

ZA SRCE



Letnik XXXII • št. 1, februar 2023 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Miti in resnice o holesterolu • Spolno življenje po srčno-žilnem dogodku
• Kolo na krožniku bolnika z boleznijo srca**

JEJ MANJ

Ni tako preprosto

Debelost je kronična in kompleksna bolezen. Na njen pojav vplivajo tako biološki kot socialni in okoljski dejavniki – ne le vedenje.



Novo Nordisk d.o.o., Ameriška ulica 2, Ljubljana,
T 01 810 8700, **E** info@novonordisk.si,
S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com.
SK21DI00007, september 2021



novo nordisk®

»Dogovorili smo se, da ne odnehamo«

Elizabeta Bobnar Najžer



Naslov sem si izposodila iz prispevka g. Franca Černeliča, predsednika podružnice za Posavje. Seveda je vzet iz konteksta, ki si ga lahko preberete na straneh društvenih novic.

Vendar je hkrati povzel moje misli in menim, da je to lahko tudi geslo vseh naših članic in članov, vseh vas, drage bralke in bralci naše revije Za srce. Vedno smo z vami, trudimo si zagotavljati zanimive, resnične, z znanstvenimi članki podprte informacije. V imenu uredniškega odbora lahko

obljubim, da vas ne bomo prevarali, da bomo objavljali le preverjene pravilne novice. Morda se nam kdaj prikrade kakšen škrt, za kar se opravičujemo, vendar to dokazuje, da smo čuteči ljudje. Revija je dostopna tudi na spletu, in če ste kdaj v zadregi, ko vas vabijo mamljivi dodatki, ki so »enako dobri« kot zdravila, pobrskajte po naših straneh in se odločajte na podlagi preverjenih informacij. Res je žalostno, kako brez vesti prodajalci megle brez vednosti in soglasja nekaznovano izkoriščajo dobro ime naših zdravnic in zdravnikov, ko skušajo zvabiti v svoje mreže zaupljive kupcev. Pojasnilo o brezvestnejših je podal glavni urednik, prof. dr. Aleš Blinc (prispevek je na strani 25).

Če smo v koronskih časih imeli manj priložnosti za druženje, je to, upajmo, sedaj za nami. Posebno so vzpodbudna iskriča poročila o pestrem dogajanju v skoraj vseh podružnicah. Na žalost nam prostor ne dopušča, da bi objavili vse fotografije, in lahko rečem, da je eno od najtežjih del, narediti izbor. Najtežjih zato, ker je vsaka posebna, vsaka odseva žar druženja, veselje do življenja.

Verjetno se bomo vedno bolj zavedali, kako dobro je poznati in v praksi uporabljati znanje o zdravem življenju. Da si bomo podaljšali desetletja zdravega in kakovostnega življenja. In prav to je poslanstvo našega Društva ter naše revije.

Dostopnost do zdravnikov se na različne načine zmanjšuje, strahotna je usoda 130.000 ljudi, ki si ne morejo izbrati osebnega zdravnika. Presunilo me je, ko sem izvedela, da so med njimi tudi sami zdravniki, nekoč nosilci zdravstvene dejavnosti, upokojeni pa pozabljeni.

Zato bodo »... potrpežljivost, vztrajnost in upanje v dobro ...« vrednote, ki ne bodo samo moto podružnice za Kras, kot jih opisuje predsednica Ljubislava Škibin. Naj postanejo del našega vsakdanjika, kot vsakodnevna polurna hoja.

Naj še končam s citatom iz prispevka podružnice za Kras iz te revije, ki je pred vami: »... moto naše podružnice je že znano. Temu dodajamo samo še to, da smo prepričani, da je svetloba tista, ki prežene tesnobo. Skupaj z gibanjem pa še marsikatero bolezen in zdravstveno težavo. Pa naj je to svetloba, ki prihaja s sončnimi žarki ali svetloba in toplina s katero ogrevamo in osvetljujemo drug drugega kadar smo tega najbolj potrebni.« je zapisala Ljubislava Škibin.

Vsem želim veliko svetlobe, pozitivnih misli, ljubeznivih srečanj, veselih dogodkov. ♥

rossmax

MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!

X5

♥ PARR



**NATANČEN
in UGODEN!**

- ✓ Zaznavanje aritmije (ARR)
- ✓ Zaznavanje atrijske fibrilacije (AFib)
- ✓ Zaznavanje prezgodnjega utripa
- ✓ Povprečje zadnjih 3 meritev
- ✓ Priložen adapter
- ✓ Klinično validiran

**NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA
IN PREPREČUJTE POJAV KAPI**

SB100

Pulzni oksimeter
za konice prstov



- ✓ % SpO2 in srčni utrip
- velik zaslon LCD za boljšo berljivost
- ✓ Zasnova za zaščito proti sončni svetlobi
- ✓ Bio-združljiva zaščita
- ✓ Tipka za VKLOP/IZKLOP z enim dotikom
- ✓ Prikazovalnik moči utripa
- ✓ Pritrjena vrvica
- ✓ Popolna izbira za presojo zdravljenja s kisikom
- ✓ Popolna izbira za spremljanje spalne apneje

Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

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

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si

www.vpd.si

UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* »Dogovorili smo se, da ne odnehamo«

NAŠ POGOVOR

- 6 *Združenje kardiologov Slovenije Dragica Resman, dr. med.*

AKTUALNO

- 8 *Jasna Jukič Petrovčič* Preventivne zdravstvene meritve v posve-tovalnici za srce

ZNANJE ZA SRCE

- 11 *Marko Novakovič* Miti in resnice o holesterolu

SRČIKA

- 12 *Nataša Jan* Mladi obračamo svet in hodimo po poti ohranjanja zdravja

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 14 *Matija Cevc* Spolno življenje po srčno-žilnem dogodku

PREHRANA ZA SRCE

- 16 *Nada Rotovnik Kozjek* Kolo na krožniku bolnika z boleznijo srca
17 *Brin Najžer* Naj zadiši

NOVICE O ZDRAVJU

- 18 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

PREDSTAVLJAMO

- 19 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2013 za odkritje mehanizmov ki regulirajo delovanje veziklov



IZLETNIŠKO SRCE

- 20 *Janez Tasič* Na slovenjgraški Srčni poti

SRCE IN ŠPORT

- 24 *Gregor Starc* Povečano tveganje srčno-žilnih obolenj zaradi protikoronskega omejevanja gibanja otrok in mladostnikov
26 *Aleš Blinc* Spletne prevare z imeni znanih slovenskih zdravnikov

DRUŠTVENE NOVICE

- 26 Društvene novice
36 Napovednik dogodkov
42 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

KRIŽANKA

- 46 Križanka

Letnik XXXII št. 1, 27. februar 2023; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer
E: bobnarbeti@gmail.com

Področna urednika:

Janez Pustovrh (Srce in šport),
Nada Rotovnik Kozjek (Prehrana
za srce)

Člani uredništva:

Matija Cevc
Nataša Jan
Franc Zalar

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Srčnost po Slovenskih vaseh – Kapele

Foto: Brin Najžer
Idejna zasnova:
Elizabeta Bobnar Najžer.

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebujete zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«

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

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Program »ODKLOP – Preventivni program za zdravo uporabo zaslonov« v letih 2017–2025 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt Do.IT (Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe Informacijskih Tehnologij za spodbujanje izbire varovalnih živil in promocijo zdravja), sofinancira Ministrstvo za javno upravo RS na podlagi javnega razpisa za digitalno preobrazbo nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo 2021–2023.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

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



Mestna občina
Ljubljana

EDITORIAL3 *Elizabeta Bobnar Najžer* »We decided we are not giving up«

The responsible editor of the Za Srce magazine gives her thoughts on the positive influence of the Association on its members. All the activities of the Association are also supported by the magazine, which our members receive for free.

INTERVIEW6 *Slovenian Society of Cardiology Dragica Resman, M.D.*

We talked with Dragica Resman, M.D. a psychiatry specialist working at the Begunje Psychiatric Hospital. Her years of experience also include dealing with patients from the various Slovenian coronary associations.

ACTUALITIES8 *Jasna Jukić Petrovčič* Preventive health measurements at the consultation room "For the Heart"

The consultation room "For the Heart" has been operating as part of the Slovenian Heart Association for over 20 years. The head of the consultation room explains what types of medical measurements and tests they can perform.

KNOWLEDGE FOR THE HEART11 *Marko Novakovič* Myths and truths about cholesterol

The author elucidates the myths and truths about cholesterol.

ROSEBUD12 *Nataša Jan* Youth makes the world go round and are steering it on the path of maintaining our health

The Slovenian Heart Association held the concluding event of our project "Youth makes the world go round" at the Sostro Primary School. The project, which in 2022 was organised for the 10th consecutive year, is aimed at the pupils, parents/guardians, and teachers of the first three years of the primary schools in Ljubljana. The main goal of the project is to teach young pupils how to live a healthy and active life and to equip them to be "ambassadors" of a healthy lifestyle amongst their family and friends, and everywhere that their path may take them.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE14 *Matija Cevc* Sex life after a cardio-vascular event

The author answers a question from a reader about the sex life following a cardio-vascular event.

NUTRION FOR THE HEART16 *Nada Rotovnik Kozjek* The wheel on the plate of a cardio-vascular patient

Over the last few months Slovenia has been experiencing a storm of climate changes that are supposedly striking like lightning at everyone's plates. Hitting, for example, the "fruit and vegetable wheel", a graphical representation of healthy food options in the shape of a wheel, that was launched a few years ago by the National institute for public health as an encouragement for people to increase the percentage of fruits and vegetables in their everyday meals.

17 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

**NEWS**18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

PRESENTING19 *Brin Najžer* Nobel prize for medicine 2013 for the discovery of mechanisms that control the functioning of vesicles

How does the cell know when and where it must deliver the correct molecule? The answer to this question was provided by the recipients of the Nobel prize for physiology or medicine in 2013 James E. Rothman, Randy W. Schekman, and Thomas C. Südhof.

THE EXCURSION HEART20 *Janez Tasič* Walking the Heart Trail in Slovenj Gradec

The author presents a new Heart Trail in and around the town of Slovenj Gradec.

THE HEART AND SPORTS24 *Gregor Starc* Increased risk of cardio-vascular diseases due to the Covid restrictions of sports activities of children and youngsters

Almost two years after the end of the epidemiological measures which, in 2020 and 2021, closed schools, associations, and public playgrounds for months at a time, the data is showing ghastly consequences of the restrictions placed on the movements and activities of children.

26 *Aleš Blinc* Online frauds using the names of known Slovenian physicians**NEWS**

26 News

42 *Sandra Kozjek* Membership benefits for the members of the Slovenian Heart Association in 202346 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Vlado Ajlec, podružnica za Posavje; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Lilijana Golob, podružnica za Severno Primorsko; Mira Hvala, podružnica za Severno Primorsko; Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Eva

Lučovnik, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; asist. dr. Marko Novakovič, dr. med., Center za preventivno kardiologijo, Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana; dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; izr. prof. dr. Gregor Starc, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Zmago Stegovec, podružnica za Severno Primorsko; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Irena Uršič, podružnica za Severno Primorsko; Nevenka Vrančič, podružnica za Severno Primorsko; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško; Združenje kardiologov Slovenije.

Srčni infarkt spremeni življenje

Helena Peternel Pečauer

Pogovarjali smo se z **Dragico Resman, dr. med.**, specialistko psihiatrije iz Psihiatrične bolnišnice Begunje, ki ima dolgoletne delovne izkušnje tudi z bolniki iz slovenskih koronarnih društev.

Vaše delovanje zajema tudi delo z bolniki, ki so utrpeli srčni infarkt. Večina se jih s svojim zdravjem do takrat ni ukvarjala, bili so »zdravi«. Kako jih je ta dogodek zaznamoval?

Bolezen, kot je srčni infarkt, lahko zelo spremeni življenje bolniku in njegovim svojcem. Včasih povedo, da jih je bolezen spametovala, da znajo bolj ceniti življenje, zdravje in odnose. Včasih vsa družina spremeni življenjski slog. Več se družijo, pogovarjajo in gibljejo, bolj zdravo jedo, drug drugemu pomagajo opustiti škodljive razvade, svojci budno spremljajo jemanje zdravil in opozarjajo na zdravnikove nasvete, če bolnik kdaj kaj pozabi. Ugotavljamo pa, da spomin na neljubi dogodek sčasoma zbledi, da se navdušenje in motivacija za zdrav življenjski slog počasi zmanjšujeta. Veliko lažje je vztrajati, če so bolniki in svojci vključeni v interesna združenja, na primer v koronarni klub. Tam so deležni stalnega izobraževanja in spodbude, med seboj si izmenjujejo izkušnje, tudi telesno dejavnost je lažje redno izvajati, če poteka v skupini in jo vodijo strokovnjaki. Svojci so torej lahko bolniku v veliko pomoč. Tudi sami se lahko na napakah bližnjega veliko naučijo in sebe še pravočasno zavarujejo pred boleznijo. Včasih pa najbližji bolniku ne morejo nuditi opore in celo negativno vplivajo na njegovo zdravljenje. Morda so sami preveč prestrašeni, pretirano črnogledi, preveč zaščitniški ali pa brezbrizni ter znajo le kritizirati in obtoževati. V tem primeru bi tudi svojci potrebovali psihološko pomoč.

Eden od glavnih krivcev za srčno-žilne dogodke je holesterol. Proti zdravilom za zniževanje holesterola (statinom) so potekale močne negativne kampanje, ki so v marsikom zbudile dvom o smiselnosti njihovega jemanja. Koliko škode lahko zdravju povzročijo zavajajoče informacije?

Mislím, da kar veliko. Ljudje se utapljaajo v različnih, zelo nasprotujočih si informacijah, običajno pa nimajo dostopa do znanstvenih člankov in informacij iz prve roke. Imajo premalo znanja, da bi lahko presodili, katere so res verodostojne. To gotovo povzroča zmedo. Številni iščejo informacije na spletu. Katerim informacijam bodo verjeli, je odvisno tudi od njihovih predhodnih prepričanij. Marsikdo je že vnaprej odločen in opredeljen, zato argumentov niti ne išče in jih ne želi slišati. Ljudje imamo številne predsodke, ki se jih sploh ne zavedamo. Na zdravljenje zelo vpliva tudi odnos med bolnikom in zdravnikom, brez zaupanja in sodelovanja zdravljenje ni mogoče. Pomembno je, kako zdravnik bolniku predstavi bolezen in možnosti zdravljenja. Dati mu mora dovolj informacij, pri tem pa ne sme biti preveč vsiljiv, da pri njem ne vzbudi odpora. Dobro je, če pomisli, da bolnika morda ovirajo strahovi in predsodki, zato mu mora dati možnost, da o tem spregovori. Morda potrebuje malo več časa za premislek in odločitev ter veliko spodbude, da vztraja pri jemanju zdravil.



Dragica Resman, dr. med.
"Bolezen, kot je srčni infarkt, lahko zelo spremeni življenje bolniku in njegovim svojcem."

Zdravnik mora biti pogosto zelo potrpežljiv. Včasih pomaga, če za sodelovanje najprej pridobi bolnikove svojce. Za uspeh zdravljenja nista odgovorna le zdravnik in farmacevtska industrija, ampak tudi zdravstveni sistem, mediji in na koncu v veliki meri tudi bolnik sam s svojimi odločitvami.

Zanimivo je, da nekateri veliko bolj zaupajo domnevnim naravnim pripravkom kot verodostojnim znanstvenim ugotovitvam. Namesto da bi jemali preizkušena zdravila, ki jih predpiše zdravnik, raje kupujejo t. i. alternativna, za katera sploh ne vedo, od kod so, kako so narejena in kaj je v njih. Od kod tolikšno nezaupanje v znanost?

Zdaj je moderno vse, kar ima oznako bio, eko, naravno, in ljudje verjamejo, da je to tudi zdravilno. Ko smo v stiski, hrepenimo po čudežnem zdravilu, ki bi nas v hipu, brez našega truda, rešilo vseh

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



visok krvni tlak
poškoduje žilo

holesterol
se nalaga v žilni steni

Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu
lahko najdete na www.zakajtibijesrce.si.

Projekt Združenja za hipertenzijo in
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

ZA KAJ TI BIJE SRCE?





Dragica Resman, dr. med.

težav. To znajo dobro izkoristiti prodajalci različnih alternativnih pripravkov. Bolj mamljive so obljube o čudežnih lastnostih, ki jih najdemo v reklamnih sporočilih, kot dolg spisek neželenih učinkov, ki je priložen takšnemu pripravku. V resnici ni vse, kar

je naravno, tudi zdravilno. Mušnica, na primer, je zelo eko, bio in naravna, pa vemo, da se ji je bolje izogniti. Mediji, reklame in ljudje okrog nas imajo velik vpliv na naše mišljenje in ravnanje. Zavedajo nas lahko tudi različni spletni forumi. Največkrat se oglašajo ljudje s slabo izkušnjo in znajo biti zelo prepričljivi. Tisti, ki so zadovoljni s konvencionalnim zdravljenjem, običajno nimajo želje ali potrebe, da bi svojo izkušnjo delili na družbenih omrežjih. V naši družbi je tako, da veliko lažje širimo kritike kot pohvale. Poleg tega si slabe stvari tudi veliko bolj zapomnimo kot dobre. Zato se nas tudi negativne informacije o statinih tako zelo dotaknejo in jih težko pozabimo.

Celoten intervju lahko preberete na spletni strani www.zakajtibijesrce.si.

*Intervju s strokovnjakinjo je nastal na pobudo Združenja kardiologov Slovenije. Strokovnjaki želijo čim širšo javnost ozavestiti o pomenu spremljanja in zdravljenja zvišanega holesterola. Tako je mogoče preprečiti ogromno srčno-žilnih zapletov in na leto ohraniti vsaj 700 dragocenih življenj. Združenje kardiologov Slovenije ozavešča laično javnost o tej temi tudi v projektu *Za kaj ti bije srce?*, ki ga podpira Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.* ♥

AKTUALNO

Preventivne zdravstvene meritve v posvetovalnici za srce Izvedba meritev in razlaga izvidov

Jasna Jukić Petrovčič

Posvetovalnica za srce v Ljubljani, ki deluje v sklopu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije že preko dvajset let, je med prebivalci zelo priljubljena. Ljudje radi pridejo k nam na meritve, na pogovor, po nasvet.

Ker se nabor naših preventivnih zdravstvenih meritev širi, bom v prispevku razložila, kaj določena meritev pomeni, kako se jo izvede, koliko časa traja in kakšne informacije nam da rezultat oziroma izvid meritve.

Krvni tlak in srčni utrip

Krvni tlak je sila na površino žile v arterijah (odvodnicah), ki jo z utripanjem ustvarja srce. Med iztisolom izmerimo sistolični ali zgornji krvni tlak, ko srce med dvema utripoma počiva, pa diastolični ali spodnji krvni tlak. Normalen krvni tlak pri odrasli osebi je do 140/90 mmHg.

Srčni utrip je število udarcev srca v eni minuti. Optimalen srčni utrip odrasle osebe je od 60 do 80 udarcev na minuto. Pospešen srčni utrip – tahikardija je preko 100 udarcev v minuti in prepočasen - bradikardija pod 50 udarcev v minuti.

Meritve običajno izvedemo v sedečem položaju na nadlakti (lahko tudi v stoječem ali v ležečem). Preiskovanec med meritvijo sproščeno sedi, se ne premika in ne govori. Po potrebi izmerimo krvni tlak na levi in desni nadlakti. Meritev traja približno eno minuto. Če izvedemo meritve, ki pokaže povprečno vrednost treh zaporednih meritev, traja vse skupaj trikrat dlje kot običajno. Pri meritvi srčnega utripa lahko zaznamo tudi motnjo srčnega ritma. V določenih primerih se odločimo tudi za 24 urno merjenje krvnega tlaka. Pri povišanem krvnem tlaku in/ali pri nerednem, prehitrem, prepočasnem srčnem utripu, meritve ponovimo, naročimo preiskovancu, da doma spremlja meritve (če ima aparat) oz. da hodi k nam na redne kontrole, ter da o vsem tem obvesti zdravnika. Če je stanje nujno oz. je krvni tlak in/ali srčni utrip zelo povišan, človeka napotimo na urgenco oz. mu svetujemo takojšen obisk pri osebem zdravniku.

Saturacija hemoglobina s kisikom

Saturacija je nasičenost krvi oziroma beljakovine hemoglobin s kisikom. S saturacijo spremljamo delovanje pljuč in srca. Optimalna saturacija je med 95 % in 97 %. Znižane vrednosti so posledica težav z dihanjem, vrednosti 100 % pa so znak hiperventilacije oz. paničnega napada. Meritev izvedemo tako, da na prst na roki namestimo merilnik, ki v manj kot eni minuti prikaže rezultat. Če je vrednost rahlo pod mejo in vidimo, da preiskovanec nima težav z dihanjem ga prosimo, da naredi nekaj globokih vdihov. Običajno nato kisik v krvi poraste. Kadar je vrednost saturacije vztrajno znižana, svetujemo obisk pri zdravniku.

Telesna teža, indeks telesne mase in obseg pasu

Telesno težo izmerimo na tehtnici, izražena je v kilogramih. Prekomerno telesno težo in debelost ugotavljamo preko indeksa telesne mase (ITM) in obsega pasu. ITM je razmerje med telesno težo in višino posameznika. Gre za razmerje med telesno maso v kilogramih in kvadratom telesne višine v metrih (kg/m^2). Optimalen ITM je med 20 in 25, čezmerna telesna teža je pri ITM med 25 in 30, debelost pri ITM med 30 in 40, ITM preko 40 pa predstavlja hudo debelost. ITM pod 18,5 predstavlja prenizko telesno težo. Obseg pasu izmerimo s šiviljskim metrom. Optimalen obseg pasu pri moških je do 94 cm, preko 102 cm resno ogroža zdravje. Pri ženskah je optimalen obseg pasu do 80 cm, resno ogroža zdravje obseg preko 88 cm. Kadar so vrednosti telesne teže in/ali obsega pasu previsoke, se pogovorimo o zdravem življenjskem slogu, zdravem hujšanju oz. če so vrednosti zelo previsoke, povemo tudi o drugih možnostih zdravljenja (centri za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih, pogovor z zdravnikom). Prav tako se pogovorimo, če opazimo nenadzorovano hujšanje ali prenizek ITM.

Glukoza

Glukoza v krvi ali krvni sladkor je pomemben vir presnovne energije. Telo dobi glukozo neposredno iz zaužite hrane ali iz telesnih zalog (v obliki glikogena in maščob). Optimalna raven krvnega sladkorja na tešče je med 3,6 mmol/L in 6,1 mmol/L. Kadar je vrednost krvnega sladkorja na tešče preko 7,0 mmol/L, govorimo o sladkorni bolezni. Če je vrednost glukoze na tešče med 6,1 mmol/L in 7,0 mmol/L, govorimo o moteni toleranci na glukozo (MTG). Lahko se zgodi, da je vrednost glukoze v krvi znižana. To je hipoglikemija, ki je, zlasti pri sladkornih bolnikih, ki prejemajo zdravila (op.: tablete bolj nevarne kot injekcija insulina), lahko zelo nevarna, če ravni glukoze ne dvignemo z vnosom sladke hrane ali pijače. Pri meritvi glukoze upoštevamo tudi, če je oseba na tešče, v roku dveh ur ali več kot dve uri po obroku. Kapljico krvi vzamemo iz prsta, kjer naredimo majhen vbod z lanceto, rezultat dobimo v petih sekundah. Kadarkoli so vrednosti glukoze izven meja normale, najprej takoj ponovimo krvni test in pacientu naročimo, da se o izvidu pogovori z zdravnikom, ki ga bo napotil v laboratorij. Svetujemo tudi glede načina prehrane, vadbe in zdravega življenjskega sloga.

Holesterol

Holesterol je vosku podobna snov, ki se nahaja v vseh telesnih tkivih, je gradnik celic, sestavni del nekaterih hormonov, v njem so topni vitamini A, D, E in K. V telesu nastaja v jetrih, v telo ga vnašamo tudi s hrano živalskega izvora. Optimalna vrednost holesterola v krvi je do 5,0 mmol/L, pri nekaterih srčno-žilnih boleznih pod 4,5 mmol/L.



Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., med delom v posvetovalnici (levo) (Foto: Sandra Kozjek)

Za izvedbo meritve potrebujemo kapljico krvi iz prsta. Rezultat meritve je narejen v treh minutah. Odvisno, koliko so vrednosti holesterola povišane, svetujemo zdrav življenjski slog z ustreznimi prehrano in gibanjem, kontrolo krvi v laboratoriju ali pri nas čez določen čas. V primeru zelo povišanih vrednosti obisk pri zdravniku glede zdravljenja z zdravili. Holesterol je lahko povišan zaradi nezdravega življenjskega sloga, stresa ali genetske obremenjenosti (družinska hiperholesterolemija).

Lipidogram in koronarna ogroženost

Celoten maščobni profil (lipidogram) pokaže vrednosti celokupnega holesterola, slabega LDL-holesterola, dobrega HDL-holesterola, vrednosti non-HDL, razmerje med holesteroli, vrednost trigliceridov in sladkorja v krvi. Glede na osebne in izmerjene podatke (spol, starost, krvni tlak, krvni rezultati) aparat izračuna individualno oceno koronarne ogroženosti v prihodnjih desetih letih. Optimalne vrednosti celokupnega holesterola pri zdravih osebah so pod 5,0 mmol/L, LDL pod 3,0 mmol/L, HDL nad 1,20 mmol/L, trigliceridov pod 1,70 mmol/L in glukoze med 3,6 mmol/L in 6,1 mmol/L. V primeru srčno-žilnih boleznih priporočamo vzdrževati nizke vrednosti LDL, pod 1,80 mmol/L. Zdravljenje in določanje optimalne vrednosti je vedno v domeni zdravnika, ki pacienta spremlja celostno glede na njegovo srčno-žilno bolezen in ostalo anamnezo. Za izvedbo meritve potrebujemo kapljo krvi iz prsta. Rezultat meritve je narejen v petih minutah. Na preiskavo je potrebno priti na tešče.

Trigliceridi

Trigliceridi so vse maščobe, ki se po krvi prenašajo v obliki maščobnih delcev. Trigliceridi telesu zagotavljajo energijo in shranjujejo neporabljene kalorije (trebušna debelost). Optimalna vrednost trigliceridov v krvi na tešče je pod 1,70 mmol/L. Povišane vrednosti so največkrat zaradi nezdravega življenjskega sloga (maščobe, sladkor in alkohol v prehrani, kajenje, telesna neaktivnost), lahko pa so znak druge bolezni: sladkorna bolezen, težave s ščitnico, metabolne motnje, ... Za izvedbo meritve potrebujemo kapljico krvi iz prsta. Rezultat meritve je narejen v treh minutah. Pri povišanih trigliceridih v krvi svetujemo, poleg zdravega življenjskega sloga, obisk pri izbranem zdravniku ter redno spremljanje ravnih trigliceridov v krvi.

Hemoglobin

Hemoglobin je barvilo, ki daje krvi rdečo barvo. Vsebuje železo in se nahaja v eritrocitih, rdečih krvnih celicah. Naloga hemoglobina je, da prenaša kisik od pljuč po celotnem telesu do vseh organov in tkiv. Referenčne vrednosti hemoglobina v krvi za ženske so od 120 do 150 mg/L in za moške od 130 do 170 mg/L. Pomanjkanje hemoglobina pravimo slabokrvnost, ki se kaže kot splošna telesna ali duševna oslabiljenost. Za izvedbo meritve potrebujemo kapljico krvi iz prsta. Rezultat meritve je narejen v eni minuti. Če je anemija na meji, svetujemo o vlogi prehrane pri zdravljenju (živila z veliko vsebnostjo železa) in povabimo na dodatno kontrolo hemoglobina čez dogovorjen čas. Če je anemija velika, napotimo pacienta k zdravniku, kjer mu bodo v krvi pogledali celotno krvno sliko. Tudi previsoke koncentracije hemoglobina v krvi niso zdrave – tem pacientom svetujemo enako kot tistim z anemijo: obisk izbranega zdravnika.

EKG

EKG ali elektrokardiogram je grafični zapis električnih aktivnosti srčne mišice. Z njim opazujemo ritem srca, morebitne nepravilne srčne utripe, prehitre ali prepočasne utripe (tahikardija, bradikardija). Posnetek se opravi tudi ob bolečinah v prsnem košu, sumu na srčni infarkt, različnih motnjah srčnega ritma, pri vnetju osrčnika, povečanju srca, popuščanju srca, pri sistemskih boleznih, ki prizadenejo srce, pri motnjah elektrolitskega ravnovesja, oceni delovanja vstavljenih spodbujevalnikov srca ... V Posvetovalnici za srce imamo na razpolago enostavni prenosni EKG, ki zazna različne motnje srčnega ritma. Meritev je enostavna, hitra in poteka na golem prsnem košu v sede ali leže. Kadar presodimo, da je to potrebno, pacienta naučimo rokovanja z aparatom in mu ga posodimo za domov za teden ali dva, da naredi posnetek takrat, ko se slabo počuti oz. zazna palpitanje, morda tudi med telesno aktivnostjo ali če se zbudi med spanjem itd..

Pulzni val

Pulzni val je preiskava, ki izmeri hitrost pretoka krvi v arterijah oz. kako hitro teče kri po žilah. Žile s starostjo postajajo vse bolj toge. S preiskavo lahko ugotovimo, ali so naše žile npr. bolj toge, kot bi morale biti v naši starostni skupini. Večja togost žil povečuje tveganje za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta in drugih srčno žilnih zapletov. Optimalne vrednosti se spreminjajo glede na starost in spol in so standardizirane. Preiskava poteka v sede, manšeta je nameščena na nadlaket, meritev traja pet minut, izvid dobimo takoj. Glede na rezultat opravimo svetovanje in po potrebi napotimo pacienta k zdravniku oz. ga naročimo na kontrolno meritev čez določen čas.

Venska pletizmografija

Venska pletizmografija je pregled venskega ožilja na nogah. Kronična venska bolezen nog ima v zgodnjih fazah blage simptome, zato se marsikdo odloči za pregled prepozno. Pri tem pregledu dobimo dva rezultata: čas polnjenja ven (optimalno nad 25 sekund, med 24 in 11 sekund je čas polnitve ven zmanjšan, pod 10 sekund pa je čas polnitve ven močno zmanjšan) in črpalno sposobnost mišične črpalke v venah (vsaj nad 2 %, idealno nad 6 %, pod 2 % je slaba sposobnost mišične venske črpalke). Preiskava je zanesljiva, vendar orientacijska in ne nadomešča zdravniškega pregleda. Meritev poteka v sede, na gola gležnja namestimo dve elektrodi, preiskovanec po navodilu dviguje stopala tako, da ostaneta peti na tleh. Preiskava traja tri minute. Z izvidom takoj dobimo dva pomembna podatka. Opravimo strokovno svetovanje in če je odstopanje veliko, napotimo takega pacienta k zdravniku.

*Posvetovalnica za srce
je odprta vsak delovnik.
Ob ponedeljkih, torkih, četrtek in
petkih delamo od 9. do 12. ure ter ob sredah
od 11. do 15. ure. Nahajamo se na Dalmatinovi
ulici 10 v Ljubljani, v prvem nadstropju.
Zaželeno je naročanje, da ni nepotrebne gneče v
čakalnici. Najhitreje nas dobite preko elektronske
pošte na naslovu posvetovalnicazasrce@siol.net,
lahko tudi preko telefonske številke 01 234 75
55 (najlažje ob ponedeljkih in petkih med
8.30 in 9. uro ter ob sredah med 14. in
14.30 uro). Pristrčno vabljeni.*

Gleženjski indeks

Periferna arterijska bolezen ali bolezen zamašenih žil je nevarna bolezen okončin, ki močno zmanjša pretok krvi po telesu. Bolj ogroženi so vsi kadilci nad 50 let, ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, visok krvni tlak, prekomerno telesno težo in v anamnezi srčno-žilno obolenje. Pri vseh, ki so starejši od 65 let, je možnost za nastanek periferne arterijske bolezni še večja.

Gleženjski indeks je osnovna presejalna preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin oz. odkrivamo zožitev ali zaporo arterij na nogah. Zapora žil na nogah povzroča gangreno. Ko noga odmre, je potrebna amputacija, kar povzroči veliko invalidnost in hudo psihično breme. Optimalen gleženjski indeks je med 1,00 in 1,40. Vrednosti pod 0,90 in preko 1,41 predstavljajo tveganje in je potreben razširjen pregled pri zdravniku, specialistu za žile. S pravočasno diagnozo se lahko izognemo resnim posledicam. Meritev gleženjskega indeksa je preprosta, hitra in neboleča. Poteka v leže, stopala so gola. Rezultat meritve dobimo v treh minutah. Hkrati z meritvijo gleženjskega indeksa se izmerita tudi krvni tlak in srčni utrip. O izvidu, ki ga preiskovanec prejme takoj, se pogovorimo, svetujemo in glede na rezultat svetujemo ustrezno ukrepanje oz. pregled pri zdravniku.

Zdravstveno-vzgojno svetovanje

Vsi ljudje, ki pridejo k nam na meritve ali samo na pogovor, prejmejo strokovno zdravstveno-vzgojno svetovanje, ki je hkrati prijazno, sočutno in celovito. Vsak prejme tudi izvid, evidenčni kartonček za spremljanje rezultatov, ustrezno literaturo, brošure, knjižice in revijo Za srce. ♥

Miti in resnice o holesterolu

Marko Novaković

Srčno-žilne bolezni predstavljajo vodilni vzrok smrti v svetu in Sloveniji. Poleg dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, na katere ne moremo vplivati, kot so npr. spol, starost in družinska obremenjenost za srčno-žilne bolezni, obstajajo tudi dejavniki tveganja, na katere lahko vplivamo in tako zmanjšamo tveganje za srčno-žilni dogodek.

Med dejavnike tveganja, na katere lahko vplivamo, sodijo zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija), motena presnova krvnih maščob (dislipidemija), zvišan krvni sladkor, čezmerna telesna teža, kajenje, telesna nedejavnost in stres.

Motena presnova krvnih maščob je večinoma povezana s presnovo holesterola. Delci holesterola, ki so znani kot lipoproteini nizke gostote - "slabi holesterol" oz. LDL (angl. low density lipoproteins) so najbolj odgovorni za kopičenje maščobnih delcev v žilnih stenah in posledično za zožitve žilne svetline. Po drugi strani veljajo lipoproteini visoke gostote oz. HDL (angl. high density lipoproteins) za zaščitni oz. "dobri holesterol". Kot temeljno zdravljenje povišanega LDL-holesterola uporabljamo zdravila iz skupine statinov in ezetimib, kot napredno zdravljenje pa zdravila v obliki injekcij, ki jih predpišemo, če s temeljnimi zdravili ne dosežemo želenega učinka.

Resnica: Povišanih vrednosti LDL-holesterola ne čutimo.

Iz tega razloga se postopno ožanje arterij, med katerimi so najpomembnejše srčne, vratne in arterije spodnjih okončin, pogosto dogaja brez kakršnih koli simptomov, vendar posledice lahko ogrozijo življenje. Zato je pomembno določanje holesterola v krvi in ocenjevanje tveganja za srčno-žilne dogodke za vsakega posameznika posebej (glede na ostale dejavnike tveganja in pridružene bolezni) ter ustrezno zdravljenje.

Mit: Če so vrednosti LDL-holesterola v referenčnem obsegu, pomeni, da imam dobro urejen holesterol.

Referenčni obseg, ki je naveden v laboratorijskem izvidu krvnih maščob, je namenjen posameznikom z nizkim tveganjem za srčno-žilne dogodke, ki nimajo predpisanih zdravil proti holesterolu. Kot omenjeno v prejšnjem odstavku, se ocenjuje tveganje za srčno-žilne dogodke za vsakega posameznika glede na prisotnost dejavnikov tveganja in pridruženih bolezni. Od ocene tveganja je odvisno, kolikšna je tarčna vrednost LDL-holesterola, ki jo želimo doseči, da se tveganje zmanjša. Bolniki, ki so preboleli srčni infarkt, možgansko kap ali imajo znane zožitve v arterijah spodnjih okončin, imajo največje tveganje za nastanek ponovnega srčno-žilnega dogodka. Zanje je tveganje za ponovni srčno-žilni dogodek zelo visoko in je posledično tarčna vrednost LDL-holesterola bistveno nižja od referenčnih vrednosti v laboratorijskem izvidu. Zato referenčnih laboratorijskih vrednosti LDL-holesterola pri bolnikih, ki imajo znane srčno-žilne bolezni, ne upoštevamo.

Mit: LDL-holesterol se je po uporabi zdravil ustrezno znižal, torej zdravljenja ne potrebujem več.

Uporaba zdravil za nižanje LDL-holesterola je večinoma dol-

gotrajna. Dejstvo, da so se vrednosti LDL-holesterola ustrezno znižale po pričetku zdravljenja, je dokaz, da so zdravila učinkovita, vendar to pomeni le, da je z zdravljenjem potrebno nadaljevati. V primeru prenehanja jemanja zdravil, se bodo vrednosti LDL-holesterola zvišale.

Mit: Holesterol bom uredil s spremembo načina življenja oz. s prehrano in telovadbo.

Zdrav način življenja je osnova za ureditev večine dejavnikov tveganja, ne le za srčno-žilne bolezni, ampak tudi rakave in metabolne. Učinki sprememb življenjskega sloga na raven LDL-holesterola so bistveno manjši od učinkov na HDL-holesterol ali trigliceride. Pa vendar, pri posameznikih z nizkim tveganjem za srčno-žilne dogodke je sprememba življenjskega sloga lahko dovoljšna za doseganje ciljnih vrednosti LDL-holesterola. Pri bolnikih, ki so že utrpeli srčno-žilni dogodek ali imajo številne dejavnike za srčno-žilne bolezni, je tveganje ocenjeno kot visoko ali zelo visoko, zaradi česar so vrednosti LDL-holesterola, ki jih želimo doseči, bistveno nižje. Pri le-teh je poleg spremembe načina življenja v veliki večini primerov potrebna uvedba zdravil za nižanje LDL-holesterola. ♥



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

**Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.**

Več informacij:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana
e-pošta: drustvo.zasrce@siol.net ali
telefon: 01/234 75 50.

Mladi obračamo svet in hodimo po poti ohranjanja zdravja

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja je na osnovni šoli Sostro pripravilo zaključno prireditev projekta Mladi obračamo svet. Projekt je v letu 2022 potekal že deseto leto in je namenjen prvi triadi ljubljanskih osnovnih šol, otrokom, učiteljem in staršem/skrbnikom. Osnovni cilj projekta je mlade učiti živeti zdravo in aktivno, jih usposobiti za »ambasadorje« zdravega življenjskega sloga v družini, med prijatelji in znanci, povsod, kamor jih zanese pot.

Preventivnih programov, ki skrbijo za zdravje otrok in mladostnikov je malo, v primerjavi s številnimi programi, ki so jih deležni starejši (centri za krepitev zdravja, različne oblike spodbujanja zdravega načina življenja pri starejših). **Prav pri mladih pa je skrb za zdrav način življenja odločilnega pomena, da do škode na zdravju pri njih in v odrasli dobi sploh ne pride.** Privzgojene navade ostanejo, naj bodo že v otroštvu zdrave, kasneje jih je težko spreminjati na bolje. Zaradi tega je projekt Mladi obračamo svet tako dragocen. Društvo za zdravje srca in ožilja je hvaležno Mestni občini Ljubljana, ki je s sofinanciranjem projekta Mladi obračamo svet omogočila njegovo izvajanje.

Tudi v letu 2022 je Društvo za srce v aktivnosti programa vključilo vse otroke prve triade ljubljanskih osnovnih šol, ki so prejeli novo publikacijo Srček Bimbam. Vsako leto je sveža, z

novimi vsebinami o zdravju. Omogoča tudi izvedbo natečaja za spodbujanje aktivnosti in razmišljanja otrok na temo vsebine – odraža se v njihovih izdelkih ali reševanju nalog, ki jim jih zada Srček Bimbam in jih šole vsako jesen pošljejo na društvo. Lani smo prejeli izdelke 31 ljubljanskih šol, 2328 učencev, ki so sodelovali v natečaju, pomagalo pa jim je 154 mentoric/jev. Vsi so prejeli priznanja, sodelujoče šole pa nogometne žoge, ki jih je podarila Nogometna zveza Slovenije.

Na željo šol izvedemo delavnice o zdravem življenjskem slogu – leta 2022 smo jih izvedli več kot 50.

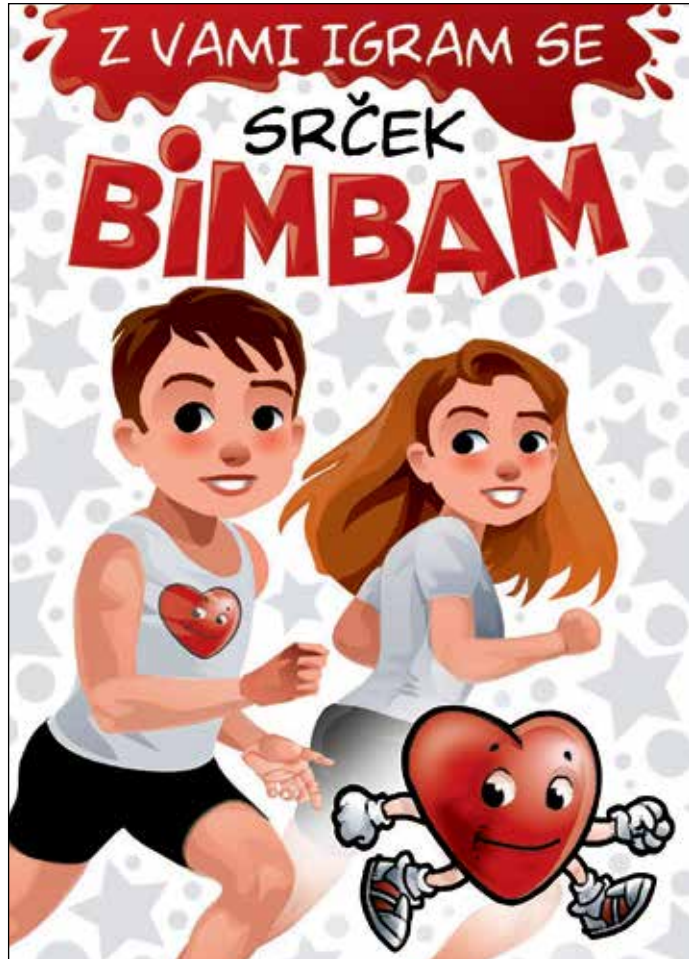
Zaključna prireditev je vsako leto na drugi ljubljanski osnovni šoli, za leto 2022 je bila na OŠ Sostro. Udeležence prireditve so pozdravili: ravnateljica OŠ Sostro Mojca Pajnič Kirn, podžupan Mestne občine Ljubljana Boštjan Koritnik in podpredsednik

Po poti, ki vodi do zdravega srca!



Društva za zdrave srca in ožilja Franc Zalar. Pevci OŠ Sostro so zapeli nekaj pesmi, mladi harmonikarji Ana, Blaž in Maj pa so popestrili dogajanje. Vlogo srčka Bimbam je odlično odigral devetošolec Bor. Ribič Pepe je s svojim programom udeležence spodbudil, da so plesali, peli in se zabavali.

Skrb za zdravo srce v otroštvu zagotavlja lepše, zadovoljno življenje v odrasli dobi in vodi tudi v srečno in zdravo starost. ♥



Naslovnica publikacije Srček Bimbam

Informacije o projektu in gradiva so na ogled na tej spletni strani društva: <https://zasrce.si/projekti/mladi-obracamo-svet/>

Fotografije: Gregor Zupančič



Priveditve se je udeležil podžupan MOL, Boštjan Koritnik



Nastop pevskega zborčka OŠ Sostro

Zabaval nas je Ribič Pepe, ki že vseh deset let sodeluje v projektu in spodbuja mlade k zdravemu načinu življenja.



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!

Spolno življenje po srčno-žilnem dogodku

Matija Cevc

Vprašanje

Spoštovani

Star sem 68 let in sem pred enim letom utrpel srčni infarkt, temu pa je sledila še težava s srčnim ritmom in so mi zato vstavili srčni defibrilator. Čeprav mi spolnost pomeni še vedno veliko se od teh dogodkov dalje ne upam več opravljati »družinskih dolžnosti«, dodaten strah pa je tudi to, da imam težave z erekcijo. Se pa sprašujem, ali je moj strah upravičen in ali lahko kljub tem boleznim nadaljujem s spolno dejavnostjo?

Op.: Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Niso redki, ki jih je strah spolnega življenja po srčno-žilnem dogodku, a je ta strah v veliki večini primerov popolnoma nepotreben. Dejstvo je, da je spolnost med starejšo populacijo pomembna in vpliva na dožemanje kakovosti življenja. Čeprav z leti zanimanje za spolnost plahni, je v nedavni raziskavi med osebami, starimi 65 do 80 let, kar 76 % potrdilo, da je zanje spolnost pomembna, in 50,9 % moških ter 30,8 % žensk je zatrdilo, da so kljub letom redno spolno dejavni. Pri tem pa so bili tisti, ki so imeli urejeno spolno življenje, bistveno bolj zadovoljni s svojim zdravjem in kakovostjo življenja. Tudi številne druge raziskave so pokazale podobne rezultate. Še več, pred kratkim so objavili rezultate raziskave, ki je pokazala, da je prišlo med bolniki s koronarno boleznijo do 10 % zmanjšanja koronarne umrljivosti, skupna umrljivost pa se je znižala kar za 44 %, če so imeli odnos enkrat tedensko! V drugi raziskavi so primerjali osebe, ki imajo odnos enkrat tedensko s tistimi, ki ga imajo le do enkrat letno. Tudi v tej raziskavi so ugotavljali med spolno bolj aktivnimi osebami za 49 % nižjo skupno umrljivost, za 21 % nižjo srčno-žilno umrljivost in za 69 % nižjo umrljivost zaradi rakavih obolenj, moški, ki so imeli izliv vsaj enkrat tedensko, so imeli značilno manj raka na prostati.

Strokovnjaki opozarjajo, da se pri obravnavanju spolnosti pogosto pozablja na druge, prav tako zelo pomembne oblike spolnosti, kot so npr. dotikanje, božanje, objemanje, samozadovoljevanje ipd., ki so med starejšo populacijo pogoste, a jih zaradi družbenih konvencij običajno zanemarjamo in se o njih sploh ne govori. Ne nazadnje je bila spolna dejavnost med starostniki še do nedavna tabu in le redki zdravniki se pri obravnavi bolnikov dotaknejo tudi tega področja. Še poseben problem predstavlja tudi erektilna disfunkcija, ki je opredeljena kot dolgotrajna nezmožnost doseganja in/ali vzdrževanja zadostne erekcije za spolno

delovanje. Eretilna disfunkcija predstavlja prvo manifestacijo sistemske žilne bolezni ter je tudi pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilno bolezen. Med srčno-žilnimi bolniki je erektilna disfunkcija dvakrat bolj pogosta kot med splošno populacijo in jo ima od 47 % do 75 %. K sreči pa se da to težavo dokaj uspešno obvladati z zdravili (npr. sildenafil, tadalafil).

Številne raziskave so pokazale, da lahko osebe, ki pri zmerni telesni dejavnosti (npr. sprehod, pospravljanje, hoja s tempom 5 km/h ipd.) nimajo težav, s spolno dejavnostjo nadaljujejo brez večje nevarnosti. Seveda je zelo odvisno od tega, kakšna, kako intenzivna in kako dolga je aktivnost. Meritve so pokazale, da je pri zdravih heteroseksualnih osebah ob »poprečnem« spolnem aktu poraba energije pri moških 100 kcal (6 MET), pri ženskah pa 69 kcal (5,6 MET) oz. poprečno 85 kcal ali 3,6 kcal/min. Tudi porast srčnega utripa se razlikuje med ženskami in moškimi – pri moških je poprečni utrip 96/min, pri ženskah pa 90/min in najvišji (tik pred in ob orgazmu) 126/min proti 110/min. Sočasno s tem pride tudi do zmernega zvišanja krvnega tlaka (pri moških se sistolni tlak zviša s 120 na 141 mmHg, pri ženskah s 110 na 121 mmHg). Pri »eksczesnih« primerih pa se lahko utrip povzpne celo do 170 /min.

Načeloma velja, da je pri bolnikih s srčnim popuščanjem ali po koronarnem dogodku pred ponovnim pričetkom spolne aktivnosti zelo koristno in smiselno, da so redno aerobno telesno dejavni, še bolje pa je, da se vključijo v srčno rehabilitacijo (npr. vključitev v koronarni klub). To je namreč lahko zelo dober pokazatelj zmogljivosti in "usposobljenosti" za spolnost. Izredno pomembno je tudi, da se ne opusti zdravlil, ki so namenjena izboljšanju srčno-žilnih simptomov zaradi strahu, da bi ta zdravila lahko vplivala na željo in kakovost spolnega življenja. Skrb za zdravje srca mora biti na prvem mestu. Po drugi strani pa je treba vedeti, da so zdravila za zdravljenje erektilne disfunkcije sicer varna, a se jih ne sme uporabljati sočasno z nitrati tj., zdravila za zdravljenje bolečine v prsih, ki so posledica bolezni koronarnih arterij. Nitratov pa se ne sme uporabiti 24-48 ur po uporabi zdravila za erektilno disfunkcijo.

Če zaključim, spolna dejavnost po srčno-žilnem dogodku je večinoma varna in pomembno izboljša kakovost življenja. Je pa prav, da se pri tem držimo nekaterih priporočil, kot npr. skrbno jemanje predpisane terapije, redna telesna dejavnost, izogibanje eksczesnim in energetsko napornim spolnim praksam, nikakor pa se ne sme uporabiti sočasno ali pa v kratkem medsebojnem razmaku zdravila proti erektilni disfunkciji in nitrati. ♥



ŠPORT LJUBLJANA SAVNA ZLATI KLUB TIVOLI

Prepusite se čarom prenovljenega savna centra Zlati klub Tivoli. V čudovitem novem ambientu se nahajajo bazeni, počivalnice, zunanje terase za sončenje in različne vrste savn, ki poskrbijo za popolno sprostitev telesa in duha.

T: 01 430 66 62

E: savna.zlatiklub@sport-ljubljana.si



ŠPORT LJUBLJANA

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

**25%
popust**



Propolis 150 pršilo

Redna cena: 6,43€
Akcijna cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

4,82€

Propolis 300 kapljice

Redna cena: 6,80€
Akcijna cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

5,10€

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Kupon je unovčljiv do 17. 3. 2023 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Propolis 150 pršilo ali Propolis 300 kapljice. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

Kupon je unovčljiv do 17. 3. 2023 v enotah Lekarne Ljubljana.

Soustvarjamo prihodnost.

V sodelovanju z različnimi deležniki, organizacijami bolnikov, zdravstvenimi delavci, odgovornimi organi in vlado sooblikujemo zdravstveni sistem.

Prizadevamo si za opolnomočenje bolnikov in zadovoljevanje njihovih potreb ter jim s skupnimi močmi pomagamo neobremenjeno ustvarjati, živeti in uživati svoje življenje.



Kolo na krožniku bolnika z boleznijo srca

Nada Rotovnik Kozjek

V zadnjih mesecih je Slovenijo razburkal vihar podnebnih sprememb, iz katerih naj bi sekali bliski in strele ter spremenili krožnik posameznika. Recimo, v sadno-zelenjavno kolo, ki so ga pred ne tako davnimi leti lansirali organi NIJZ kot vzpodbudo za večji delež sadja in zelenjave v vsakodnevni prehrani.

Takrat se nihče ni posebej razburjal. Tudi nad tem ne, da so potem ljudje napačno razumeli, da je »bolj zdravo«, če za kosilo pojedjo samo solato ali pa kilogram jabolk oziroma grozdja, kot če bi pojedli mešani obrok.

Marketing je tu takoj našel svojo priložnost. Tipični primer so tržni prevodi tega kolesa, ko so sadje in zelenjavo spremenili v »smutije« in podobno, ter na ta račun služili (in še služijo) mastne denarce. Nihče ni govoril o (pre)visokem vnosu fruktoze, ki je v pretirani količini za presnovo lahko dokaj škodljiva. Pripomore namreč h kopičenju maščob v jetrih in spodbuja vnetne procese v telesu. Hkrati pa je posamezniku težko dopovedati, da je originalen kos sadja za telo bolj ugodno živilo, kot pa njegova speštana oblika. Navsezadnje morajo tudi prebavila vzdrževati kondicijo in vaditi, zato je za zdrave vedno dobra izbira cel kos sadja. Smutiji so rezervirani za situacije, ko prebavila ne delujejo dobro, na primer med napornim športom in neposredno po njem. Ali pa pri bolnikih, kadar je slabo delovanje prebavil del njihove kronične bolezni. Med bolniki z boleznimi srca je to lahko napredovalo srčno popuščanje ali pa hujše stopnje prizadetosti žilja v prebavilih.

Prav tako – in včasih še težje – je bilo v konkurenci s tem kolesom posameznikom dopovedati, da je obrok hrane namenjen temu, da telo dobi večino hranil, ki jih potrebuje. Zato naj bi bila v glavnih obrokih zastopana živila, ki telo oskrbijo tudi s kvalitetnimi beljakovinami in maščobami. Tu bo marsikdo privlekel na plano hladno stisnjena rastlinska olja, ki so sicer – glede na vir – odlični vir različnih dobrih maščobnih kislin. Vendar, verjetno ne bomo sedaj po tem vzorcu pili olj in smutijev ter v njih mešali beljakovinske praške. Dokler smo zdravi, naj bi bil obrok sestavljen iz normalnih in kakovostnih osnovnih živil. Poudarjam, s tem vzdržujemo tudi kondicijo prebavil. Praški jih naredijo invalidna in so primerni le takrat, ko drugače ne gre.

Zakaj je tema poudarjanja rastlinske prehrane tokrat zanetila toliko viharja v mikroklimi Slovencev je vprašanje, na katero verjetno navadni državljani ne bomo dobili jasnega odgovora. Mogoče zato, ker ni prišla od stroke, temveč od organov najvišje politične moči, ki niso profesionalno podkovani na področju prehrane človeka. Predstavljate si, da po enakem ključu ukinejo licenco za pilota, ki je potrebna za vožnjo letal, in za voznike letal kvalificirajo svoje kandidate. Podobnost oziroma nevarnost za zdravje s politično naravnanimi prehranskimi ukrepi je večja, kot si predstavljate.

Pri tem moramo seveda razumeti, da politiko vodijo različni vzvodi, ki se zdijo v sedanjem času preprodajanja svojih interesov že tako oddaljeni od splošnega dobrega, kot grški misleci

in bogovi. Za viharno vreme je nedvomno še dodatno poskrbel kabinet predsednika vlade, ki mu je očitno všeč bolj ideološko obarvan krožnik. A kdo bi to vladi zameril. Saj gre pri vladanju vedno za bitko ideologij. Tudi to so nam pokazali že stari Grki.

Tako se je danes, ko na stare Grke spominjalo le še antični spomeniki, marsikdo obupano zazrl v svoj krožnik, pa hladilnik, redkeje v klet, ker je številni nimajo. Ko se posameznik sooči s skrbjo za eno izmed temeljnih vrednot svojega življenja, zdravjem, pa nasmeš ob političnih manevrih počasi blede z njegovega obraza. Vsebina krožnika se namreč počasi sprevača iz viharja v cunami sprevrženih interpretacij različnih znanstvenih izsledkov s strani »vseznalcev«. To neposredno ogroža pravico posameznika do strokovne prehranske oskrbe (<https://www.seen.es/portal/documentos/espen-fact-sheet-nutrition-2022>).

Na tem mestu se to dotakne tudi skupine pacientov, ki prebirajo revijo Za srce. Zaradi svojega zdravstvenega stanja so zelo motivirani, da bi bila hrana na krožniku njihovo dodatno zdravilo. Ob tem po tihem upajo, da bo tudi okusno. Ob dobri hrani je življenje (tudi z boleznijo) nedvomno lažje.

Bolniki z boleznimi srčno-žilnega sistema spadajo v prehransko ogroženo populacijo. Zato naj v začetnih fazah večine bolezenskih stanj žilja in srca krožnik teh bolnikov vsebuje mešano in kakovostno prehrano, ki izhaja iz splošnih priporočil za prehrano odraslih. Je pa smiselno že v začetnih fazah boleznih nekoliko zvišati vnos kakovostnih beljakovin in maščobnih kislin z protivnetnim učinkom (omega 3). Še posebej to velja za starejše. Primer prehranskega vzorca, ki omogoča takšno prilagoditev prehrane, je nedvomno mediteranska prehrana. Tej lahko brez škode dodamo omega-3 prehranska dopolnila. Pri napredovalih oblikah bolezni srca in žilja pa je edino smiselno, da pacientovo prehransko stanje opredeli kvalificirani klinični dietetik. Na ta način se bolniku ustrezno prilagodi osnovna prehrana. Kadar posameznik ne more vnesti vseh potrebnih hranil z normalno hrano, se ta dodajo v obliki prehranskih dopolnil. Vsako prehransko intervencijo je potrebno tudi medicinsko nadzorovati in preveriti njene terapevtske učinke.

Ker pa je vsak individualno naravnani pristop k posamezniku ukrep klinične prehrane, si strokovnjaki s tega področja želimo, da bi bila klinično naravnana prehranska obravnava dostopna vsem posameznikom – zdravim in bolnim – na vseh ravneh zdravstvenega sistema. Predvsem pa tam, kjer jo bolnik najbolj potrebuje, v ambulanti družinske medicine. ♥



Besedilo in foto:
Brin Najžer

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Polnjena pšenična tortilja

Sestavine (za 2 osebi):

1 pšenična tortilja, 1 jedilna žlica humusa, 1 rdeča paprika, 1 majhna kumara, nekaj listov solate ledenke, 2 rezini sira, 2 rezini kuhanega pršuta

Papriko narežemo na kocke, kumaro narežemo na tanke lističe, najlažje kar z lupilnikom. Solato operemo in po potrebi natrgamo na večje kose. Tortiljo namažemo s humusom in nanj naložimo rezine kumare, sira in kuhanega pršuta. Nato na sredino položimo liste solate in potresemo kocke paprike. Tortiljo zvijemo in narežemo na rezine. Po želji lahko uporabite tudi druga polnila. Prileže se tudi kot malica ali lahek večerni obrok.

Glavna jed

Prosenka kaša z zelenjavo

Sestavine (za 2 osebi):

200 g prosene kaše, 2 večja korenčka, 1 paprika, 1 čebula, 1 strok česna, pest svežega peteršilja, oljčno olje, sol, poper

Korenje in papriko umijemo, očistimo in narežemo na kocke. Čebulo in česen olupimo ter drobno nasekljamo. V posodo damo 3 jedilne žlice oljčnega olja in na njem počasi prepražimo čebulo, da postekleni (2-3 minute), nato dodamo česen, korenje in papriko. Vse skupaj pražimo še približno 5 minut, da se zelenjava malo zmehča. Dodamo kašo, pražimo približno minuto in zalijemo s toliko vode, da je kaša pokrita. Kuhamo na srednjem ognju približno 10 minut. Postrežemo toplo.

Poobedek

Figove lanene kroglice

Sestavine (za 2 osebi):

75 g suhih fig, 25 g orehovih jedrc, 20 g mletega lanenega semena, ščepec soli

Fige narežemo na četrtine in odstranimo peclje. Orehova jedrca na grobo zdrobimo, da se bodo kasneje lepše zmešala. Vse sestavine stresemo v multipraktik ali sekljalnik in v minutnih intervalih sekljamo 4-5 minut, da nastane gosta masa. Maso nato z rokami oblikujemo v kroglice in pojedemo sveže. ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Umetna inteligenca potroji možnosti dobrega okrevanja po ishemični možganski kapi

Zdravljenje ishemične možganske kapi se močno razlikuje od zdravljenja hemoragične možganske kapi, zato je ob enakih kliničnih znakih pomembno čim prej postaviti natančno diagnozo s slikanjem z računalniško tomografijo. Posnetke običajno interpretira specialist radiolog in tu lahko nastajajo zamude. Britanski znanstveniki so od leta 2020 preizkušali sposobnost umetne inteligence, da nemudoma odčita slike možganov in postavi diagnozo. Povprečni čas od prihoda v bolnišnico do zdravljenja zamašene možganske arterije se je zmanjšal s 140 minut na 79 minut, kar je omogočilo okrevanje do samostojnosti v vsakdanjem življenju 48 % bolnikom v primerjavi s prejšnjimi 16 %. (vir: *Future Healthc J* 2020; 7: 169–173; www.euronews.com/next/2022/12/27/ai-technology-has-helped-to-triple-patient-recovery-from-strokes-in-england)

Intenzivna telesna vadba koristi možganom

Novozelandski znanstveniki so ugotovili, da 6 minut intenzivnega kolesarjenja znatno spodbudi izločanje možganskega rastnega dejavnika BDNF, ki sodeluje pri učenju in spominu. Zmerno kolesarjenje ali 20-urno stradanje nista imela pomembnih učinkov na raven BDNF. Domnevajo, da je pospešeno izločanje BDNF ob intenzivnem naporu posledica mlečne kisline, ki nastane v mišicah in doseže tudi možgane. Živalski modeli kažejo, da igra BDNF pomembno vlogo v ohranjanju dobrega delovanja možganov med staranjem, ne moremo pa še trditi, da lahko z intenzivno vadbo preprečimo demenco pri ljudeh. (vir: *J Physiol* 2023; doi:10.1113/JP283582.)

Zdravilo lecanemab upočasni napredovanje Alzheimerjeve bolezni

Topni, manjši delci (oligomeri) amiloida beta poškodujejo stike med možganskimi celicami (sinapse) in so udeleženi v nastanku Alzheimerjeve demence. Monoklonsko protitelo lecanemab, ki veže oligomere amiloida beta, je nekoliko upočasnilo upadanje kognitivnih funkcij pri osebah z začetno Alzheimerjevo demenco. Žal pa je imelo zdravilo lecanemab resne stranske učinke z otekanjem možganov pri 12 % preiskovancev, dva bolnika od 898 sta celo umrla zaradi možganske krvavitve. Znanstveniki se strinjajo, da lecanemab ni končni odgovor na problem Alzheimerjeve demence, pri kateri se prepleta več vzporednih patoloških procesov, vendar se zdi, da bo zaviranje oligomerov amiloida beta del uspešne strategije zdravljenja. (vir: *N Engl J Med* 2013; 388: 9-21)

Zaviralci PCSK9 zavirajo vnetje in koristijo pri hudem poteku kovida

Zaviralce PCSK9 poznamo kot učinkovita zdravila za zniževanje ravni LDL-holesterola, vendar delujejo tudi protivnetno, ker zavirajo raven interlevkina-6. Poljski raziskovalci so 60 bolnikov z zelo hudim potekom kovida naključno razdelili v dve skupini: prva je poleg standardnega zdravljenja dobila en 140 mg-ski odmerek zaviralca PCSK9 evolucumaba v podkožje, druga skupina pa placebo. V prvi skupini je umrlo 23 % bolnikov, v drugi 53 %. Boljše okrevanje je bilo povezano z znižanjem ravni interlevkina-6. Rezultate bo treba preveriti v večjih raziskavah. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2023; 81: 224–234)

Za srce • februar 2023

Katetrsko širjenje koronarnih arterij ne pomaga bolnikom s kronično ishemično boleznijo srca

Bolnike s kroničnimi zožitvami koronarnih arterij in srčnim popuščanjem oslabilnim iztisnim deležem levega prekata so razdelili v skupino, ki je bila poleg optimalnega zdravljenja z zdravili deležna katetrskega širjenja koronarnih arterij, in skupino, ki je bila zdravljena le z zdravili. Po 3,4 letih med skupinama ni bilo razlik v preživetju ali pogostosti hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja. Ni povsem jasno, zakaj se ti rezultati razlikujejo od raziskave STITCH, ki je leta 2011 dokazala manj srčno-žilnih smrti in manj hospitalizacij pri bolnikih s srčnim popuščanjem in koronarno boleznijo, ki so jim napravili kirurške koronarne obvoje. Možno je, da so imeli bolniki v sedanji raziskavi manj obsežno koronarno bolezen, ali pa je zdravljenje z zdravili pomembno napredovalo. (vir: *N Engl J Med* 2022; 387: 1351-60)

Uživanje jajc je lahko znak slabih prehranjevalnih navad

Jajca so bogat vir beljakovin, vitaminov skupine B in mikroelementov, rumenjak pa vsebuje tudi veliko holesterola. O koristnosti ali škodljivosti jajc so se v zadnjih desetletjih močno kresala strokovna mnenja. Novejše raziskave kažejo, da je pogosto uživanje jajc v Združenih državah Amerike in v Evropi povezano s slabimi prehranjevalnimi navadami, npr. sočasnim uživanjem klobas in slanine, kar povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni. Nasprotno pa je uživanje jajc v Aziji, kjer jih večinoma jedo brez dodatkov predelanega mesa, povezano celo z zmanjšanim tveganjem za srčno-žilne bolezni. (vir: *Eur Heart J* 2022; 43: 4672-4)

Osamljenost starejših postaja pogost problem

Pandemija kovida je dodatno razgalila velik problem osamljenosti starejših ljudi, ki živijo sami. Mnogi starostniki, ki izgubijo življenjskega sopotnika, imajo psihološke težave in so zaradi osamljenosti izpostavljeni kroničnemu stresu, pridružujejo pa se težave pri osnovnih življenjskih opravilih in pri iskanju zdravniške oskrbe. Strokovnjaki opozarjajo, da je treba ob obisku zdravnika prepoznati osamljenost in družbeno izolacijo starejšega pacienta, jo zabeležiti in iskati pomoč – npr. z aktiviranjem obiskov prostovoljcev ali družine. (vir: *N Engl J Med* 2023; 388: 193-5)

Vegetarijanci v Braziliji so pogostejše depresivni

Brazilska epidemiološka raziskava je pokazala, da je med vegetarijanci depresija dvakrat pogostejša kot med osebami, ki uživajo meso. Menijo, da ne gre za učinek prehrane, temveč za nagnjenost k depresiji, ki povečuje verjetnost, da se oseba odloči za rastlinsko prehrano. Med vegetarijanci so pogosto odkrili občutke krivde, ki so vodili k odrekanju mesu in mesnim izdelkom. Opozoriti je treba, da rezultatov ni mogoče posploševati, saj veljajo za Brazilijo, ki je znana po uživanju govejega mesa, in kjer je le 0,5 % prebivalstva vegetarijancev. (vir: *J Affect Disord* 2023; 320: 48-56) ♥

Nobelova nagrada za medicino 2013

za odkritje mehanizmov, ki regulirajo delovanje veziklov

Brin Najžer

Ste se že kdaj vprašali, kako na letališču vaša prtljaga pride, vsaj večinoma, na pravo letalo? Ali kako pošta sortira in dostavi pakete na prave naslove? Tako kot vsak kompleksen sistem, tudi celice potrebujejo način, kako se molekule, encimi in drugi celični produkti premikajo z enega dela celice v druge. Interni transportni sistem znotraj celic uporablja strukture, ki jih imenujemo vezikli ali celični mehurčki. Kako celica ve, kdaj in kam mora dostaviti pravilno molekulo? Na to pomembno vprašanje so odgovorili prejemniki Nobelove nagrade za medicino ali fiziologijo za leto 2013 James E. Rothman, Randy W. Schekman in Thomas C Südhof.

Vsaka celica deluje kot neke vrste tovarna, ki proizvaja in izvažata molekule. Na primer, živčne celice se med sabo sporazumevajo tako, da si med seboj pošiljajo molekule, ki jih imenujemo živčni prenašalci, spet druge celice proizvajajo inzulin, ki ga potem sproščajo v krvni obtok. Za takšno svoje delovanje celice potrebujejo sistem, ki ob točno določenem času dostavi potrebno molekulo na točno določeno mesto, brez da bi pri tem prišlo do zmede in zastojev. Ključno vlogo pri tem procesu igrajo celični mehurčki ali vezikli, ki jih obdajajo membrane, znotraj katerih se »prevažajo« molekule med celičnimi organelami ali med organelami in celično membrano, kjer se te molekule potem izločijo iz celice.

Prvi izmed nagrajencev, ki se je posvetil temu mehanizmu, je bil Randy Schekman. V 70. letih se je odločil raziskati genetsko osnovo, na podlagi katere deluje transportni celični sistem. Za svoje raziskave je uporabil kvasovke in ugotovil, da poškodovane celice izgledajo podobno kot slabo zasnovana prometna ureditev v vrhuncu prometne konice. Vezikli so se, podobno kot vozila v prometu, gnetli skupaj na določenih točkah in ovirali drug drugega. Schekman je sklepal, da je vzrok za takšno stanje genetski in je kasneje odkril tri razrede genov, ki nadzirajo različne dele transportnega sistema. S tem odkritjem je omogočil nov vpogled v delovanje tega natančnega sistema.

James Rothman je v 80. in 90. letih prav tako preučeval celični transportni sistem. Med raziskovanjem sistema v celicah sesalcev je Rothman odkril proteinski kompleks, ki omogoča veziklom, da se oprimejo in spojijo z drugimi membranami v celici. Med tem procesom se proteini v membrani vezikla in drugi celični membrani vežejo drug na drugega, podobno kot pri zadrugi. S tem omogočijo prehod molekule, ki jo vezikel prenaša. V vsaki celici se nahaja več vrst takšnih proteinov, ki se med seboj vežejo samo na specifične načine in s tem zagotavljajo, da se vezikel spoji na točno določenem, pravilnem mestu. Enako velja tudi za spajanje z zunanjo membrano celice, preko katere vezikli iz celice izločijo molekule. Dodatne raziskave so pokazale, da nekateri geni, ki jih je Schekman odkril v kvasovkah, sovpadajo s tistimi, ki jih je v celicah sesalcev odkril Rothman. S tem sta dokazala evolucijski razvoj celičnega transportnega sistema in definirala kritične komponente.

Odkritja prvih dveh nagrajencev so se izkazala za ključna pri delu zadnjega izmed njih, Thomasa Südhofa. Südhof je raziskoval komuniciranje živčnih celic v možganih. Na podlagi raziskav, ki sta jih opravila Schekman in Rothman, je bilo tedaj že znano, da



James E. Rothman



Randy W. Schekman



Thomas C. Südhof

živčne celice s pomočjo veziklov izločajo živčne prenašalce, ki se potem spojijo z zunanjo celično membrano naslednje živčne celice in tako prenašajo informacije. Toda vezikli lahko izločajo svoje molekule samo, kadar jim celica, z uporabo proteinov, to omogoči. Kako celica ve, kdaj natančno naj to stori? Znanstveniki so takrat že vedeli, da kalcijevi ioni sodelujejo pri prenosu živčnih impulzov, in tako je Südhof v 90. letih začel iskati proteine v živčnih celicah, ki bi bili občutljivi na kalcij. Tako je odkril specifičen mehanizem v celici, ki se odzove, kadar zazna pritok kalcijevih ionov. Mehanizem nato aktivira proteine, ki zelo hitro spojijo vezikle z zunanjo celično membrano in sprostijo signalne snovi. S tem odkritjem Thomas Südhof ni dokazal le, kako se lahko celice odzovejo zelo hitro in ob točno določenem času, ampak da lahko izločijo molekule iz veziklov na zahtevo.

S svojimi odkritji so nagrajenci razložili zelo pomemben mehanizem v fiziologiji celic. Sedaj vemo, kako lahko celice dostavljajo svoj tovor zelo natančno tako znotraj kot zunaj celične membrane. Ta sistem je ključen za delovanje mnogih drugih fizioloških procesov, kot je prenašanje signalov v možgane ter izločanje hormonov in citokinov, ki delujejo kot posredniki med različnimi elementi imunskega sistema. Poškodovani ali slabo delujoči vezikli lahko dramatično vplivajo na delovanje celotnega organizma. To je še posebej pomembno pri preučevanju bolezni, ki negativno vplivajo na vezikle, kot so nevrološka in imunska obolenja ter diabetes. Brez delujočega celičnega transportnega sistema celice ne morejo pravilno delovati, zato je poznavanje tega presenetljivo natančnega procesa tako velikega pomena. ♥

Vir: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2013/summary/>
(© Nobel Media AB. Photo: A. Mahmoud)

Na slovenjgraški Srčni poti

Janez Tasič

Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Je poceni, ne zahteva zahtevne opreme ali velikih investicij. Ljudje, ki niso fizično aktivni so v nevarnosti, da zbolijo za boleznimi srca, sladkorno boleznijo ali rakom.

Svetovna zdravstvena organizacija in Združenje kardiologov Slovenije priporočata vsaj 150 minut hoje na teden ali 30 minut 5 dni v tednu.

Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kakovost življenja. Hoja naj se izvaja na označenih in urejenih poteh, v primerni športni obutvi in oblačilih, v družbi, ki ne potrebuje alkohola.

Vse poti so poti življenja. Na takšnih poteh spoznavša ljudi, kraje, običaje, zgodovino, srečo, izgubljene sanje... Po različnih poteh sem hodil, a na koncu sem se odločil, da prehodim tudi slovenske Srčne poti.

Prvo Srčno pot sem prehodil že pred 35 leti. V ta namen je bila v Celju že leta 1987 zgrajena in opremljena Celjska srčna pot, ki je postala sestavni del rekreacijskih poti v Mestnem gozdu ter omogoča zdravim in bolnikom redno fizično dejavnost in sprostitvev. Spada med Evropske Srčne poti, a je kot prva tematska pot Za krepitev srca v Sloveniji postala vzorec, po katerem so zgrajene tudi ostale, ter je sestavni del slovenske mreže srčnih pot. Iz mesta skozi park, med drevesne krošnje na vrh Anskega hriba.

Ane so mi bile položene v zibelko in nanje ne pozabim, ne glede na to kam grem. Če ni Ana je Elizabeta, Magdalena, Kuni-gunda, Zala ali še katera druga lepotica iz slovenskega imenika krstnih imen.

Nekaterih ne pozabiš nikoli in tako je Elizabeta zaščitnica mojega rojstnega kraja kriva, da sem se spraval na to pot obiskovanj slovenskih Srčnih poti. A kjer takšne označene poti še ni bilo, sem poiskal z domačini že deloma uhojene poti, tako da so jih sprejeli kot svoje stare prijatelje, ki krepijo srce in veselje do življenja.

Tudi v Slovenj Gradcu mi ni bilo težko najti takšne poti. A nisem hodil in iskal sam! Za to potrebuješ nekoga, ki mu je hoja izziv, pozna te poti, ima rad spomine preteklosti in upanje v prihodnost.

Tu je bila domačinka, kot se za Korošico spodobi: vztrajna, vesela in polna energije, »Alenka, sestra kralja Matjaža«, ki me je veselo vpeljala v mestne ulice, izhode in vrnitve. Večkrat sva obiskala te poti in se sprehodila po okolici v več smereh, dokler se nisva odločila za sedaj predstavljeno. Bilo je lepo in vem, da bo na tej poti še veliko različnih doživetij.

Na koncu spoznavanja poti sva bila z najinim rezultatom zelo

zadovoljna. Prepričana sva bila, da bodo vsi, ki bodo hodili po tej poti, veseli, zadovoljni in srečni. Pač za zdravje moramo storiti vse, kar le lahko storimo sami!

Na kratko o poti.

Končno, ko sva prehodila vse variante, sva šla po izbrani poti iz centra mesta preko reke Suhodolnice, med vrtovi in hišami do vznožja hriba, se pri Trgu povzpela na grad in vrnila v naročje mestnega vrveža.

A mesto je tisto, ki nam določa Pot. Moj rojstni kraj Slovenj Gradec je mesto miru že od 1998 leta. UNESCO mu je podelil ta status in 19 septembra je zato tam praznik.

Praznujemo lahko tudi drugače. S skrbnim pristopom za ohranjanje in krepitev zdravja in dobrih odnosov. Hoja je ena od takšnih dejavnosti.

Pa kaj nam hoja sploh pomeni. Kaj nam pomeni ta stopinja, ki jo odtisnemo na poti in nato postavljanje noge pred nogo. Eno pred drugo in zopet tako naprej. Lahko traja ure, in ko loviš med hojo korak ima misel svobodno pot. Kaj vse ti povedo oči in ušesa, ki prisluškujejo koraku ali nos, ki voha, ko se približuješ grmu ali dimu iz peči. Sonce je že visoko, srce bije

vse močnejše, znoj teče, a ti še hodiš in veš, še preko te strmine, po gozdu do vrha. Tam bo razgled. Odločil si se za pot, a biti in poti pomeni odločitev, da prideš do cilja vključno težavam, ki ti ne preprečijo doseči zmage.

In tako prideš vsak teden ob uri, ki je dogovorjena, na konec trga, na rondo, ob Nami, pri reki. Suhodolnica teče. Kot da ni iz Suhega Dola. Celo leto teče in prinaša svežino v mesto.

Že od leta 1267 je Slovenj Gradec mesto, ki se sicer prvič omenja kot kraj že leta 1165. Je lastnik mestnih pravic, ima svoje obzidje (1270), a dobi grad šele dve stoletji pozneje (1494). Sejemске pravice prenese iz sosednje vasi, ki je še starejša in je zato znana kar kot Stari Trg. In greš tja.

Rondo ostane za nami, med ulicami priključene vasi mestu razmišljaš, kako je živeti v tem kraju razpetim v dolini med Uršljo goro in Pohorjem, med Grajskim gričem, Rahtelovim vrhom, gozdnato Planjavo in Kremžarico, v objemu rek Suhodolnice in Barbare, ki ju pod Spodnjim Legnom združuje Mislinja. Mesto je raztegnjeno, tako kot njegov Glavni trg z vsemi gospodarskimi pravicami, ki mu jih je prinesla leta 1850 prva tovarna usnja v



Na celjski srčni poti
(Foto: Janez Tasič)



Slovenj Gradec: najstarejša, mogoče tudi najlepša ulica, ohranjena in obnovljena po požaru leta 1811, ko ogenj uniči v mestu 105 hiš (Foto: Janez Tasič)



Simbol moči na Glavnem Trgu (Foto: Janez Tasič)

Sloveniji in 22 let pozneje tovarna stolov, 1904 leta pa tovarna meril.

Od 1899 leta mu kroji usodo železnica, a se le ta zapečati 1968 leta z obupom številnih, zlasti mladih krajanov, saj jim je z njenim odhodom otežena pot v življenje, v svet, v upanje, v ljubezen tudi dlje po domovini. Šele v samostojni državi je speljana obvoznica mimo mesta, industrija je zaživela, tehnologija in znanost sta si podali roke. A čas je minil, za mlade. Številni so odšli. Do Ljubljane je naporna pot, lažje je bilo v tujino.

A Elizabeta je tu!

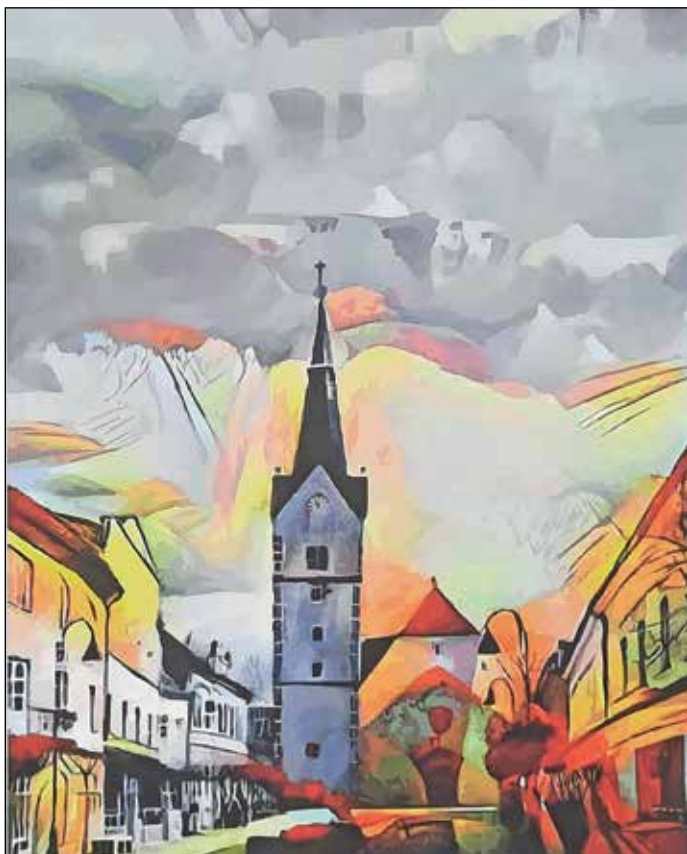
Elizabeta je romanika, predelana v barok. Stoletja so minila, a ona ostaja zavetnica mesta. Od leta 1251, ko je njena posvetitev, mesta ne zapušča. 200 let pozneje dovoli, da se poleg nje ob takrat odprtem prepotrebem Špitalu postavi še špitalska cerkva sv. Duha (1419), ki je ostala enaka še v današnjih časih. Pomnik zgodovine. Ne pozabite na kugo, lakoto in vojsko. To so pravi sovražniki, nas opozarja. Ljubite se! Imejte se radi, odpuščajte. Še danes pravi isto, v kljub modernejši bolnišnici, ki je zrastle nedaleč od mesta kjer sem kot mlad študent spoznaval ob mentorstvu dr. Rajšpa osnove kardiologije, se zaljubil v mesto in pustil za večno del srca v poteh, ki sem jih takrat prehodil tudi v sanjah, da bo življenje srečno, veselo, dolgo, zdravo.

A sedaj pišem o zdravju, delim nasvete o hoji in upam, da je to vse res. Da ne pomaga samo drugim, da tudi meni. Sedaj že, saj še pišem in nekaj razmišljam o poteh, o novih poteh tudi v prihodnosti.

Z Alenko sva že na poti skoti Stari trg, do izkopenin stare



Pogled na Uršljo goro (Foto: Janez Tasič)



A Elizabeta je tu!
(Foto: Janez Tasič)



Grajski hrib nad Starim trgom (Foto: Janez Tasič)

rimske naselbine Colaciuma, ki je bila postaja med Celejo in Virunumom. A so se tu že naselili pred njimi Kelti, po katerih je naselbina dobila tudi ime. Izkopali so ostanke še starejših naseljencev iz mlajše železne dobe, ki so jih našli tudi na Griču in v Puščavi nad Colacijem.

Grajski hrib nad Starim trgom

Ta je danes simbol Slovenjgraških vedut in je poznan kot Grajski Grič, visok 526 m. V Starem Trgu zavijeva do cerkvice sv. Radegunde (rat, gund), ki je bila kot kraljica borka za pravice žena, jim svetovala a tudi pošiljala kakšno podporo. Nadaljujeva po planoti nad njo proti Puščavi, pregledava staro pokopališče iz časa naseljevanja Slovanov, nato pa mimo kapelic križevega pota, po zaviti poti v levo, in se po dolini med skalami povzpneva do pašnika, kjer bi naju zares razveselila lepše urejena pot, vse do obzidja, ki še obdaja področje, kjer je nekoč stal grad. Srce se prestavi v višje obrate, nekaj zaradi naporne poti, malce pa zaradi prijetne spremljevalke. Saj nočem zaostajati za prijazno in prijetno mladenko.

Na vrhu, nekoč na gradu, ki je v stoletjih izginil, je bilo prvo sodišče in upravna enota deželnih knezov. Lastniki so se kar vrstili. Spanheimi, Traungauci in nazadnje Andeški. 1228 leta jih preseneti novica o odločitvi Oglejskih Patriarhov, da se morajo preseliti. Andeški gospodje prestavijo sodne in upravljalne pravice v mesto, ki po vzgledu na grad – Grez, tako so imenovali grad na griču, dobi ime Gradec.

Da pa bi se ločilo od Štajerskega Gradca, mu dodajo še dodatek Slovenski Gradec in tako nastane novo mesto Slovenj Gradec, ki ima vse mestne pravice, mestno obzidje, sejme, obrtnike, meščane in svobodno trgovino.

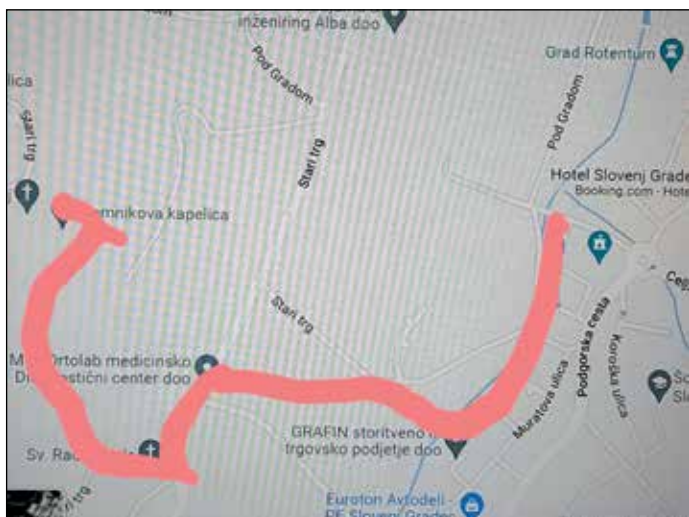
Lep je razgled z Greza, z Grajskega griča, z gradu, kjer je cerkva, ki jo postavijo najprej kot kapelo sv. Pankracija s svetimi stopnicami in z enkratno arhitekturo, ki sloni na enem centralnem stebri, ki je ostanek iz nekdanjega Colaciuma.

Občudujeva pokrajino, spočijeva si kosti in mišice na klopi pod cerkvijo. Sonce naju ogreje, sprostitva se in v tišini razmišlja o vseh, ki so romali na ta hrib in so upali, da bo njihovo življenje v tej dolini lepo in srečno.

A ti časi so za nami. Greva naprej, pravzaprav navzdol. Na levo po strmi poti, tlakovani kot pred stoletji z naravo, skozi gozd do poti, ki pripelje iz Rahtelovega vrha do podnožja, do industrij-



Svete stopnice. Poleg je mogočen zvonik, stolp, ki je grajen na 3 metrskih zidovih osnovnega obzidja nekdanjega gradu (Foto: Janez Tasič)



Predlagana pot na Grad (Foto: Janez Tasič)

skih hal, do njiv na desni, kjer še vedno trdijo, da naj zaupamo domači hrani, čeprav okolica ne diši vedno vaniliji temveč bolj po odpadkih hlevskih prebivalcev.

Zopet noga pred nogo in pot se končuje blizu Rotenturna, tam kjer je sedaj v mestnem gradu, mestni vladar, ki se ga, če ne dela v prid meščanov poskuša zamenjati vsaka 4 leta.

Upajmo, da bo podprl člane koronarnega kluba Mislinjske doline, da se tudi v Slovenj Gradcu uredi Srčna pot, ki bo vodila iz centra mesta na vrh griča, ki pravzaprav določa usodo mesta že tisočletja.

Želim, da poleg srčnih bolnikov tudi mladi in zdravi sprejmejo to pot za vsakdanji izziv, ki jim bo krepila srce in duha, med ljudmi pa širila prijateljstvo, ki se pozablja ob tehnologiji, ki oddaljuje pogovor in pogled v oči!

Dodatek s priporočili za na pot srčnim bolnikom, velja pa tudi za zdrave!

Na pot gremo v urah, ko ni hude vročine ali mraza, v primerni športni obutvi in oblačilih odgovarjajočih za letni čas. Uro pred hojo ne uživajmo večjih količin hrane ali kave in alkohola. S seboj vzamemo zdravila kot so NG, ali aspirin, ter telefon, da lahko kontaktiramo znanca, sorodnike ali urgentno službo.

Če je možno pojdimo na pot v skupini ali v paru, lahko tudi sami a ne v večernih urah, po dežju, megli itd. Mesto srečanja



Rotenturn (Foto: Janez Tasič)



*Zvonik na gradu
(Foto: Janez Tasič)*

naj bo stalno isto. Na pot se gre, ko se počaka zamudnike, po določenem terminu še cc 5 minut.

Priporočeno je, da se pot predhodno označi s tablo z navodili, znakom KD in z znakom Evropske srčne poti!

Predlagana pot na Grad

V Slovenj Gradcu se dobimo pri stari Nami in gremo preko mostu preko Suhodolnice, levo po cesti skozi priključeno primestno naselje Stari trg do pešpoti, ki vodi preko zelenih polj in travnika do rimskih izkopanin starega Colatiuma.

Vodilo nam je pogled na grajski hrib in cerkev sv. Radegunde v Starem trgu pod Grajskim gričem. Po pločniku gremo do stopnišča pod cerkvijo jo obidem po levi strani, na planjavi za cerkvijo vidimo arheološke izkapanine, nadaljujemo pot proti prvi kapelici križvega pota (13 kapelic), pri ograji zavijemo na levo pot in po globeli pridemo do skal, kjer je lahko domovanje številnih živali. Pot je dokaj strma preko lehnjakov in zahteva športno obutev, tudi zaradi ob dežju razmočene gozdno travniške poti vse do pašnika, kjer zavijemo desno. Med redkimi jablanami nas pot pripelje do obronkov vrha griča, do domačije, kjer se pridruži pot, ki vodi mimo kapelic.

Levo od domačije že vidimo označbe z obvestili o gradu. Skozi delno ohranjeno obzidje se povzpemo do cerkvice in stolpa.

Za večje vodene skupine se lahko organizira voden ogled. Po počitku jo mahujemo navzdol, po lažji poti preko travnika do domačij ob cesti, ki nas pripelje do ozke a asfaltirane poti ob industrijski coni zopet do izhodišča.

Konec krasi delo, a naju so razveselili tudi trenutki sprostitve ob kozarčku rdečega vina pri vzorčno urejeni domači gostilni Urška.

Veselo in varno na pot!

Pot pod nogo za zdravo srce!



Povečano tveganje srčno-žilnih obolenj zaradi protikoronskega omejevanja gibanja otrok in mladostnikov

Gregor Starc

Skoraj dve leti po preklicu epidemioloških ukrepov, ki so v letu 2020 in 2021 za več mesecev otrokom zaprli šole, društva in javna igrišča, je strah pred virusom izginil, življenje se je vrnilo v običajne tirnice, obdobje protikoronskega omejevanja gibanja pa želijo pozabiti tako tisti, ki so zaradi rigoroznih ukrepov trpeli kot tisti, ki so jih sprejemali.

A vseeno ne pozabimo, s kakšnimi argumenti sta "stroka" in politika, opravičevala ukrepe, ki so na razvoju otrok pustili še vedno nezaceljene rane. Med prvim zaprtjem ob razglasitvi epidemije spomladi 2020, so namreč otroci obsedeli doma s plemenitim razlogom in moralno obvezo, da ne bi širili okužb med starostniki. Po tem, ko je prvi val epidemije zdesetkal populacijo v domovih starostnikov, in ko smo preostanek lahko zaščitili s cepivi, se je ta argument v drugem valu epidemije iztrošil, a za ponovno zapiranje otrok med štiri stene smo dobili nov plemenit argument: branjenje bolniških postelj. Seveda ne moremo trditi, da sta "stroka" in politika namenoma škodovala otrokom in moramo verjeti, da pač nista bili sposobni najti boljših rešitev, ki otrokom ne bi škodovali.

Otroci danes lahko povsem upravičeno očitajo celotni družbi: "stroki", politikom, staršem, učiteljem in zaposlenim na ministrstvih za zdravje, šolstvo, socialo, gospodarstvo in finance, da so na njih pozabili. A odgovornost vseh naštetih deležnikov do otrok ostaja in jih k dejavnemu reševanju zamujenega razvoja ne odvezuje niti opravičilo, da so delovali po svojih najboljših močeh v situaciji, s katero so se prvič srečali. Lahko bi rekli, da so "stroka" in politiki pri obvladovanju epidemije delovali nagonsko in slabo premišljeno, ker so si predstavljali, da gasijo požar. A kot pravi Nietzsche: "Če hiša gori, pozabiš celo na kosilo. - Ja: ampak na pepelu potem pristoriš."

Objektivni dokazi, s pomočjo katerih smo že po prvem valu epidemije na Fakul-

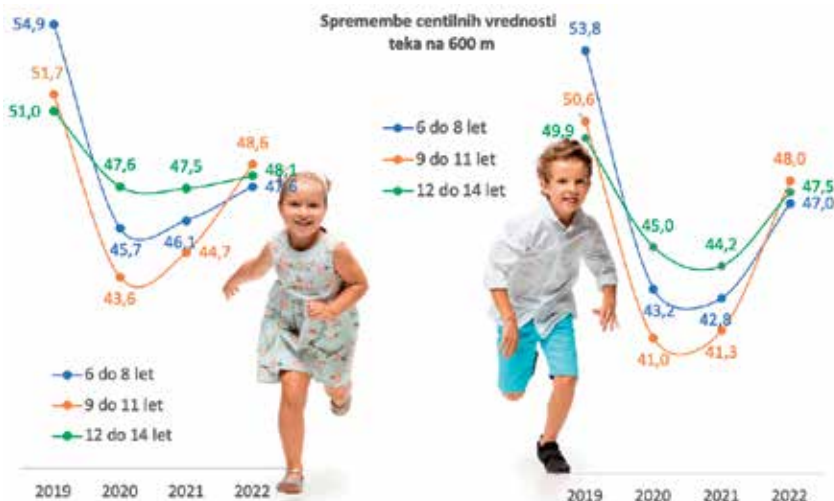
teti za šport javno opozarjali na izjemno škodljiv učinek epidemioloških ukrepov na razvoj otrok, so pri določevalcih med epidemijo ostali preslišani in tudi po njej na pogorišču razvoja otrok ni bilo "pristorjenega", torej dodatno narejenega, še nič takšnega, kar bi otrokom pomagalo nadoknaditi zamujeno.

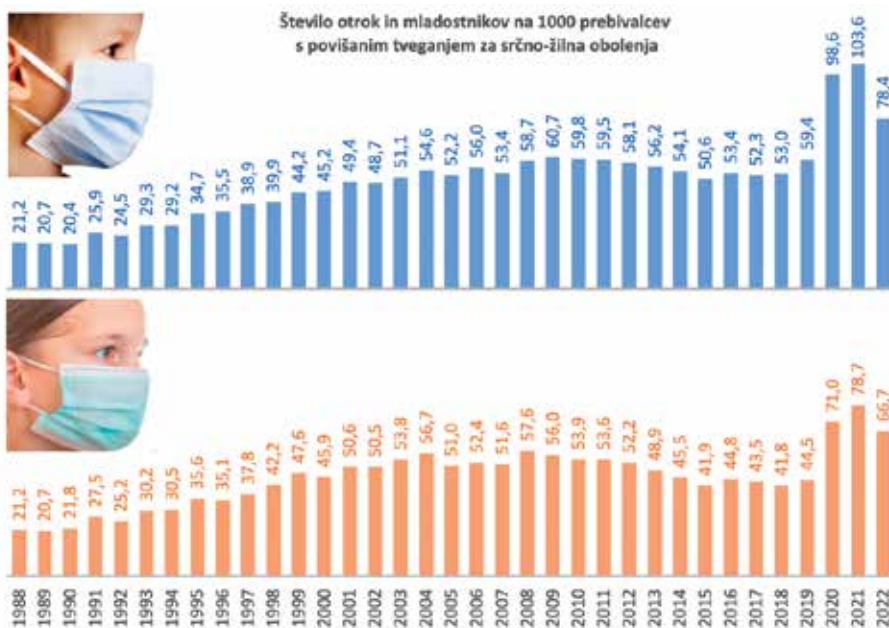
Spomnimo, da je po zaprtju šol prišlo do rekordnega, 50-odstotnega povišanja deleža otrok z nizko gibalno učinkovitostjo, da se je otroška debelost povečala za eno tretjino, da je splošna gibalna učinkovitost upadla za okrog 17 odstotkov, in da so tovrstna nihanja trendov pred epidemijo v normalnih okoliščinah znašala le kak odstotek. Če te podatke nadgradimo še s konkretnimi podatki o tem, kako se je med otroki povečalo tveganje srčno-žilnih obolenj, bodo strokovnjaki na področju

javnega zdravja lahko izračunali, koliko bo neukrepanje v sedanosti zdravstveno blagajno stalo v prihodnosti tako z vidika večjega absentizma, večje porabe zdravil kot tudi večjega števila bolniških postelj in osebja, ki bodo zanje skrbeli.

Upad srčno-dihalne vzdržljivosti med epidemijo

Za preverjanje srčno-dihalne vzdržljivosti v merski bateriji SLOfit uporabljamo mersko nalogo teka na 600 m, da pa bi čim bolj jasno prikazali učinek omejevanja gibanja otrok, smo štiri leta spremljali podatke iste skupine skoraj 35.000 otrok, ki so bili leta 2019 stari med 6 in 14 let, v letu 2022 pa do dopolnili med 10 in 18 let. Že po prvem zaprtju šol spomladi 2020 je prišlo do izjemno velikega upada srčno-dihalne vzdržljivosti, ki je na tako nizki





ravni ostala tudi leta 2021, ko smo imeli šole zaprte v jesenskem in zimskem času. Opazno je tudi bistveno izboljšanje v letu 2022, ko šol nismo več zapirali in gibanja otrok nismo več omejevali. A kaj stanje srčno-dihalne vzdržljivosti pomeni za tveganja srčno-žilnih obolenj?

Povečanje deleža otrok in mladostnikov s povečanim tveganjem srčno-žilnih obolenj

Povezava med slabo srčno-dihalno vzdržljivostjo in dejavniki tveganja za srčno-žilna obolenja pri otrocih in mladostnikih je dokazana. Otroci in mladostniki z nizko srčno-dihalno vzdržljivostjo imajo povečano tveganje za srčno-žilne bolezni in miokardni infarkt v odrasli dobi, hkrati pa se jim srčno-dihalna vzdržljivost tudi v odrasli dobi navadno ne izboljša. Seveda pa

se poraja vprašanje, kje je meja srčno-dihale vzdržljivosti, pod katero se poveča tveganje srčno-žilnih obolenj. Strokovnjaki so na podlagi meritev 20-m stopnjevalnega teka pri več kot milijon otrocih in mladostnikih iz 50 držav določili mejne vrednosti, na podlagi katerih smo na rezultatih 20-m stopnjevalnega teka slovenskih otrok lahko določili tudi mejne centilne vrednosti rezultatov teka na 600 m, ki ga vsako leto v šolah izvajajo na vseh šolah v Sloveniji.

Ko smo glede na te mejne vrednosti identificirali osnovnošolce s povišanim tveganjem za srčno-žilna obolenja v obdobju od 1988 naprej, se je pokazala izjemno zaskrbljujoča slika.

Število tistih s povišanim tveganjem na 1000 prebivalcev se je od 80. let do konca prvega desetletja 21. stoletja skoraj potrojilo, med obdobjem protikoronskega omeje-

vanja gibanja pa se je pri fantih glede na 80. leta povečalo za petkrat in dekletih skoraj za štirikrat. Tudi po normalizaciji življenja v letu 2022 je število otrok in mladostnikov s povišanim tveganjem na 1000 prebivalcev ostalo za več kot 30 odstotkov nad ravno pred epidemijo. Če se bo to stanje preneslo tudi v njihovo odraslo dobo, lahko v naslednjih desetletjih pričakujemo izjemno povišano breme srčno-žilne zbolelosti in umrljivosti, ki bo resno ogrozilo tako zdravstveno blagajno kot tudi ves sistem obravnave srčno-žilnih bolnikov.

Kako naprej?

Skrajni čas je torej, da se sredstva ZZSZS začenjajo namenjati tudi za preventivno delovanje na področju srčno-žilnih obolenj, ki jih je najbolj racionalno usmeriti v povečevanje dostopnosti športne vadbe znotraj šolskega sistema ter z njimi vsakemu otroku in mladostniku omogočiti uro gibanja na dan. Odgovornost za povišanje tveganja za srčno-žilnimi obolenji med epidemijo namreč nosi država, ki je otrokom in mladostnikom odredila omejitve gibanja, etično in moralno pa bi bilo, da to odgovornost sprejme ter jim omogoči zdrav razvoj. Nenazadnje svoj del odgovornosti nosi tudi zdravstveni sistem, ki so ga otroci in mladostniki med epidemijo pomagali braniti. Zdaj je potrebno braniti njih. ❤️



MSD
INVENTING FOR LIFE

Spletne prevare z imeni znanih slovenskih zdravnikov

Na različnih družbenih omrežjih se občasno pojavljajo reklame za »čudežna zdravila«, ki »očistijo žile aterosklerotičnih oblog«, »odpravijo krčne žile« ali »po naravni poti uravnajo krvni tlak in krvne maščobe«. Izdelek praviloma »predstavlja« kateri izmed znanih slovenskih zdravnikov, katerega fotografija in ime sta dodana oglasnemu sporočilu.

Gre za lažno reklamo in krajo identitete zdravnikom. Na žalost še ne poznamo zdravil, ki bi aterosklerotične obloge v celoti odpravila, (čeprav znamo napredovanje ateroskleroze dobro zavirati), ne poznamo zdravil, ki bi čudežno odpravila varikozne vene, (čeprav nekatera zdravila zmanjšujejo oteklino

in napetost v nogah) in tudi ne obstajajo »naravna« zdravila, ki čudežno uravnajo krvni tlak in raven krvnih maščob, (čeprav imamo na obeh področjih zelo učinkovita zdravila, katerih uporaba pa zahteva poznavanje bolnikovega stanja in pretehtano predpisovanje).

Prevarantom je izredno težko stopiti na prste, saj uporabljajo vedno nove računalniške strežnike v tujini, kamor naši organi pregona ne morejo posegati. Zanesemo se lahko zgolj na zdravo pamet in ne nasedamo obljubljanju lažnih čudežev. ❤️

Aleš Blinc

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Zimski pohod okoli Slovenj Gradca

Konec januarja 2023 nas je po dolgem času odela debela snežna odeja. V času sneženja skozi okno rada opazujem poplesavanje snežink. Tokrat je sneg postajal vse težji. Malo vmesne odjuge je pripomoglo, da smo težje kidali sneg po potkah okoli hiše, po pločnikih. Za srčne bolnike nam stroka tega dela ne priporoča, celo odsvetuje. Zdravi ljudje pa vzamemo to delo v dobrobit naše priložnostne rekreacije. Tako je bilo na Koroškem tudi pretekli teden. Po okoliških hribih so postale ceste ožje, spolzke.

Zadnjo soboto v mesecu smo imeli zbiranje za pohod na parkirišču za občino Slovenj Gradec. Temperatura je bila okoli minus sedem stopinj Celzija. A peš poti in kolesarke so bile splužene. Ob poti nas je spremljalo tiho žuborenje reke Suhodolnice. Klopi v Kuharjevem parku so bile oblečene v snežni plašč. Na desni vidimo bele poljane. Pot nas je najprej vodila v smer Starega Trga. Tod so nekoč živeli tudi Rimljani. Naselje se je imenovalo Colatio. Uršlja Gora se tega dne skriva v oblakih. Ta pot mi je pozimi zelo priljubljena. Voda me umirja, v času sončnih ur mi žarki božajo lica... Pogosto je na njej veliko sprehajalcev.

Pri pokopališču smo dobili za prečkanje reke zelo uporaben lesen most. Po prehodu Podgorske ceste se zavijejo ceste na višjo planjavo Štibu. Lani smo dobili novo kolesarsko pot, ki vodi tudi do mestne kurilnice...

Pred nekaj leti so naši mestni veljaki poskrbeli za spremembo mestnega ogrevanja. Zamenjali so energetske vir: plin za lesne sekance. S tem imamo tudi manjši ogljični odtis, pa tudi pri izdatkih občanov se pozna. Veliko stavb je bilo toplotno saniranih. Sedaj, ko se je energetska draginja povečala, smo za to odločitev še posebno hvaležni.

Naprej ob gozdu stoji zunanji fitness. Cilj je bil dosežen. Prve



Na pohodu: Regina Brečko (na levi), Marica Matvos
(Foto: neznan avtor)

snežinke so začele padati na lica. Ob potoku Homšnica je proti mestnemu jedru speljana stara pešpot. V mestni kavarni se je zaključilo prijetno druženje, sprehajalni dopoldan je dal srčku polno energije zadovoljnega počutja.

Vabljeni in na snidenje.

Majda Zanoškar

PODRUŽNICA POSAVJE

Elektronski klepetalniki dialogi in nič krive živali

Redko pogledujem na izražena mnenja posameznikov v elektronskih medijih. Vsakič me obide žalost nad kulturo izražanja in po moje veliko lahkomišelnost pod krinko »anonimnosti«. Žaljive besede in nepravilna uporaba besede »smrt«, ki je nekako opredeljena za človeštvo, so vse prepogoste. Kratki teksti so polni pravopisnih napak, ki kažejo, da naše šolstvo ni opravilo svoje naloge glede slovenskega jezika. Žal tudi pri nekaterih akademsko izobraženih ljudeh. Ideologija ali trend nima smrti temveč obstaja, preneha ali izgine. Žival po sedanji terminologiji pogine. Za živalske ljubljence, ki nadomeščajo družinske člane, lastniki pogosto uporabijo besedo »umre«. Tudi nič narobe za njih. Vse preveč so v uporabi besede: konj, osel, vol, bik, krava, prašič, prasica, koza, ovca, kura, gos, kača, podgana..., s katerimi skušajo pisci ali govorniki negativno označiti določeno osebo. V resnici so te nič krive živali bistveno boljše, kot jih posamezniki želijo uporabiti za svoj gnev do določene osebe, ki jo pogosto osebno sploh ne poznajo. Vse dokler so te živali zaradi naše nejevolje v naših mislih, skrite pred okoljem, je morda še sprejemljivo. Ko so izgovorjene in zapisane,

ne blatijo tistega, ki so mu namenjene temveč avtorja, ki ga lastno javno izražanje morda pomirja. To je zagotovo družbeno zlo. Tega bi se morali vse bolj vsi zavedati. V medijih se izjave ohranjajo in jih lahko kdor koli izbrska in zlorabi. Človek se z leti spreminja in nobene potrebe ni, da se kasneje sramuje zaletavih izjav v nekem minulem obdobju. Vsak se mora zavedati dometa svojih izjav. Če ne presegajo ozkega lokalnega prostora, so manj škodljive. Izražene v medijih iz politične usmerjenosti, vplivnih položajev v družbi in s strani katerekoli vlade, so zagotovo zelo škodljive.

Bomo odslej bolj pazili na svojo kulturnost, bomo zmanjševali medsebojno sovraštvo, ki nas zagotovo pelje proti propadu? Upam, da ja. Slovenci in državljani Slovenije, ki sprejemamo vrednote zmernih kulturnih ljudi, smo temelj obstoja. Naj nas bo vedno več.

Pred nami naj bo čas za strpnost, razumevanje in spoštljivo komuniciranje! Množično članstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije lahko veliko pripomore, k bolj zdravi in kulturni Sloveniji. Bodimo zgled in gibanje.

Franc Černelič

Ivanka Radanovič

*Petnajstletna Ivanka za službo se ozira,
da je v Vrabče šla, bila je teta kriva,
čistilka in strežnica najprej je bila,
medicinska šola še na vrsto je prišla.*

*Hišo zidala in sina sama je vzgojila,
višjo medicinsko šolo naredila,
300 ljudi kot glavna sestra komandira,
velika bolnica je Vrabče psihiatrija.*

*Na sprejemu grize, brca se in praska,
prepričevanje in miritev je brez haska,
jopič, mreža, blazine in vezi,
za spanje pa se haldol injekcija dobi.*

*Malo zaposlenih dolgo tam zdrži,
naporna so dežurstva in noči,
kako žilava pa je Ivanka bila,
na pohodih nam pokazat zna.*

*Ob Triglavskih jezerih ena deka ji falj,
pri tabletki za spat jo Cvetka prehiti,
na Nanosu zaradi burje v obraz žari,
nikdar več tam gor si ne želi.*

*Gore zdravijo dušo in telo,
širijo razglede in prijateljstvo,
frizura siva in štrli,
takšen sem in takšna si. ♥*

Vlado Ajlec



Vlado Ajlec nam je recitiral svoje pesmi
(Foto: Franc Černelič)

Okoli Novega leta



Predstavitve Kozjanskega (Foto: Franc Černelič)

December in januar sta meseca istega leta in hkrati zadnji mesec tekočega leta ter prvi naslednjega leta. V obeh mesecih je polno dogodkov in še več izrečenih želja. Denarnice izrazito praznimo v decembru in »prisilno varčujemo« v januarju. Žal se razmerje med razpoložljivimi in potrebnimi denarnimi sredstvi slabša. Je to tudi čas različnih virusov in zmanjšanja imunske odpornosti. V tem času je tudi verjetnost, da bomo za vedno izgubili nam znano in morda tudi ljubo osebo. Toda življenje gre dalje ne glede ali se imamo dobro ali imamo težave.

Člani podružnice Posavje smo se 10. 12. 2023 odpravili na pohod po Kozjanskem. Kljub dežju smo bili zelo dobre volje in veseli zadnjega pohoda v letu 2022. V Podsredi so nas v prijetnem prostoru seznanili z značilnostmi Kozjanskega področja. Zunaj smo si ogledali tudi »pranger«, in sam sem se dal vkleniti ter sem priznal vse napake, ki sem jih zagrešil z vodenjem podružnice. Nisem jih našteval. Prisotni so mi dosedanje napake oprostili in lahko začnem delati nove do naslednjega volilnega leta, ki bo 2024.

Za tem dogodkom smo naredili krajši pohod okoli starodavnega Levstkovskega mlina pod zaščito dežnikov. Iz Podsrede smo se zapeljali še do Virštanja, kjer smo nadaljevali s pohodom in ga zaradi blatnega kolovoza skrajšali ter nato v gostilni Banovina okusno obedovali. Popoldne smo se zadovoljni vračali domov z voščili za novo leto.



Skupina pred spominskim obeliskom osamosvojitve pri
Gimnaziji Brežice (Foto: Franc Černelič)

Po novem letu smo se 14. januarja 2023 zbrali na pohodu po stranskih ulicah Brežic. Najprej smo v lokalu Štefanič popili kavo, si voščili vse dobro v letu 2023 in poklepetali o naših načrtih za to leto. Predvsem so pereče podražitve, zmanjšanje prihodkov in tudi staranje članstva. Dogovorili smo se, da ne odnehamo. Po kavi in klepetu smo odšli na pohod.

Vodič po mestu je bil naš član Vinko Strmecki. Ustavili smo se na več mestih. Zanimiv je bil postanek pri Domu upokojencev Brežice, kjer je bila dobra lokacija za fotografiranje. Tu nam je naš član in pisec številnih pesmi Vlado Ajlec recitiral dve pesmi. Prva govori o sedanjki upokojenki, medicinski sestri, precej dementni prebivalki tega doma, ki je z vztrajnostjo in željo po pridobljenem medicinskem znanju delala v zelo zahtevni psihiatrični bolnišnici

Vrapče. Ker govori o delu medicinskega osebja je prav, da je tudi ob tem članku objavljena. V tretji in četrti kitici je pripoved o tamkajšnjih bolnikih in težavah oskrbovalnega osebja.

Vse spoštovanje zdravstvenemu osebju, ki vztraja v prijaznosti in strokovni oskrbi obolelih. Ne uspe jim vedno vse urediti po naših željah in pričakovanjih. Oceniti sta dve. Prva je s strani zdravih državljanov, ki še ne rabijo zdravstvene storitve in so pogosto kritični. Druga ocena je s strani večine bolnikov, ki so bili oskrbovani in čutijo hvaležnost ter spoštovanje.

Torej, kljub vsem težavam in slabim napovedim z optimizmom naprej skozi leto 2023.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA KRAS

Naj svetloba prežene tesnobo



Pohod 20. marec 2022, Resslerova učna pot Lipica
(Foto: Ljubislava Škibin)



20. marec 2022: Pastirska hiška ob poti
(Foto: Ljubislava Škibin)

Leto 2022 se je pričelo in končalo z občutkom tesnobe. Začetek leta nam je še vedno krojila negotovost in psihoza povezana s kovidom-19, ki nam je krojil življenje že dve leti. Epidemija, ki je ustavila svet in ga v temelje pretresla, je razgalila vso nemoč človeštva, ko ljudi zajame strah pred preživetjem. Pokazala je vse najslabše in najboljše v ljudeh, o čemer bi lahko napisala nekaj knjig. V teh nekaj letih, ki so mi minila kot nekaj mesecev zaradi številnih nalog in obremenitev, ki sem jih opravljala v službi, sem imela ves čas tudi delček srca in misli pri naših članih in vlogi društva katerega podružnica smo in mislim, da je odigralo zelo pomembno vlogo tudi v teh težkih časih.

Kljub številnim nujnim ukrepom in prepovedim so čas za- znamovale tudi prepovedi, o katerih bi lahko veliko razpravljali. Ena od njih mimo katere ne morem, je bila vsekakor prepoved gibanja in druženja na prostem. Upam si trditi, da je bila s to prepovedjo storjena velika škoda, ker so se ljudje toliko bolj družili za štirimi zidovi in tako še bolj širili okužbe. Predvsem pa velika škoda predvsem otrokom pa tudi starejšim, ki jim je bila odvzeta možnost prepotrebne gibanja in druženja na prostem, na dnevni svetlobi, ki je ne morejo enakovredno nadomestiti nobeni vitamini in prehranski dodatki. Posledice so in bodo vidne tako na telesnem kot duševnem zdravju žal še dolgo. Osnovni ukrep



18. september 2022: Pogled na pogorišče na Krasu
(Foto: Ljubislava Škibin)



18. september 2022: Šopek svetlobe ob poti
(Foto: Ljubislava Škibin)

v boju proti virusnim in vsem drugim boleznim, ki bi moral biti usmerjen v večanje naravne odpornosti, je bil spregledan. Posebej bolniki s sladkorno boleznijo in boleznimi srca in ožilja in drugimi kroničnimi boleznimi so postali zaradi pomanjkanja gibanja še bolj ranljivi in so žal v veliko primerih izgubili bitko z novim korona virusom. Strah in psihične obremenitve so dodale svoj kamenček v mozaiku.

Kot velika zagovornica cepljenja tistih, ki so bili cepljenja potrebni in pod točno določenimi pogoji, nikakor pa ne pa kar vseh povprek in na vsak način, in predvsem kot zagovornica osebne zaščite ter predvsem higijene, sem uspela, da smo v naši podružnici tudi v teh dveh letih izvedli kar nekaj dejavnosti z meritvami in pohodi. Navedla pa bom le tiste v letu 2022 in prvo letošnje.

Po Kraških poteh

Marca 2022 smo šli od Lurške matere božje v Lipici na Resslerovo učno pot in po njej do naravnega spomenika Perkmandeljca, tik ob meji z Italijo. Lep krog nas je vodil še do rudnikov v Lipici in nazaj na izhodišče. Vseh 33 pohodnikov je razveselilo sonce, ki je prineslo dobro volje in prijetno vzdušje v skupino, ki jo je vodil Amadej. Poletje nas je bogato obdarilo s soncem in svetlobo, kot bi narava hotela nadoknaditi izgubljeno. Žal pa je prineslo tudi hudo sušo in hude požare na našem čudovitem Krasu.

Septembra smo se z dvema pohodoma in meritvami poklonili svetovnemu dnevu srca. Iz vasi Lipa na Komenskem Krasu smo šli na hrib Trstelj. Od tu nas je pot vodila po Bricevi poti tudi do začetka pogorišča. Požgana narava, ki nas je obdajala del poti, nas je napolnila s tesnobo in spoznanjem, kako malo je potrebno, da se zavemo svoje majhnosti. Čuden občutek v prsah je popustil, ko smo s požganega hriba, kjer so se pogumni gasilci in drugi prostovoljci iz vse Slovenije in tujine borili pred uničujočimi zublji ognja, ki so ogrožali tudi že bližnje vasi, spustili levo navzdol. Ustavili smo se na svetem Ambrožu, si odpočili in nabrali dobre energije pri ostankih nekdanje cerkvice. Od tu pa smo se krožno vrnili v Lipo.

Čez en teden smo izvedli tradicionalne meritve v prostorih jarmarskega društva v Vilenici. Kljub slabemu vremenu smo opravili številne meritve sladkorja v krvi in gledenjskega indeksa. Pohod po okolici je odpadel, smo se pa zato številčno podali v jamo pod vodstvom jamarja Jordana Guština. Jama, ki jo obiščem vsako leto zadnjih 10 let, me vedno znova očara in vsakič, ko me ob izhodu oblije snop svetlobe od zunaj, upam, da se čez leto zopet vrnem vanjo. Spoznanje in doživetje, da vsaki temi sledi tudi svetloba in da za vsakim dežjem posije sonce, je še kako dobrodošlo za naše duševno in telesno zdravje.

Oktober smo sledili rumenim puščicam in školjki tokrat v osrčju Krasa, ko smo šli iz Tomaja po delu slovenske Jakobove poti do vasi Kreplje. Tu smo se ustavili v cerkvi svete Nortburge, za katero pravim jaz malo v šali, da je bila prva ženska »sindikalistka«. Od tu smo nadaljevali pot do Dola pri Vogljah, se ustavili pri gostilni Ravbar, kjer romarji lahko tudi prespijo, in nadaljevali malo navzgor do cerkve na Repentabru. Čudovit razgled, cerkev in »stopinjco matere božje« v kamnu pred cerkvijo je potrebno samo doživeti. Povratek je skozi vas Vrhovlje nazaj v Tomaj (kot opomba: rojstni kraj pesnika Srečka Kosovele) skozi gozdčike, po travnikih in med vinogradi v vsakem letnem času govori svojo zgodbo o lepotah Krasa.

Jagoda na tortico leta 2022 smo dodali s pohodom v novembru. Od prelepe vasi Kosovelje, ki ima na vstopu v vas slogan »Koso-



25. september 2022: Vhod ali izhod v jamo Vilenico
(Foto: Ljubislava Škibin)



25. september: Udeleženci v plesni dvorani v jami Vilenica
(Foto: Ljubislava Škibin)



25. september 2022: Meritve v Vilenici
(Foto: Ljubislava Škibin)

velje – naše veselje« nas je vodila vaščanka gospa Agnes Jeverica po prelepi poti do sosednje vasi Skopo. Tam nam je gospod Ivan Vodopivec prijazno predstavil zgodovino in sedanost vasi, nas popeljal v muzej, k zelo zanimivemu vaščanu, ki ima za kraškimi zidovi zbirko nešteti starih predmetov in listin. Zelo smo bili počaščeni, da nam jih je pokazal in upamo, da bomo še dobrodošli. Na kmečkem turizmu pri Živcovih smo si napasli oči in poskusili dobrote, ki nam jih je predstavila gospodinja, in se jim ne da upreti. Doživetij pa še ni bilo konec. Po povratku v Kosovelje sta nas gospa in gospod Jeverica popeljala v svoj energijski park Srce, o katerem je vsaka beseda premalo in ga je samo potrebno obiskati, si vzeti čas in doživeti. Za konec pa nas je navdušil še vaščan gospod Križman, ki skrbi za bogat vaški muzej, o katerem bi tudi rada napisala naslednjič poseben prispevek. Mala vasica z veliko kulturnega in zgodovinskega bogastva, med drugim tudi ostanki kapelice vojaške bolnišnice iz prve svetovne vojne in predvsem prizadevnimi in prijaznimi vaščani.

Decembrski planirani pohod po Napoleonovi poti iz Opčin do



20. november: Pohod Kosovelje, energijski park SRCE
(Foto: Ljubislava Škibin)



20. november 2022: Pričetek pohoda Kosovelje Skopo
(Foto: Ljubislava Škibin)



20. november: Pohod Kosovelje Skopo,
gospod Ivan Vodopivec v vasi Skopo (Foto: Ljubislava Škibin)



20. november 2022: Vas Kosovelje, energijski park SRCE
(Foto: Ljubislava Škibin)

Nabrežine je odpadel zaradi poškodbe mojega kolena. Poškodbi, ki mi je preprečila možnost običajnega gibanja, je sledila v decembru in začetku januarja še nepojmljiva tri tedenska megla in brezveterje, kot ga ne pomnim v zadnjih 30 letih. Po padcu odpornosti me je obiskala še neka viroza iz domačega vira, tako da sem prvič v življenju začutila občutek tesnobe, kot ga še nisem poznala. Ker sem se prepričala na lastni koži oziroma kolenu, da s prepotrebno fizioterapijo ne bo nič vsaj še 2 meseca, sem se trmasto odločila, da poskrbim za rehabilitacijo sama, pa bo kar bo. Tako smo se tretjo nedeljo v januarju odpravili po Napoleoniki od obeliska na Opčinah do cerkvice na Vejni. Številna udeležba od vsepovsod, kljub slabi vremenski napovedi, je prinesla dobro voljo in tako smo v obratni smeri prepešali dobrih 9 km dolgo

pot. Celo sonček nas je pokukal za nekaj minut skozi oblake, ko smo hodili nad Trstom in se ustavili nazaj grede na razgledišču, s katerega se v lepem vremenu vidi do Trbiža, Savudrije in naših Alp. Hvaležni, da je dež počakal do obljubljenih 13. ure, smo se vrnili na izhodišče in si zaželeli še veliko lepih druženj v tem letu.

Da so potrpežljivost, vztrajnost in upanje v dobro, moto naše podružnice je že znano. Temu dodajamo samo še to, da smo prepričani, da je svetloba tista, ki prežene tesnobo. Skupaj z gibanjem pa še marsikatero bolezen in zdravstveno težavo. Pa naj je to svetloba, ki prihaja s sončnimi žarki ali svetloba in toplina s katero ogrevamo in osvetljujemo drug drugega kadar smo tega najbolj potrebni. ♥

Ljubislava Škibin



15. januar 2023: Notranjost cerkve na Vejni
(Foto: Ferdinand Deželak)



15. januar 2023: Vejna nad Trstom
(Foto: Iztok Čebihin)

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Kako smo zaključili leto



Ali poznate odgovor (Foto: Jasmina Komel)



Plesa ni manjkalo (Foto: Jasmina Komel)

Za severnoprimorsko podružnico je uspešno leto. Po dveh letih omejenih druženj smo v preteklem letu uspeli v celoti uresničiti naše načrte. Izvedli smo 8 pohodov, ki potekajo prvo sredo v mesecu ter 2 pravljica pohoda, kamor so udeleženci povabili svoje vnuke. Dve skupini smo popeljali na vodeni ogled Trsta. Omogočili smo dve enotedenski letovanji junija na Korčuli in septembra na Dugem otoku, ter dva krajša oddiha marca v Opatiji in oktobra v Dalmaciji.

Našim članom je štirikrat tedensko na voljo vodena vadba v telovadnici v Novi Gorici ter dvakrat sočasno še preko aplikacije zoom in enkrat tedensko v Brdih. Enkrat mesečno imajo člani tudi prost vstop v bazen v Novi Gorici in Ajdovščini. Organizirali smo štiri strokovna

predavanja in štirikrat so medicinske sestre opravljale meritve krvnega tlaka, holesterola, krvnega sladkorja, EKG in gleženjskega indeksa.

V prazničnem decembru smo povabili pesnico in pisateljico Alenko Rebula, ki je ogrela srca polne čarobno okrašene dvorane s predavanjem Prisluhni mojemu srcu, da bo naše življenje lažje, bogatejše in toplejše.

Poleti smo se skupaj s člani iz drugih delov Slovenije veselili na srečanju na Lokvah v počastitev dneva srca. Zbralo se nas je okoli 180 in glede na odzive udeležencev smo ga zelo uspešno izvedli.

Leto smo zaključili s prednovoletnim srečanjem v gostišču Pri Karli. S številčno udeležbo okoli 100 članov smo dokazali, da se radi družimo in skupaj poveselimo. Zato se članicam upravnega odbora ni bilo težko potruditi in pripraviti pester program, v katerem je bilo potrebno tudi aktivno sodelovati ter živo glasbo.

Bo uspelo sestaviti stavek?
(Foto: Jasmina Komel)Voščilo predsednika
(Foto: Jasmina Komel)

Najprej nas je obiskal »poštar« in nas nasmejal s svojimi dovtipi in dobrimi željami. Paša za oči so bile mlade plesalke Plesnega kluba Pro dance company, dve sta odplesali trebušni ples in ena hip hop. Ko se je zaslislala glasba, se je plesišče hitro napolnilo. Naključno izbrana skupina je morala iz posameznih črk sestaviti poved, druga skupina pa je morala odgovarjati na zastavljena vprašanja, ki so se nanašala predvsem na aktivnosti društva. Izpraševalka ni bila preveč stroga, zato je odgovor tudi prišepnila, če se je kdo znašel v zadregi. Vsak sodelujoči je nato odkril eno črko. Skupaj so sestavili napis »ZDRAVO SRCE«.

Ta večer smo se nasmejali, naplesali in poklepetali, kar vse dobro dene našim srcem.

Skrb za zdravo srce pa je naše poslanstvo in za to se bomo še naprej trudili.

Irena Uršič

Pohod po Vrhpolju in okolici

V sredo, 9. 11. 2022 smo se pohodniki ob 9. uri zbrali pred župnijsko cerkvijo v vinogradniški vasi Vrhpolje pri Vipavi. Tokrat nas je bilo kar 55. Naša številna skupina si je v pričakovanju zanimivega pohoda najprej ogledala župnijsko cerkev sv. Primoža in Felicijana. Ker je bil domači župnik Janez Kržišnik odsoten, so nas skozi njeno zgodovino in zanimivosti popeljale besede gospe Irene Durnik.

Cerkev je bila zgrajena 1875 leta. Najbolj je znana po mozaiku Marka Ivana Rupnika iz leta 2013, s katerim je oblekel celoten prezbitarij in slavoločno steno v cerkvi. S približno 300 m² je to največji Rupnikov mozaik v Sloveniji. Izdelovalo ga je kar 24 umetnikov 2 meseca v Rimu in 7 dni v Vrhpolju.

Umetnina z nizanem svetopisemskih prizorov ustvarja izjemno umetniški ambient, ki privablja številne obiskovalce.

Ob tabernaklju sta upodobljena sveti Primož in Felicijan. Ta prizor spodbuja k spravi v našem narodu in da bi gledali drug na drugega kot brat in sestra.

Osrednji prizor v prezbitariju prikazuje vstalega Kristusa ki rešuje Petra iz morja, ter utrjuje vero nevernemu Tomažu. Zanimivo je tudi, da je predstavljen prizor, ko Marija posreduje pri Jezusu, ko svatje nimajo vina in tako v vrčih spremeni vodo v vino. To je tudi eden prvih čudežev, ki jih je Jezus naredil.

Po končanem ogledu cerkve smo se odpravili proti soteski hudourniške Bele, ki izvira nad istoimensko vasjo Bela nad Saborom in se v dolini izliva v reko Vipavo. Zaradi svoje narave je utesnjena med skale, kjer se je izoblikovala zanimiva struga, ki je vredna ogleda. Nad njo se dvigajo navpične stene, na katerih je popularno plezališče Bela, ki jo radi obiskujejo začetniki, kot tudi izkušeni plezalci. (Tu je bil posnet prizor iz nadaljevanke Najini mostovi.)

Do teh lepot nas je vodila shojena steza, ki se je na nekaterih mestih vzpenjala zelo strmo, vendar pa se je bilo vredno potruditi.

Nad plezališčem nas je pot vodila po lepih kolovozih in stezicah do cerkvice svetega Ahaca med vasico Vrhpolje in Budanje. Cerkvica je na zunaj zelo lepa, vendar je bila zaklenjena in si je nismo mogli ogledati.



Trg ljubezni v Vrhpolju (Foto: Gorazd Batistič)

Tu smo z minuto molka počastili spomin na srčno, prijazno in čutečo pediatrinjo dr. Dano Košiček, ki je bila hkrati tudi ena izmed ustanoviteljic društva in pobudnica za organizacijo takih pohodov.

Po kratkem predahu in okrepčilu, smo se med vinogradi, od koder smo imeli lep razgled, spustili nazaj v Vrhpolje. Obiskali smo kamnoseka, umetnika in kiparja, gospoda Danila Rovana. Sam pravi, da ima kamen v duši. Oblikovanju kamna se Danilo intenzivno posveča kaki dve desetletji, po upokojitvi, čeprav si je

že kot deček želel postati kamnosek. Zadnja leta ima tudi kamnoseško delavnico, kjer predaja svoje znanje na mlade in manj mlade kamnoseke. Vse naokoli njegovega doma so kamnite plošče z vklesanimi napisi, znamenja, živalske figure in razne skulpture (sove, čaplje, petelini, pa angelčki, srčki in še mnogo prelepih predmetov). Zanimiva je tudi v zidu vgrajena spominska knjiga, ki sproti nastaja. V vinski kleti si je vredno ogledati izdelke iz kamna, pa seveda ne manjka tudi domačih dobrot.

Za pohodnike je gospod Danilo izdelal spominske kamnite srčke, društvu pa podaril srce v kamnu.

Za zaključek našega druženja smo se ustavili še na Vrhpoljskem Trgu ljubezni in si zaželeli še mnogo lepih in prijetnih srečanj. ♥

Zmago Stegovec



Po soteski hudourniške Bele (Foto: Milena Podgornik)

Po solkanskem polju

Po daljšem obdobju deževnega in meglenege vremena smo se v sredo, 04.01.2023, prebudili v lepo jasno jutro. Naveličani prazničnega prenažiranja in lenarjenja smo se Slavičinega povabila na pohod resnično razveselili. Tokrat so nas prijazne vodičke popeljale po nekaterim bolj drugim manj znanih poteh po bližnjem solkanskem polju.

Zgodba o solkanskem polju je zgodba o zgodovini Solkana. Že stoletja nazaj so pridni solkanski kmetje obdelovali prodnato zemljo vzdolž levega brega Soče vse do mesta Gorice. Čeprav na oko skopa prst ne zgleda kdove kako rodovitna, je predvsem z vzgojo solkanskega radiča (reguta) marsikateremu domačinu olajšala težko življenje.

Po drugi svetovni vojni je državna meja ločila solkansko polje od Solkana. Na solkansko polje, po novem v Italijo, so smeli lastniki polj s posebnimi dovolilnicami. Domala ves »sukenski regut« se je prodal v Italiji. Žal tradicija gojenja te tako cenjene zelenjave počasi izginja. Le še nekaj kmetov vztraja na tem.

Danes se po solkanskem polju prosto sprehajamo. Pot nas mestoma vodi po novih kolesarskih poteh, peš poteh, mestoma zavijemo na kolovozne poti, občudujemo stoletne murve, vinograde in nove oljčne nasade. Tukaj se srečujemo s prijatelji: Solkanci, Novogoričani, Goričani.

Sledili smo dvojezičnim tablam in po dobri uri hoje prispeli na cesto, ki vodi do kanu centra ob Soči.

Po kratki pavzi in novoletnih čestitkah smo se odpravili po novi brvi na desni breg Soče. Ob idiličnem pogledu na Sočo, na mogočna mostova, na Svetogorsko baziliko in obstreljeni Sabotin smo prisluhnili naši Nevenki Vrančič, gledališki igralki, ki nam je zrecitala pesem Soči.



Veliko se nas je zbralo takoj po praznikih
(Foto: Zdenka Šfiligoj)

Pot smo do križišča z regionalno cesto za Brda nadaljevali po novi kolesarski in pešpoti stezi. Po prečanju solkanskega mostu se nas je polovica odpravila na ogled mizarškega muzeja, polovica pa na ogled jaslic domačinke Olge Srebrnič. Zgodba solkanskih mizarjev ne pusti ravnodušnega še tako zahtevnega obiskovalca. S celovitim prikazom nekoč tako cenjene solkanske obrti sta se izjemno potrudila gospod Markič in gospod Brumat.

Domačinka Olga Srebrnič, tudi članica našega društva, vsako leto pred svojim domom postavi na ogled božične jaslice. Tudi letos so bile čudovite.

Pohod smo zaključili s hojo po stezi pod kamnitim železniškim mostom, nadaljevali ob strugi Soče do kanu centra in zavili v spodnji del Solkana, na izhodišče.

Za cca 12 km nezahtevne poti, zanimivih ogledov in čudovitega druženja smo porabili pet ur.

Hvala Slavici, Sonji, Jožici in vsem, ki ste pripomogli k izvedbi prvega letošnjega pohoda našega društva. ♥

Lilijana Golob



Prisluhnili smo Nevenki: Simon Gregorčič-Soči
(Foto: Zdenka Šfiligoj)



V muzeju mizarstva v Solkanu
(Foto: Igor Gatnik)

Srečno, srčno srečanje z Alenko Rebula



Predavanje za srce in dušo (Foto: Jasmina Komel)



Delček dekoracije (Foto: Jasmina Komel)

Ko smo prihajali na občino, smo v avli opazili nenavadno, prelepo svetlobo svečk, ki so bile razporejene do dvorane, in še tja, kjer smo pričakovali predavanje Alenke Rebula.

Res je bil Miklavžev dan in na okrašeni mizi ob skratkih in svečkah so čakala lepo okrašena darilca.

Sama sem za dobrodošlico naši dragi predavateljici pripravila malo zgodbico iz zbirke Pavla Medveščka o Dobriniki. Ta vedno opazuje kako ravnaš in če se odločiš za dobro te nagradi z dobrim počutjem. Noče nobene posebne zahvale, je prav nevidna. Nekoč, ko je vladala lakota tudi bogati niso imeli. Takrat je revžem, ki so za praznik dali v peč le črn kruh, pečeno spremenila v gubance in pince. Bili so presenečeni, veseli in hvaležni.

Tudi mi, obiskovalci tega predavanja, smo bili za to dekoracijo hvaležni. A so vam palčki in vile pomagali ali vam je Dobrinika prišepnila?

Dvorana nas je sprejela s srčno toplino, kar je bil prelep uvod za zelo poglobljeno predavanje Alenke Rebula, ki ga je naš gost, pater Bogdan Knaus povzel takole:

»Nabito polna dvorana v naši občinski stavbi, je bil že prvi znak, da si še kako želimo srčnih spodbud. Že prve misli spoštovane predavateljice, ki je spregovorila o tem, da srce živi od tega, da ljubi, da poganja življenje v nas in v drugih, da daje, nam je ogrelo srce. Dodajam še nekaj misli, ki so se me dotaknile:

- Moč srca začne pešati, če mu ne dovolimo, da ljubi in se razdaja.
- Ljudje gremo radi k srčnemu človeku, ki nas (o)greje.
- Da dajemo drugim toplino in je to čisto (brez da bi kaj pričakoval nazaj)
- Naše srce lahko tudi otrpne zaradi preteklih izkušenj in zato

mora včasih »iti« na okrevanje, se okrepiti, regenerirati, da bo lahko ponovno ljubilo naprej. Zato je potrebno:

- Da vidimo katere stvari moramo dati na stran v življenju, ki nas dušijo, ker si nalagamo več stvari kot zmoremo;
- Da »peljemo« srce pogosto med sebi podobne, da se nahrani;
- Srce se hrani z doživljanjem, zato je pomembno, da si vzamemo čas in ne drvim. Zato je veliko darilo, ko si nekdo vzame čas in prinese sebe.
- Poleg tega, da se srce sprašuje: kako živim, ali pazim na svoje mišljenje, da ni v meni nasilja,...
- Pomembno je tudi vprašanje, kako delam z drugimi ljudmi? Ali se lahko počutijo ob meni varne? Ali dovolim, da se v meni in drugih pretaka sok življenja.
- Srce je potrebno braniti pred nasiljem, tudi svojim seveda.
- Srečanje pomeni, da oba odpreta srce
- Roke so podaljšek srca: izmenjava, OBJEM,....«

S predavanja smo odšli obdarjeni z malimi darilci, in tudi poglobljenim razmišljanjem o vsem povedanem. Vsak je dobil kakšno posebno povezavo za lastna vprašanja ali poduk. Morda bo marsikdo posegel po literaturi, ki jo naša učiteljica ponuja v izobilju.

Zdaj smo zvedeli, da je naše srce glavno, njega moramo poslušati. Možgani delajo le po njegovih napotkih.

Naša srečanja naj ostanejo srčna, povezovalna, bodimo taki še naprej. ♥

Nevenka Vrančič

Decembrski pohod

Člani društva smo se v sredo, 7. decembra 2022, udeležili zadnjega pohoda v letošnjem letu.

Kot običajno smo se zbrali pred Qulandijo. Še prepolni vtisov prejšnjega večera, ko smo se v veliki dvorani MONG udeležili predavanja Alenke Rebula Prislunimo srcu, smo si navdušeno izmenjavali vtise. Pravljичno okrašen vhod in dvorana, ter predavanje, ki ti seže globoko v srce so navdušili prepolno dvorano. Velika hvala organizatorjem in pridnim rokam, ki so poskrbele za okrasitev.

Ko smo se vsi zbrali, se razporedili po avtih, smo se odpeljali

proti Dombravi. Čakala nas je krožna pot Dombrava – Vogrsko – Prvačina – Dombrava. V Dombravi smo zavili na desno in se nekaj časa po poljski poti vozili ob naraslem Lijaku. Parkirali smo, in medtem ko smo čakali, da se vsi zberemo, nas je naša Slavica pogostila. Zbralo se nas je kar okoli 55. Pred pohodom smo dobili še domiselna darilca z voščili ob bližajočih praznikih. Tokrat je bil vodja našega pohoda Emil Kavčič.

Po poljski poti smo krenili proti Vogrskemu. Pri prečkanju glavne ceste pred vzponom na Vogrsko, so naši fantje poskrbeli, da smo vsi prišli varno čeznjo. Po asfaltni cesti smo se vzpenjali

k redkim zadnjim hišam na Vogrskem, potem pa spet zavili na makadamsko pot – Spominsko oljčno pot. Med hojo smo se izogibali posameznim lužam, ki so še ostale po zadnjem dežju.

Po spustu proti Prvačini smo se ustavili in pomalicali. Že smo zagledali prve hiše, ko nas je sredi poti ustavil parkiran avto. Pričakala nas je gospa Sonja Kavčič, žena našega vodje. Pogostila nas je s kavo, čajem in sladkim pecivom. Po postanku smo se odpravili dalje, mimo prvih hiš v Prvačini, ponovno prečkali glavno cesto in se po poljski poti ob reki Vipavi napotili proti našemu izhodišču.

Po čudovito preživetem dopoldnevu smo postali, še malo poklepotali, se zahvalili gospe Sonji, njenemu možu in Slavici in se počasi odpeljali proti domu.

Po večdnevem deževju smo se ta dan prebudili v jasno, mrzlo jutro, ki se je spremenilo v čist, jasen, sončen dan.

Zdelo se nam je, kot da je celo vreme pozdravljalo naš zadnji pohod v letu. ♥

Mira Hvala



Zadnji pohod v letu 2022 (Foto: Slavica Babič)

Prvi sprehod na Vipavski križ



Pod Vipavskim križem (Foto: Slavica Babič)

Kar nekaj naših članov ima občutnejše težave s srcem in se zato ne more več udeleževati naših vsakomesečnih pohodov. Zato smo se dogovorili, da bomo vsak mesec (tretjo sredo v mesecu) organizirali krajše in lažje pohode, ki jih bomo poimenovali »sprehodi«.

Za cilj prvega smo izbrali znameniti Vipavski križ, ki smo ga obiskali 19.1.2023.

Dobili smo se ob 9. uri (nekateri smo se tja pripeljali sami, drugi pa skupaj s parkirišča pri Qlandiji v Novi Gorici) na parkirišču krajevne dvorane za vasjo Cesta. Od tu nas je naš član Zmago, sicer domačin, pospremil po urejeni krožni poti Okrog Vipavskega križa, skozi vinograde, po obrobju vasi, do začetka križevega pota (odprtega 6. 3.2022). Občudovali smo v marmor vklesane podobe XIV-tih postaj, v času korone na novo urejenega križevega pota in se brez težav povzpeli do starega obzidja prelepega vipavskega bisera. Vipavski križ (do leta 1955 Sveti križ) je v zgodovini zapisan kot najmanjše mesto v Habsburški monarhiji in je mestne pravice dobil že leta 1532. Vse mestece je zgledno obnovljeno, po tlakovanih »gasah« smo se sprehodili skozi revnejši del z majhnimi eno in dvonadstropnimi hišami, vse do »Placa«,



V samostanski knjižnici (Foto: Slavica Babič)

bogatejšega dela z večjimi in razkošnejšimi hišami in Gradu, ki pa je še danes pretežno ruševina (v lasti zadnje potomke plemiške družine Attems).

Na trgu smo se srečali s turistično vodičko, da nas je pospremila v cerkev, posvečeno Sv. Frančišku, ki pripada še danes delujočemu Kapucinskemu samostanu. Opozorila nas je na zelo zanimivo sliko Slava svete trojice, ki velja za največjo sliko na platnu v Sloveniji, potem pa nas je pospremila skozi samostan in samostansko knjižnico. Tu hranijo 25.000 cerkvenih knjig zapisanih večino v latinščini, med katerimi je tudi pet Svetih priročnikov baročnega pridigarja Janeza Svetokriškega (Tobija Lionelli 1647-1714), ki je tu živel in zapisal skoraj vse svoje pridige, te pa veljajo za najstarejše zapise v slovenskem jeziku.

Praden smo zapustili Vipavski križ so nas pogostili s toplim čajem in domačimi žganjicami pri gostoljubnem Ljubu Jazbarju.

Vremenska napoved je sicer napovedovala dež, izkazalo pa se je, da nam je bilo vreme naklonjeno, zato smo bili s sprehodom še toliko bolj zadovoljni. ♥

Eva Lučovnik

DRUŠTVO ZA SRCE ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Slovo

Umrli je naš dolgoletni aktiven član Milan Golob, novinar, soustanovitelj Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, vsa leta član upravnega odbora in vodja projekta informacijsko publicistične dejavnosti

Običajno smo se v tem zimskem času dobili in zastavili vsebinsko usmeritev vsakoletnega Mariborskega srčnega utripa, a delo je zastalo, še preden se je začelo, ostali smo brez besed ob novici, da Milana Goloba ni več.

Kot dolgoletni Večerov novinar in urednik je tudi po upokojitvi v svojem poklicu z veseljem delal naprej. Izkušeno, kompetentno, zaupanja vredno, tako v našem društvu kot urednik revije in drugih publikacij, kot s prispevki v reviji »Za srce« nacionalnega društva. Področje zdravstva mu je bilo kot dolgoletnemu novinarju in uredniku tega področja zelo blizu, nevsilji-

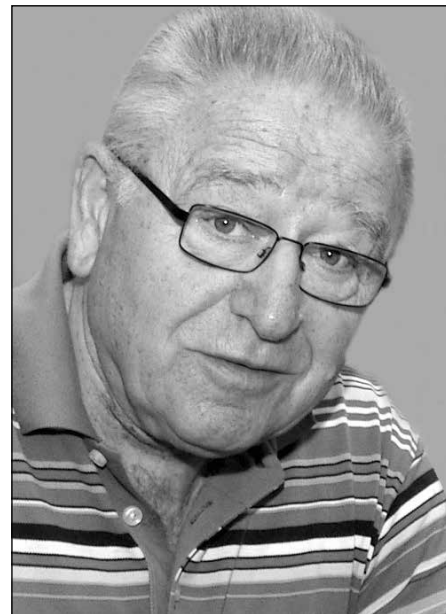
vo je svetoval tudi s pogledom z druge strani in se nam prikupil z bogatim jezikom, slogom pisanja ter težnjo po objektivni vsebini. Bil je umirjen in zadržan a zelo pronicljiv sogovornik, veliko zadržev nam je osvetlil in pomagal razrešiti.

Še posebej se je potrudil ob naši desetletnici samostojnega delovanja in ob lanskoletni dvajsetletnici, ko smo z naklonjenostjo časopisne hiše Večer objavili in predstavili naše delovanje in dosežke na osmih straneh v prilogi Fokus in prilogi Seniorji.

Za dolgoletno zavzeto in uspešno delo je že leta 2014 prejel visoko društveno priznanje »Srčni vitez«. Dragi Milan, manjkaš nam.

Z mislijo in spominom na njegovo dosedanje delo bomo tudi v prihodnje poizkušali slediti njegovim usmeritvam. ♥

Mirko Bombek



Milan Golob
(Foto: Jože Pristovnik)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Posvetovalnica ZA SRCE vas vabi na brezplačne meritve (krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG) in zdravstvena svetovanja. Poskrbite za svoje srce in žile! Vabljeni!

Mesec trigliceridov – mesec pozabljenih maščob:

♥ 1. – 31. marec 2023

♥ 1. – 30. junij 2023

Svetovanje in brezplačne meritve trigliceridov v krvi je omogočilo podjetje Viatrix.

Vsi udeleženci meritev bodo prejeli tudi obstoječa pisna gradiva (brošurico »Kako lahko preprečim ali upočasnim razvoj srčno-žilnih obolenj?«).

Mesec lipidov – mesec brezplačnih meritev holesterola:

♥ 13. marec – 14. april 2023

Brezplačne meritve holesterola v krvi je omogočilo podjetje Novartis.

Vsi udeleženci meritev bodo prejeli tudi obstoječa pisna gradiva (brošurico »Premagajmo srčno-žilno bolezen. Znižajmo holesterol LDL in ohranimo zdravje srca in ožilja«).

Mesec srčnega popuščanja in zdravja ledvic:

♥ 1. – 31. marec 2023

Kakšna je povezava med obema boleznima, kaj lahko naredimo za boljši izhod zdravljenja kronične ledvične bolezni (KLB) – dobra urejenost krvnega tlaka in sladkorne bolezni, prenehanje kajenja, še posebno pri mlajših bolnikih, redna telesna dejavnost.

Brezplačno svetovanje in zgoraj opisane meritve je omogočilo podjetje AstraZeneca.

Vsi udeleženci meritev bodo prejeli tudi obstoječa pisna gradiva (brošurico »Kaj je kronična ledvična bolezen (KLB) in kaj lahko glede nje storite?«).

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnjega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani www.zasrce.si, na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (če imamo vaš e-naslov).

V kolikor si predavanja ne morete ogledati »v živo«, si lahko na našem YouTube kanalu Društvo za zdravje srca in ožilja ogledate vse posnetke za nazaj.

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55,
E: posvetovalnicazasrce@siol.net

Meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

Delovni čas:

- ♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00
- ♥ sreda od 11.00 do 15.00

OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravlja:

- ♥ osebno v času uradnih ur,
- ♥ preko e-pošte na elektronski naslov posvetovalnicazasrce@siol.net,
- ♥ preko telefona 01/234 75 55:
 - ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00
 - ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

Oseb z znaki boleznih dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

ŽIVI BOLJE!
Teci! Skači! Migaj!

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
krvni tlak	brezplačno	0,50
krvni tlak ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	brezplačno
saturacija, telesna teža, ITM, obseg pas	brezplačno	brezplačno
holesterol	3,50	4,00
trigliceridi	3,50	4,00
glukoza	2,50	3,00
hemoglobin	2,50	3,00
holesterol in glukoza	5,00	6,00
trigliceridi in glukoza	5,00	6,00
holesterol, trigliceridi in glukoza	8,50	9,50
holesterol, trigliceridi in hemoglobin	8,50	9,50
holesterol in hemoglobin	5,00	6,00
trigliceridi in hemoglobin	5,00	6,00
glukoza in hemoglobin	4,00	5,00
holesterol, trigliceridi, glukoza in hemoglobin	10,00	12,00
lipidogram, glukoza	16,00	18,00
lipidogram, glukoza, hemoglobin	17,00	19,00
EKG	2,00	4,00
EKG ob katerikoli krvni meritvi	brezplačno	1,00
pulzni val	6,00	9,50
gleženjski indeks	6,00	9,50
venska pletizmografija	6,00	9,50
tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED (obvezna prijava)	15,00	20,00

Pri vsaki meritvi je v ceno vključen tudi zdravstveni posvet ter interpretacija izvida. Cenik velja od 1. 3. 2023

TEČAJI TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA Z UPORABO AVTOMATSKEGA DEFIBRILATORJA

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok ter odraslih so namenjeni vsem, še posebej svojcem srčnih bolnikov, staršem, stari staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima. Informacije in prijave preko e-pošte posvetovalnicazasrce@siol.net, na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Matija Cevc, dr. med.

- ♥ vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00: nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekoma Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).. Na vaša vprašanja odgovarja prim. Matija Cevc, dr. med.

Vodena vadba »Aktivni senior«

Z vodstvom Centra športnega življenja Baza, Pesarska cesta 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobus 5, 9, 13), smo se dogovorili, da bomo našim članicam in članom ponudili aktivno rekreativno dejavnost v njihovih objektih.

Za začetek ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa http://www.bazasporta.si/sl_SI/, elektronski naslov info@bazasporta.si, tel.št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

Nova priložnost za rekreacijo članic in članov našega društva!

Hodeči nogomet

Vsak torek od 9.30 do 10.30 (začnemo že 8.11.2022, lahko se nam pridružite kadar koli)

Kje: v dvorani Baza športa na Pesarski 12 v Ljubljani

Vadba je brezplačna.

Prijave: ziga.staric@bazasporta.si ali na T: 051 377 664 ali na našem društvu: drustvo.zasrce@siol.net oz. T.: 01/234 75 50

Izkoristite izredno priložnost in se nam pridružite.

Več o hodečem nogometu si preberite na naši spletni strani www.zasrce.si

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, T.: 070 879 891 (Barbara Mlinar)

- ♥ Torek, 6.12.2022 ob 18.00: predavaje Alenke Rebula: Prislunhimo srcu, da bo naše življenje lažje, bogatejše in toplejše, Velika dvorana Mestne občine Nova Gorica, Trg E.Kardelja 1, zaželeni prostovoljni prispevki
- ♥ Torek, 20.12.2022 ob 17.00: novoletno druženje članov s programom in živo glasbo, Gostišče Kogoj, Bilje (pri Karli) prosimo za prijave!

Vodeni pohodi

Vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, T: 068/120 695).

Obveščanje o dejavnostih

Člani Upravni odbora bi želeli, da bi bili vsi člani obveščeni o vseh aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam tisti, ki ne prejimate obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno pa od vašega družinskega člana, na naslov: info@zasrce-primorska.si. Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške pošt-nine. Hvala za razumevanje!

Na naši spletni strani so ažurne objave <https://www.zasrce-primorska.si/>

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

- ♥ vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.
- Vsak četrtek med 10. in 12. uro v Celju na Glavnem trgu 10.
- Posvet z zdravnikom, pregled zdravstvene dokumentacije, izvidov, zdravil, možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

6 minutni test hoje (6MTH)

Ob ponedeljkih v parku Svobode na Gledališkem trgu v centru mesta

6 minutni test hoje. Izvaja se med 10. in 12. uro na označeni poti za izvajanje tega testa. Postavljena je tabla z navodili za izvajanje testa, prav tako pa tudi z oceno rezultatov testa. Šest minutni test hoje je široko uporabljen test uporaben pri različnih boleznih in oblikah rehabilitacije a je premalo izvajana preiskava oziroma premalo izkoriščeno enostavno orodje za oceno funkcionalne kapacitete bolnikov z boleznimi srca, pljučnimi boleznimi a tudi drugimi omejitvami.

Predavanja:

Predavanja: so v predavalnici Koronarnega kluba Celje na gledališkem trgu 7, Celje.

Datum in ura predavanja z naslovom in imenom predavatelja bo objavljen 14 dni pred predavanjem na oglasni deski društva Za Srce in Kluba Zdravja na Glavnem trgu 10 in Koronarnega kluba, v Novem tedniku ter ev. na Radiu Celje.

Vodeni pohodi z učno delavnico nordijske hoje

♥ vsak torek ob 10.00: zbor pri Splavarju ob Savinji. V času počitnic pohodi odpadejo in se ponovno pričnejo v septembru.

Se pa priporoča redna hoja vsem, zlasti po označeni srčni poti, ki se pravzaprav začne skoraj na nabrežju Savinje in se vije po mestnem gozdu do Miklavškega hriba ali do hiške na Drevesih na Anskem vrhu. Hoja je najbolj naravna in enostavna oblika obnašanja ter rekreacije, ki ohranja in krepi zdravje ter je dosegljiva skoraj vsem ob vsakem času. Redna hoja znižuje pojavnost in težo akutnih ter kroničnih bolezni, ohranja možgane, nas naredi srečnejše z manj depresije, izboljša spomin, zmanjšuje stroške zdravljenja, dviguje pa kvaliteto življenja. Bolnikom se priporoča hoja v jutranjih urah, ko še ni vročine, izogibamo se mrazu in megli ter smogu, priporoča se pa tudi v mirnih popoldanskih ali zgodnjih večernih urah s spremstvom ali vsaj v paru.

Vodeni pohodi trajajo ca 1,5 do 2 uri, priporoča se športna in vre-menu primerna obutev ter oblačila, s seboj pa prinesite tudi palice za nordijsko hojo ali vsaj pohodne palice.

Srečanja:

na Svetovni dan Zdravja in Svetovni dan Srca. Datum in ura srečanja bodo objavljeni enako kot za predavanja.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

Telefon: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Zbor članov Podružnice

Zbor članov Podružnice bomo imeli v torek, 14. marca 2023, ob 17. uri, v prostorih Gostišča na Trgu v centru Novega mesta. Pred Zborom bomo od 15. do 17. ure izvajali meritve krvnih vrednosti. Vsi člani boste za Zbor prejeli pisno vabilo.

Meritve gleženjskega indeksa

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih Podružnice na Glavnem trgu 10, Novo mesto, bomo izvajali, če boste za to zainteresirani. Vabimo vas, da se prijavite. S prijavljenimi člani se bomo dogovorili o času izvajanja meritev. Prijave na tel.: 07/337 41 70 ali 051/340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

- ♥ vsak četrtek, ob 9:00: pohod po Machovi učni poti, zbirno mesto



Preizkušnja v snegu, ki terja dodatno energijo in nagradi s še večjim zadovoljstvom (Foto: Sonja Gobec)



Mir in spokojnost neokrnjene narave žametno pobožata našo dušo (Foto: Sonja Gobec)



December še vedno zelen, v naših srcih pa tesnoba ob spominu na Lojzeta (Foto: Sonja Gobec)

parkirišče pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v reviji ZA SRCE, ki je izšla februarja 2021.

Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na zdravje in splošno dobro počutje, prsrčno vabljeni!

Hodimo zmerno, eden drugemu se prilagajmo, včasih malo upočasnimo korak, včasih malo pospešimo, hodimo usklajeno, vsem v zadovoljstvo. Z vmesnim postankom pot prehodimo nekje v treh urah. Na zaključku se nagradimo s kavo in dobrim počutjem. Prevzame nas vna za snidenje naslednji četrtek.

Kot smo že nekajkrat omenili, je pot dolga približno 9 km, pretežno ravninska, hodimo po naravnem terenu, za kar so nam noge še posebej hvaležne. Za pot potrebujete le dobro voljo, udobne in nepremočljive čevlje, v njih pa tople nogavice, v januarju, ko se nam je po nekaj letih tudi sneg radodarno nasul, pa morda tudi gamaše. Priporočamo tudi topel čaj in morda manjši prigrizek, da vam ne bi tekom triurnega pešačenja zmanjkalo energije.

Še vedno v mislih z nami hodi Lojze, žal mnogo prezgodaj pokojni, od katerega smo se tiho in mirno poslovili pred koncem minulega leta. »Dragi Lojze, bil si nam svetel vzor in navdih. V trenutku resnice smo za hip obstali z občutkom in cmokom v grlu, kot da smo zgubili dušo naših pohodov. Lojze, hvala ti za vse skupaj doživete nepozabne trenutke, bil si umirjen, zmeren v vsem, discipliniran, poln modrosti, klen v svojem razmišljanju in dejanjih in tako si se tudi poslovil. V takšnega so te sklesale okoliščine trdega življenja na Blokah, kjer si se rodil in preživel otroštvo in mi smo ti tako zelo radi prisluhnili, ko si nam razlagal o tamkajšnjem življenju. Cenili smo te in takšen ostajaš v mislih z nami na naših poteh.«

Preventivne meritve

Tudi tokrat spominjamo na možnosti bogatega nabora meritev, ki jih izvaja matično Društvo. Glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi, priporočamo dobrodošlo popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih aktivnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, za kar se je potrebno obvezno naročiti. Društvo se nahaja v samem centru mesta, 10 minut hoda od železniške oz. avtobusne postaje. Informacije o aktualnih aktivnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: **PODRUŽNICA LJUBLJANA!**

Brošura z odgovori kardiologov o srčno-žilnih boleznih

V naši Podružnici lahko dobite tudi najnovejšo brošuro matičnega Društva z odgovori kardiologov na vprašanja bolnikov o srčno-žilnih boleznih, s katerimi se često srečujejo zaposleni v Posvetovalnici za srce. Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je med drugim v uvodu brošure zapisal » prepričan sem, da se bo ob prebiranju teh vprašanj in odgovorov nanje marsikateremu zaskrbljenemu bolniku odvalil kamen s srca, saj bo dobil odgovor in pojasnilo, s katerim se bo lažje odločal kako naprej«.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

♥ **četrtek, 16. marca 2023 ob 16:00:** Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja pripravlja delavnico Preventiva padcev v starosti, ki bo v četrtek, 15. decembra 2022 ob 16:00 v telovadnici Centra za krepitev zdravja v kleti Zdravstvenega doma Kranj, na Gosposvetski cesti 10. Delavnico bo vodila Sara Rojnik, mag. kineziologije.

Ker boste na delavnici lahko sodelovali na praktičnih vajah ter spoznali načine, kako se obvarovati padcev, pridite udobno oblečeni in obuti. Prosimo za predhodne prijave; pokličite na telefonsko številko: 031/307 163 (Inge Sajovic) ali 030/450 664 (Sara Rojnik) ali nam pišete na naslov sara.rojnik@zd-kranj.si.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kontaktna oseba: Iztok Čebihin, 031 335 578
e-naslov: kraskasrca@gmail.com

♥ **vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30:** Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživljanju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, 040-509 207.

♥ **30. marec ob 11.00:** letni zbor Podružnice za Koroško v dvorani upokojencev v Šolski ulici 10 v Slovenj Gradcu. (Sporočilo dobite še po msg-u). Pred tem bo ob 9.30 seja upravnega odbora. Prosim vse člane, da se srečanja udeležite in svojo prisotnost najavite do vključno 28. marca na tel.: 040/509 207 (Majda). Po uradnem delu bomo imeli po kosilu še veselo druženje ter krajši pohod. Priručno Vabljeni na snidenje: UO in Majda Zanoškar

♥ **22. april:** pohod: zberemo se ob 10.00 pri gostilni Neža Vrhe (nad cerkvijo sv. Neže). Na pohodu bomo prehodili zadnji del Meškove poti. Vodja pohoda je **Đuro Haramija**, tel.: 041/325 090. (Pijača iz nahrbtnika.) Veselimo se srečanja v naravi in druženja s teboj.

♥ **6. maj ob 9.00:** pohod: zberemo se pri kulturnem domu na Ravnah na Koroškem. Skupaj s člani Društva Franja Malgaja nas bo pot vodila po Malgajevi poti v Dobrije. Vodja pohoda bo **Đuro Haramija**, tel.: 041/325 090. Zaželeno so pohodne palice. Pot je srednje zahtevna. Vabljeni.

♥ **10. maj:** Svetovni dan gibanja. Vabimo vas, da se tega dne na daljavo združimo v mislih ter se zjutraj skupaj ob 8.00 vsak zase razgibamo z vajami za ogrevanje telesa. Torej vsak zase doma in vendar skupaj: »tele-buum«. **Če vam telo in volja dopuščata, gremo še v naravo na svojo najljubšo pot. Vabim Vas, da se potem kaj slišimo, pokličite in bomo kar tako- malo poklepetali.**

♥ **20. maj:** ob 10.00 se zberemo za hotelom Traberg v Dravogradu. Z avtomobili se odpeljemo na Ojstrico nad Dravograd. Pohod bo po kolovozih, bo lažje narave. Kosilo bomo imeli na planinskem domu. Pijača in pohodne palice so zaželeno. V naravi bomo uživali skupaj in z vodjo pohoda- Tončko Markelj, tel.: 031/714 708.

♥ **17. junij:** ob 10.00 se zberemo na parkirišču pri restavraciji Hermine Wech, Ozare pri Starem trgu v Slovenj Gradcu. Pot nas bo vodila ob reki Suhodolnici, preko travnikov do Trobelj. Ogleдали si bomo cerkev sv. Marije in prisluhli domačim krajevnim zgodbam. Na Ozarah si bomo ogledali Fakulteto za tehnologijo polimerov in Fakulteto za zdravstvene in socialne vede. Vodja pohoda bo Majda Zanoškar in Marica Matvos, tel.: 040/509 207. Veselimo se skupnih uric z Vami. Vabljeni.

♥ **1. julij-** ob 9.00 se zberemo na parkirišču Hofer, Prevalje. Peljemo se skozi Črno na Koroškem proti jugu- na Ludrantski Vrh. Nekaj km pred ciljem bomo odšli peš skozi gozd do Najevske lipe. Ta

mogoča lipa je po pripovedi zarasla s sedmimi debli. »Najevnikov lipovec« je bil leta 1993 saniran. Obseg drevesa se je po propadu dela oboda debela nekoliko zožil na 10,70 m. Le-ta ima še vedno največji obseg drevesa v Sloveniji. Starost so ocenili na okoli 700 let.

Udeležili se bomo proslave, zabave ter malice iz vojaškega kotla. Na tem srečanju je vsako leto veliko občanov Koroške. Obenem je poudarek na srečanju z našimi izvoljenimi državnimi predstavniki ter s koroškimi župani. Z zadovoljstvom bomo pozobali še nekaj borovnic ali zaplesali okoli lipe... Vodji pohoda sta Majda Zanoškar in Marica Matvos, tel.: 031/355 986. Vabljeni.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Kontakti:

za organizacijske zadeve, v času uradnih ur – **Tone Brumen 02 228 22 63**

za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur – **Mirko Bombek 041 395 973**

ZA SRCE - NAJ BIJE

Pričakujemo vas na naših merilnih mestih in drugih aktivnostih. Ponujamo vam nabor naših aktivnosti: meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva, pričenjamo s spomladanskim sklopom predavanj. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej. Upoštevajmo smernice za zaježitev epidemij. Sami se odločajte o zaščitnih ukrepih, naj vam ne bo nerodno nositi maske ali si razkuževati rok. Več kot se družimo več je vseh mogočih viroz, tudi gripa letos ne prizanaša, tako kot pri otrocih kot odraslih. Našim članom, ki so praviloma starejši, nekateri tudi krhki, še posebej priporočamo razmislek in posvet o možnostih cepljenja, čeprav je sezona že tu.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje o ponudbi naših storitev lahko preberete tudi v letošnjem Mariborskem srčnem utripu.

Meritve krvnih vrednosti, EKG-monitor in GI (gleženjski indeks)

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, EKG-monitorja in meritev gleženjskega indeksa (GI) z novim, sodobnim, avtomatskim merilnikom.

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem, nudimo posvet z zdravnikom.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

♥ vsak prvi torek v mesecu, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30. in 10.30, tudi z EKG-monitorjem 7.3. in 4.4. 2023..

♥ vsako prvo sredo v mesecu, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30. in 9.30, brez EKG-monitorja, 1.3. in 5.4. 2023.

♥ vsak drugi ponedeljek v mesecu, 13.2., 13.3. in izjemoma 17.4. zaradi praznika, v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 10. uro meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-

-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

- ♥ v soboto, 18. februarja 2023, od 8.00 do 10.00, v prostorih Društva upokojencev Miklavž na Dravskem polju.
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG-monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo delovno soboto neparnih mesecev, 4. 3. in 6. 5. 2023.

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno:

- ♥ snemanje z enokanalnim EKG-monitorjem, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.
- ♥ Gleženjski indeks (NOVO – z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02/228 22 63, tajnistvo@zasrce-mb.si.) Predhodne prijave na meritve gleženjskega indeksa sprejemamo v času uradnih ur. **POZOR**, po novem je to vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure.

Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €, pohitite, prispevka še nismo zvišali! Ne odlašajte, smo dostopnejši kot drugi ponudniki. **POZOR**: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Predavanja

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru se nadaljujejo.

V torek, 14. februarja 2023, je bilo prvo predavanje iz spomladanskega sklopa predavanj, s pričetkom ob 17. uri v predavalnici 1N26, v prostorih Medicinske fakultete Maribor, Taborska ulica 8.

Predaval je doc. dr. Vojko Kanič: Debelost in preživetje ob miokardnem infarktu. Zanimiva tema s presenetljivimi odgovori! Pridite in tudi vprašajte.

Potrjeni so tudi naslednji datumi: izjemoma v sredo 15.3. in redno na drugi torek v mesecu - 11.4. 2023.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani www.zasrce-mb.si
Vstop na predavanja je prost.

Posvetovalnica za srce – sprememba terminov

Deluje osebno na sedežu društva, ob upoštevanju zaščitnih ukrepov, **PO NOVEM** vsako drugo sredo v mesecu od 14.00 – 16.00, 8. 3. 2023. Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02 / 228 22 63 ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti



Društveni prostori (Foto: Mirko Bombek)

tudi po telefonu na 041 395 973 od 16.00 – 17.00.

S seboj lahko prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo.

Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

Druge aktivnosti

- ♥ Pričeli smo z aktivnostmi za vsakoletni kulturni dogodek v sodelovanju s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru.
- ♥ Iščeemo možnosti za ponovno organizacijo vodene vadbe v katerem od bazenov v Mariboru ali neposredni okolici. Če nam kdo od članov lahko kako pomaga, vabljen na Društvo.
- ♥ Načrtujemo ponovno enodnevne tečaje Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja, v kolikor bo dovolj prijavljenih.

Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9. do 14. ure ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove in po novem tudi telefonske številke za sms sporočila oz. obvestila, zagotovljeno brez komercialnih vsebin. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah.

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si, ki je, priznamo, potrebna prenove, česar se bomo kmalu lotili.

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**



UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2023

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

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudo naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in aktivnostih! Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani www.zasrce.si

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA

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

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, pulzni val, gleženjski indeks...)
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in klub družinske hiperholesterolemije
- brezplačen posvet s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 8. do 16. ure
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni
- brezplačne delavnice
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost

VODNO MESTO ATLANTIS

Španska ulica 1, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01 585 21 00 – recepcija, 01 585 21 21 – tajništvo,

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

- 10 % popust ob nakupu 3-urne in celodnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj (odprt samo med delovniki med 9:00 in 12:00 uro) ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).

ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01 430 66 68

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli. Popusti se ne seštevajo. Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

TERME SNOVIK

Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju

Tel.: 01 83 44 220

Spletna stran: www.termes-snovik.si

Elektronski naslov: recepcija@termes-snovik.si

- 15 % popust na redne kopalne karte, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo

- 15 % popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve)
- 10 % popust na aktualno ponudbo za bivanje. Popust velja na redne cene (ne na doplačila), popusti se ne seštevajo, veljajo pa za člane društva in njihove ožje družinske člane (mož/žena, partner/partnerica, otroci).

TERME KRKA, d.o.o.

Tel.: 08/205 03 00

W: www.termes-krka.si

E: booking@termes-krka.eu

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

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

Naročniki lahko uveljavljajo popust samo z veljavno člansko izkaznico ali drugim dokazilom o članstvu.

Skupni seštevek vseh popustov lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upokojece na storitve namestitve nad 5 dni.

Za skupinsko organizirane oddihe v Termah Krka nudimo članom društva, ki bivajo vsaj 5 dni in jih je v skupini najmanj 20, posebne skupinske cene in brezplačni prevoz do zdravilišča in nazaj (brezplačen prevoz velja za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice, za Talaso Strunjan velja brezplačen prevoz mogoč ob minimalnem številu dni bivanja 7). Termin oddiha in pogoje za skupino dogovorita skrbnik kupca Term Krka in predstavnik društva.

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško tel.: 03 734 57 71 ali v Termalnem Centru Thermana Park Laško tel.: 03 734 89 00

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

- 5 % popust na celodnevno in 3-urno vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško in v kopališču hotela Zdravilišče Laško za vstope od ponedeljka do petka. Popust NE velja ob vikendih ter v času praznikov in šolskih počitnic.
- 10 % popust na vse wellness in fizioterapevtske storitve.

Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve veljavnega osebnega dokumenta, kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Člani se ob prvem prihodu v Thermano (prvem koriščenju ugodnosti) identificirajo s člansko izkaznico društvo, na podlagi katere pridobijo brezplačno Modro kartico Thermana cluba. Popusti, ki veljajo s članstvom v Thermana clubu z Modro kartico se ne seštevajo z ostalimi popusti in akcijskimi ponudbami, ki jih nudi prodajalec. Pogodbeni popusti veljajo na dan koriščenja storitve in ne veljajo za nakup darilnih kuponov.

LIFECCLASS HOTELS & SPA, Obala 33, 6320 PORTOROŽ

tel.: 05 692 9001

e-mail: booking@lifeclass.net

www.lifeclass.net

- 10 % popust na bivanje med tednom (od nedelje do četrтка) v hotelih: Grand Hotel Portorož 4*, Wellness Hotel Apollo 4*, Hotel Riviera 4*, Act-ION Hotel Neptun 4*, Hotel Mirna 4*
- 10 % popust pri koriščenju termalnih in wellness storitev v Termah Portorož – rezervacije v naprej glede na razpoložljivost. Popusti veljajo tudi za spremljevalce v isti sobi. Popusti za dodatne osebe veljajo po rednih pogojih hotelov. Popust velja na redne cene in se ne seštevajo z ostalimi morebitnimi popusti.

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03 896 31 00

spletna stran: www.terme-topolsica.si

elektronski naslov: info@terme-topolsica.si

- 15 % popust na dnevno in 3-urno vstopnico za bazene. Popusti veljajo na cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo in ne veljajo za storitve, ki so že v akciji. Popusti veljajo izključno za člane, ki se ob nakupu vstopnice izkažejo z veljavno člansko izkaznico in osebnim dokumentom.

TERME DOBRNA d.d., Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 080 22 10

spletna stran: www.terme-dobrna.si

elektronski naslov: info@terme-dobrna.si

Člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije so na podlagi veljavne članske izkaznice in osebnega dokumenta upravičeni do uveljavljanja popustov* na redne cene naslednjih storitev:

- 10 % popusta na redne cenike namestitve (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, wellness programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z namestitvijo),
- 10 % popusta na redne cene masaž Masažno-lepotnega centra La Vita,
- 10 % popusta na redne cene storitev Medicinskega centra (razen specialističnih pregledov, zdravstvene nege in akcijskih programov oz. storitev).

Veljavnost ugodnosti: od 10.01. do 30.12.2023

Z uveljavljanjem zgoraj navedenih popustov so izključeni vsi ostali popusti. Popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo na posebne ponudbe ali akcijske cene. Popusti veljajo za individualne rezervacije, brez posredovanja agencij. Popust ne velja za spremljevalne osebe, razen v primeru namestitve se ugodnost prizna tudi ožjim družinskim članom (partner, otroci).

- * Možnost koriščenja posamezne storitve predhodno preverite na recepciji hotela Vita.

MEDICAL CENTER ROGAŠKA

Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA

tel.: 03 811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com

elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 20 % popust na masaže, storitve balneo- in fizioterapije ter kozmetične storitve v Medical centru Rogaska,
 - 20 % popust na masaže, kopeli in storitve fizioterapije v Hotelu Slatina Medical.
- Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK

Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica

tel: 041 335 257

Spletna stran: www.grobelnik.si

Elektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10 % popust za člane društva z veljavno izkaznico za vikend paket, ki se ga preživi na turistični kmetiji. Popust velja za obdobje leta 2022.

PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA

Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01 433 10 43

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

HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki v nakupovalnem središču BTC

Beogradska ulica 4, Ljubljana (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus)

brezplačna tel. številka 080 50 75

spletna stran: www.hartmannplus.si

Vsem članom Društva za srce in ožilje nudimo 15 % popust na:

- na vse MoliCare izdelke za zaščito pri inkontinenci (predloge, hlačne predloge, mobilne hlačke,..)
- na negovalni program MoliCare skin (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac)
- na razkužila (za roke, površine in kožo)
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka, termometri)
- * Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 8.00 in 16.00.

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

Tel.: 02 674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

trgovine v Ljubljani:

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01 431 90 40
- Trgovina Diafit Pri dežurni lekarni; Njegoševa cesta 6K, tel: 01 230 63 90

trgovine v Mariboru:

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel: 02 228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel: 02 330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak „Priporočila Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije“
- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave
- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko
- 10 % popust na izposajo OMRON EKG

SENSILAB

Brezplačna telefonska številka: 05 908 27 78

Spletna stran: <https://www.sensilab.si/sensilab-vital>

E-mail: sensilab-vital@sensilab.com

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije lahko v letošnjem letu ponudimo te ugodnosti:

- 30 % popust na redne cene izdelkov; vse vrste Omega 3, Cel-laktiv Q10, OPC, in tudi vse izdelke tretmaja svetovanja ob meritvi ACT PRETOČNOSTI ŽIL
- brezplačne meritve ACT PRETOČNOSTI ŽIL

Ljudje se vse bolj zavedamo pomena zdravega načina življenja, zdravje postaja ena izmed temeljnih človekovih vrednot. Prav tako narašča število ljudi, ki pričakujejo bolj poglobljen individualen pristop, ki zajema vse ravni zdravega življenjskega sloga prehransko, gibalno in antistresno obravnavo. Zato smo k posvetu dodali še meritve preventivne diagnostike, kadar želimo analizo stanja, napredka in rešitve po meri človeka. Meritve preventivne diagnostike pomenijo neinvazivne metode, ki so jih razvili zdravniki, da takoj prikažejo informativno stanje določene zdravstvene problematike. Naš cilj je skupaj s posamezniki čim dlje ohranjati odlično počutje in vitalnost, kar naši tretmaji na podlagi priznanih kliničnih preiskav tudi zagotavljajo. Čisto vsem, ki se obrnejo na nas se celostno posvetimo.

Novost je meritev pretočnosti žil s tehnologijo ACT, ki je neinvazivna, ter ponuja takojšen izvid stanja, na podlagi katerega vam sestavimo tretma za izboljševanje stanja in preventivo.

Popuste lahko izkoristite v vseh trgovinah Sensilab (Aleja Šiška, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Europark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj, Mercator center Bršljin Novo mesto in NC Velenjka). Popust 30 % na redne cene Sensilab izdelkov vam bomo upoštevali ob predložitvi članske izkaznice društva za srce in ožilje.

MEDIPLUS d.o.o.

Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 54 46 426, GSM: 031 573 090 Fax.: 059 944 864,

elektronski naslov: info@mediplus.si

spletna stran: www.mediplus.si

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo v specializirani trgovini z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki Mediplus:

- Anatomska obutev za delo in prosti čas blagovnih znamk Mediwalk, Grubin, Mubb, Futti, Birkenstock, Terlik Sabo, Muya 10 % popust,
- Varomed, Rekordsan in Waldlaufer specialna obutev za diabetike, otekle noge, limfedem, revmatoidni artritis, kladivasti prsti, halux valgus 10 % popust
- Varomed nogavice za diabetike 10 % popust
- Bergal ortopedski vložki 10 % popust
- Swimmates plavalne hlačke-plenice za enkratno uporabo za odrasle otroke in odrasle 20 % popust
- Scudotex preventivne kompresijske nogavice, opornice, grelni pasovi 20 % popust
- možnost nakupa Mediplus darilnih bonov

MEDIPLUS – specializirana trgovina je pogodbeni partner ZZZS, kar nam omogoča izdajo medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept. Nudimo pa dostavo le teh na dom po Ljubljani.

Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju

Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

VPD, Bled, d.o.o.

Pot na Lisice 4, Bled

Tel: 04 574 50 70

Spletna stran in spletna trgovina: www.vpd.si

E-naslov: info@vpd.si, medika.bled@vpd.si

- 15 % popust na merilnik KT X5 (ROSSMAX)
- 15 % popust na merilnik KT X3 (ROSSMAX)
- 15 % popust na merilnik KT Z1 (ROSSMAX)

Zgoraj navedeni popusti veljajo za nakupe v naših trgovinah Medika.

Ponudba velja za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2023.

Poslovne enote:

Medika Kranj (ZD Kranj), tel: 04/2369088

Medika Celje (ZD Celje), tel: 03/5434352

Medika Jesenice (poleg bolnišnice), tel: 04/5861214

Medika MC Tabor (Mercator center Tabor Maribor), tel: 02/2295246

Medika Bolnica (UKC Maribor), tel: 02/3002882

Medika Kočevje (Kidričeva 10, Kočevje), tel: 01/8939017

Medika Bled (Pot na Lisice 4), tel: 04/5745070

MEDIGO d.o.o.

Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica

tel.: 05 330 46 10

W: <https://medigo.si>

E: info@medigo.si

Na naši spletni strani medigo.si ponujamo vsem članom društva Za srce:

- 10 % popust pri nakupu preventivnih kompresijskih nogavic za težave z ožiljem Lady Gloria
- 10 % popust pri nakupu krem za noge HappyVen
- 10% popust pri nakupu pedikurnih in manikurnih aparatov MQ perfect
- 10% popust pri nakupu ščipalcev, škarjic, klešč in pilic za nohte
- 10% popust na merilnike krvnega tlaka

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.

CENTER CELOSTNE OSKRBE / CCO, d.o.o., so.p.

Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA

Tel: 040 861 017

info@cco.si

Center Celostne Oskrbe nudi

- 10 % popust na terapevtske storitve v domačem okolju (zdravstvena nega in oskrba, fizioterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja.

Ara založba d.o.o.,

Cigaletova 5, 1000 LJUBLJANA

T: 01 231 93 60, 031 307 777

W: www.misteriji.si

E: sanela@misteriji.si

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo

- 20 % popust pri nakupu knjige 100 vprašanj in odgovorov o srčnem popuščanju ter brezplačno poštino, pri naročilu uporabite kupon SRCE, da se vam popust obračuna.

Knjigo lahko naročite na www.misteriji.si, ali po tel: 01 231 93 60, 031 307 777.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek

**IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN
PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU**

Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številke revije in uživate druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.**

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

Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite PO NOVEM 1 % dohodnine, ali vsaj delež %, kar vas finančno dodatno ne obremenjuje, nam pa pomaga izvesti zastavljene programe. Obiščite nas na Društvo ali pokličite po telefonu za pomoč.

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

- v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)**
- v Klub srčnega popuščanja**
- v Klub družinske hiperholesterolemije**

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

					SESTAVIL MARJAN SKVORC	MAJHNA KITARA	ROKOMETNI SELEKTOR ZORMAN	TRIJAM- BORNA JADRNICNA	V SLI- KARSTVU BARVA KOŽE	MESTO NA JZ ŠVEDSKE	HRVAŠKA PEVKA KESOVJA				
					PRISTAŠ KUBIZMA			10			9				
					PREBIVALKE IRANA										
					PISATELJ (IGOR) OTOK V IRSKEM M.										
ZA SRCE	RIBIŠKA MREŽA	PEVEC PESTNER	MODRO- ZELENA KAMNINA	VLADAR CARSTVA ŽIGA IVANIČ		11	ITALIJ. SLIKAR (BARTO- LOMEO)	SKALNAT GREBEN RAZLIČICA ELEMENTA				ALENKA PUHAR RAMA	POGON DIVJADI	OTOČJE OB ALJASKI	PESNIK IN PRIPO- VEDNIK (EDVARD)
RUSKI PISATELJ, NOB. (ALE- KSANDER)				1											
NAJSVET- LEIŠA ZVEZDA V ORLU	19						RIMSKI CESAR RADKO POLIČ					TURŠKI SEL NA KONJU	4		
PROSTOR ZA PEVCE V CERKVI				IZREDNA LEPOTA ENOVITOST				14				GLASBA ZA ENEGA IZV. MOČVIRSKA RAST.			
ZA SRCE	DVIG OD TAL	ŽILA DOVODNICA REŽISER HOOPER					IVAN TAVČAR PEVEC SMOLAR		MRLIČ PROSTOR ZA DOVAŽANJE						12
NASELJE NASPROTI OTOKA RABA	18						KONCERT- NA DVOR. EDVARD ŽITNIK					URŠA BOGATAJ LILI NOVY			
DOMAČA ŽIVAL, KI NESE JAJCA						SKLADIŠČE					SMUČ. NAD MOZIRJEM ZLAT KOVANEC				
PRIHOD V GOSTE						IVAN ŽAGAR			IDEAL GORA V JULIJAH	3					
SLOV. PESNIK (DRAGOTIN)		6				PETER SVETINA	DEL TELESA Z DOLOČENO FUNKCIJO PRIZORIŠČE	KAPLJICA PRI JOKU PRIZORIŠČE			13		USTVARJA- LEC UMET- NIŠKEGA DELA	OTROK, KI POGOSTO JOKA	DVIGNJEN DEL KRME ZA OFICIRJE
											8	PISATELJ LONDON RAFAEL AJLEC			
									ZELO HUDO DOŽIVETJE						
					DEDNA OSNOVA			17	MESTO V Z FRANCIJI LIDIJA OSTERC				15		
					KRONIKA					2	NERODNA ŽENSKA (STAR.)	5			
					TERMIN SODNE OBRAV- NAVE	7						DRŽAVNA BLAGAJNA			16

Geslo prejšnje križanke je bilo: »RADOSTI, SREČE, SRČNOSTI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Andrej ULAGA, Preserje, Dragica ZALOŽNIK, Kranj, Branko VASA, Zg. Polskava, Milena MENCIGAR, Radenci, Jože ZORKO, Artiče. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. marca 2023 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail drustvo.zsrce@siol.net. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

Pnevmokokne okužbe so lahko zelo nevarne

Novost v cepilni shemi je brezplačno cepljenje proti pnevmokoknim okužbam možno za:

- vse kronične bolnike
- vse odrasle stare 65 let ali več

S sprejetjem brezplačnega cepljenja proti pnevmokoknim okužbam za vse kronične bolnike in starejše od 65, je odprta nova možnost zaščite proti pljučnici in drugim pnevmokoknim boleznim, je poudaril prim. dr. Aleksander Stepanovič, predsednik združenja zdravnikov družinske medicine.

Stroka cepljenje priporoča, saj je cepivo varno (je mrtvo) in učinkovito (v cepivu se nahajajo tisti serotipi pnevmokoka, ki najpogosteje povzročajo invazivno bolezen). Potreben je le en odmerek cepiva, zato cepljenje proti pnevmokoknim okužbam lahko opravimo istočasno s cepljenjem proti gripi. Želja je, da se doseže kolektivna imunost, a za to je potrebna 80 do 85-odstotna precepljenost. S povečanjem precepljenosti bi lahko preprečili težje poteke bolezni in številne zaplete, pa tudi marsikatero smrt.

Kaj sploh so pnevmokoki?

Pnevmokok je bakterija, ki jo poznamo že več kot 100 let. Obstaja okoli 100 različnih vrst oziroma sevov bakterije, med katerimi lahko večina povzroči razvoj bolezni.

»Zboli lahko vsak, najbolj ogroženi so pa majhni otroci do 2. leta starosti, kronični bolniki in starejši. Pri majhnih otrocih okužba najpogosteje poteka v obliki vnetja srednjega ušesa, sinusov in nosnih votlin, medtem ko pri starejših največkrat v obliki pljučnice. Lahko pa pride tudi do okužbe krvi in vnetja možganskih ovojnic oz. meningitisa. Nekatere hujše pnevmokokne okužbe se

lahko končajo tudi s smrtjo,« nam je zaupal predsednik Združenja zdravnikov družinske medicine, prim. dr. Aleksander Stepanovič, dr. med.

Kako se lahko okužimo?

Prof. dr. Matjaž Jereb iz Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja nam je povedal: »Sama okužba se prenaša kapljično, ob tesnem stiku dveh ljudi. Gre za okužene kapljice, ki jih ob dihanju in kašljanju izločamo v okolico.«

V Sloveniji beležimo okoli 10.000 okužb letno. Od tega okoli 20 odstotkov bolnikov sprejmejo v bolnišnično okolje in približno 20 odstotkov od teh zdravijo na oddelkih za intenzivno zdravljenje. Pri slednjih je smrtnost pomembno višja kot pri ostalih, giblje se med 20 in 30 odstotki.

Najpogostejše pnevmokokne okužbe in kako jih prepoznamo?

Vnetje srednjega ušesa je najpogostejša pnevmokokna bolezen pri otrocih. Kaže se z bolečino v ušesu, pordelim in rdečim bobničem, lahko z izcedkom iz ušesa in povišano telesno temperaturo, pri dojenčkih lahko tudi z razdražljivostjo in drisko.

Pnevmokokna pljučnica se prične nenadoma z mrzlico, visoko telesno temperaturo, kašljem z gnojnim rumenim izmečkom, ostro bolečino v prsih, ki se poslabša ob globokem vdihu, povišanim utripom srca, oslabelostjo. Bakteriemija je okužba krvi, do katere pride zaradi vdora bakterije v kri. Posledica bakteriemije je sepsa.

Za pnevmokokni meningitis so značilni bruhanje, povišana telesna temperatura, glavobol, utrujenost, razdražljivost, trd vrat, nevrološki izpadi, krči in koma.

Najučinkovitejša zaščita je cepljenje.

Brezplačno cepljenje je na voljo vsem starejšim od 65 let ter vsem kroničnim bolnikom, ne glede na starost.

Opravi se z enim samim odmerkom, enkratna revakcinacija pa je pri starejših od 65 let priporočljiva po 5. letih v primeru, če so cepljenje opravili pred 65. letom. Cepite se lahko pri izbranem osebnem zdravniku, v cepilni ambulanti zdravstvenega doma ter tudi na cepilni točki UKC Ljubljana.

V UKC Ljubljana je cepljenje brez naročanja možno v torek in četrtek od 12. do 15. ure in v petek od 12. do 14. ure.



NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

PERIFERNA
ARTERIJSKA
BOLEZEN

MOŽGANSKA KAP
SRČNA
KAP

Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?

Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim bolje obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje za **srčno-žilna obolenja**.

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