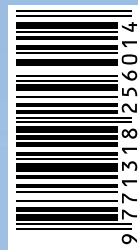


30
LET

DRUŠTVA ZA
ZDRAVJE SRCA IN
OŽILJA SLOVENIJE

ZA SRCE



Letnik XXX • št. 4, junij 2021 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Kako (ne)varno je cepljenje proti kovidu? • Simptomi srčnega popuščanja
• Vaš krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal – ukrepajte zdaj!**

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

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

www.GROMminute.si



Boehringer
Ingelheim

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

PC-SL-100419
Datum priprave informacije: februar 2021

Najlepše počitnice

Darinka Pavlič Kamien



V zadnji številki revije pred poletnimi počitnicami ne bo odveč nekaj enostavnih, kratkih usmeritev, povezanih z zdravjem, tudi zdravjem srca. Nanje ne bi smeli pozabiti, četudi nam misli vse bolj uhajajo k poležavanju na soncu, pregrešni hrani, sladicam in zasluženemu lenarjenju.

Počitnice so praviloma zato, da se po zahtevnem delu in vsakdanjih, mnogokrat obremenjujočih in rutinskih obveznostih vsaj malo odklopimo. Da se bomo potem lahko spet polnokrvno

in z vso energijo priklopili. Zato smo tudi v času, ko naj dnevna pravila ne bi veljala tako zelo resno, dolžni skrbeti za svoje zdravje, še posebej pa paziti na otroke in naše starše.

Tudi v času dopustov ohranite zdrav način prehranjevanja. Poleti si privoščite nekoliko lažjo hrano. Na jedilniku naj bo več zelenjave in sadja, predvsem ne pozabite na zadostno količino tekočine. Popijte veliko vode, vaše telo vam bo hvaležno.

Telesne dejavnosti, kot so tek ali kolesarjenje, so priporočljive tudi v času dopusta, zato jih nikar ne opustite. A jih prihranite za zgodnje jutranje ali hladnejše pozno popoldanske ure, saj visoke temperature močno obremenjujejo telo že brez telesnih dejavnosti.

Če se ne počutite dobro, ne odlašajte z obiskom pri zdravniku, četudi ste na otoku, kjer deluje le ena zdravstvena ambulanta. Ne postavljajte si diagnoze sami in ne zdravite se po občutku, ampak dovolite, da vzrok za vaše počutje poišče usposobljeni zdravnik ter nato poskrbi za ustrezno terapijo.

Še posebej bodite pozorni na težave s srcem, saj so te lahko znak prihajajoče možganske ali srčne kapi. Prisluhnite si in ravnajte odgovorno do svojega zdravja.

Ne pozabite tudi, da smo v času svetovne epidemije. Pozanimajte se o epidemiološkem stanju kraja vašega dopusta še pred odhodom. Najbolje je, da ste pred virusom zaščiteni s cepivom, če vam zdravstveno stanje to dopušča. V vsakem primeru pa skrbite za ustrezno osebno razdaljo, za higieno rok imejte pri sebi priloženo razkužilo, skrbite za higieno kašlja in nosite maske, kjer ni možno zagotavljati varne razdalje.

Posvetovalnica v Ljubljani ostaja dostopna tudi v času počitnic. Pišite na posvetovalnicazsrce@siol.net ali nas pokličete na brezplačno telefonsko številko za uporabnike omrežja Telekom Slovenije 031 334 334, med delavniki med 8. in 16. uro. Svetoval vam bo prim. Matija Cevc, dr. med. Posvetovalnica ostaja odprta tudi za osebni posvet, a vas prosimo, da se zaradi varovanja zdravja za obisk najavite: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure ali v sredo od 11. do 15. ure

In ne pozabite na naših 30 let. V tem času smo pomembno spreminjali podobo slovenske preventive, še zlasti preventive bolezni srca in ožilja. Pomagali smo mnogim, še veliko več ljudem smo odpirali vrata v svet skrbi za zdravo srce in žilje. Prav slehernega pa smo poskušali ozavestiti, da mora za svoje zdravje najprej poskrbeti sam. Z vami smo, da svetujemo, vas usmerimo, zdravnik vam bodo pomagali, ko bo in če bo potrebno.

Korona je preprečila vrsto načrtovanih dejavnosti, a počasi se vračamo. Pristrčno vabljeni, pridružite se dejavnostim v naših podružnicah. Skupaj nam bo lažje in verjamem, da bomo še uspešnejši. Želim vam najlepše počitnice doslej! ♥

NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

rossmax

X5 - MERILNIK TLAKA, ki vam nudi več
Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo

NATANČEN in UGODEN!



X5

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



2in1! MaX

2in1. MaX - spremljajte vrednosti glukoze v krvi.

Izberite enostaven in točen merilnik s posamično pakiranimi lističi z rokom uporabe 24 mesecev!

▶ NAPREDNA TEHNOLOGIJA KOREKCIJE HEMATOKRITA

HCT
0-70 %

900 MEM
Spomin 900 meritev

0,5 µL
količina vzorca

Izmet lističev



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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

VPD

UVODNIK

3 *Darinka Pavlič Kamien* Najlepše počitnice

NAŠ POGOVOR

6 *Helena Peternel Pečauer* Vaš krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal – ukrepajte zdaj!

AKTUALNO

- 9 *Urad predsednika republike* Predsednik republike je ob 30-letnici delovanja Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije vročil Zahvalo
- 10 *Nataša Jan* Ob evropskih dnevih srčnega popuščanja
- 12 *Nataša Jan* Pot obravnave bolnika z možgansko kapjo

ZNANJE ZA SRCE

14 *Aleš Blinc* Kako (ne)varno je cepljenje proti kovidu?

NOVICE O ZDRAVJU

16 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

SRČIKA

18 *Manca Sluga, Nejc Blokar* O gibanju, norčijah v poletnih počitnicah in zdravem načinu življenja

S SRCEM V KUHINJI

- 20 *Nada Rotovnik Kozjek* Klinična in preventivna prehrana za v domačo kuhinjo
- 22 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

24 *Janez Tasič* Nordijska hoja – vitamin za srce!



SRCE IN ŠPORT

25 *Matej Majerič* Veslanje na deski stoje – izvrstna dejavnost za vsakogar

IZLETNIŠKO SRCE

30 *Darko Turk* Pot za srce: Dekani – Tinjan – Dekani

DRUŠTVENE NOVICE

- 34 Društvene novice
- 37 Napovednik dogodkov
- 42 Križanka

Letnik XXX št. 4, 30. junij 2021; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Članica uredništva:

Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

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

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Srce društva so naši zvesti člani.
Utrinek z izleta Podružnice za Severno Primorsko, maj 2019
(Fotografija: Emil Kavčič, arhiv revije Za srce)
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

Program in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

na področju prehrane in telesne dejavnosti in program

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

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

DOBER TEK Slovenija

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

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



Mestna občina Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Darinka Pavlič Kamien* The nicest holidays

In this last issue of the magazine prior to the summer holidays, people can benefit from a few tips how to take care of one's health, including one's heart, during the holidays.

INTERVIEW6 *Helena Peternel Pečauer* Our blood pressure will not reduce itself – act now!

Assist. Prof. Jana Brguljan Hitij M.D., PhD. talks about the truths and myths of blood pressure, about new scientific discoveries on this topic, and about the importance of blood pressure treatments during these turbulent times.

ACTUALITIES9 *Office of the President of the Republic of Slovenia* The President of the Republic of Slovenia presented a certificate of gratitude to The Slovenian Heart Association

The President of the Republic, Borut Pahor, held a reception on 10th of May 2021 for the representatives and members of the Slovenian Heart Association which is celebrating its 30th anniversary this year. On this milestone, the President presented a certificate of gratitude to the Slovenian Heart Association for its valuable contributions in raising awareness and preventative action regarding cardiovascular diseases and promoting a healthy lifestyle. In his speech, Mr. Pahor emphasised the inspirational messaging of the Association which has enthused people to maintain a healthy lifestyle.

10 *Nataša Jan* On the European Heart Failure Awareness Days

The Slovenian Heart Association campaigns every year to raise awareness of early recognition and treatment of heart failure.

12 *Nataša Jan* The path of medical treatment of a patient with a brain stroke

On the occasion of European Stroke Awareness Day the Slovenian Heart Association held a press conference where it presented the path of a patient with a brain stroke from the event to treatment.

KNOWLEDGE FOR THE HEART14 *Aleš Blinc* How (un)safe are covid vaccines?

Vaccination attempts to provoke a controlled immune reaction which teaches lymphocytes B how to manufacture specific antibodies, and trains lymphocytes T how to target the infected cells. After vaccination, the organism thus becomes immune to the clinically presented infection, particularly its most severe form.

NEWS16 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD18 *Manca Sluga, Nejc Blokar* On movement, summer holiday games, and a healthy lifestyle

In this issue we will hear from Manca and Nejc, who are thinking about the coming summer and their summer activities. They take us into park Tivoli on a "treasure hunt".

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART20 *Nada Rotovnik Kozjek* Clinical and preventative diet in the home kitchen

In understanding the concept of a clinical diet, we must begin from the core platform that a clinical diet consists of every individual medically aligned dietary decision an individual makes, whereas a preventative diet is based on the findings of epidemiological research.

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

PRESENTING24 *Janez Tasič* Nordic walking – vitamin for the heart!

Nordic walking is an appropriate activity for strengthening and maintaining the health of patients with cardiovascular diseases. It also helps in prevention of obesity, osteoporosis, and joint and lower-back pain.

THE HEART AND SPORTS25 *Matej Majerič* Stand Up Paddle – and excellent activity for anyone

Stand Up Paddle (SUP) is an interesting physical activity which can be an excellent, healthy exercise in the warm months of the year. It includes aerobic training, strength and flexibility exercises, as well as exercises for coordination and balance.

THE EXCURSION HEART30 *Darko Turk* Path for the heart: Dekani – Tinjan – Dekani

The circular path from Dekani to Tinjan and back, is part of a series of trails of Paths for the heart and soul, which have been created by the Slovenian Istria branch of the Slovenian Heart Association. The trails are marked with blue-and-red flags and heart symbols.

NEWS

34 News

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

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Nejc Blokar; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Matej Majerič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in

Severne Irske), podružnica Ljubljana; Darinka Pavlič Kamien, predsednica podružnice za Ljubljano; Helena Peternel Pečauer; prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut; Barbara Sluga, prof. švz., Športno društvo GIB Ljubljana Šiška; Manca Sluga; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Darko Turk, podružnica za Slovensko Istro; Kristl Walzl, Podružnica za Koroško.

Vaš krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal – ukrepajte zdaj!

Helena Peternel Pečauer

Zdi se, da je zadnje leto pandemija covida-19 zasenčila vse druge zdravstvene težave ljudi, zato strokovnjake upravičeno skrbi, kaj bo pokazala prihodnost. O resnicah in zmotah o krvnem tlaku ter novih spoznanjih in pomenu zdravljenja visokega krvnega tlaka v aktualnih zdravstvenih razmerah je spregovorila doc. dr. Jana Brguljan Hitij, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo pri UKC Ljubljana in predsednica Združenja za arterijsko hipertenzijo.

Dejstva, da so bolezni srca in žilja, ki se pogosto razvijejo zaradi nezdravljenega krvnega tlaka, najpogostejši vzrok umrljivosti odraslih, ni mogoče zanemariti. V Sloveniji ima po ocenah stroke težave z zvišanim tlakom kar 40 % odrasle populacije, s starostjo pa se številka še poveča in doseže več kot 70 % odraslih, starejših od 65 let.

Ker običajno nimajo simptomov, se skoraj polovica ljudi s hipertenzijo ne zaveda, da jo imajo. Med tistimi, ki se zavedajo, pa jih polovica ne ukrepa in se ne zdravi. Zato so izpostavljeni povečanemu tveganju, da zbolijo za srčnimi obolenji, možgansko kapjo, ledvičnim obolenjem ali doživijo nenadno smrt. Ozaveščanje najširšega kroga ljudi je ključnega pomena za preprečevanje nevarnih posledic hipertenzije.

Kaj sploh je krvni tlak in kakšno funkcijo ima v našem telesu

Krvni tlak je sila krvi, ki pritiska na žile. O zgornjem (sistoličnem) krvnem tlaku govorimo, ko se srce skrči in pošlje kri po žilah. Ko pa se srce raztegne, dobimo vrednost spodnjega (diastoličnega) krvnega tlaka. Višina tlaka je odvisna od volumna krvi in trdote žilne stene. »Zelo podobno je pretoku vode v vodovodnem omrežju,« ga primerja doc. dr. Jana Brguljan Hitij. »Na dobro delovanje vplivata količina vode in dober cevni sistem. Če je kakšna cev preperela, bo počila. Enako je v človeškem organizmu. Če je žila slaba, lahko počí. Tudi v stenah žil, tako kot na vodovodnih ceveh, se lahko naredijo pore, tam pa se začnejo tvoriti strdki, ki potem sprožijo srčno-žilne zaplete, srčni infarkt, možgansko kap, odpoved ledvic, okvare očesnega ozadja in napredovanje demence,« opozarja.

Kdaj je krvni tlak zvišan

O zvišanem krvnem tlaku govorimo, ko je sistolični krvni tlak enak ali višji od 140 mm Hg, diastolični krvni tlak pa enak ali



Doc. dr. Jana Brguljan Hitij (Foto: Andrej Križ)

višji od 90 mm Hg. Če so vrednosti v daljšem časovnem obdobju nad 140/90 mm Hg, je že treba ukrepati, da tlak ne poškoduje organov. »Čeprav je trenutno vaš krvni tlak pod temi vrednostmi, še ne pomeni, da bo tak tudi ostal. Nevarnost za njegovo zvišanje se namreč s starostjo povečuje, saj trdota žil narašča, zato je zdravljenje visokega krvnega tlaka potrebno tudi pri starejših osebah,« poziva doc. dr. Jana Brguljan Hitij.

Edini način, da zvišani krvni tlak odkrijemo, je, da si ga redno merimo

»Ker se krvni tlak spreminja, ni dovolj le ena meritev, ampak ga je treba spremljati daljše časovno obdobje. Če nimamo nobenih težav, če je naš krvni tlak normalen, je dovolj, če si ga zmerimo enkrat na pol leta ali na leto dni. Če imamo težave, pa ga je priporočljivo meriti pogosteje. Najbolje je dvakrat zjutraj in dvakrat zvečer, v sedečem

položaju. Pomembno je, da se človek pred merjenjem umiri, da med meritvijo nima prekrizanih nog, in da nadlaktno manšeto namesti v višino srca,« svetuje doc. dr. Jana Brguljan Hitij. »Tako kot ima vsako gospodinjstvo doma termometer, bi moralo imeti tudi kakovosten, preizkušen merilec krvnega tlaka z nadlaktno manšeto,« še dodaja.

Svetovna liga za hipertenzijo vsakemu priporoča, naj si krvni tlak izmeri vsaj enkrat na leto.

Pomembno je, da zvišani krvni tlak pravočasno odkrijemo in ga začnemo čim prej zdraviti

Ob določenih dogodkih, na primer ob stresu, se krvni tlak lahko zviša, vendar v takšnih primerih ni bolezensko zvišan in se v krajšem obdobju vrne na normalo. Gre torej le za običajno odzivno reakcijo na stres. Če je krvni tlak konstantno zvišan in znaša več kot 140/90 mm Hg, pride do reakcije telesa in do opisanih poškodb. Krvni tlak se sam od sebe ne bo znižal, zato je treba čim prej ukrepati. Deloma ga lahko znižamo, če upoštevamo priporočila in nasvete za zdrav način življenja (zdrava prehrana in dovolj telesne dejavnosti). Če ti ukrepi ne zadoščajo, je treba uvesti zdravila za znižanje krvnega tlaka (antihipertenzive), ki jih moramo jemati redno vsak dan.

Za znižanje krvnega tlaka je na voljo veliko učinkovitih zdravil

Terapija z zdravili je prilagojena individualnim potrebam bolnika. Hitro se lahko nabere več učinkovin, s katerimi hkrati vplivamo na več vzrokov zvišanega krvnega tlaka. »Zato so te učinkovine združene v eni tableti, kar bistveno poenostavi zdravljenje. Tudi zadnje smernice zdravljenja hipertenzije svetujejo uvedbo kombiniranih tablet pri večini bolnikov že takoj na začetku zdravljenja. Bolniki tako hitreje pridejo do vrednosti pod 140/90 mm Hg,« dodaja doc. dr. Jana Brguljan Hitij.

Ko dosežemo cilj, zdravljenja ne smemo opustiti

»Če zdravljenje opustimo, znova začnejo delovati enaki mehanizmi, kot so delovali, preden smo jih z ustreznimi zdravili blokirali,« opozarja doc. dr. Jana Brguljan Hitij. »Krvni tlak se tako znova dvigne in smo spet na začetku. Prav zato je zelo pomembno redno jemanje zdravil,« doda. Če se vmes držimo tudi načel zdravega načina življenja, zlasti če shujšamo, se lahko tlak zniža tudi zaradi tega in se zdravila lahko celo ukinejo. Vendar je pogoj red-



Vsaj enkrat na leto si izmerite krvni tlak (Foto: Adobe Stock).

no spremljanje krvnega tlaka. Za to se strokovno lahko odloči le zdravnik, bolnik nikakor ne sme samovoljno, brez posveta z njim, opustiti predpisane terapije. Tveganje je preveliko.

Kako sta povezana hipertenzija in covid-19

»Dejstvo je, da je pandemija covid-19 najbolj ogrozila ravno skupino starejših ljudi s pridruženimi kroničnimi boleznimi. Strokovni članki navajajo in potrjujejo, da je najbolj obremenjujoča starost. Vemo, da se pri starostnikih zelo pogosto razvijejo tudi hipertenzija in različna srčno-žilna obolenja. Po drugi strani je zmanjšana še splošna imunska odpornost. Tudi to je gotovo vzrok, da je človek bolj dovzeten za okužbo z omenjenim virusom, kar je opazno tudi pri gripi, na primer, ter drugih virusnih obolenjih, ki se pojavljajo vsako leto in jih bolje poznamo. Na dovzetnost za slabši potek okužbe s covidom-19 vplivajo tudi srčno-žilne bolezni, hipertenzija, sladkorna in druge kronične bolezni. Ima pa epidemija tudi drugačen vpliv na obvladovanje hipertenzije. V času epidemije je v ospredju večinoma covid-19, skrb za obvladovanje kroničnih bolezni pa ostaja v ozadju. To pa ne pomeni, da se je njihov potek upočasnili,« zaključuje doc. dr. Jana Brguljan Hitij in opozarja, da je bilo v tem času tudi manj obravnav, zato se je pri posamezniku situacija s hipertenzijo lahko poslabšala.

*Zato: Nikar ne oklevajte!
Čim prej se posvetujte z vašim zdravnikom!*

Merjenje krvnega tlaka v domačem okolju je sedaj še bolj pomembno

Letos zaradi epidemije organiziranega merjenja krvnega tlaka ne bo možno izvesti, zato je poziv k merjenju v domačem okolju in ozaveščanju o nevarnostih hipertenzije še toliko bolj pomemben. »Naše življenjske navade so se v času covid-19 poslabšale. Zelo veliko je sedečega načina dela, premalo gibanja, veliko je bilo nezdrave prehrane, s katero so si ljudje v kriznem času 'mašili' neke potrebe, opazamo porast telesne teže, kar pa prinese tudi slabše urejen krvni tlak. To so kar skrb zbujajoče ugotovitve, bojimo se posledic,« opozarja doc. dr. Jana Brguljan Hitij. Poziva k preventivni skrbi in aktivni vlogi posameznika pri zdravljenju, ki sta ključni za hitrejše prepoznavanje in ukrepanje, in dodaja: »Le tako lahko preprečimo škodljive učinke zvišanega krvnega tlaka.«♥

(Ne)resnice o krvnem tlaku

O krvnem tlaku kroži veliko mitov in govoric. Kaj je res in kaj ne, lahko preverite na www.hipertenzija.org, prav tako prisluhnite ekskluzivnemu spletnemu pogovoru z doc. dr. Jano Brguljan Hitij, dr. med., predsednico Združenja za arterijsko hipertenzijo, ki ga povezuje Mojca Mavec.



**OGLEJTE SI SPLETNI POSVET
Z ZDRAVNIKOM
(NE)RESNICE O KRVNEM TLAKU**

Da boste lahko dobro skrbeli za svoje zdravje, preverite še več koristnih nasvetov in uporabnih informacij na

www.zakajtibijesrce.si.

Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



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?



Zahvala Društvu ob 30. obletnici

Urad predsednika republike

Predsednik republike je ob 30-letnici delovanja Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije vročil Zahvalo

Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor je 10. maja 2021 v Predsedniški palači sprejel predstavnike vodstva ter članice in člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki v letošnjem letu praznuje 30-letnico delovanja. Ob obletnici je predsednik republike društvu vročil Zahvalo za dragocen prispevek k ozaveščanju prebivalstva o pomenu zdravega načina življenja in preprečevanju bolezni srca in ožilja. Obenem se je predsednik Pahor zahvalil vsem društvu, ki s svojim delovanjem med ljudmi širijo znanje o tem, kako se je mogoče do neke mere izogniti boleznim. Posebej je izpostavil sporočilnost društva, ki ljudi navdihuje, da lahko sami storijo največ za ohranjanje zdravega načina življenja.



*Prisotni na sprejemu predsedniku Borutu Pahorju 10. maja 2021
(Foto: Nebojša Tejić/STA).*



*Predsednik društva prim. Matija Cevc med zahvalnim nagovorom
(Foto: EB Najžer)*



Prof. dr. Zlatko Fras, predsednik Zdrženja kardiologov Slovenije in strokovni direktor Interne klinike UKC Ljubljana (Foto: EB Najžer)



*Prim. Boris Cibic in Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras
(Foto: EB Najžer)*

V imenu društva je Zahvalo prevzel primarij Matija Cevc, dolgoletni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Primarij Cevc se je predsedniku republike zahvalil za izkazano čast in dejal, da s ponosom sprejemajo to Zahvalo, ki kaže, da na področju primarne preventive v društvu delujejo v pravo smer. Dr. Cevc se je zahvalil ustanoviteljem/pobudnikom društva, ki so z odločnostjo in vztrajnostjo razumeli, kako pomembna je preventiva, s katero bolezen lahko preprečimo in ne zgolj zdravimo.

Udeležence slovesnosti je nagovoril tudi predsednik Združenja kardiologov Slovenije in strokovni direktor Interne klinike UKC Ljubljana prof. dr. Zlatko Fras, ki že vrsto let sodeluje z društvom. Z besedami hvaležnosti je pospremil začetke delovanja društva in dejal, da je ključen ukrep proti bolezni prav njeno preprečevanje. Poudaril je, da je Slovenija med najbolj uspešnimi državami na področju srčnega zdravja. ♥

Ob evropskih dnevih srčnega popuščanja

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja se vsako leto pridružuje opozarjanju na pomen pravočasnega prepoznavanja in zdravljenja srčnega popuščanja. Tudi v času pandemije covid-19 je bilo tako. V Evropi s srčnim popuščanjem živi približno štiri milijone bolnikov, v Sloveniji, po ocenah strokovnjakov, okoli 30.000.

Pri tem letos med drugim opozarjamo predvsem na problematiko zapoznelega prepoznavanja in zdravljenja bolezni, na kar vpliva več dejavnikov. Po eni strani se bolniki zaradi strahu pred okužbo s koronavirusom velikokrat odločijo, da ne gredo k zdravniku, poleg tega pa so bili v času pandemije tudi odpovedani številni ne nujni pregledi. Kljub temu, da je srčno popuščanje neozdravljivo, lahko prav ob zgodnji diagnozi in ustreznem zdravljenju napredovanje bolezni upočasnimo in jo učinkovito upravljamo, kar lahko bolnikom omogoči kakovostno in daljše življenje.

Navajamo nekaj dejstev:

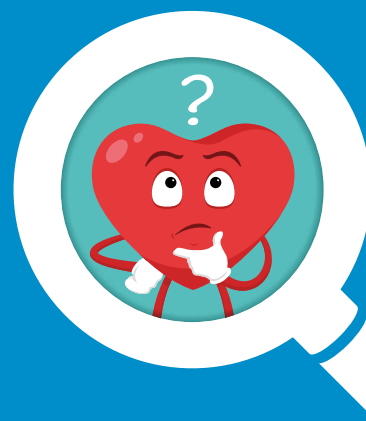
- Srčno popuščanje je edina bolezen srca in žilja, katere pogostnost v zadnjem času narašča. Kljub temu, da je srčno popuščanje neozdravljivo, lahko ob zgodnji diagnozi in ustreznem zdravljenju napredovanje bolezni upočasnimo in jo učinkovito upravljamo.
- Pandemija kovida-19 ima velik vpliv na poslabšanje prognoze bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi. Tako je nedavna raziskava pokazala, da je kratkoročna umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem in sočasno okužbo s koronavirusom skoraj dvakrat višja.
- Ko bolniki opazijo, da se simptomi spreminjajo oziroma slabšajo, je to znak, da srčno popuščanje napreduje. Tudi če so spremembe zelo majhne, je treba čim prej obvestiti zdravnika, da lahko ta po potrebi prilagodi zdravljenje.

»Pandemija kovida-19 ima dramatični vpliv na poslabšanje prognoze bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi. Tako je nedavna raziskava pokazala, da je kratkoročna umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem in sočasno okužbo s koronavirusom skoraj dvakrat višja, saj umre kar 30 odstotkov takih bolnikov. Izkazalo se je tudi, da bolniki s srčnim popuščanjem, verjetno zaradi strahu pred okužbo, ne poiščejo pravočasno pomoči, ko pride do poslabšanja njihove bolezni. Število sprejemov v bolnišnico zaradi srčnega popuščanja se je med epidemijo ponekod znižalo za kar 50-60

odstotkov. Tako se neredko zamuja z zdravljenjem in posledično vodi v slabši izhod zdravljenja,« poudarja prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Na Društvu za srce smo ozaveščanju o srčnem popuščanju namenili mesec maj in deloma tudi junij. V času od 10. maja do 10. junija smo v sklopu meseca ozaveščanja o srčnem popuščanju v društveni Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi 10 v Ljubljani svetovali ljudem in izvajali naslednje meritve: krvni tlak, srčni utrip, saturacijo, hemoglobin, EKG, tehtanje, meritve obsega stopal, gležnjeve, pasu ter jim dali vso ustrezno literaturo. Pri delu v Posvetovalnici ugotavljajo, da so v času epidemije ljudi prestrašili z okužbo, tako da nekateri niti ob poslabšanju zdravstvenega stanja niso upali do zdravnika in so raje še malo potrpeali. »Tudi sedaj, več kot eno leto od začetka epidemije, je mnogo ljudi, zlasti starejših, prestrašenih, veliko je psihičnih stisk, ko ljudje potrebujejo tople in spodbudne besede, strokoven in empatičen nasvet ter pogovor«, svoje izkušnje opisuje vodja Posvetovalnice za srce.

Ali moje srce popušča?



Pomembno je zgodnje prepoznavanje bolezni

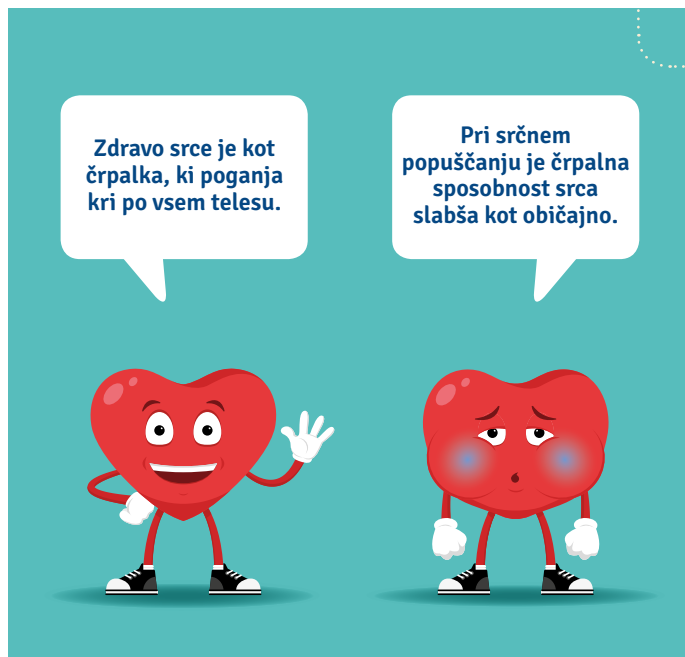
Srce je mišica, ki se stisne in sprosti z vsakim srčnim utripom ter tako črpa kri po telesu. Pri srčnem popuščanju srce ne zmore več učinkovito črpati krvi po telesu. Ko se to zgodi, se lahko težave pojavijo tudi drugje v telesu, saj organi in mišice ne dobijo dovolj kisika in hranil. Do srčnega popuščanja lahko pride zaradi poškodbe srčne mišice, ki jo lahko povzročijo povišan krvni tlak, bolezn srčnih zaklopk, srčni infarkt, vnetje srčne mišice ali druge bolezni srčne mišice.

Najznačilnejši simptomi srčnega popuščanja:

- **Občutek težkega dihanja** med aktivnostjo ali celo v mirovanju. Zaradi težkega dihanja ponoči se pojavi potreba po dvignjenem vzglavju.
- **Otečeni gležnji, noge ali trebuh**, ki so čez dan pogosto bolj opazni. Ko se ti simptomi poslabšajo, bolniki zaradi bolečin težje hodijo.
- **Utrujenost in izčrpanost**, zaradi katere se lahko bolniki počutijo preutrujene ali prešibke, da bi lahko opravljali vsakodnevna opravila ali se odpravili na sprehode in obiske.

Ostali simptomi, ki jih morajo bolniki prav tako spremljati, so dolgotrajen kašelj, povišanje telesne mase, izguba apetita, zmedenost, omotica, omedlevica in spremembe v srčnem utripu.

Ko bolniki opazijo, da se simptomi spreminjajo oziroma slabšajo je to znak, da srčno popuščanje napreduje. Tudi če so spremembe zelo majhne, je treba čim prej obvestiti zdravnika, da lahko ta po potrebi prilagodi zdravljenje, ki bi najbolj ustrezalo bolnikovim potrebam. Primerna terapija tudi pomembno prispeva k manjši možnosti za hospitalizacijo zaradi poslabšanja srčnega popuščanja.



Pri prepoznavanju omenjenih simptomov imamo pomembno vlogo vsi

Zgodi se, da bolniki sami ne opazijo simptomov, ki lahko nakazujejo na srčno popuščanje, ali na primer težko dihanje in pogosto utrujenost zamenjajo za običajne znake staranja ali slabšo telesno pripravljenost. Če opazimo v svoji družini ali pri prijateljih simptome srčnega popuščanja, jih na to opozorimo in jim svetujemo, da naj gredo čim prej k zdravniku. To jim lahko reši življenje. ♥

OMRON M6 Comfort

- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije
- Zaznava in opozori nepravilni srčni utrip.
- Vodič za pravilno nameščanje manšete.
- Klinično validiran.
- Meritve doma enako točne kot pri zdravniku.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja: 10 % popust ob nakupu merilnikov krvnega tlaka OMRON v trgovinah DIAFIT.



Št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

Pot obravnave bolnika z možgansko kapjo

Nataša Jan

Ob evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi je Društvo za srce v začetku maja pripravilo novinarsko konferenco, na kateri so govorci povedali, kakšna je pot bolnika z možgansko kapjo, ko vsaka minuta šteje. Je zagotovljena optimalna obravnava teh bolnikov, kaj bi lahko izboljšali, da bodo čim boljši rezultati zdravljenja in tudi rehabilitacijska pomoč pravočasna in ustrezna? V Sloveniji vsak dan za možgansko kapjo zbolijo 10 ljudi.

Možganska kap je tretji najpogostejši vzrok smrti pri nas. Vsako leto zabeležimo več kot 4.000 primerov možganske kapi, kar je več kot 10 na dan. Približno 30% ljudi utrpi možgansko kap v aktivnem delovnem obdobju. 40% bolnikov ima po možganski kapi zmerne, 15-30% hujše težave pri funkcioniranju, več kot polovica jih potrebuje pomoč pri izvajanju najbolj osnovnih dnevnih aktivnosti.

Prim. Matija Cevc, dr. med., je na novinarski konferenci opozoril, da je zelo pomembna preventiva pred nastankom možganske kapi: zdrav način življenja, ki naj se začne čim bolj zgodaj v življenju posameznika, ne kaditi, znati se moramo sproščati in omiliti stres, vzdrževati ustrezno telesno težo, vsak dan se vsaj 30 minut gibati, jesti več sadja in zelenjave, omejiti vnos soli, maščob in sladkorja. Zelo pomembne so redne kontrole dejavnikov tveganja, npr. kontrolirati krvni tlak, krvne maščobe in krvni sladkor ter srčni utrip.

Možgansko kap moramo hitro prepoznati. Ob možganski kapi nas samih ali pri drugi osebi je treba ukrepati hitro in pravilno. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega, je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center.

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

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

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

Nujna medicinska pomoč

Štefan Mally, dr. med., spec. urg. med., Nujna medicinska pomoč, ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, je povedal, da v Sloveniji vsak dan za možgansko kapjo zbolijo deset ljudi, pravočasnih urgentnih prevozov z reševalnimi vozili pa izvedemo manj kot v polovici

primerov. Za uspešno zdravljenje s čim manj posledicami je najpomembnejši čim krajši čas od nastanka znakov kapi do bolnišničnega zdravljenja s topljenjem ali odstranitvijo krvnih strdkov iz zamašenih žil v možganih. Tako imenovana veriga preživetja ima več členov, začnši s prepoznavo znakov možganske kapi, aktiviranje nujne medicinske pomoči, začetno terensko oskrbo bolnika in urgentni transport ter bolnišnična obravnava in zdravljenje. Pri vsakem od njih so mogoče izboljšave in optimizacija, a žal sta še vedno najšibkejša prva člena verige. Prepogosto ugotovljamo, da ob blago izraženih znakih možganske kapi ljudje čakajo, da se bo stanje spontano izboljšalo, znake kapi pripisujejo drugim prehodnim zdravstvenim težavam ali pa odlašajo s takojšnjim obiskom zdravnika. Večja osveščenost o znakih možganske kapi in nemuden klic na številko 112 sta izrednega pomena za uspešno zdravljenje.

Z vzpostavitvijo Dispečerske službe zdravstva, ki prevzema nujne zdravstvene klice 112 v več regijah, smo v Sloveniji pridobili dodatno možnost hitre aktivacije ekip nujne medicinske pomoči na terenu in sprotne prenosa podatkov o bolnikih, kar bo skrajšalo čas obveščanja bolnišnic in olajšalo delo terenskih reševalnih ekip.

Dober izhod bolezni je cilj vseh naših ukrepov. Ob nujnem prevozu, terenski klinični oceni stanja bolnika in stabilizaciji njegovih življenjskih funkcij je pomembno tudi, da imajo zdravstvene ustanove urejene protokole nujnega sprejema, hitrega dostopa do diagnostike in takojšnjega zdravljenja.

Dostopni čas nujnih intervencij se je zaradi priprave reševalnih vozil in oblačenja osebne varovalne opreme pri bolnikih s sumom na okužbo z novim virusom za nekaj minut podaljšal, zaradi varnosti osebja helikopterskih ekip nujne medicinske pomoči pa tudi ni mogoč prevoz bolnikov, pri katerih so prisotni znaki bolezni covid-19, s helikopterjem. Pri bolnikih z možgansko kapjo v večini primerov ni suma na hkratno virusno okužbo, zato se aktivacije izvajajo brez pomembnih odstopanj kot pred pandemijo.

Sprejem v bolnišnico

Mateja Verdinek, dr. med., specialistka interne medicine, Splošna bolnišnica Jesenice, je pojasnila, da se obravnava možganske kapi v urgentni internistični ambulanti začne s klicem s terena, da peljejo bolnika z nevrološkim izpadom. Pomembno je pridobiti čim več podatkov, predvsem pa je važen čas nastanka in pridruženih bolezni ter eventualno jemanje zdravil. Zelo pomemben izvor podatkov so poročanja očividcev, svojcev. Ko je bolnik pripeljan v urgenco, pride neposredno v ambulanto, da se lahko obravnava čim prej začne. Bolniku se izmerijo vitalni kazalci, nastavi venski

kanal, odvzame kri za preiskave, nato gre na CT-slikanje. Praviloma se odločijo za slikanje možganov in možganskega žilja. Slike nato pošljejo po sistemu TeleKap v UKC Ljubljana, na Nevrološko kliniko, hkrati jih prejme v odčitek specialist radiolog. Na osnovi pridobljenih podatkov bolnika preko kamere pregleda nevrolog, oceni težo prizadetosti, nato, če ni zadržkov, odredi topljenje strdkov (trombolizo) ali se odloči za premestitev na Nevrološko kliniko, kjer lahko nekatere strdke tudi mehansko odstranijo. Zdravljenje s trombolizo se začne takoj in čim prej, kar je mogoče. Takega bolnika nato sprejmejo v enoto intenzivne terapije, kjer ves čas spremljamo krvni tlak in ostale vitalne znake, spremljajo pa tudi nevrološko sliko.

Bolnike, ki imajo na CT-posnetkih že vidne posledice kapi, sprejmejo na oddelek za čim bolj zgodnjo rehabilitacijo in uvedbo zdravljenja, s katerim poskušajo preprečiti ponovne dogodke.

Žal v mnogih splošnih bolnicah ni celodnevne prisotnosti nevrologa, kar bi lahko dodatno skrajšalo čas do ustreznega zdravljenja. Po možganski kapi je namreč čas tisto, kar največ šteje. Za zdravljenje s topljenjem strdka se ekipa lahko odloči znotraj 4,5 ure. Če v tem času bolnik ne pride do diagnostike, je žal zamuda predolga in ob poskusu topljenja lahko pride do možganske krvavitve. Dostopnost do bolj naprednih slikovnih metod bi omogočila podaljšanje tega časovnega okna do devet ur, vendar je taka diagnostika v veliki meri bolnikom nedostopna, saj je ni na voljo v večini splošnih bolnic.

V času epidemije so se v jeseniški bolnišnici trudili, da ne bi prihajalo do podaljševanja obravnave pred zdravljenjem, vendar se zavedajo, da je obravnava zaradi ukrepov preprečevanja širjenja okužbe bila nekoliko daljša, je pa možganska kap zaradi svojih posledic diagnoza, ki je bila prioriteto obravnavana ne glede na ostale otežujoče dejavnike.

Poudarila je, da je ob sumu na kap nujno čim prej poklicati nujno medicinsko pomoč, v času čakanja poiskati čim več informacij o zdravstvenem stanju, stare izvide, škatlice zdravil... Vse to lahko močno olajša nadaljnje ukrepanje in vodi do boljših izidov zdravljenja, lahko tudi brez kakršnih koli posledic v smislu nevrološke okvare.

Nevrološka klinika

Dr. Matija Zupan, dr. med., specialist nevrolog, iz Nevrološke klinike UKC Ljubljana je povedal, da se Nevrološka klinika v Ljubljani v obravnavo bolnikov z možgansko kapjo vključuje na sekundarni ravni za osrednjo Slovenijo, na terciarni ravni pa za celotno državo. Hkrati je pri njih vzpostavljen center mreže TeleKap, v katero so zajete vse splošne bolnišnice v državi. S pomočjo telemedicine že od leta 2014 obravnavajo bolnike z možgansko kapjo brez nujne neposredne prisotnosti nevrologa. V zaostrenih pandemičnih razmerah zagotavljajo nemoteno oskrbo tudi najbolj zahtevnim bolnikom z možgansko kapjo. Pandemija je sicer privedla do podaljšanja časa obravnave bolnikov zaradi nujnega upoštevanja zaščitnih ukrepov. V prvem pandemičnem valu so opazili manj obravnavanih bolnikov, od lanskega poletja dalje pa je njihovo število podobno tistemu pred pandemijo. Bolniki, ki ob covid-19 utrpijo možgansko kap, imajo največkrat pridružena številna obolenja oz. prisotne dejavnike tveganja za možgansko žilne bolezni. Možen, a zelo redek pojav krvnih strdkov po cepljenju proti covid-19 na neobičajnih mestih, kot so možganske vene in venski sinusi, je zelo vznemiril javnost. Doslej takšnega zapleta na Nevrološki kliniki še niso obravnavali. Ocenjujejo, da je tveganje

za možgansko kap ob prebolevanju covid-19 pomembno večje kot po cepljenju.

Rehabilitacija

Doc. dr. Nika Goljar, dr. med., Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča je povedala, da so izidi zdravljenja po možganski kapi boljši, če so bolniki v akutnem in subakutnem obdobju bolezni deležni dobro organizirane rehabilitacije. Rehabilitacijski postopki, nujni za celovito rehabilitacijsko obravnavo po možganski kapi, naj bi bili zagotovljeni v akutni bolnišnici, na oddelkih za podaljšano bolnišnično zdravljenje, na rehabilitacijskih oddelkih, v ambulantnih rehabilitacijskih službah, patronažni službi in povsod drugod, kjer obravnavajo bolnike po možganski kapi. Zmogljivosti teh služb v slovenskem prostoru niso zadostne in so imeli številni bolniki po preboleli možganski kapi pomanjkljivo rehabilitacijo že pred pandemijo covid-19. V času pandemije je dostop do rehabilitacijske oskrbe povsod po svetu pomembno zmanjšan, podaljšujejo se čakalne dobe na obravnavo in urniki terapij, povečujejo se obremenitve svojcev/skrbnikov bolnikov. V Sloveniji poskušamo rehabilitacijske storitve zagotavljati kar se da nemoteno. Ob številnih zahtevah, povezanih s preprečevanjem širjenja okužb, so rehabilitacijske obravnave usmerjene predvsem v doseganje specifičnih rehabilitacijskih ciljev. Kljub nekoliko krajšim rehabilitacijskim obravnavam dosegamo primerljive izide rehabilitacije. Po dogovorih z ZZZS postopno ustvarjajo tudi pogoje za telerehabilitacijske storitve. ♥

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



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

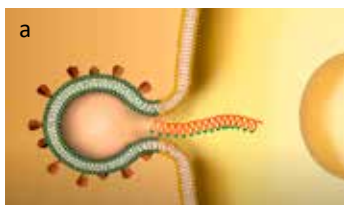
www.GROMminute.si

Kako (ne)varno je cepljenje proti kovidu?

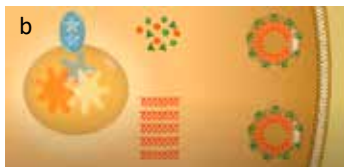
Aleš Blinc

Praden se posvetimo cepljenju, se na kratko pomudimo pri okužbi z virusi. Virusi so nenavadna bitja, ki predstavljajo vez med neživo in živo naravo, saj ne morejo preživeti in se razmnoževati sami, temveč so popolnoma odvisni od svojih gostiteljev.

Virusi so sestavljeni iz preprostega genetskega materiala, ribonukleinske kisline (RNA) ali deoksiribonukleinske kisline (DNA), majhnega števila beljakovin in nekateri tudi iz lipidne ovojnice, ki jo »ukradejo« celični membrani gostitelja. Ko virus okuži gostitelja in sprosti svoj genetski material v njegovo celico, jo prisili, da prične svoje organele uporabljati za izdelovanje novih in novih kopij virusa.



Virus SARS-CoV-2 ob okužbi v človeško celico sprosti svoj genetski material - RNA.



Virus RNA prisili celične organe, da izdelujejo kopije virusne RNA in virusnih beljakovin, ki se sestavijo v nove viruse.



Novi virusi se sprostijo iz okužene celice in so pripravljeni okužiti naslednjo celico.

Vir: SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Process - YouTube

Nekatere okužene celice odmrjejo, imunski sistem gostitelja pa sproži vojno proti virusu, v kateri so lastne celice dodatna »kolateralna škoda«. Od ravnovesja med učinki virusa in imunsko reakcijo gostitelja je odvisno, kolikšna škoda bo nastala v organizmu gostitelja. Virusi, na katere je naš imunski sistem dobro

prilagojen, kot so številni virusi »običajnega prehlada« ali virusi kožnih bradavic, povzročajo majhno škodo in bivajo v »dobrem sožitju« z gostitelji. Po drugi strani virusi stekline, Ebole ali SARSa svojega gostitelja najpogosteje ubijejo. Povzročitelj kovidu, virus SARS-CoV-2, pri približno vsakem desetem okuženem povzroči resno pljučnico, ki pri približno vsakem stotem okuženem zahteva intenzivno zdravljenje z umetnim predihavanjem. Kovid povzroča tudi krvne strdke, vnetje srčne mišice, okvaro ledvic in številne druge zaplete. Najhujši zapleti kovidu so posledica »citokinskega viharja«, ki ga sproži nekontroliran imunski odziv organizma na okužbo s SARS-CoV-2. Pri kovidu intenzivnosti imunskega odziva ni mogoče zanesljivo vnaprej predvideti, zato resni zapleti lahko nastopijo tudi pri bolnikih brez poprejšnjih pridruženih bolezni.

Cepljenje poskuša izzvati čim bolj kontrolirano imunsko reakcijo, ki nauči limfocite B izdelovati specifična zaščitna protitelesa, limfocite T pa usposobi za ciljan napad na okužene celice. Organizem po cepljenju postane odporen proti klinično izraženi okužbi, zlasti njenim hudim oblikam. Cepljenje sodi med največje uspehe sodobne medicine, saj je izkoreninilo črne kože in močno zmanjšalo breme otroških bolezni – ošpic, mumpsa, rdečk, noric in oslovskega kašlja. Uspešno preprečuje tetanus in steklino, varuje pred klopnim meningoencefalitisom, sezonsko gripo, hepatitisom B, nekaterimi tropskimi boleznimi, pnevmokokno pljučnico ... in še dolgo bi lahko naštevali.

V rekordnem času, manj kot leto dni po izolaciji novega koronavirusa SARS-CoV-2, so znanstveniki in farmacevtska industrija razvili več vrst učinkovitih cepiv.

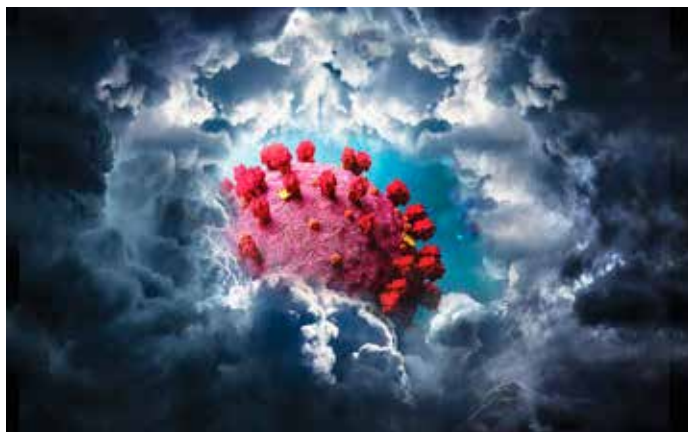
Cepiva mRNA

Prvič v zgodovini so bila za klinično uporabo razvita in odobrena cepiva mRNA, od katerih poznamo cepivi Pfizer/BioNTech in Moderna. Ta cepiva v naše telo vnesejo posebej dodelano informacijsko RNA (mRNA), ki vsebuje navodilo, kako sestaviti virusno beljakovino S. Beljakovina S sama po sebi ni škodljiva, virusu SARS-CoV-2 pa služi za pripenjanje na gostiteljeve celice. Po cepljenju, ki v mišico vnese številne kopije mRNA, makrofagi (vrsta belih krvničk), in v manjši meri mišične celice, prično »po navodilu« izdelovati beljakovino S.

Imunske celice jo prepoznajo kot tujek in izdelajo specifična protitelesa, ki so sposobna virusu preprečiti vstop v celice gostitelja. Imunski odziv je usmerjen izključno proti beljakovini S, zato so resni neželeni učinki izjemno redki.

Posebna zgodba je, kako je znanstvenici madžarskega rodu Katarin Kariko uspelo pripraviti modificirano informacijsko RNA, ki v celici ne izzove burnega imunskega odziva, značilnega za virusno okužbo, s čemer je postavila temelje za zdravljenje s pripravki RNA.

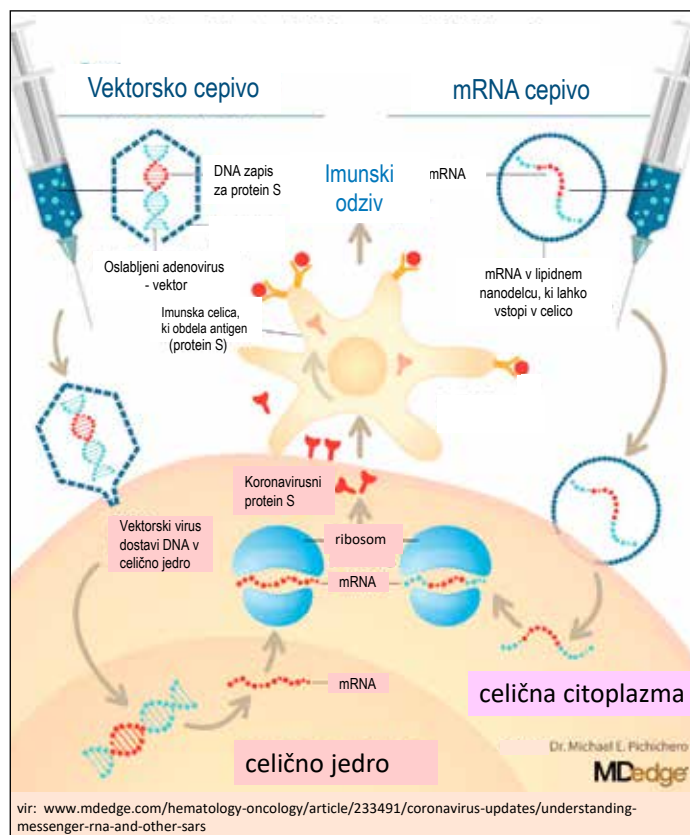
Enako zanimiva zgodba je, kako je ustanoviteljema firme BioNTech, znanstvenikoma turškega rodu Ugurju Sahinu in



Vir: <https://www.mlo-online.com/continuing-education/article/21138224/covid19-and-cytokine-storm-syndrome>

njegovi ženi Özlem Türeci, ki sta se poprej ukvarjala predvsem z imunoterapijo raka, uspelo v rekordnem času pripraviti cepivo proti kovidu, ki ga masovno proizvaja farmacevtski gigant Pfizer, in ki ga uporablja cel svet.

Vektorska cepiva



Shema razlike med delovanjem vektorskih in cepiv mRNA

Vektorska cepiva, mednje sodijo cepiva AstraZeneca, Janssen (Johnson&Johnson) in Sputnik V, so prav tako inovacije na področju cepiv, saj ne vsebujejo virusnih beljakovin, pač pa navodilo zanje v obliki DNA. Vektorska cepiva proti kovidu vsebujejo zapis DNA za beljakovino S, ki se mora najprej prepisati v informacijsko RNA, preden lahko po njenih navodilih nastane beljakovina S.

Prepisovanje DNA v RNA poteka v celičnem jedru, kamor ni tako lahko vstopiti, kot v celično citoplazmo. Cepiva na podlagi DNA potrebujejo prenašalca – vektor, ki DNA ponese v celično jedro. Ta vektor je oslavljen virus prehlada, v primeru AstraZeneca oslavljen šimpanzi adenovirus, v primeru Janssen in Sputnik V oslavljen človeški adenovirus. Ti virusi se ne morejo razmnoževati in povzročati prehladnih obolenj, njihova edina naloga je, da v celično jedro prinesejo DNA, na podlagi katere celica v več stopenjah izdelava beljakovino S in z njo izzove zaščitni imunski odziv. Ker je komponent in korakov pri vektorskih cepivih nekoliko več kot pri cepivih mRNA, je neželenih imunskih učinkov malce več, v absolutnih številkah pa še vedno izredno malo.

Možni stranski učinki

Ugledna kanadska univerza v Hamiltonu, Ontario, ki je na področju tromboze vodilna svetovna ustanova, je objavila sliko, ki ponazarja tveganje nastanka krvnih strdkov (zlasti venske tromboze in pljučne embolije) po cepljenju z vektorskim cepivom AstraZeneca, po uporabi kontracepcijskih tablet, letno tveganje povprečnega Kanadčana (ki se ne razlikuje od povprečnega prebivalca Slovenije)

in ob hudem kovidu, ki zahteva hospitalizacijo.

Vidimo, da je tveganje za pojav krvnih strdkov ob cepljenju najmanj 10.000-krat manjše kot ob hudem poteku bolezni kovidu, in približno 1000-krat manjše kot pri katerikoli obliki kovidu.

V medijih pogosto omenjani stranski učinek (zlasti) vektorskih cepiv, tromboza na nenavadnih mestih (npr. v znotrajlobanjskih venskih sinusih), ki jo spremlja znižano število trombocitov, je resnično redek stranski učinek, ki večinoma prizadene ženske, mlajše od 50 let. Če je za to skupino na voljo cepivo mRNA, je prav, da ga mlajšim ženskam ponudimo. Cepljene tudi opozorimo, da se morajo v primeru nenavadnega glavobola, ki traja več kot nekaj dni, zglasiti pri zdravniku.

Pričakovani »stranski« učinek cepljenja je bolečina na mestu vboda v mišico, dokaj pogosti so prehodni glavoboli in povišana telesna temperatura, ki običajno izzvenijo po dveh dneh.

Absolutni zadržek za cepljenje predstavlja le anafilaktična reakcija (najhujša oblika alergijske reakcije) na poprejšnje cepljenje z enakim cepivom. Osebe, ki imajo znane alergijske reakcije, priporočajo opazovati v medicinski ustanovi pol ure po cepljenju, da jim lahko v primeru potrebe nudimo ustrezno strokovno pomoč.

Cepljenje priporočamo osebam z oslabljenim imunskim sistemom, npr. bolnikom z rakom, po presaditvi kostnega mozga ali solidnih organov, okuženim s HIV, bolnikom z genskimi okvarami imunskega sistema in tistim, ki jemljejo imunosupresivna zdravila. Nimamo zgotovil, da so cepiva pri osebah z oslabljenim imunskim sistemom enako učinkovita kot pri zdravih, pričakujemo pa, da vsaj varujejo pred najtežjim potekom okužbe.

Nosečnice niso bile vključene v prvotne raziskave cepiv proti kovidu, vendar se strokovna medicinska združenja strinjajo, da se lahko brez strahu odločijo za cepljenje. Trenutno na nosečnicah poteka raziskava cepiva Pfizer/BioNTech, načrtujejo pa tudi raziskavo s cepivom Janssen (Johnson&Johnson).

Čeprav je težak potek kovidu pri otrocih zelo redek, so otroci lahko prenašalci, zato narašča zanimanje za cepljenje tudi zanje. Cepivo Pfizer/BioNTech je odobreno za osebe od 16 leta dalje, pričakujemo skorajšnjo odobritev za starejše od 12 let, kmalu pa tudi za mlajše.

Osebam, ki so prebolele kovid pred več kot 3 meseci, priporočamo cepljenje z enim odmerkom, da okrepiamo njihovo odpornost pred ponovno okužbo.

Pričakujemo, da bo letno cepljenje proti kovidu postalo za vse pravica in moralna dolžnost, ki nam bo povrnila večino »normalnega« življenja, kot smo ga poznali pred letom 2020. Ne gre le za brezskrbna druženja, obiskovanje kulturnih in športnih dogodkov in potovanja, gre za delovanje celotne družbe v normalnih razmerah, brez nenehnega strahu in groženj. ♥



Dobre Slabe

NOVICE

Nižje vrednosti krvnega tlaka ščitijo pred boleznimi srca in žilja in preprečujejo umrljivost

Objavili so končne rezultate raziskave SPRINT, ki je vključevala 9.361 preiskovancev z arterijsko hipertenzijo, starih najmanj 50 let, z vsaj enim dodatnim dejavnikom tveganja za srčno-žilne zaplete. Bolje so jo odnesli preiskovanci, ki so jih zdravili intenzivno, s ciljem znižati raven sistoličnega tlaka pod 120 mmHg, v primerjavi s standardno zdravljenimi, pri katerih je bil cilj uravnati krvni tlak pod 140 mmHg. Intenzivno zdravljena skupina je imela po dobrih 3 letih tako znatno manj srčnega popuščanja kot tudi za kar 25 % nižjo umrljivost iz kateregakoli razloga kot kontrolna skupina. (vir: *N Engl J Med* 2021; 384:1921-30)

Razvili so novo protitrombotično zdravilo za bolnike z akutnim srčnim infarktom

Temelj sodobnega zdravljenja srčnega infarkta je hitro odpiranje zamašene koronarne arterije s katetrskim posegom, ki vključuje postavitev žilne opornice – stenta. Pri tem je ključno zavreti delovanje trombocitov (krvnih ploščic), da ne pride do ponovne zapore v žilni opornici. Standardna zdravila (kombinacija aspirina in klopidogetrela ali novejših tienopiridinov) potrebujejo vsaj 2 uri, da dosežejo polni učinek. Pri 27 bolnikih z akutnim srčnim infarktom so preizkusili zdravilo z delovnim imenom RUC-4, ki sodi v drugo generacijo zaviralcev glikoproteina IIb/IIIa. RUC-4 so preiskovanci dobili s podkožno injekcijo že med prevozom v bolnišnico. Močna zavora trombocitov je nastopila po 15 min in je trajala 2 uri, pomembnih neželenih učinkov pa niso zabeležili. (vir: *Eurointervention* 2021; elektronska objava 18. maj)

Metoda CRISPR postaja močno orožje proti genskim boleznim

Objavljajo spodbudne rezultate urejanja bolezensko spremenjenega dednega zapisa z »molekularnimi škarjami«, tehniko CRISPR. Iz ZDA poročajo o uspešnem zdravljenju srpaste anemije pri odrasli bolnici, ki je prejela modificirane lastne celice kostnega mozga. Pri odraslih opicah pa so s tehniko CRISPR uspešno in brez neželenih stranskih učinkov zavrli proizvodnjo beljakovine PCSK9 in znižali raven škodljivega LDL-holesterola za 60 %. (vir: *Nature* 2021, <https://doi.org/10.1038/s41586-021-03534-y>; [https://www.nature.com/viewarticle/951364](https://www.nature.com/articles/s41586-021-03534-y))

Imunost proti kovidu traja leto dni

Italijanski raziskovalci so spremljali 1.579 preiskovancev, ki so v prvem valu leta 2020 preboleli kovid, potrjen s pozitivnim testom PCR, v primerjavi s 13.496 preiskovanci, ki se v prvem valu niso okužili. Med prebolevalci je v drugem valu zbolelo le 5 oseb (0,31%), med sprva neokuženimi pa je v drugem valu zbolelo 528 oseb (3,9 %). Zaključujejo, da naravna imunost po prebolelem kovidu v dobesedni meri ščiti pred ponovno okužbo vsaj leto dni. Ker pozitivni odmerki cepiva pri prebolevalcih še poveča raven zaščitnih protiteles, ga priporočamo najmanj 3 mesece po okužbi. (vir: *JAMA Intern Med* 2021, elektronska objava 28. maja)

Denervacija ledvic ni dovolj uspešna pri zniževanju krvnega tlaka

Pri bolnikih z arterijsko hipertenzijo, odporno na zdravljenje z zdravili, je uničenje simpatičnega oživčenja ledvic z ultrazvokom po 2 mesecih znižalo krvni tlak za 4,5 mmHg v primerjavi s kontrolno skupino, ki je imela navidezni poseg. Večina strokovnjakov meni, da ni vredno opravljati invazivnega posega za majhno znižanje krvnega tlaka, ki ga v veliki večini primerov lahko dosežemo s prilagajanjem kombinacije zdravil. (vir: *Lancet* 2021, elektronska objava 18. maj)

Miokarditis pri vrhunskih atletih, ki zbolijo s kovidom, je pogostejši, kot se zdi

Vrhunski športniki običajno prebolijo kovid brez resnih zapletov. Klinične znake vnetja srčne mišice so opisali le pri 5 od 1.597 ameriških vrhunskih športnikov s kovidom; slikanje z magnetno resonanco pa je pokazalo znake miokarditisa pri 37 atletih, torej pri 7-krat večjem številu. Miokarditisa ne gre podcenjevati, saj je vodilni vzrok nenadne srčne smrti pri mladih vrhunskih športnikih. Dobra vest pa je, da so vsi atleti po miokarditisu popolnoma okrevali. (vir: *JAMA Cardiol* 2021; elektronska objava 27. maja)

Rivaroksaban v polnem odmerku ne pomaga hospitaliziranim bolnikom s kovidom

Bolniki s kovidom, ki potrebujejo bolnišnično zdravljenje, imajo pogosto povišano raven D-dimera, ki kaže na odlaganje in razgradnjo fibrina (beljakovine, ki preprede krvne strdke). V primerjavi s profilaktičnim odmerkom nizkomolekularnega heparina, ki sodi v standardno zdravljenje hospitaliziranih bolnikov s kovidom, se polni odmerek (20 mg/dan) neposredno delujočega antikoagulacijskega zdravila rivaroksaban pri stabilnih bolnikih s kovidom ni izkazal. Rivaroksaban je povzročil več velikih krvavitev kot profilaktični odmerek nizkomolekularnega heparina, ob tem pa ni značilno zmanjšal pojavnosti tromboz. (vir: kongres *American College of Cardiology* 2021, dosegljivo na: <https://dcric.org/acc-2021-action/>).

Za razvoj s cepivi povzročene trombotične trombocitopenije so odgovorne beljakovine v vektorskih cepivih

Nemški raziskovalci so objavili razlago za razvoj zelo redkega zapleta cepljenja proti kovidu – s cepivom povzročene trombotične trombocitopenije. Nekatere beljakovinske sestavine vektorskih cepiv povzročajo vnetje in aktivirajo trombocite, pri čemer le-ti sproščajo – med drugim – majhno beljakovino PF4. V redkih primerih se PF4 veže v imunske komplekse, ki sprožijo nastanek specifičnih protiteles proti PF4, ta pa močno aktivirajo trombocite in bele krvničke. Ob tem se zniža število trombocitov in lahko pride do nastanka krvnih strdkov na nenavadnih mestih. Tega zelo redkega zapleta vektorskih cepiv še ne znamo uspešno preprečevati. (vir: *Research Square* 2021; DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-440461/v1>)

Skrbite za svoje srce in ožilje?

Povišan krvni tlak, povišane vrednosti trigliceridov v krvi, kajenje, prekomerna telesna teža, srčno-žilna obolenja v družini... Vse to so dejavniki tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih težav.



Starost srca in ožilja

»Starost srca« je izračunana starost vašega srčno-žilnega sistema, ki temelji na vašem profilu dejavnikov tveganja. Vaše srce je lahko starejše od vas – in to ni dobro. Tudi vaše ožilje je lahko starejše od vas, kar prav tako predstavlja dejavnik tveganja in vodi do težav. Zato je redna podpora s hranili izjemnega pomena.

S čim lahko pomagate vašemu srcu in ožilju?

Omega-3 maščobne kisline

Omega-3 maščobne kisline so vrsta večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki jih naše telo ne more tvoriti samo, ampak jih **moramo nujno vnesti v telo s hrano ali prehranskim dodatkom**. Najpomembnejši omega-3 maščobni kislini sta EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina), ki imata vlogo pri delovanju srca¹, vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov² in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka³.

Polifenoli

To so naravne molekule, ki imajo zelo močno zaščitno delovanje na vaše telo, vključno s srčno-žilnim sistemom. V dolgotrajnih raziskavah se je izkazalo, da je **redno uživanje** večje količine **polifenolov koristno za zdravje**. Eno najučinkovitejših zmesi polifenolov iz narave najdemo prav v Sloveniji. Gre za **Abigenol**, izvleček iz **kočevske bele jelke**.

Koencim Q10

Koencim Q10 je prisoten v vsaki celici našega telesa. Še posebej veliko ga je v celicah, ki sestavljajo srce. Koencim Q10 ima pomembno vlogo, ki omogoča celicam, da presnovijo hrano v celično energijo. Vaše telo nekaj koencima Q10 tvori samo, ostalo morate vnesti s hrano. **Že po 25. letu starosti** začne vaša lastna 'notranja' proizvodnja koencima Q10 upadati. Zato je **smiselno dopolniti vašo prehrano s koencimom Q10**.

Kardio3Aktiv za mlado srce in ožilje

Kardio3Aktiv je prehransko dopolnilo **razvito v Sloveniji**, ki vsebuje edinstveno kombinacijo naravnih hranil za **podporo vašemu srcu in ožilju**. Vse so združene v eni majhni kapsuli, tako vam ni več potrebno kupovati 3 ali več dopolnil. Kardio3Aktiv **vsebuje** namreč **visoko koncentracijo omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov** za srce in ožilje. Ne povzroča spahovanja ali neprijetnega okusa po ribah.

1 Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK. **2** Z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK. **3** Z dnevним vnosom 3 g EPK in DHK. Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.



Ars Pharmae, d. o. o.

Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana

Za več informacij pokličite **080 87 66**.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na

www.arspharmae.com.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

O gibanju, norčijah v poletnih počitnicah in zdravem načinu življenja

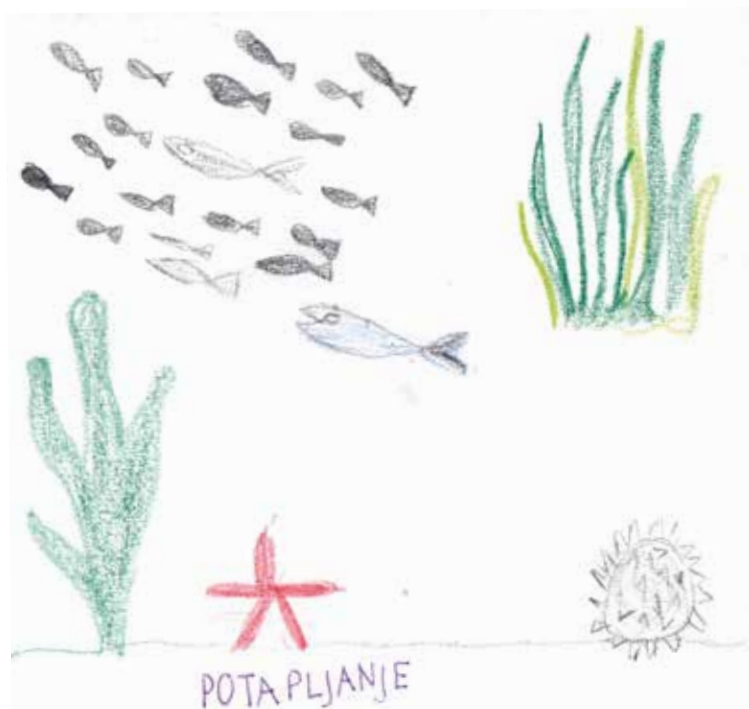
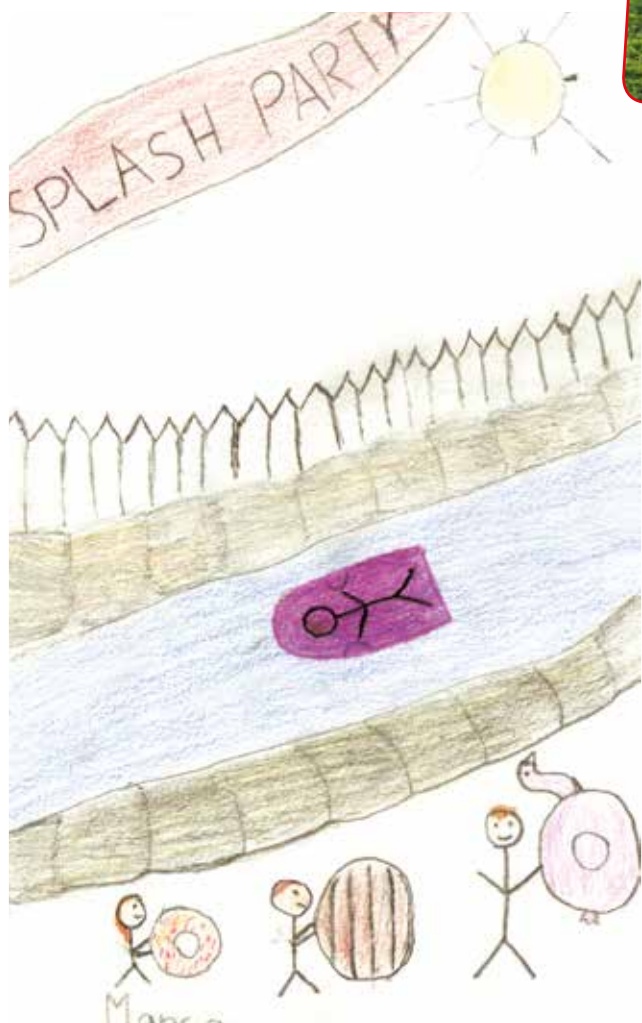
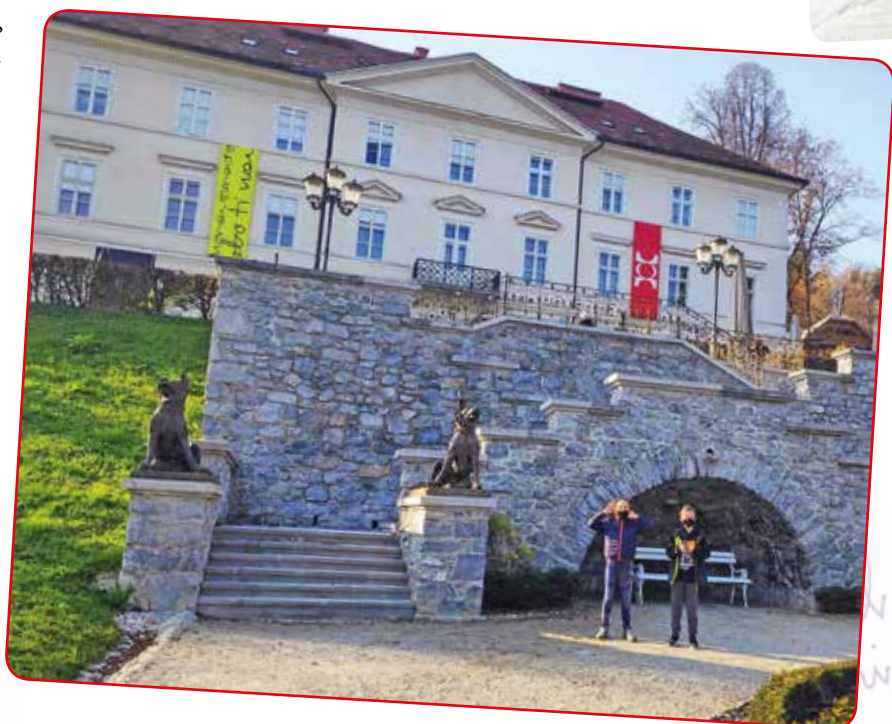
V tokratni številki se nam predstavljata Manca in Nejc, ki razmišljata o prihajajočem poletju in gibanju ter nas popeljeta v park Tivoli na »lov za zakladom«.

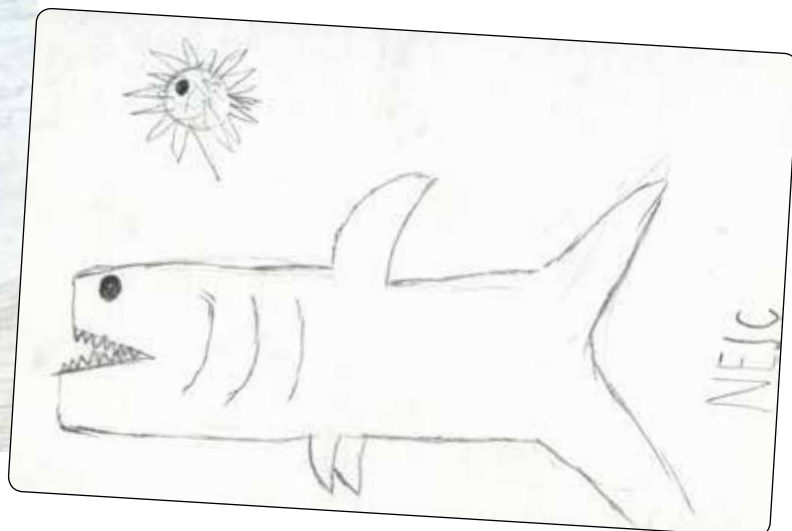
Živijo vsem skupaj, sva najboljša prijatelja in sosedata, Manca in Nejc. Obiskujeta 5. razred, a nisva sošolca, zato skupaj preživljata popoldneve in vikende, ko imata na pretek časa za razne športne podvige in norčije. Tokrat sva se odpravila v park Tivoli, kjer smo se igrali »lov za zakladom«.

Nejc: Bistvo igre »lov za zakladom« je, da iščeš namige in s pomočjo njih najdeš zaklad in se ob tem zabavaš.

Manca: Sodelovala sva tako, da sva se posvetovala, kje bi najin zaklad bil, in potem sva do zaklada tekla.

Uspela sva najti vseh 11 kipov v Tivoliju in njegovi okolici. Zelo sva ponosna. Vmes sva si vzela nekaj časa, da sva se spočila in popila malo vode. Malicala nisva, saj nama je sosedata, s katero sva se igrala, na koncu na poti domov obljubila sladoled.





Manca: Pitje vode je pomembno, da nisi dehidriran in nisi žejen.
Nejc: Zdrava malica bi bila sadje ali koščki korenja, ampak po navadi malicam kruh in maslo.

Med tekom po Tivoliju sva se precej utrudila in zadihala. V šoli so nam povedali, da je za premagovanje izzivov pomembna dobra kondicija.



Šel sem na lov,
ni se mi mudilo domov.
Jedel sem sladoled
in se čist popackou.

Skačeva na trampolinu
in imava se finu.
Videla sva duha
in bil je suh kot muha.

Trava je zelena,
Manca je le ena.
Koliko je ura,
sprauje me le kura.

Nejc

Nejc: najbolj se zabavava na trampolinu, kjer se odbijava, skačeva in delava trike ter salte.

Manca: treniram rock n roll in na vsakem treningu delamo ogrevanje, raztegovanje, plešemo, ponavljamo za učiteljem in izvajamo variacije nalog.

Oba pa komaj čakava počitnice. Poletje je čas, ko ni šole, ko gremo na morje, in ko se družimo s prijatelji.

Manca: največja norčija lanskega poletja je bila salta v vodo s prijateljevih ramen in Splash party na naši ulici.

Nejc: moje najlepše počitnice so bile lansko leto, ko smo bili z družino na Pagu, kjer so imeli najboljše čevapčiče in sem vsak dan s pomola skakal na glavo in se potapljal.

Srčiko so pripravili: Manca Sluga, Nejc Blokar,
mentorica: Barbara Sluga, prof. šzv.,

Klinična in preventivna prehrana za v domačo kuhinjo

Nada Rotovnik Kozjek

Spoštovani, naj pisanje v rubriki, povezani s prehrano, pričnem nekoliko nazaj, v perspektivi mojega vstopa na področje klinične prehrane v Sloveniji. O njenih opredelitvah nekoliko kasneje, na tem mestu bi uvodni zapis posvetila dolgoletni urednici te teme v reviji Za srce, Maruši Pavčič.

Kot študentki medicine in kasneje zdravnici, mi je bila prehrana kar nekako »odveč«, vsaj kar se tiče kliničnega dela. Domnevam, da tudi okolici, ker se s tem nismo kaj veliko ukvarjali. Tisti, ki se pa so, so bili tako skriti, da vsaj do mene, to ni prišlo. Smo se pa zato mojstrili v odkrivanju bolezni, uporabi zdravil in različnih postopkov.

Ob tem sem se zase in za družino trudila »zdravo jesti«, vse vrste idej sem imela. Večino idej mi je pokojni mož, vrhunski alpinist, v praksi pokopal. Ker je bil brez energije iz »cukra« in brez dodatne soli, kot sedaj priporoča športna prehrana, je pač onemogel in dehidriral, ter ni mogel lesti po težkih stenah gora.

A sem imela številne ideje, in nisem se dala. Na srečo sem se začela ukvarjati s športom in sem počasi razumela njegove težave z »zdravo hrano« ter kmalu tudi tovrstne težave drugih športnikov. Tako da dokaj razumem večino namenov in težav »zdravega prehranjevanja«, ki jih sedaj srečujemo zaradi zdravstvenih problemov v vsakodnevni klinični praksi.

Po nekaj letih dela kot anesteziologinja in intenzivistka ter zdravnica za terapijo bolečine (to vse znajo anesteziologi!), sem po nekem slučaju pristala na šoli klinične prehrane v Maastrichtu, Nizozemska. To je bilo v začetku drugega tisočletja našega veka. Že po enem tednu tam mi je bilo jasno, da sem v medicini nekaj spregledala. Dodatni teden nadaljevalnega tečaja v Bonnu mi je utrdil to prepričanje. Večno bom hvaležna dr. Mojci Senčar, da me je poslala na to izobraževanje. Res pa je, da verjetno kdo drug sploh ni kazal zanimanja.

Ko sem s temi novimi znanji prišla nazaj na Onkološki Inštitut, sem začela na bolnike in njihove bolezenske težave gledati drugače. Kar naenkrat sem videla, da imajo mnoge težave, ki jih zdravimo z zdravili, korenine v podhranjenosti, kaheksiji in – če gledam z današnjimi očmi – sarkopenični debelosti (preobilici maščobe in pomanjkanju mišic).

To danes imenujemo motnje prehranjenosti in jih znamo tudi diagnosticirati preko procesa prehranske obravnave. Danes vemo, da terapija za motnje prehranjenosti zahteva ustrezno patofiziološko (glede na vzrok) naravnano prehransko zdravljenje. Tovrstno zdravljenje imenujemo področje klinične prehrane.

Seveda je bil ta »sistem« za takratne razmere »fatamorgana«. Kar naprej sem poslušala, da mora tako ali tako vsakdo jesti, in da je medicinska prehranska terapija zapravljanje denarja. Nihče pa ni znal (ali hotel) izračunati, koliko stanejo zapleti podhranjenosti, ki bolnika lahko pripeljejo tudi v enoto intenzivne terapije. Pa ne mislim samo onkoloških bolnikov, gre za vse kronične bolnike, na udaru so predvsem starostniki. Izvzeti niso niti zdravi, saj si z dietami in nekritično uporabo prehranskih dopolnil nemalokrat resno poškodujejo zdravje.

Obogatena z izkušnjami, ki so me pošiljale v kuhinjo, sem se

tako nekega dne odpravila k strokovnim direktorici Onkološkega Inštituta. V rokah sem imela debel angleški učbenik »Osnove klinične prehrane«. Za vsak primer, da vidi, da gre za resno medicinsko področje s profesorji in tako naprej, in me ne pošlje spet v kuhinjo. Dejansko, ko sem za podkrepitev mojega predloga, da Onkološki Inštitut potrebuje dejavnost klinične prehrane, če hočemo bolnike z rakom učinkovito in uspešno zdraviti, je knjiga odigrala svojo vlogo. A ker klinične prehrane strokovna direktorica ni imela na agendi, in se me je verjetno hotela nekako znebiti vsaj za nekaj časa, je rekla, da Onkološki Inštitut nima denarja za to dejavnost, in naj se obrnem na Ministrstvo za zdravje. Mogoče pa bodo oni dali kaj denarja, potem bomo pa videli.

Po klasičnih ovirah sem potem nekako prišla do pristojne osebe na Ministrstvu za zdravje. To je bila Maruša Pavčič. Srečanja sva bili obe veseli. Slovenija je namreč tik pred tem podpisala deklaracijo Sveta Evropa, da bo uredila področje klinične prehrane v bolnišnicah, Maruša pa je iskala osebo, ki bi razumela, za kaj se gre. Z njeno izjemno podporo smo potem zagnali vstop klinične prehrane v sistem bolnišničnega zdravljenja in leta 2008 izdali *Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov*, ki jih najdete na tej povezavi: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/prehrana-in-tel-dej-np-DTS/prehrana-smernice/Priporocila_za_prehransko_obravnavo_bolnikov.pdf.

Predgovor, ki ga je napisala Maruša Pavčič, je tudi odličen uvod v poznavanje področja klinične prehrane.

Klinična prehrana spada na področje prehrane človeka. Že to izhodišče pove, da si z ugotovitvami na živalih in rastlinah bolj



malo pomagamo, ko se pogovarjamo o prehrani posameznika. Vsak zdravnik ve, da je delovanje zdravil na paramecijo ali algi nekaj drugega, kot če zdravilo damo posamezniku. Podobno je z vnosom energije in posameznih hranil v biološki sistem človeka.

Področje prehrane človeka na splošno delimo v področji preventivne prehrane in klinične prehrane. Ker večina tega koncepta ne razume, je tu tudi izvorni greh zmešnjav na področju prehrane. Najbolj klasičen primer je popolnoma napačno dojetje vloge sladkorja v prehrani človeka, ko ustvarjamo pravo socialno fobijo pred njegovim vnosom, namesto da vse sile usmerimo v njegovo primerno uporabo, za zdravje.

Pri razumevanju koncepta klinične prehrane, če uporabim tehnične definicije, izhajamo iz platforme, da **klinična prehrana** predstavlja vsak individualno medicinsko naravnano prehranski ukrep posameznika in se razlikuje od koncepta **preventivne prehrane**, ki je zasnovan na ugotovitvah epidemioloških raziskav. Spoznanja raziskav s področja preventivne prehrane so ugotovitve na populacijah in ne posamezniku, se pa uporabljajo kot izhodišče za prehranske ukrepe javnega zdravja. Ker pa posameznik ni populacija, nujno potrebuje sladkor, če pospešeno drvi na vrh kateregakoli hriba. In sol, da zadrži vodo v telesu. Zato je potrebno razumeti, da so ukrepi in priporočila javnega zdravja koristni in potrebni, ker naj bi povprečnemu državljanu (ki je abstrakten pojem!) zagotovili primerno in cenovno dostopno zdravo hrano. To hrano naj si posameznik prilagodi glede na to, kdo je, kako je z njegovim zdravjem in delovanjem prebavil ter kaj počne. Tu pa prehajamo na področje klinične prehrane, ko vse kar pojemo, vpliva na naše zdravje danes in v bodočnosti.

O tem bomo nadaljevali pisanje na teh straneh. Dobrodošla so tudi vprašanja. Z veseljem bom sama ali kdo od mojih sodelavcev odgovoril nanje. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



30%
popust

ALOEVERA X2 Dezodorant s tekočim kristalnim kamnom, 100 ml

Redna cena: 9,96€

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

6,97€

Kupon je unovčljiv do 15. 7. 2021 v enotah Lekarna Ljubljana.



Kupon je unovčljiv do 15. 7. 2021 oziroma do prodaje zaloga. 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 Aloe Vera X2 Dezodorant s tekočim kristalnim kamnom, 100 ml. 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. Kuponu ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne štejejo.

www.lekarnaljubljana.si

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2021. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2021 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!

ZA SRCE

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.



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Odpri sendvič s sardelami

Sestavine (za 2 osebi):

- 1 konzerva sardel v oljčnem olju
- 2 kosa polnozrnatega kruha
- 1 paradižnik
- 1 strok česna, 2-3 listi bazilike

Kruh narežemo na debelejšje rezine ter jih v opekaču ali ponvi popečemo. Strok česna prerežemo na polovico ter s prerezano stranjo pomažemo popečen kruh. Paradižnik narežemo na okrogle rezine ter jih razporedimo po kruhu. Na vrh položimo 1-2 sardeli ter potresemo z grobo nasekljano baziliko. Če želimo lahko na vrh sendviča naložimo tudi malo rukole.

Glavna jed

Penne z belo zelenjavno omako

Sestavine (za 2 osebi):

- 180 g testenin penne
- 20 g masla
- 20 g bele moke
- 200 ml mleka
- 100 g graha
- 2-3 korenčki
- 2 papriki
- Sol, poper, muškatni orešček, bazilika

Testenine skuhamo po receptu. Medtem ko se kuhajo, pripravimo omako. Korenček in papriko očistimo ter narežemo na manjše koščke. Koščke blanširamo v vreli vodi 2-3 minute, da se malce zmehčajo.

Če uporabimo svež grah, ga najprej nekaj minut kuhajte v vreli vodi, v kateri smo blanširali korenček in papriko. Vode prihranimo, saj lahko z njo kasneje razredčimo omako, če je pregosta. V posodi z debelejšim dnom topimo maslo, dokler se skoraj ne začne peniti. Maslo se mora povsem razpustiti, ne sme pa potemneti ali se zapeniti. Ko je maslo stopljeno, posodo odstavimo z ognja in vanjo stremo moko ter dobro premešamo. Nastalo gosto maso postavimo nazaj na srednje močan plamen in med mešanjem kuhamo še minuto ali dve pri čemer pazimo, da ne potemni. Nato prilijemo mleko in med rednim mešanjem kuhamo približno 10 minut, dokler se omaka ne začne gostiti. Začinimo po okusu, primešamo na grobo nasekljane liste bazilike ter na koncu dodamo še zelenjavo. Vse skupaj dobro premešamo in po potrebi razredčimo. Če je omaka preredka, jo lahko zgostimo s tem, da jo kuhamo še nekaj minut. Na koncu v omako stremo kuhane testenine in postrežemo.

Poobedek

Bananina zmrznjenka z limeto

Sestavine (za 2 osebi): 4 banane, sok 1 limete

Banane olupimo in narežemo prečno na tanjše kolesčke. Narezane damo v zamrzovalno posodo ali vrečko ter jih globoko zamrznemo (vsaj 3 ure, še boljše pa čez noč). Zamrznjene koščke banan stremo v mešalnik ali multipraktik, prilijemo sok limete in mešamo toliko časa da nastane gladka gosta zmes. Zmes nadevamo v plitvo zamrzovalno posodo ali pekač in postavimo še enkrat v zamrzovalnik, da se masa malce strdi, vendar jo z žlico še vedno lahko strgamo v kepice (približno eno uro). Ko je masa primerno trda, iz nje oblikujemo sladoledne kepice in postrežemo. ♥

#CepimoSe

CEPLJENJE PROTI COVIDU-19

**Tako pomembno,
kot ste pomembni vi**



Vsak od nas lahko pomembno prispeva k uspešni zaježitvi epidemije.

Najboljša zaščita pred covidom-19 je cepljenje.

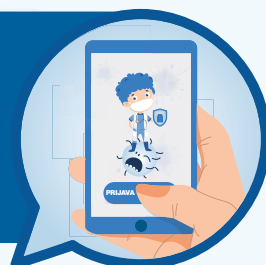
Cepljenje je najučinkovitejši ukrep za zaščito našega zdravja in zdravja naših bližnjih.

Cepljenje proti covidu-19 je varno in učinkovito.

Stopimo skupaj pri obvladovanju epidemije.

NALEZIMO SE DOBRIH NAVAD IN SE CEPIMO V ČIM VEČJEM ŠTEVILU.

Na cepljenje se lahko prijavite na www.cepimose.si ali na zVem.ezdrav.si.



Informacije o cepljenju pridobivajmo iz zanesljivih virov. Obiščite www.cepimose.si.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



Območje na 2022/23: obdobje razširjenosti epidemije COVID-19 je povečanje in razširjenost priložnosti



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



NALEZIMO SE DOBRIH NAVAD
CEPIMO SE

#CepimoSe

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada v okviru odziva Unije na pandemijo COVID-19.

Nordijska hoja - vitamin za srce!

Janez Tasič

Zaradi slabe zdravstvene situacije je hoja postala močan dejavnik za ohranjanje zdravje in preprečevanje stresa. Družabni dogodki in pohodi so prestavljeni. Zato je prestavljen pohod na Kuninigundo in iz Vojnika na vrh svetega Tomaža. Ena od oblik hoje je nordijska hoja, ki postaja vse bolj popularna med zdravimi in bolniki.

Nordijska hoja postaja popularna ne samo zaradi krepitev in ohranjanja zdravja pri bolnikih z boleznimi srca in ožilja, temveč je popularna vse bolj tudi v preventivi debelosti, v šolah hujšanja, v preventivi osteoporoze, pri okvarah sklepov in hrbtenice. V programe šole se vključujejo mladi in starejši, zdravi in številni bolniki. Nordijska hoja je poceni a učinkovita rekreacija, primerna skoraj za vsakega, ki ima le malo časa, da se nauči pravilne tehnike uporabe palic, ki so tudi relativno poceni. Tako, za to obliko rekreacije potrebujemo le malo dobre volje, palice in primerno lahko obutev ter športno oblačilo.



Palice za NH

Začetki nordijske hoje so vezani na tekmovalce v smučarskih tekih. Finski tekmovalci so v poletnih mesecih, ko ni bilo snega, trenirali s tekom, hitro hojo, s smučmi na kolesih, pomagali pa so si tudi s palicami. Smučke na kolesih so imele številne omejitve in tako so si pri hoji raje pomagali s palicami, ki so omogočale hitro hojo po različnih terenih. Ob teh treningih niso niti slutili, da so na poti novega odkritja, ki bo koristno za vse večje število ljudi, ki si želijo ohraniti ali krepiti zdravje.

Ta "izum" se je razširil v začetku 90 let prejšnjega stoletja. Hitro je postal popularen. Zaradi enostavnosti, dostopnosti in cene, se je nordijska hoja hitro razširila po Evropi in svetu. Ker so rezultati hitro preverljivi in se kmalu zapaža korist redne vadbe, jo prakticirajo otroci, športniki a tudi bolniki.

Hitro se popravijo težave pri bolnikih z bolečinami v mečih ali sklepih. Nordijska hoja se priporoča v programih in v šolah hujšanja, kjer je nordijska hoja vrhunska oblika obremenitve, ki spodbuja porabo maščob in kalorij v organizmu, dodatno pa zaradi uspehov nudi pomembno psihološko podporo predvsem za vztrajanje v shujševalnih programih. Poraba kalorij se med nordijsko hojo v primerjavi z normalno hojo poveča za cc 40 %. To je posledica aktivacije večje količine mišic, saj se pri normalni hoji uporablja za obremenitev le spodnji del telesa, torej mišična masa nog. Hoja ima ugoden vpliv tudi na splošno vzdržljivost, stres, migreno, na srčno-žilni sistem, osteoporozo, sladkorno bolezen, artritis, in bolečine v hrbtenici.



Tipična drža pri nordijski hoji

Ker palice prerazporedijo obremenitev in s tem telesno težo na vse štiri okončine, so sklepi na nogah razbremenjeni za kar 30 %. To omogočajo palice, ki so obvezna oprema in brez njih ni prave nordijske hoje.

Pogosto se postavlja vprašanje o primernosti palic. Nekateri menijo, da so primerne tudi palice, ki jih uporabljamo za hojo v hribe. Pa ni tako.



Izbor palic

Nordijska hoja zahteva specifične palice, ki so elastične, imajo ergonomsko oblikovan ročaj ki omogoča sproščanje palice med hojo, konica pa oprijem in odziv na cestišču, na skalnem, blatnem in travnatem terenu. Da nam uspe pravilna uporaba palic, morajo te odgovarjati naši velikosti oziroma višini in načinu hoje. Palice so praviloma fiksne (ne teleskopske). Dolžina palic je izračunana po formuli: $0.70 \times \text{višina}$. Pri hoji se moramo zravnati, glava se rahlo dvigne, ramena potisnemo rahlo nazaj, roke so v rahlem pregibu, hoja pa mora biti enakomerna.

Nordijska hoja se v šoli prične s hojo po ravnem terenu. Tako se najlažje naučimo pravilne uporabe palic, ritma rok, drža telesa in koordinacije med uporabo palic z obremenitvijo in razbremenitvijo.



Obremenitev mišic med nordijsko hojo

Ko se naučimo teh pravilnih gibov, bomo z velikim veseljem hodili po vseh različnih poteh, kjer bomo z veseljem uživali v naravi, svežem zraku ter v zavesti da delamo najboljšo za svoje zdravje.

Pa ne odlašajte! Gibanje povečuje veselje do življenja in povečuje ustvarjalnost. Za to so odgovorni hormoni, ki se med naporom izločajo v možganih. Začnite s hojo, tudi če niste športnik ali niste vključeni v kakšno športno društvo. Ne odlašajte: bom drugič,



Oblike vaj s palicami za nordijsko hojo

sedaj še ni potrebno, nimam časa, itd, niso pravilni odgovori oziroma izgovori! Raje se pozanimajte, kje v Celju se lahko opravi osnovni tečaj nordijske hoje, kje lahko kupite palice itd. Pa da ne boste preveč iskali obvestila o nordijski šoli, še nekaj osnovnih informacij za vse, ki se zanimate za takšno obilo rehabilitacije oziroma rekreacije.

Nordijska hoja je primerna tudi za srčne bolnike po miokardnem infarktu, bolnike z ishemično boleznijo srca, motnjami ritma, s povišanim krvnim tlakom a tudi po operaciji na srcu. Je pa dobro, da se predhodno o višini obremenitve (priporočeni frekvenci srca med hojo) posvetujete s svojim kardiologom.

V Celju je z Nordijsko hojo in šolo prišel Koronarni klub Celje že pred leti. Bili smo prvi, ki smo v Celju uvedli to obliko rekreacije. Tudi danes se v okviru Koronarnega kluba in Društva Za srce Slovenije (Celjska podružnica na Glavnem trgu) izvaja šola Nordijske hoje a tudi pohodi.

V to šolo se vključujejo predvsem srčni bolniki a tudi sorodniki, ki predstavljajo pomembno podporo, nudijo pa tudi občutek varnosti. Program šole se izvaja redno. Vsak ponedeljek se ob 10



Na koncu poti

uri dobijo v mestnem parku pohodniki in vaditelji. Točka srečanja je pri splavarju. Program vodijo naši terapevti, ki so opravili tečaj in izpit za vaditelje nordijske hoje in so usposobljeni za delo s srčnimi bolniki.

Vsi, ki bi radi hujšali tudi z nordijsko hojo, se lahko vključijo v program Cindi, ki se izvaja v šoli hujšanja v ZD Celje, tretji pa v programih rekreacije, ki jih preko programa Celje zdravo mesto izvajajo skupaj s sodelavci medicine dela, prometa in športa Celje.

Ne odlašajte, začnite s kratko hojo, ki lahko traja le 10 minut. Sčasoma boste napredovali, spoznavali lepote Celjske okolice, ali pa kombinirali hojo z kolesarjenjem, tekom ali celo z plavanjem. ♥



S palicami k splavarju

SRCE IN ŠPORT

Veslanje na deski stoje – izvrstna dejavnost za vsakogar

Matej Majerič

Veslanje na deski stoje (ang. Stand Up Paddle – SUP) je zanimiva telesna dejavnost, ki je lahko v toplem delu leta izvrstno sredstvo za vadbo za zdravje, ki naj bi po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije za odrasle stare od 18 do 64 let vključevala predvsem aerobno vadbo, vadbo za moč in gibljivost; za starejše od 65 let pa še koordinacijo in ravnotežje. Veslanje na deski stoje lahko vključuje vse to; in še več – zaradi pomirjujočega učinka vode in naravnega okolja pa tudi v urbanih središčih deluje izjemno sprostilno.

Za veslanje na deski stoje rabimo le znanje plavanja, desko in veslo

Če nismo zahtevni in po zadnji modi, lahko uporabimo že klasično jadrnalno desko z veliko prostornino (več kot 160 l) in navadno veslo. Pri tem lahko za izbiro velikosti deske, glede na telesno maso vadečega, pri veslanju na deski stoje uporabljamo podobna priporočila, kot veljajo za izbiro jadrnalnih desk. Upoštevati je treba, da so novejšje jadrnalne deske krajše in širše, kot klasične – starejše deske, ki so bile dolge in ozke. Tako, da bo v resnici za veslanje na deski primernejše, če bomo izbrali starejše deske, saj so ožje in bomo na njih na

začetku lažje veslali. Te deske pa imajo slabost, ker so težje (cca. 15 kg), zato veslanje na njih ne bo takšen užitek, kot je to na novejših napihljivih deskah, ki lahko tehtajo

tudi manj kot 10 kg. Zaradi napolnjenosti z zrakom pa dajejo občutek, da so še lažje. Med klasičnimi – kompaktnimi (največkrat iz različnih plastičnih kompozitov) in novejšimi – napihljivimi pa obstaja še nekaj pomembnih razlik, ki jih bomo čutili predvsem pri veslanju.

Na kompaktnih deskah imamo občutek, da so bolj stabilne, hitrejše in za veslanje nekoliko manj zahtevne; pri daljšem veslanju tudi nekoliko manj utrujajo stabilizatorje telesa. Pri napihljivih deskah pa so občutki ravno obratni. Z vidika uporabnosti so kompaktne deske bolj primerne za daljše križarjenje in raziskovanje; napihljive pa za



telesno vadbo in zabavo. Pri nakupu napihljivih desk preverimo tradicijo, kakovost in garancijske pogoje proizvajalca.



Slika 1.1. Transport klasičnih – starejših SUP-desk



Slika 1.2. Transport napihljivih SUP-desk

Pri izbiri SUP-deske je smiselno razmišljati tudi o možnosti shrambe in transporta. Napihljiva SUP-deska je skupaj z veslom, smernikom in zračno tlačilko zložena v srednje velik nahrbtnik. Pri izbiri ustrezne deske pa je pomembno, da upoštevamo telesno maso uporabnika.

Iz tabele 1 je razvidno, da bi bilo najbolje, da bi za začetnika s telesno maso 80 kg izbrali desko s prostornino, ki je večja od 200 l in ima dolžino cca. 320 cm. V kolikor je uporabnikov več, se vedno ravnajmo po telesni masi najtežjega.

Za veslanje na deski stoje rabimo tudi veslo, ki se nam na prvi pogled zdi kot nekoliko podaljšano veslo za kanu. Priporočljiva osebna oprema je ob primernih oblačilih, glede na temperaturo (kopalke, neoprenska obleka, kapa, klobuk, sončna očala...) še piščalka in za daljša križarjenja plastenka z vodo.

Poskrbimo za varnost

Z vidika varnosti je zelo pomembno, da poznamo območje, kjer želimo veslati na deski stoje. O lokalnih posebnostih (npr. vodni tok, podvodne čeri, spreminjanje smeri in hitrosti vetra ...) se je treba pozanimati pri lokalnih športnih društvih, šoli jadriranja, ribičih ali pa pri lokalnih prebivalcih. Za učenje moramo vedno

Tabela 1: Priporočljiva prostornina in dolžina SUP-deske za začetnike glede na njihovo telesno maso

Mere deske	Telesna masa (v kg)					
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Prostornina (l)	Večja od 160	Večja od 170	Večja od 180	Večja od 200	Večja od 210	Večja od 220
Dolžina (cm)	Cca. 290	Cca. 300	Cca. 310	Cca. 320	Cca. 330	Cca. 340

izbrati varno območje; najbolje zaprt zaliv (ki ni javno kopališče), ali pa manjše jezero (v nobenem primeru pa ne reka). Pred veslanjem na deski stoje, moramo preveriti stanje opreme in vremensko napoved (vreme, smeri in hitrosti vetra, tokove ...). Med veslanjem moramo ves čas opazovati okolico ter vremenske pojave. Po možnosti ne veslamo sami in domače vedno obvestimo o času odhoda in prihoda, točni lokaciji ter opišemo opremo, ki jo bomo uporabljali. Ob nepredvidenih dogodkih ali nevarnosti ostanemo mirni. Vedno ravnajmo preudarno. Ne ravnajmo v paniki. S seboj imamo vedno piščalko. V kolikor smo v resnih težavah in rabimo pomoč, uporabimo mednarodni znak za pomoč v nevarnosti – klečimo na deski in soročno zamahujemo iz vzročnja v odročanje dol. Dobro je tudi, da imamo ob daljših križarjenjih »varnostni načrt« o katerem obvestimo najbližje ali pa prijatelje na obali.



Slika 2. Varno območje za veslanje na deski stoje in križarjenje od izhodiščne do ciljne točke

Slika 2 prikazuje primer varnega območja za učenje veslanja na deski stoje, ki se nahaja blizu obale, v zalivu z mirno vodno gladino brez valov. Pri mirni vodni gladini lahko iz izhodiščne do ciljne točke veslamo naravnost. V primeru vetra, morsklega toka ali valov, pa bi bilo to najlažje s križarjenjem, kot to prikazuje slika 5. Zato je križarjenje oz. veslanje na deski »cik-cak« osnova, ki jo mora začetnik osvojiti čim prej. S tem se začetnik nauči, da glede na izhodiščno točko najlažje vesla pod manjšim ali večjim kotom glede na

vetru, valove ali vodni tok. Veslati čelno je mnogo težje. Iz ciljne točke se lahko nato z vetrom, tokom in valovi varno vrne na izhodišče. Za prve zaveslaje na deski stoje je najbolje, da začetnik izbere mirno vodno gladino, kjer ni veliko vodnega prometa. Veslanje na deski stoje je v območju, kjer so kopalci, prepovedano. Dobro je, da je na obali mivka ali prod. Izogibamo se vhoda v vodo na obali z ostrimi skalami. Za učenje bo najlepše, če izberemo topel sončni dan brez vetra in valov. V primeru vetra vedno veslamo najprej proti vetru. Dobro je, da prvič veslamo v družbi oseb, ki imajo z veslanjem na deski stoje izkušnje in dobro poznajo območje. Za prvi dan bo dovolj če bomo veslali eno uro, saj ima takšno veslanje izrazito krepilni učinek na stabilizatorje telesa. Osebe z manj močnimi stabilizatorji po veslanju pogosto tožijo nad bolečinami v ledvenem delu hrbta, začetniki pa tudi nad bolečinami na stopalih.

Pravilno nastavimo opremo

Slika 3.1. prikazuje, da je najbolje, da desko položimo iz nahrbtnika na obali blizu vode, ter jo napolnimo z zrakom s tlačilko za zrak na predpisan tlak (običajno 15 Psi) (slika 3.1.). Prepisan tlak je največkrat napisan pri zračnem ventilu na sprednjem delu deske. Na ta način bo deska imela ustrezno trdnost in bo primerljiva s klasičnimi – kompaktnimi deskami. Na spodnjo stran deske nato enostavno privijamo smernik, ki bo med veslanjem poskrbel za usmerjanje deske. Večina rekreativnih vesel za veslanje na deski stoje je teleskopskih, to pomeni, da



Slika 3.1. Polnjenje SUP-deske na obali na varni točki



Slika 3.2. Nastavitev vesla

jih lahko nastavimo glede na telesno višino uporabnika. Pravilna nastavitev dolžine vesla je takrat, ko nam v stoji vzročeno z dominantno roko, zgornji ročaj vesla (T ročaj) sega do zapestja (slika 3.2.).

Ravnotežni položaj



4.1. Veslanje polkleče



4.2. Počasno veslanje stoje



4.3. Hitro veslanje stoje

Glede na izkušnje pri učenju veslanja na deski stoje ocenjujemo, da ima ne glede na spol, starost, telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, telesno pripravljenost in vremenske ter druge pogoje približno tretjina posameznikov na začetku izziv vzpostaviti ustrezeni ravnotežni položaj za veslanje. Za mnoge začetnike bo zato najlažje na začet-

ku veslati na deski polkleče, saj je težišče nižje, in zato vzpostavljanje ravnotežja lažje (slika 4.1.).

Zaradi nižjega težišča je nihanje težišča v smeri naprej–nazaj manjše, na mirni vodi pa ga praktično ni. Položaj za veslanje je polklek, z nogami v širini bokov. Zaveslaj izvedemo z iztegnjenimi rokami z iztegom rame. Pri počasnem veslanju na deski stoje (slika 4.2.) težišče telesa v ramenih že bolj niha naprej–nazaj. Zato moramo vzpostavljati ravnotežni položaj s stabiliziranimi mišicami trupa in nog. Stoja mora biti stabilna na sredini deske (ročaj deske imamo med stopali), stopala pa so v širini bokov. Zaveslaj izvajamo z iztegnjenimi rokami z iztegom rame. Pri hitrem veslanju na deski stoje (slika 4.3.) težišče telesa niha v smeri naprej–nazaj, ter gor–dol. Ravnotežni položaj takrat vzpostavljamo prav tako s stabiliziranimi mišicami trupa in nog, še dodatno pa se vključijo tudi stopala. Zaveslaj izvajamo z iztegnjenimi rokami z iztegom rame, vendar si zaradi velike sile pri zaveslaju pomagamo tudi s počepi v polčep. Zaveslaj začnemo cca. dve stopali pred stojiščem na sprednjemu delu deske. Krilo vesla zapicimo v vodo in izvedemo zaveslaj z iztegnjenimi rokami. Ko je zaveslaj pri gležnju, pričnemo krčiti noge v polčep. Ob koncu zaveslaja cca. dve stopali za telesom proti zadnjemu delu deske, pa se odrinemo v smeri naprej (kot pri sonožnem skoku naprej). Sledi nov zaveslaj. Iz analize tehnike je razvidno, da so pri hitrem veslanju oz. veslanju na moč stoje, vključene mišice celega telesa.

Veslanje

V praksi pogosto vidimo začetnike, ki veslajo na deski stoje z narobe obrnjenim krilom vesla glede na smer drsenja. Slika



5.1. Pravilna postavitev krila vesla v vodo

5.1. prikazuje pravilno, slika 5.2. pa nepravilno postavitev krila vesla v vodo, glede na smer veslanja.



5.2. Nepravilna postavitev krila vesla v vodo



6.1. Zaveslaj naprej polkleče



6.2. Zaveslaj nazaj stoje

Pri veslanju na deski stoje uporabljamo različne zaveslaje. Ker veslanje (posebej na vzvalovani ali razburkani vodni gladini) ruši ravnotežje, je mnogim na začetku zaveslaje najlažje vaditi na nizkem pomolu. Na pomolu stojimo trdno na tleh in nimamo težav z vzpostavljanjem ravnotežja. Pri učenju zaveslajev upoštevamo zahtevnost vzpostavljanja ravnotežja glede na položaj telesa, zato vse zaveslaje najprej učimo polkleče (slika 6.1). Slika 6.1. prikazuje zaveslaj naprej v polkleku. Uporabljamo ga za upočasnjevanje, zaustavljanje in obračanje deske.



6.3. Krožni zaveslaj nazaj stoje



6.4. Zaviranje z veslom stoje

Krilo vesla postavimo v vodo ob robu zadnjega dela deske v razdalji cca. dveh stopal od srednjega dela deske. Kadar zaveslaj izvajamo na desni strani v smeri drsenja, je desna roka (ki jo imenujemo druga roka) iztegnjena in z viličastim nadprijemom drži veslo na sredini, leva roka (ki jo imenujemo prva roka) pa je upognjena not in drži zgornji ročaj (T ročaj) prav tako z viličastim nadprijemom. V vodo moramo zapičiti celo površino krila. Nato se upremo z veslom v vodo, pri čemer zaveslaj izvajamo s suki trupa. Rame so vzravnanе in stabilizirane, veslo pa prenašamo v začetni položaj s suki trupa v nasprotni smeri drsenja. Pri veslanju naprej na desni strani, obrača sprednji del deske v desno in obratno. Slika 6.2. prikazuje zaveslaj nazaj, ki premika desko naprej. Krilo vesla zapičimo v vodo ob robu sprednjega dela deske v razdalji cca. dveh stopal od sredine deske. Kadar veslamo na desni strani, veslo držimo na sredini z iztegnjeno desno roko z viličastim nadprijemom. Leva roka je iztegnjena in drži zgornji ročaj (T ročaj) vesla z viličastim nadprijemom. S celotno površino krila vesla se upremo v vodo in ga potisnemo proti zadnjemu delu deske. Roke so ves čas iztegnjene.

Zaveslaj izvajamo v prvi fazi (od vboda do gležnjev) iz rame, v drugi fazi pa tudi s sukanjem bokov (od gležnjev do prenosa naprej). Ko je krilo vesla v ravnini gležnjev, ga potegnemo iz vode in prenesemo naprej proti sprednjemu delu deske. Rame so vzravnanе in stabilizirane, veslo prenašamo naprej s suki trupa v smeri vožnje. Pri

zaveslaju poskušamo dejavneje vključiti mišice zgornje (tokrat leve) roke, ki potiska veslo v vodo.

Pri veslanju nazaj deska spreminja smer. Ko veslamo na desni strani, se sprednji del deske obrača v desno. Zaradi tega moramo smer večkrat popraviti z menjavo strani veslanja. Zato veslamo izmenično na desni in levi strani deske. Za držanje smeri veslanja ni pravila; običajno pa naredimo 3-4 zaveslaje na eni in 3-4 zaveslaje na drugi strani. Bolj pravokotno kot bomo zapičili krilo (glede na smer vožnje) in bolj uravnoteženo kot bomo veslali na levi in desni strani, bolj naravnost bomo veslali.

Slika 6.3. prikazuje polkrožni zaveslaj, ki ga uporabljamo, ko želimo desko obrniti na mestu ali pa med veslanjem v večjem loku. Pri veslanju na desni strani zasukamo trup tako, da je desna stran ramen obrnjena proti sprednjemu delu deske. Krilo vesla potisnemo v vodo ob robu sprednjega dela deske v razdalji cca. dveh stopal od srednjega dela deske. S krilom vesla se upremo v vodo in naredimo z rameni in iztegnjenimi rokami velik polkrožni zaveslaj proti zadnjemu delu deske. Zaveslaj naredimo z dejavnim sukanjem trupa. Polkrožni zaveslaj na desni strani, bo obračal sprednji del deske v levo in obratno. Polkrožni zaveslaj ne izvajamo (kot pri zaveslaju naprej in nazaj) ob robu temveč v polkrožnem loku. Pri veslanju na deski stoje zaviramo tako, v ob koncu druge faze zaveslaja nazaj, vesla ne izvlečemo, temveč se vanj upremo z iztegnjeno spodnjo roko, zgornjo pa zadržimo v položaju predročeno, upognjeno navznoter (slika 6.4.).

Metodični postopek veslanja na deski stoje

Slika 7.1. prikazuje nošenje SUP-deske v vodo. Desko primemo z eno roko za ročaj in si jo upremo v bok; z drugo pa primemo veslo na sredini.

Večina najraje najprej vesla na deski pol kleče (slika 7.2.) ali pa kleče. Na desko se vzpnemo, ko nam globina vode sega do kolen. Veslo položimo pravokotno na desko; najbolje tam, kjer je ročaj za nošenje deske. Z veslom primemo z rokami na vsaki strani desko za rob. Po kolenih se vzpnemo na sredino deske. Veslati lahko poizkusimo na različne načine kleče in polkleče. Ko osvojimo ravnotežni položaj, poskusimo vstati na deski. V opori na rokah spredaj, kjer se držimo na obeh straneh za rob deske, desko najprej umirimo (slika 7.3.), nato pa postavimo stopalo ene noge na mesto, kjer je bilo prej njeno koleno. Roke imamo uprte v desko, da stabiliziramo ravnotežni položaj. Ko vzpostavimo



Slika 7.1. Nošenje SUP deske v vodo



Slika 7.2. Veslanje na deski kleče



Slika 7.3. Vstajanje na deski



Slika 7.4. Postavljanje deske na rob

ravnotežni položaj, enako ponovimo še z drugo nogo. Ravnotežje telesa ohranjamo na sredini deske. Iz čepa oporno na deski vstanemo tako, da iztegnemo noge. Težišče telesa mora biti pod stopali na sredini deske. Vstanemo tako, da se ramena gibljejo le v vertikalni smeri, tako bo nihanje ravnotežja naprej-nazaj in levo-desno najmanjše. Stopala so vzporedno, v širini bokov na robu deske in usmerjena naprej. Kolena so rahlo pokrčena, trup je vzravnan. Pogled je usmerjen naprej, ravnotežni položaj in težišče telesa pa uravnavamo s pomikanjem bokov v smeri naprej-nazaj.

Izogibamo se gledanju dol, saj se deska premika. Za dobro ravnotežje namreč rabimo mirujočo točko, za katero je najbolje, da jo poiščemo nekje na obali, ali pa na horizontu. Pri veslanju na deski stoje začetniki pogosto pretirano prenašajo težišče telesa levo–desno in naprej–nazaj. Posledica tega je rušenje ravnotežnega položaja in neizbežen padec.

Slika (7.4). prikazuje zaveslaj s prevelikim sukanjem v bokih, zaradi česar vadeči prenese težišče preveč na eno nogo, kar postavi desko na rob. To je tudi najpogostejši razlog za padec v vodo. Mnogim je to prav zabavno, saj je veslanje na deski stoje vodni šport. Pri padcih pazimo, da ne pademo na desko, temveč levo ali desno v vodo. V kolikor pri padcu izgubimo veslo, plavamo najprej do deske in nato leže na deski veslamo z rokami do vesla. Po padcu se iz vode na desko vzpenjamo na sredini. Pri tem primemo ročaj na deski z eno roko, z nogami pa udarimo oz. se odrinemo od vodne gladine in se potegnemo z vlečenjem za ročaj na desko. Na desko nato vstanemo, kot smo napisali pri sliki 7.3. Glavni cilj vadbe na tej ravni je vzpostavljanje optimalnega ravnotežnega položaja za veslanje.

Najpomembneje pri veslanju na deski stoje je vzpostaviti optimalni ravnotežni položaj telesa. Pri tem moramo razumeti, da položaj telesa pri veslanju na deski stoje nikoli ni pasiven, temveč aktiven. Stabilizatorji trupa so ves čas aktivirani, zato je značilno, da osebe v slabši telesni pripravljenosti na začetku (tudi na mirni vodi) ne zmorejo veslati dlje od ene ure. Osebe v dobri telesni pripravljenosti pa lahko tožijo nad bolečinami v stopalih. Slika 8 prikazuje optimalni ravnotežni položaj za križarjenje



Slika 8. Ravnotežni položaj za križarjenje z veslanjem na deski stoje

z veslanjem na deski stoje, kjer oseba stoji na sredini deske in ima stopala v širini bokov. Težišče je na sredini deske, kolena rahlo pokrčena, trup pa je rahlo predklonjen. Z iztegnjenimi rokami se upiramo v desko in pri tem ohranjamo težišče telesa ves čas na sredini deske. Pogled je usmerjen naprej.

Slika 9 kaže, da kadar želimo veslati na deski hitro oz. na moč, moramo znižati težišče telesa z upogibanjem kolen. Sila, s katero se bomo upirali v veslo bo velika, zato si pomagamo tako, da stabiliziramo rame in aktivno vključimo mišice nog. V kolikor bomo želeli povezati prenos sile iz zgornjega dela telesa na noge, bomo morali tudi močno aktivirati mišice trupa. Le tako bomo lahko veslali hitro.

Sklep

Napihljiva SUP-deska je odlično sredstvo za vadbo stabilizatorjev trupa in vzdržljivosti v moči zgornjih in spodnjih okončin, z veslanjem pri ustreznem srčnem utripu ustrezno dolgo pa tudi za vadbo aerobne vzdržljivosti. Pri veslanju na deski moramo uskladiti gibanje in ravnotežni



Slika 9. Ravnotežni položaj za hitro veslanje na deski stoje

položaj celega telesa, zato ohranjamo in razvijamo tudi koordinacijo in ravnotežje. Z zavestnim trebušnim dihanjem, ki ga lahko izvajamo med veslanjem, ali v mirnem zalivu pa je odlično sredstvo tudi za umiritev, sprostitvev in meditacijo.

SUP-deska je nepogrešljiva igračka tudi za preživljanje poletnih počitnic za vso družino. Izkušnje kažejo, da je v uporabi cel dan. V tišini jutra, na mirni vodni gladini, ko je poleti ob vodi najlepše, bo svoje najbolj priljubljene položaje joge izvedla mama, ki se bo nato zadovoljna predala sončnim žarkom. Nato jo bodo za nekaj ur zaplenili otroci v družbi prijateljev, ki bodo skakali, se metali, porivali, veslali... , da bo njihovo veselje odmevalo daleč naokoli. Zvečer pa bo na vrsto prišel oče, ki bo odveslal svoj večerni »sešen« in se nato ves zadovoljen vrnil na večerjo. Če pa ne razmišljate o počitniški obliki veslanja na deski stoje, ni lepšega, kot veslati en krog na domačem ribniku ali jezeru. Splača se poskusiti, saj je zanimivo. Opremo za veslanje na deski stoje izposojajo številni ponudniki za ceno od 15 do 30 eur/dan. ♥

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



SAMO 2 MINUTI!

Pot za srce: Dekani – Tinjan – Dekani

Darko Turk

Krožna pot Dekani – Tinjan – Dekani sodi v niz Poti za srce in dušo, ki jih ureja podružnica za Slovensko Istro. Označene so z modro-rdečimi zastavicami oz. srčeci. Poti tehnično niso zahtevne, vodijo po skritih kotičkih Istre. Po krožni poti Dekani – Tinjan – Dekani vsako leto v začetku oktobra Turistično društvo Dekani organizira tradicionalni množični pohod.

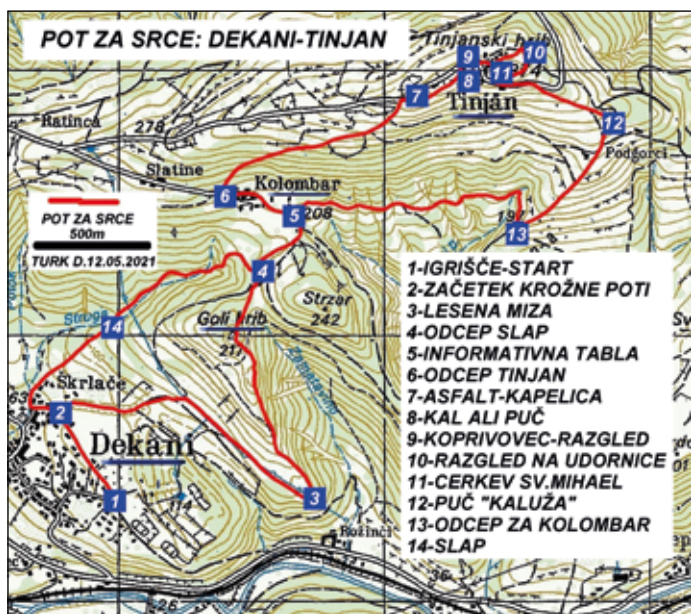
Na izhodišču v Ravencah

Izhodišče krožne poti je na **Ravcah**, kakor domačini imenujejo območje na najvzhodnejšem delu vasi. Tu je stadion *Ivana Gregoriča* (NK *Jadran Dekani*), ki se diči z več kot devetdesetletno tradicijo. Nad igrišči se dvigajo **Zaravne**, ki so jih zadnja leta na gosto pozidali. Nad njimi je dvovrhi **Goli hrib**, vmesna točka naše krožne poti. Na pobočju hriba je napis »TITO«. Levo od hriba je v z gozdom odetem **Kaštelirju** zaselek **Slatine** (*Slatne*). To je vse, kar na izhodišču vidimo, in kar je »vredno« omeniti.

Opis poti

Od igrišča se sprehodimo skozi vas. Spotoma si ogledamo obnovljeno Čenčerinkino hišo na desni, kjer raste za naše kraje nenavadno drevo, dvokrpi ginko, vrsta, ki se je ohranila še iz dinozavrskih časov. Naslednja hiša na levi je *Kažerma*, kjer je bila v časih, ko je bila Istra pod Italijo, postojanka karabinjerjev. Naša krožna pot zavije v desno med *Karšulovo* na desni in *Vrtlankino* hišo na levi (tu je živel *Marcel Štefančič* st., znan gledališki igralec, scenarist, režiser, organizator številnih prireditev, zborovodja in pisec). Temu območju se reče Škrlače.

Pred nami na levi strani sta še dve novi hiši. V drugi je živel *Ivan Gregorič*, dolgoletni predsednik NK *Jadran Dekani*. Območje Škrlače se zaključuje. Pred zabojsnikom nas oznake usmerijo v levo.



Zemljevid poti



Rdeče-modri srčki nas vodijo po poti

Zakoračimo v Žarov'c, med oljčnike, ki nas obdajajo do naslednjega odcepa. Med vsakoletnim tradicionalnim pohodom po krožni poti organizator pohoda, domače *Turistično društvo*, prijazno vabi v bližnjo galerijo, kjer akademski slikar *Mladen Bašković-Bafo* razstavlja svoje slike. Pred galerijo zavijemo v levo, ko se nam na desni v **Zaravnah** odpre vinograd refoška, last *Bordonovih* iz *Mišev*. Ob vinogradu se dvignemo do peščenjakovega sklada, kjer so se včasih drsali dekanski *bubci*. Dvignemo se nad vinograd, na razpotje, kjer je ob robu ceste tabla s karto krožne poti. Tu zavijemo v desno.

Čaka nas dolg, raven del poti, ob kateri je, ob vznožju **Golega hriba**, ki smo ga od *Vrtlanke* in *Kršula* ves čas imeli na vzhodnem obzorju, speljan vodovod od *Vodarne* v *Cepkih* na Škofije. Obdaja nas redko drevje, ki se iz koraka v korak gosti, predvsem zavoljo borov, ki poraščajo ta odsek poti. Ob črnih se v gozdni združbi pojavljajo alepski bori, pod nami je ves čas *Bordonova vinja*.

Ravni odsek poti se zaključi pri leseni mizici, kjer se steza odločno zasuka v levo in začne se vzpon na **Goli hrib**, sprva med bori, ki se onkraj grebena strmo spuščajo v strugo *Zamatavinca*, na levi prevladujejo alepski bori. Ko zaostanejo, se odstre pogled proti *Dekanom* in *Kopru*. Steza se drži grebena, med žilami laporjev in peščenjakov. Na enem mestu se bori na desni razgrnejo in prikaže se *Kraški rob* z vasicami pod njim.

Na začetku smo omenili napis *TITO* v pobočju **Golega hriba**. Tu nekje pod nami mora biti, ker se ga s steze ne vidi. Včasih je bil **Goli hrib** povsem gol. Na njem so pasli *Kalambarce* in *Štogausove*, *Mježnrje* in *Kršulove* iz *Dekanov*.



Malo navzgor

Dvignemo se na ne razgledni predvršič. Med bori in redkimi listavci sestopimo na sedelce, kjer se v desno loči steza k lovskeemu zavetišču pod **Strzarjem**, mi pa v nekaj ključih na **Goli hrib**, kjer je lesena miza s klopcama. Z vrha zaradi gostih borov ni razgledov. Prevesimo se na severno stran hriba in v nekaj strmih ključih smo na gozdni poti. Po njej gremo v desno do kažipota, ki usmerja levo proti slapu, mi nadaljujemo po cesti do kala in razpotja, kjer imamo še eno infotablo s karto krožne poti. Smo v **Turkovcu**.

Sledi sprehod skozi **Kolombar**. V vasi živi in ustvarja znani dekanski publicist **Milan Gregorič**. Tik nad zadnjo hišo se označena steza loči v desno in se zlagoma dviga med krmežljivimi drevesi po pobočju Škalovja. V zgornjem delu se steza prestopa s terase na teraso, ki pa so vse opuščene. Ob poti je veliko ruja, ki jeseni zažari v ognjenih barvah. Takrat se podajmo na pot! Izbijemo na cesto Škofije – **Tinjan**, na njej v desno. Pri kapelici spet v desno in po slemenu v **Tinjan**, najprej k še živemu vaškemu kalu. Obkrožajo ga stare tinjanske domačije. Oznake nas spet povedejo na cesto Škofije – **Tinjan** k mogočnemu koprivovcu (*ladonja*), od koder je lep pogled na **Miljske hribe**, **Milje**, **Trst** in **Kraški rob** nad mestom.

Od koprivovca nadaljujemo skozi vas skoraj do cerkvice, kjer je na zidu pod stopniščem kovinska skrinjica z vpisno knjigo in žigom, kajti **Tinjan** je točka **SPP**. Pod cerkvico zavijemo v levo in se ob vodovodnem razbremenilniku odpravimo na 'konec' vasi, v **Koštete**, kot se reče temu delu **Tinjana**. Tu je več podrtij, med temi tudi hiša najstarejšega Tinjanca **Rudolfa Primožiča – Fede**, ki



Udornica nad Ospom



Meritve tlaka na Tinjnu v času organiziranih pohodov

je umrl sto štiri leta star. Zadnja hiša je **Rojčeva**, ob kateri se steza odvija med bori na **Trzne**. To je mesto, kjer so Tinjanci vsako leto prirejali sejme. Z roba je lep razgled na **Osapsko dolino**, v njene tri vasice: spodnja je **Križpot**, na sredini je **Osp** in na zgornjem koncu še partizanska **Gabrovica**. Nad **Križpotom** je greben **Dolge Krone**, v njem so **Mačkolje**, višje je **Prebeneg**, a najvišje je **Socerb**, od katerega gre malone raven greben (pod njim je **Kastelec**) na **Kastelsko Vardo** (v njej sta predora avtoceste) in dalje na **Kraški rob** onkraj črnokalskega viadukta, kjer se nad Črnim Kalom blešči trak Črnokalske stene z ostanki gradu. V **Bržaniji** nad **Rižansko dolino** vidimo **Loko**, **Bezovico** in že daleč je **Podpeč**.

Izza **Dolge Krone** ob vhodu v dolino **Glinščice** kuka **Sveti Mihael**, levo od njega še dve slovenski zamejski vasi **Boršt** in



Slap nad Dekani

Ricmanje. Vmes se v **Kraškem robu** beli **Skorjev kamnolom**, levo so še **Globojnar**, **Banski hrib** in **cerkev sv. Marije na Vejni** (znameniti **Formadžin**) in pod njim precejšnji del **Trsta**, od katerega se lepo vidi bolnišnico na **Cattinari**. Zadaj se v umitih in od burje preprihanih dneh belijo naši **Julijci**, levo od njih še **Karnijske Alpe**.

In, ne nazadnje, nad **Ospom** ne moremo spregledati udornice, izpod katere izvira **Osapska Reka**. Lepo je v njenem zgornjem levem robu videti zamolklo zeleno liso – edino samoniklo rastišče navadnega lovorja pri nas. Desno od **Osapske udornice** je še udornica **Mišja peč** (obe udornici sta svetovno znani plezališči), pa **Gabrovica**, malone pod elegantnim lokom črnokalskega viadukta. Še en greben se vleče nad **Kraškim robom** nad **Ospom**, od **Kokoši** na **Veliko Gradišče**, desno od **Varde** se začne v zadnji vrsti **Slavnikov** greben s **Tumovo kočjo**, nad **Drago** zraste kopasti **Kojnik**, slednji se nadaljuje v gole **Goliče**, **Lipnik**, **Kavčiče** in **Žbevnico**.

S **Trzen** nadaljujemo med bori proti vaškemu pokopališču, tam zavijemo v desno in nadaljujemo pod **cerkvico sv. Mihaela**. Tu nam v oči pade veliko poslopje, največja tinjanska hiša, nekdanja osnovna šola. Ob njej sestopimo v spodnjo uličico, po njej levo navzdol. Ko so za nami še zadnje domačije, pridemo na razgledišče, kjer se nam odgrne pogled na slavniški greben, le da nanj motrimo iz drugačne perspektive. Pod njim na **Kraški rob** in še nižje je **Rižanska dolina** in nad njo **Movraški Kuk**, **Lačno**, Čubejsko **Vardo**, Škrgadovec, **Dekanski hrib** in sleme prek **Sv. Antona**, Čezarjev, **Pobegov**, **Prad**, **Boninov** in Škocjana. Onkraj njega še greben z **Marezigami**, **Pomjanom**, Šmarskim hribom (**Poljane!**) in **Markovcem**.

Takoj za razglediščem oznake pokažejo v desno na dober kolovoz, ki se spušča čez **Mišjo Gorico** proti tinjanski **Kaluži**. Le oplazi jo, nato med grmiči ruja, posameznimi bori in skrivenčnimi listavci navzdol na boljše gozdno pot. Ej, je tu jesen barvita! Ruj je tisti, ki v krajino vlije toliko topline. Kmalu sestopimo v **Podgorce**, zaselek dveh hiš. Prva je na desni, k drugi se v levo loči dobra pot in je od tod ni videti. Hiša je za nami, levo in desno se odpirajo terase oljčnikov. Na desni je območje **Gadnjevca**, zelo narebričenega zavoljo številnih teras.

Že nas puščice usmerijo v desno, med listavci kratko sestopimo v strugo **Globokega potoka**, na desnem bregu se dvignemo na razpotje. Z desne privede od **Tinjana** skozi **Brčico** in **Trmun** stara pot. Naša se nadaljuje skozi **Kontrado**, na desni raste nekaj skoršev ali po dekansko **oškuršo**. Še mimo lovske preže na boru do odcepa v desno, mi po plastnici, prečimo nekaj grap, kjer je ogromno **rijeune**, nadaljujemo ob izkrčeni njivi, kjer raste veliko žuke, že je tu večja lopa na levi in zamrežen oljčnik takisto na levi. Na dveh mestih

levo pod potjo nekaj smeti, celo nekoliko večja deponija odpadkov in že smo v **Turkovcu**, pri **Bertovi** hiši, in na cesti. Naslednji del poti je identičen tistemu, ki smo ga opravili z **Golega hriba** grede vse do odcepa za slap, kjer zavijemo v desno in po listnatem gozdu sestopimo v strugo **Divjega potoka**.

Sledi strm sestop po listnatem gozdu, čedalje več je v desni grapi in v pobočju **Divjega potoka** šopov bodeče lobodike. Gre za zaščiten vednozeleni grmič. Sestopimo v strugo potoka, nekje v bližini je izvir **Limpaluz'c** in na razpotje. Če bi nadaljevali naravnost, bi prišli v **Komunšče vrt**. Po izročilu naj bi tam še v rimskih časih stala **villa rustica**, kamor naj bi se ljudje v poletni vročini zatekali v hlad in senco. Ne le v senci, tudi v **Potok** »so pridnjav'le se hledet«. V **Potok** se kmalu pod slapom izlije »naš« **Divji potok**.

Na razpotju zavijemo v levo in kratko sestopimo v strugo **Divjega potoka**. Čeznjo je postavljen lesen mostič, na levi strani v marmorju cerkveno znamenje s prijaznim napisom:

»Dober dan dobri ljudje!«

Pod mostom na desni voda **Divjega potoka** zgubi tla pod nogami. Tu je znameniti dekanski slap, **Utâr** imenovan (verjetno obrušenka besede oltar). Po stezi nadaljujemo še kratko po gozdu, ko se nam slednji odpre. Smo **Pod Hribom**, na levi je vrhu terase **S'ulnarjeva** počitniška hiška. Obkrožajo jo **K'marjeve** oljke. Čaka nas še sprehod proti vasi, ko imamo na desni globoko strugo potoka, **Bužo** imenovano. Vrstijo se zdaj na levi, zdaj na desni oljke in trte. Smo v **Nevjelah**.

Pred nami so že prve dekanske hiše. Pod prvo na desni je včasih delovala **kava**. Nasproti nje se odpre **Pučrjeva korta** z enonadstropno staro domačijo. Sledijo na levi **Lavrih'va** in **Sulnarjeva** šiša, kjer je živela znana dekanska kulturna delavka, **Milica Gregorič**. Gremo naprej do pritlične hiše, ki ima tudi dolgo zgodbo. V avstrijskih časih, ko so Dekančani še prirejali sejme, so bili v njej **kuotce**, kamor so sejmarji zapirali prašiče, pod **Italijo** je bil v njej »garaš za kurjejo **Saramento**«, po drugi vojni je imela vojska v njej konjušnico in nazadnje je tu bilo skladišče trgovine.

Še mimo košatega koprivovca (**ladonje**), **Toškanove** in **Mrnjerjeve** hiše na levi ter zadružnega doma in **K'marjeve** šiša na desni, po vaški uličici na **kampo**. Krožna pot je tako sklenjena. ♥

Foto: Darko Turk

Pri avtorju prispevka so na voljo tudi opisi poti za GPS naprave (pametni telefon, GARMIN ...). Sporočite po e-pošti g. Darko Turk: dturk01@gmail.com

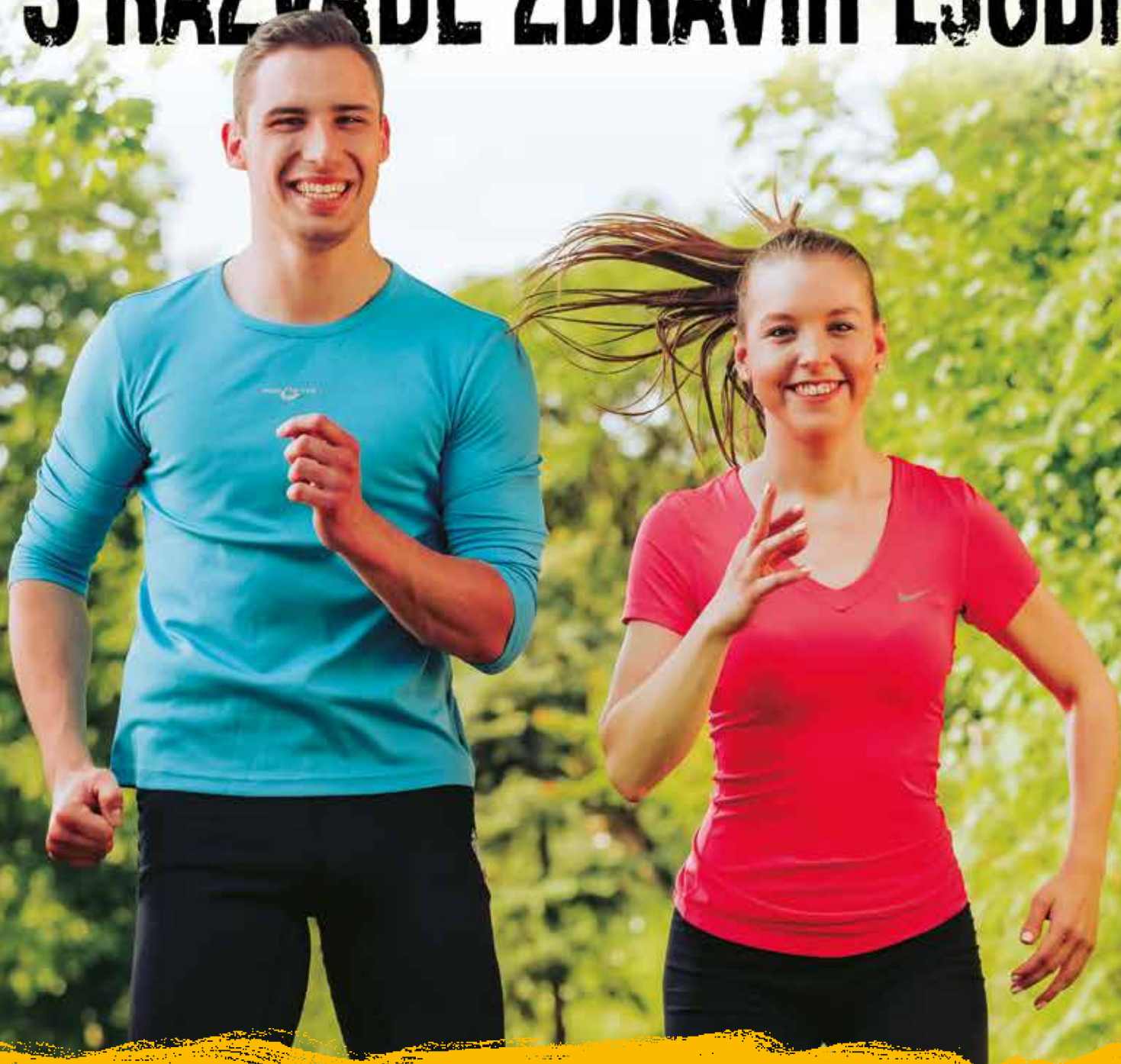


Pogled na Koper



Pogled na Trst

3 RAZVADE ZDRAVIH LJUDI



REDNA TELESNA DEJAVNOST
URAVNOTEŽENA PREHRANA
IZOGIBANJE ŠKODLJIVIM RAZVADAM

DOBER TEK
Slovenija

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

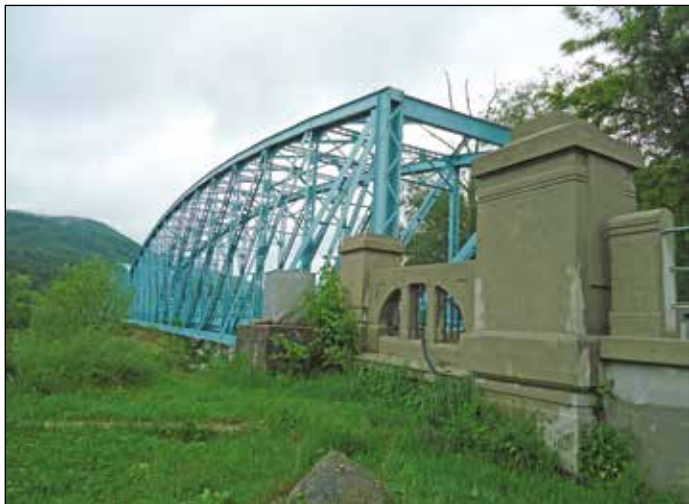
Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti, v letih 2017–2019 in 2020–2022, sfinancira Ministrstvo za zdravje RS/program je del priloževani Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Za vsebino posterja je odgovorno Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 2020.

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

PODRUŽNICA POSAVJE

Podružnica Posavje je spet polno aktivna



Brežiški železni most v obnovo (Foto: Franc Černelič)



Skupina pod novim betonskim mostom (Foto: Franc Černelič)

Komaj smo čakali na znake sproščanja ukrepov zaradi covid-19. Dočakali smo. Člane smo v maju vabili na kontrole krvne slike, ki so bila izvajana v Splošni bolnišnici Brežice. Odziv je bil dober. V kontaktih s člani smo nenehno zaznavali željo po pohodih in predavanjih, ki so bila pred izbruhom virusa naša stalnica. Naši člani so v večini že cepljeni, zato smo po obvestilu, da je dovoljena skupina do petdeset ljudi, začeli s pripravo na prvi letošnji pohod. Odziv članstva je bil dober in 22. maja smo pod vodstvom gospe Ane Kalin in Vinka Strmeckija opravili štiriurni pohod ob reki Savi.

Zbrali smo se pri sedaj že zgodovinskem starem železnem mostu v Brežicah, ki je v obnovi. Nekoč je bil to najdaljši most v Evropi, ki je prečkal reko Savo in Krko. Po njem smo člani društva že organizirano hodili. Po odprtju obnovljenega mostu bomo spet organizirali »slovesen« prehod v kombinaciji s pohodom v okolje. Ob 9. uri smo odšli po protipoplavnemu nasipu levega brega Save proti kraju Mostec. Po tri četrt prehojene poti smo si ogledali brzice na reki Savi, ki so ob sorazmerno visokem vodostaju še bolj impozantne in vredne ogleda. V kraju Mostec smo na odprti terasi gostilne Cetin spili kavo ali čaj in počakali na »kapetana« broda gospoda Stanka Savnika. Ta nam je pred vkrcanjem na

brod razložil zgodovino brodarstva v tem kraju. Povedal je, da sta, kolikor ve, v Sloveniji le še dva delujoča broda. Je pa več turističnih splavov. Brod je sestavljen iz dveh kovinskih čolnov, ki sta med seboj povezana in na njih je pričvrščen nosilni pod za potnike. Preko Save je napeta močna jeklena vrvi, po kateri teče močan škripec. Na njega je preko jeklene vrvi privezan brod. Premik broda opravi sam tok vode tako, da kapitan usmeri veliko krmilo v eno ali drugo stran broda. Ker preko reke Save pridemo na prostor Term Čatež, je brod tudi ekonomsko pozitiven še v današnjem času. Vožnja je bila hitra in mirna kljub visoki vodi zaradi dežja. Lepo okolje, prevoz z brodom in možna gostinska ponudba je vsekakor priporočljiva pot za vsakogar. Pohod je mogoče opraviti brez vodiča. Če bi katerakoli podružnica ali Društvo za zdravje srca in ožilja želelo pomoč, smo na voljo.

Na območju Term Čatež smo imeli polurni prosti čas, ki so ga nekateri izkoristili za ogled objektov, drugi smo izkoristili čas za posladek in klepet na terasah. Ob 12. uri smo se vračali po desnem protipoplavnem nasipu v Brežice. Tudi ravninski del pohodne trase je prekrasen in glede na nekoliko slabšo kondicijo članov za začetek pravi.



Zgodba »kapetana« o zgodovini broda (Foto: Franc Černelič)



Vkrčavanje na brod (Foto: Franc Černelič)



Vozovnica (Foto: Franc Černelič)

Naši načrti za mesece do konca leta so usmerjeni na izkoristek danih možnosti za avtobusne prevoze ob maksimalni varnosti. Sicer bomo hodili po lokalnih trasah, do katerih je dostop z osebnimi vozili. Izvajali bomo zdravstveno preventivo in jesenska predavanja. O dogajanjih boste člani obveščeni z vabili.

V kolikor bi želel kdorkoli informacije o predvidenih mesečnih dogodkih, je v napovedniku moja kontaktna telefonska številka.

Člane prosim, da seznanite svoje znance o dejavnosti društva in jih povabite v članstvo. Nadomestiti moramo tiste, ki so članstvo odpovedali in ponuditi preventivno zdravstvene aktivnosti mlajšim, da bodo čim bolj zdravi dočakali visoko starost. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO

Zeleni objemi narave vabijo na Machovo učno pot v vznožju Gorjancev za občutenje zadovoljstva in sreče

V februarški številki revije smo obširneje predstavili in povabili ljubitelje neokrnjene prvinske narave na redne tedenske pohode po Machovi učni poti, ki jo je osnovalo Društvo Machova dediščina pod Gorjanci.

Kar nekaj se nas je zbralo in se več ali manj vsi redno zberemo ob četrtek ob 9. uri na parkirišču pri Amigo baru v vasi Mali Slatnik (4 km od Novega mesta ob cesti proti Šentjerneju). Tudi muhasto vreme letošnje pomladi nam je bilo skrajno naklonjeno. Se je zgodilo, da smo pot zaključili mirno, brez hitenja, v zmernem tempu dobrih 3 ur, prišli pod streho in se je ulilo. Tudi takšni situaciji se reče sreča. V zelo kratkem času nam je četrtkovo snidenje in dober 9-kilometrski zalogaj hoje že zlezal pod kožo in postal neobhodni del tedenskega urnika. Kako ne bi, ko pa so zeleni objemi krošenj dreves, z iglicami in listjem nasuta in oblazinjena pot, korenin dreves ravno prav, da nas silijo k previdnosti in zavestnemu stopanju, žvrgolenje ptičev, šumenje večjih ali manjših izvirov vode, tako

blagodejni za naša čutila. Tu pa tam nekdo izmed nas na poti sreča znanca ali sošolca izpred štiridesetih in več let, kakšno veselje in navdušenje, ki je nalezljivo in vzradosti vse nas. Ali pa se nam na zaključku poti, ko zaslužno sedemo in si privoščimo kavo, čisto slučajno pridruži velika ljubiteljica narave, zagreta pohodnica, ki ima za seboj na stotine kilometrov, med drugim vse Jakobove poti Slovenije z načrtom za pohod po veliki španski poti Camino. Odpremo ušesa in ji z veseljem in navdušenjem prisluhujemo, morda kdo tudi s tiho željo doživeti pravi Camino. Čisto neopazno razprostre culo in pred nas razgrne nekaj zdravnih zeli, ki jih je ravnokar nabrala na pobočju Gorjancev ter vsakemu izmed nas razdeli po pest divjih špargljev. Ja, drobcene radosti za veliko zadovoljstvo. Razidemo se s pristnim nasmeškom in si zaželimo na svidenje v četrtek obsorej. ♥

Besedilo in fotografije: Sonja Gobec



Ob poti še naletimo na prizor, v katerem igra glavno vlogo žareči mak, ki hočeš ali nočeš pritegne pozornost mimoidočega



Tudi ljubki osliček, kot je tale, ki nas je na startu pozdravil in pospremil na pot, izvabi nasmeš na obraz



...da s poti ne bi zašli...

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Tam, v tisti visoki hiši

Če me moj stari avto zanese ob Dravi navzdol v največje Štajersko mesto, torej v Maribor, mi oči nehote poiščejo tisto, seveda samo zame, najvišjo stavbo. Ko sta še čebljali z mano moji vnukinji, sem njima povedal, da je to moja druga rojstna hiša. Še drobčkani, sta to preprosto verjeli. Ampak, prav nič za dolgo, ta mala, Urška, je kaj kmalu začela spraševati. Poslušaj dedi, ko smo šli tam pri vas, daleč, visoko na neko planino, saj veš tam, kjer so konji, krave, ovčke in tiste velike, velike lipe, tam si tudi rekel, da je to tvoj dom. Ja deklici, tam je res moj rojstni kraj, moj dom, ampak tista visoka hiša, ne vem več ali osmo ali deveto nadstropje, je moj drugi rojstni kraj, tako pač je! Saj vesta, vajin dedi je resno bolan, srček mi včasih nagaja, sem in tja tudi zaboli, me opozori, da ga preveč priganjam, tudi pove, da sem pozabil vzeti tabletko, ki jih vedno nosim seboj, pa še tisti sprej, ki ga vedve ne smeta uporabljati. Pred leti, ko vaju še ni bilo, so me zdravniki temeljito pregledali in povedali, da imam pred sabo samo še kratek čas življenja.

Nič hudega, so bistro umile tete od vajine babice, nič hudega, saj imamo poznanega sorodnika, zdravnika kardiologa tam v Ljubljani, tam sploh znajo in naredijo vse!

Nič ne pomaga, čez približno eno leto je lahko na vrsti za operacijo srca, prej ne gre! Pa zopet v ta naš Koroški Špetau. Ta ne čisto naš izraz »Špetau«, so poznale naše koroške babice, za bolnico so morda slišale, ampak, kaj neki je že to? Tam me je temeljito pregledala internistka zdravnica gospa Pušnikova, mimogrede, danes jo kličemo gospa dr. primarij. Po telefonu je poklicala nekoga svojega zdravniškega kolega. »Tu imam pacienta, več kakor kakšen mesec življenja mu zaradi srca ne morem prerokovati! Če moreš, te prosim, vzemi ga! Že naslednji dan so me poklicali in mariborske bolnice. Prijazen ženski glas z druge strani žice, takrat smo pretežno uporabljali stare stacionarne telefone: »Prenehajte jemati vsa vaša zdravila, jutri pa se javite v bolnišnici«. Povejte mi vsaj zakaj, se je oglasila moja radovednost. »Ja, operirali vas bomo«. Tako vidite sem pristal v tisti visoki hiši. Nič ni šlo tako hitro, pritisk previsok, nato prenizek, pred seboj so imeli moj osebek, ki bi ga najprimerneje lahko imenovali velik problem. Sledile so priprave, dihanje, kašljanje, umirjanje samega sebe, pa še kaj.

Nikoli me ne bo zapustil spomin na tisto jutro. Po tolikih letih me spreleti nekakšen vroči srh, če vidim človeka, ležečega na bolniškem vozičku, ali kako mu že rečejo. Še začutim injekcijo in pomnim, povsem tiho in mirno delo, leno dremanje in utoneš v neznanost, se pogrezneš, se mi zdi, da se spremeniš v skrivnostni predmet, v nekakšen manj znan precizen element za tankočutno popravilo. Saj ne moreš verjeti, da takšna operacija traja polnih šest ur ali več. Vem, da dela večja ekipa, ne vem koliko ljudi. Prebudil sem se šele naslednji dan. Medicinska sestra sedi ob postelji, me treplja po obrazu, ko opazi, da se prebujam: »Dober dan naš operiranec, kako se počutite? Prvo kar sem dojel – je srce. Kako dolgo ga že sploh nisem slišal, občutil, razen bolečine. Sedaj pa naenkrat: bum, bum, bum, se mi zdi kar premočno; kasneje mi je sestra povedala, da sem jo vprašal, če sem se zopet rodil in kar po vsej sili hotel vstati.

Čez prsa sem povezan kakor dojenček, obe nogi sta povezani, poln sem povojev. »Danes še vstajati sploh ne smete, nikakor. To vam res ne smem dovoliti in pika...« Končno dojamem, da tako pač je, v moje dobro. Zato postanem priden pacient. Tretje jutro se



Na sredi spredaj K. Waltl na zaključku Podružnice za Koroško, l. 2019. Član je od 30.7.1997. Od zadaj iz leve: Majda Zanoškar, Hermina Nabernik in Ivan Kričej (Foto: Marica Matvoh)

žal nekako megleno spomnim vrste zdravnikov – vizita. Prvi me vpraša, kako se počutim? Dobro, bolj pokimam kot pa odgovorim, pripoveduje mi nekaj o operaciji, pa koliko obvodov so mi morali napraviti, nekako napol sem nekaj slišal. Menda sem skupaj tiho spravil le besedico: »Hvala« in zopet mrknil v spanec. Nekako četrtri ali peti dan: kakšno presenečenje – sprehod s fizioterapevtko. Kako lepo, prijetno, zgovorno dekle, tam nekje z Lovrenca na Pohorju je bila.. »Prongava«, tako pač rečemo Korošci, po hodniku »grta pa douta«, malo na stopničke in zopet počitek. Vedno je boljše, ampak tista dolga luknjica na nogi iz katere so nekako izvotlili žilo, se pod kolenom noče celiti, nagaja, sabotira, zopet rezanje, čiščenja in »lizol«.

Še danes mi ta noga ob mrazu rada pove, da ji nekaj manjka. Bogec nam menda ni kar tako za šalo vtaknil v nogo neko žilo za rezervo ali pa tudi – vsaj prav nam pride v največji sili! Kdo ne bi bil zadovoljen, daaleč je že tisti čas, pa sem še vedno tu, tu med vami »srčniki«.

Ko pridem v Maribor, se vedno najprej ozrem na tisto visoko stavbo, na kraj mojega drugega rojstva in kasneje še ene pomoči. ♥

Kristl Waltl

Pa še to: Obe vnukinji se pridno učita, delali bosta v tisti visoki stavbi, kdo ve v katerem nadstropju, rad bi ju še takrat videl.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

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

Pisarna Društva tudi v tem času nemoteno deluje. Na voljo smo vam po telefonu 01/234 75 50 ali po elektronski pošti društvo.zasrce@siol.net. Člani/ce vabljeni, da spremljate naše novice na spletnih straneh: www.zasrce.si, www.zasrce-mb.si ali na Facebooku, kjer bomo sproti obveščali o aktivnostih društva, podružnic in posvetovalnic za srce. Bodite zdravi!

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

JUNIJ, MESEC SKRBI ZA SRCE IN OŽILJE – MESEC BREZPLAČNIH MERITEV KRVNEGA TLAKA, SRČNEGA UTRIPA, SATURACIJE, SNEMANJE EKG in OZAVEŠČANJE O SKRBI ZA SVOJE SRCE IN OŽILJE

Od 1. 6. do 30. 6. 2021 vas vabimo v Posvetovalnico za srce v Ljubljani, Dalmatinova 10, na brezplačne meritve in svetovanja: krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG, strokovni posvet glede ustrezne skrbi za srce in ožilje, literatura.

OBVEZNO NAROČANJE

- ♥ e-pošta: posvetovalnicazasrce@siol.net
- ♥ telefon: 01 / 234 75 55 ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00; sreda med 14.00 in 14.45

Informacije na spletni strani www.zasrce.si

Meritve in svetovanje je omogočilo podjetje ARS PHARMAE v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije.

UGODNOST ZA ČLANE ter vse, ki pridejo na meritve in posvet

15% popust za izdelek Kardio3Aktiv, ki velja do konca leta 2021. Koda za popust k3zasrce, ki jo vpišete pri naročilu na spletni strani www.arspharmae.com ali pa pokličete na telefon 080 87 66.

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 zdravja:

- ♥ 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 bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo. Hvala za vaše razumevanje in pristrčno dobrodošli.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
Hemoglobin	2,00	2,50
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritve hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja trenutno ne potekajo zaradi epidemiološke situacije.

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 Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Predavanja

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

Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:

Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

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.

Vabilo na hodeči nogomet

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. Vabimo vas, da se prijavite pri Društvu za srce (drustvo.zasrce@siol.net) ali pa na ziga.staric@bazasporta.si.

V mesecu septembru ali v začetku oktobra bomo pripravili »Dan hodečega nogometa za zdravo srce«.

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)

♥ vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.

♥ vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič.

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 040 87 21 21

Posvetovalnica

vsak četrtek med 10.00 in 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju do konca junija. Ponovno se srečamo v septembru.

Možnost merjenja krvnega tlaka in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola.

Posvet z zdravnikom!

Kolesarjenje

Dogovor o kolesarjenju po kolesarskih poteh v posvetovalnici in po telefonu ter na pohodu. Predvidena pot s kolesi še v začetku julija.

Predavanja

Predavanja so ponovno predvidena v jeseni.

Objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem.

Šola nordijske hoje

♥ vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Vodeni pohodi

♥ vsak ponedeljek: zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

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

Pohodi po Machovi učni poti

Redno tedensko hodimo po Machovi učni poti, in sicer vsak četrtek, s startom ob 9. uri s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v februarski številki te revije.

Imamo se lepo – prisrčno vabljeni!

Seveda se vedemo odgovorno in spoštujemo vse, v času pohoda, veljavne omejitvene in priporočene ukrepe Vlade RS za preprečevanje širjenja okužb s korona virusom.

Tradicionalna množično pohodniška prireditev

V kolikor bo epidemiološka slika v septembru dopuščala da se bomo v državi lahko svobodno gibali in družili povsem brez omejitvenih ukrepov oz. pogojev, napovedujemo za tretjo soboto v septembru, torej 18. septembra 2021, tradicionalno množično pohodniško prireditev ZA SRCE po Štukljevi in Andrijaničevi poti.

Več pa v izdaji revije, ki jo bomo prejeli v začetku septembra.

Meritve dejavnikov tveganja

Glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi in glede na dejstvo, da so javni prevozi sproščeni ukrepov za preprečevanje širjenja korona-virusnih okužb, bi bila morda dobrodošla 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, 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!

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Merjenje krvnega tlaka: v podružnici smo nabavili nov aparat za merjenje krvnega tlaka in se veselimo časa, ko bomo meritve tudi lahko izvajali.

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Brezplačna psihološka podpora po telefonu

Zdravstveni dom Kranj: vsak delavnik med 8.00 in 12.00 ter 16.00 in 18.00 na telefonskih številkah: 030 450 664; 030 450 665 in 031 425 687. Povezano z epidemijo covid-19 nekateri ljudje doživljajo čustvene stiske, občutke negotovosti, nemoči, tesnobe... Seznanjamo naše člane, da se v primerih doživljanja tovrstnih stisk lahko obrnejo na brezplačno psihološko telefonsko podporo.

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

Nacionalna raven: brezplačna telefonska številka 080 51 00 24 ur na dan za psihološko podporo

Po psihološko podporo, povezano z doživljanjem stisk zaradi epidemije se vse dni v tednu, 24 ur na dan, lahko obrnete tudi na brezplačno telefonsko številko 080 51 00.

Krajši telefonski pogovori s izkušenimi psihologi, psihoterapevti in drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja so namenjeni podpori:

- ♥ pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze, drugih čustvenih težav in odzivov;
- ♥ obolelim s COVID-19 in njihovim svojcem;
- ♥ ob izgubi bližnjega zaradi bolezni COVID-19;
- ♥ ob soočanju s težavami z zaposlitvijo, čakanjem na delo, delom od doma;
- ♥ pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja;
- ♥ pri soočanju z osebnimi stiskami in težavami v medosebnih odnosih ter
- ♥ ter drugih izzivih pred katere smo postavljeni v trenutni situaciji.

PODRUŽNICA ZA KRAS

♥ **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 doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 -100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- ♥ **V petek, 25. junija ob 9.00:** se zberemo na parkirišču pri Hoferju, Prevalje. Zaradi izogibanja druženja večjega števila ljudi bomo tradicionalni pohod na Najevsko lipo izvedli predvidoma dan prej. Spet bomo zaplesali okoli stare kraljice slovenskih lip... Morda dobimo še koroške kvočeve nudlne? Vodja bo Majda Zanoškar, prisrčno vabljeni v zeleno lepoto Koroške.
- ♥ **V petek, 24. julija ob 9.00:** parkirišče za hotelom Traberg v trgu Dravograd. Pot nas bo vodila na Ojstrico – do lovske koč. Pohod Vodja pohoda je Betka Kolenbrant, tel.: 031 587 789. V primeru slabega vremena ob uri pohoda, se le-ta prestavi za en teden. Ne pozabimo na steklenico vode. Prisrčno vabljeni v ohlajen planinski raj.

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

NAŠA DEJAVNOST JE SPROŠČENA, seveda ob upoštevanju vseh preventivnih ukrepov – za vsak slučaj in prav je tako!

Ko si večina v tem času želi počitnic, si mi želimo ponovnega pristnega stika z vami, zato vam ponujamo nabor naših dejavnosti: meritve krvnih vrednosti in posvetovalnico, tako na nekaterih merilnih mestih, kot na sedežu društva. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej.

Vse več je tistih, ki so covid-19 preboleli, vede ali nevede, brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako. S trajanjem pandemije je vedno več podatkov o »dolgem kovidu« ali »poznem kovidu« in temu se bodo morale prilagoditi zdravstvene ustanove, kjer že sedaj akutni bolniki izpodrivajo redne programe zdravljenja vrste bolezni, ki niso izginile, le bolniki so potlačili svoje težave in se pojavijo v urgencah, ko postane res nevdržno. Kovid-19 povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu!

Člani našega Društva o tem in ponudbi naših storitev lahko preberete v letošnjem Mariborskem srčnem utripu.

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

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, monitorja EKG 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.

Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa so vrednosti meritev pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja.

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 prisotne med snemanjem. 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. 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 ter 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 vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02 / 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €. Ne odlašajte, pridite, 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.



Množična preventivna meritev gleženjskega indeksa v mariborskem podjetju ob upoštevanju vseh priporočil NIJZ glede epidemije covid-19 (Foto: Mirko Bombek)

Predavanja

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru se bodo nadaljevala v jesenskem sklopu, v kolikor ne bo novih omejitev.

Dogovarjamo se za možnost predavanj preko spletnih platform, v kolikor bo to potrebno, seveda za tiste, ki ste nam zaupali naslov e-pošte. 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.

Druge dejavnosti

Pred jesenjo ne načrtujemo enodnevnih tečajev Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Posvetovalnica za srce

Ponovno deluje osebno na sedežu društva z omejenim vstopom, ob nošenju maske in razkuževanju rok vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 – 17.00. Potrebna je predhodna prijava po telefonu 02/228 22 63 v času uradnih ur društva ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti tudi po telefonu na 041 395 973 od 17.00 do 18.00.

Zavedamo se omejenega dostopa do zdravstvenih storitev med epidemijo kovida-19 in vam poskušamo pomagati. 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.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju, za kar se opravičujemo. Podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 / 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.



*Društveni prostori
(Foto: Mirko Bombek)*

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah. Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

**OSTANITE ZDRAVI
BODITE DOBRO!**

ZA SRCE

Kalkulator kajenja

Kajenje vpliva na za vaše zdravje,
prav tako vpliva na vašo denarnico.
Ste kdaj pomislili, koliko "denarja pokadite"
na dan, teden, mesec?

Koliko ste ga že in koliko ga še boste, če ne
nameravate prekiniti s kajenjem.

Vabljeni, da izpolnite obrazec in si izračunate:

<https://zasrce.si/kalkulator-strosek-kajenja/>

**NIKOLI NI PREPOZNO
ZA PRENEHANJE KAJENJA.**

Vaše zdravje se bo izboljšalo,
hvaležna pa vam bo tudi vaša denarnica.

Vabljeni na našo spletno stran:
www.zasrce.si

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

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

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



Pristopna izjava



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

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

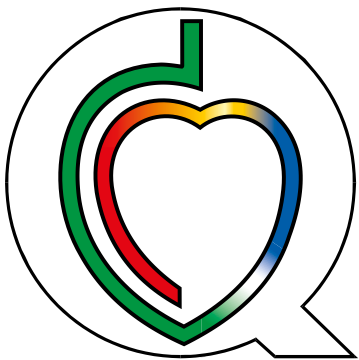


Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

						SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	SKRILAVEC	ŠPORTNICA V VODI	NEKD. LJUDSTVO NA J TIROLSKEM	MALIK	JEZERO V SV AFRIKI									
						SREDIŠČE DALMACIJE					13									
						VELIK, NEOBDELAN KOS DEBLA														
						ŽLAHTNI PLIN (Rn) IZLOČEK JETER			3											
ZA SRCE	TELESNA SLABOST	DLAKO-CEPEC	KOČNIK	Ž. IME, IVICA	KRMILO AVTOMOB. ORANJE (STAR.)					OSEBA, VREDNA POSNE-MANJA	GREGOR VIRANT			SLIKARSKA TEHNIKA	DOMAČA ŽIVAL KI PLAVA NA VODI					
NAJVIŠJI ČIN V MORNARICI							LITINA AMER. PESNIK POUND				REKA V MÜNCHNU RIMSKA BOG. JEZE		5							
MANJ OBSEŽEN SLOVAR			8						KRAJ NA KOZJANSK. SKOPA-VANJE											
SNOV ZA LAŽJE TALJENJE							PRIPR. ZA ZAVIRANJE IVAN VIDAV			10				RADO ČASL NAGOTA						
ILUSTRATORKA VOGELNIK				VELIKA VEŽA	IZVIR			KRAJNI DEL PEVKA SIRK					7							
DRAMA HENRIKA IBNSA				2	POLOT. NA N. FUNDL. ANITA EKBERG				4		MAJHNA DEKLICA AFRIŠKA ZVER									
IVAN CANKAR			POJAV NA VODI KATARINA ILIJEV			MAVRAH (NAR.)	SKLEPNI DEL SKLADAT. (PIETRO)	15						PRISTA-SINJA REIZMA	OTO RIMELE					
IZDELKI IZ JEKLA	14								KATARINA ERZAR			MAKEDONSKO KOLO MOČNO MAMILO								
GLAVNO MESTO SAMOE		9			PISANA TROPSKA PAPIGA			PRIPADNIK ČRNE RASE	POSODA ZA MESENJE		OVIRA PRI JAHANJU ELDA VILER									
																NEKDAJ DEŽELA MOABCEV				
						PREPROST COLN IZ ENEGA DEBLA			1										STANE MANCINI POŽELENJE	
						ANGL. DOLŽ. MERA, PALEC										EKONOMIST OVIN ANDREJ KAROLI				6
						DEKLE, KI NE KADI														11
						KRAVJI MLADIČ, TELE								12			PRITOK DONAVE V NEMČIJI			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »TRIDESETLETNICA DRUŠTVA«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marija RANČIGAJ, Šmartno v Rožni dolini, Sonja ORNIK, Šentilj, Silvo SLAČEK, Maribor, Stanka NOVAK, Novo mesto, Veronika GODNJAVEC, Ljubljana. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo v jubilejnem letu razdelili kar 10 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. julija 2021 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail društvo.zasrce@siol.net. Izzrebanici lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

9	10	11	12	13	14	15
---	----	----	----	----	----	----

POGOSTI SIMPTOMI SRČNEGA INFARKTA



Bolečina v prsih

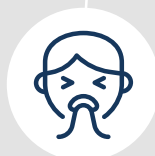
Bolečina je praviloma huda, po značaju tiščoča, pekoča ali stiskajoča, ki ne preneha in je prisotna tudi v mirovanju. Je neodvisna od dihanja in premikanja.



Bolečina se lahko širi v vrat, levo roko ali trebuh.



Težka sapa



Slabost, lahko tudi bruhanje



Omotičnost in vrtoglavica



Bledica in hladen pot



V primeru pojava omenjenih simptomov nemudoma poiščite medicinsko pomoč!

POKLIČITE 112



NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



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 boljše obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje za **srčno-žilna obolenja**.

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