

ZA SRCE



Letnik XX • št. 1., februar 2011 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Slavnostni koncert

Melodije za srce 20. obletnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

12. april 2011

Unionska dvorana, Hotel Union, Ljubljana

Aprila letos Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije praznuje 20. obletnico ustanovitve. Visoko obletnico bomo proslavili predvsem delovno. V prvi vrsti želimo okrepiti svojo preventivno dejavnost ozaveščanja vseh prebivalk in prebivalcev Slovenije o pomenu skrbi za zdravo srce in ožilje ter s tem za daljše in bolj kakovostno življenje.

Že sedaj pa vas vabimo, da si v svojem koledarju za april 2011 z velikimi črkami zapišete torek 12., ko bo Slavnostni koncert Melodije za srce ob 20. obletnici društva v Unionski dvorani v Ljubljani.

Še prej pa bomo v četrtek 31. marca 2011 v galeriji Krka odprli razstavo o srcu, ki bo trajala do 11. maja.

Podrobnosti o koncertu in drugih dogodkih bomo pričeli objavljati v mesecu februarju na naši spletni strani www.zasrce.si. Lahko nas pokličete tudi na telefon: 01/234 75 50.

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Počutim se kot pri dvajsetih

Aleš Blinc



Leto 2011 bo zaznamovano z okroglimi obletnicami. Smostojna Slovenija in z njo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije letos praznujeta 20-letnico.

Kaj v človeškem življenju pomenita dve desetletji? V tem času iz neobglenih novorojenih bitjec zrasteta mladenka ali mladenič, ki zajemata življenje z veliko žlico. Mnogo sta se naučila in marsikaj tudi že naredila, vendar ju glavne življenjske preizkušnje šele čakajo. Mislim, da podobno velja tudi za Slovenijo in za naše Društvo. Nobeno odraščanje ne poteka idilično, brez kresanja mnenj in storjenih napak, pa nas kljub temu večina najde pravo pot. Čeprav se že tretje leto spopadamo z gospodarsko krizo in tarnamo nad vsemi mogočimi nepravilnostmi v državi in družbi, se najbrž strinjamo, da je bila osamosvojitve Slovenije leta 1991 vizionarsko dejanje, brez katerega bi bilo večini od nas danes slabše. Upam si trditi, da je bil vizionarski tudi projekt prof. dr. Josipa Turka in sodelavcev, ki so istega leta ustanovili Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in pričeli vztrajno promovirati zdrav življenjski slog, pravočasno

odkrivanje in učinkovito zdravljenje bolezni srca in ožilja. Da se je v Sloveniji umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni v preteklih desetletjih znato zmanjšala, ni samo zasluga našega Društva, gotovo pa je osveščanje javnosti o številnih vidikih varovanja zdravja odigralo pomembno vlogo. Zadovoljni smo, da po 20 letih ne kažemo upehanosti, temveč dejavnost Društva širimo z nedavno ustanovljenim Klubom atrijske fibrilacije, sodelujemo z Evropsko zvezo organizacij za prirojene srčne napake, našim članom še naprej omogočamo telefonske posvete z izkušenim kardiologom, po Sloveniji prirejamo rekreativne pohode, izobraževanja, meritve krvnih maščob, krvnega tlaka in gleženjskega indeksa ter vztrajno izdajamo revijo Za srce.

Pa lahko zares primerjamo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije z 20-letnikom, ko pa je večina naših članov že v zrelih letih? Za uspešnega 40-letnika sta zadnji dve desetletji kljub obilici družinskih in poklicnih obveznosti praviloma boljši od prvih dveh. To ni več samo po sebi umevno za 60-letnika, pri katerem je zelo pomembno, v kolikšni meri mu je uspelo ohraniti zdravje in optimizem. Verjamem pa, da nas bo čedalje več, ki bomo zmogli z dejavnim življenjskim slogom, ustvarjalnostjo, s prepletanjem dela in igre ohraniti vitalnost in še pri 80-ih letih zgolj s kančkom hudomušnosti izjaviti: »Počutim se kot pri dvajsetih!« ♥

Tudi otroci s prirojenimi srčnimi napakami ljubimo življenje! *Pomagajte nam!*

Pošljite SMS s ključno besedo **SRCE** na številko **1919** in prispevali boste *1 evro.*



UVODNIK

3 *Aleš Blinc* Počutim se kot pri dvajsetih

AKTUALNO

6 *Josip Turk* 10. obletnica delovanja Medicinskega centra Medicor

7 *Boris Cibic* Novo zdravilo za znižanje maščob v krvi

8 *Nataša Jan* Je za žensko srce dovolj dobro poskrbljeno?

ZNANJE ZA SRCE

10 *Tatjana Lejko Zupanc* Novosti in dileme pri preprečevanju infekcijskega endokarditisa

NI GA ČEZ DOBER NASVET

12 *Boris Cibic* Topa bolečina v prsih

NOVICE O ZDRAVJU

13 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

14 *Učenke in učenci OŠ Mengoš* Si zasvojen ali odvisen?

S SRCEM V KUHINJI

16 *Maruša Pavčič* Kaj nam povedo zdravstvene trditve na živilih?

18 *Brin Najžer* Naj zadiši

PREDSTAVLJAMO

19 *Boris Cibic* Scipione Riva-Rocci (1867 – 1937) – izumitelj sodobnega merilnika krvnega tlaka

SRCE IN ŠPORT

20 *Jaka Fetih* Z raztezanjem do celovitega napredka in boljšega počutja



IZLETNIŠKO SRCE

23 *Olga Knez, Ljubislava Škibin* Utrinki s Krasa

DRUŠTVENE NOVICE

26 Društvene novice

30 Napovednik dogodkov

34 Ugodnosti za člane društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2011

KRIŽANKA

36 *Marjan Škvorc*

Letnik XX, številka 1, 3. februar 2011, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://www.zasrce.si>

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

Maruša Pavčič (S srcem v kuhinji),
Bernarda Pinter (Srčika),
Stanislav Pinter (Izletniško srce),
Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
E: 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.,
Knezov štradon 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Zlate roke klekljarice in piparja so ustvarile čudovito kulturno dediščino, iz katere veje srčna predanost. Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

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

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



ustanovni sponzor društva



ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Aleš Blinc* I feel like I am 20 years old again

The year 2011 will be marked by several rounded anniversaries. An independent Slovenia and the Slovenian Heart Association will be celebrating our 20th "birthdays". We are happy to say that our zeal has not diminished over the years; in fact we are more active than ever. The recently established Club of Atrial Fibrillation was a significant expansion of our activities as we continue to cooperate with the European network of organisations of congenital heart defects. Our members can consult with an experienced cardiologist either by phone, e-mail or post. Our activities also include various events organised all over Slovenia ranging from recreational walks, measurements of blood pressure, blood fats and the ankle index to various lectures and presentations as well as publishing the *Za srce* magazine

ACTUALITIES

6 *Josip Turk* The 10th anniversary of the MC Medicor

MC Medicor – International Centre for Cardiovascular diseases is the third Centre for Cardiovascular Diseases in the Republic of Slovenia and it recently celebrated its 10th anniversary. The Clinic is situated in Izola Hospital on the hill near the town of Izola. It was designed to accommodate the world's finest medico-surgical team to treat patients from Slovenia, from the Mediterranean area and from elsewhere in Europe. The Centre has been organized to function permanently and to promote the best diagnostic procedures and treatments of cardiovascular diseases.

7 *Boris Cibic* A new medicine for lowering the levels of fats in blood

A new blood fats drug arrives on the market.

8 *Nataša Jan* Is a woman's heart well taken care for?

European Society of Cardiology and the European Heart Network started a new joint project called EuroHeart. The project was co-founded by the EU's public health programme. In Slovenia both the Slovenian Heart Association and the Slovenian Cardiologists Association participated and successfully concluded our work in 2010.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

10 *Tatjana Lejko Zupanc* Novelties and dilemmas with prevention of infectious endocarditis

Up till recently patients with problems with their heart valves and those with artificial ones were instructed by their family doctor or cardiologist to get an antibiotic protection especially before undergoing dental procedures in order to protect from infectious endocarditis. This practice has been fiercely debated over the last decade and the result is a new set of guidelines which are far more restrictive.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

12 *Boris Cibic* Blunt chest pain

A cardiologist answers questions from concerned readers. A 35-years old woman wonders about blunt chest pain.

NEWS

13 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

14 *Students of the Mengeš Elementary School* Are you addicted?

The most common addictions observed in children and youngsters are TV, computers, specifically computer games and fast foods. Because talking about addictions and being aware of the effect it can have on us is important the 4th grade students of the Mengeš Elementary School considered and thought about it

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

16 *Maruša Pavčič* What do medical slogans on foods tell us

Competition and the free market have incited numerous new marketing strategies over the last few decades. Some of them included medical slogans such as "A source of calcium", "Helps maintain body weight" and "Decreases cholesterol levels". The author explains the new EU regulations concerning these types of advertisements.

18 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Suggestions for a healthy menu.

PRESENTING

19 *Boris Cibic* Scipione Riva-Rocci (1867 – 1937) – inventor of the modern sphygmomanometer

Dr. Scipione Riva-Rocci invented an indispensable medical instrument, the sphygmomanometer. His first public presentation of his invention took place in 1896 at a congress of Italian internists. He also published it in a magazine that same year. Doctors immediately loved it and is still often called the »Riva-Rocci apparatus« or »Riva-Rocci« for short. In recent years the abbreviation of »RR« has also become popular

THE HEART AND SPORTS

20 *Jaka Fetih* Feeling better and improving your condition with stretching

The article illustrates stretching exercises that improve mobility and enable the muscles to prepare for further exercise. It can also be used at the end of an exercise cycle to cool down and can lead to a physical and spiritual relaxation

THE EXCURSION HEART

23 *Olga Knez, Ljubislava Škibin* Bits of Karst

This time we recommend an excursion to the south-western part of Slovenia, the Karst. All the routes are accessible throughout the year and offer a great insight into the marvels that are nature's many colours. We present the wonderful Vilenica cave, the world famous stud farm Lipica, where the equally famous lipizanner horses originate from and where they are still bred. We also feature a few shorter routes through the picturesque villages of Karst. Still aren't convinced? See the photographs, they tell a thousand words

NEWS

26 News

30 Calendar of events

34 Benefits for members of the Slovenian Heart Association in 2011

36 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prof. dr. Mirko Bombek, dr. med., Društvo za zdravje srca in ožilja za za Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, podružnica Posavje; Jaka Fetih, prof. šp. vzg., Gimnazija Šentvid; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna J. Petrovčič, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Olga Knez, podružnica za Kras; Sandra Kozjek, Društvo

za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Tatjana Lejko Zupanc, dr. med., Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing., podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci 4. razreda OŠ Menger, učiteljica Andreja Zupanič, prof.; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

10. obletnica delovanja Medicinskega centra Medicor

Josip Turk

V soboto, 4. decembra 2010, smo v Portorožu prisostvovali imenitni proslavi desetletnice delovanja MC Medicor. Ustvarjalna sila, ki še danes skrbi, da Center napreduje in izpolnjuje svoje poslanstvo, je prof. dr. Metka Zorc, zdravnica in profesorica Medicinske fakultete. Več kot 20 let si je prizadevala, da bi s ciljem znižanja čakalnih dob za diagnostiko in operativno zdravljenje koronarne bolezni ustanovila kardiiovaskularni kirurški center.

Pot do tega je peljala preko ustanovitve Medicinskega centra Medicor, v okviru katerega so začele delovati kardiološke ambulante, najbolj izpostavljen pa je bil kirurški del, vključen v lokacijo Splošne bolnišnice v Izoli. Tam so uredili prostore in pridobili kardiologe, predvsem pa evropsko uveljavljenega, slovenski kardiologiji že dolgo poznane kirurga, profesorja dr. Ninoslava Radovanovića. Začel je z ekipo, ki jo je pripeljal s seboj iz medicinske fakultete v Novem Sadu.

Naslednje, kar je pomembno pripomoglo k delu MC Medicor, je bila ustanovitev Društva na srcu operiranih Slovenije. Vanj so se vključili slovenski pacienti, operirani sprva v Švici, nato v Novem Sadu in zadnja leta v Izoli, kjer je bilo doslej operiranih 1.219 bolnikov z odličnimi uspehi, umrljivostjo 3,7 %, kar je boljše od rezultatov evropskih klinik. Pacient najprej potrebuje diagnostično obdelavo svoje bolezni, ki mu sledi poseg, lahko v obliki širjenja zožene koronarne arterije, velikokrat pa premostitvena operacija z obvodom iz aorte na žilo, ki je zožena ali zamašena.

Člani Društva na srcu operiranih Slovenije si ves čas prizadevajo tudi za finančno podporo za MC Medicor. Delo v MC Medicor v bolnišnici Izola v veliki meri financira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, vendar z nižjimi cenami, kot je enako delo financirano v UKC Ljubljana. Z dobro organizacijo vseh sodelujočih je bilo v teh 10 letih kljub temu narejenega veliko, kar je zasluga prof. Zorčeve in njene ekipe, vključno z gospodom Vladimирjem Petkom, predsednikom Društva na srcu operiranih Slovenije. Čakalne dobe za kardiološki pregled, ki znašajo na Polikliniki v Ljubljani 4 mesece, so tu bistveno krajše, v primeru nujnosti takojšnje ali pa le nekaj dni. Čakalna doba za poseg na srcu je prav tako bistveno krajša. V UKC Ljubljana pri neurgentnih primerih 9 mesecev, v Izoli niti 9 tednov, večkrat samo 9 dni. Lahko se vprašamo (tudi na osnovi mojega prispevka o organizaciji zdravstva, objavljenem v decembrski številki

revije Za srce na strani 10, o vzrokih, zakaj v okviru MC Medicor potekajo stvari hitreje, enostavno in uspešno, bolj, kot drugje.

Po profesorju Radovanoviću je vodstvo kardiokirurškega centra v Izoli prevzel prim. dr. Mile Đorđević. Poznamo ga več kot 20 let, saj je del svoje specializacije opravil tudi v Ljubljani. Več let je delal kot kardiokirurg v deželni bolnišnici v Celovcu. Sedaj je prevzel vodstvo v tretjem slovenskem kardiokirurškem centru v Izoli. Rojen je na Reki, tam ima tudi soprogo, ki je pediatriinja.

V hotelu Neptun v Portorožu je MC Medicor te dni začel z delom na področju preventive in rehabilitacije bolezni srca in ožilja. Vkljub mojemu prvotnemu nasprotovanju, je ta center poimenovan po meni, češ, da sem bil s sodelavci začetnik na področju preventive teh bolezni v Sloveniji. Aprila bo 20 let, kar sva s prim. Cibicem in še z nekaterimi sodelavci ustanovila Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Družno delamo naprej na tem področju z Združenjem kardiologov Slovenije, MC Medicor in še drugimi, ki vidijo v preprečevanju prezgodnjega poapnenja žil pot do zmanjšanja te epidemije. Center za preventivo in rehabilitacijo, ki je zaenkrat lociran v hotelu Neptun, bo v naslednjih letih premeščen v lastno stavbo v Piranu, kjer je bila nekdanja stara bolnišnica. To je pod piransko cerkvijo z lepim pogledom na morje in veliko možnosti za sprehode.

MC Medicor v naši deželi opravlja zelo pomembno delo, tako na področju preventive kot zdravljenja bolezni srca in ožilja. Vsem želimo še veliko volje in uspehov v njihovem delu. ♥



Prof. dr. Metka Zorc in prim. dr. Mile Đorđević



Otvoritev centra za rehabilitacijo in preventivo bolezni srca, imenovan dr. Josip Turk. Na sliki so od desne proti levi: škof dr. Anton Jamnik, prof. dr. Josip Turk, prof. dr. Roberto Favalaro iz Buenos Airesa, prim. Boris Cibic, prof. dr. Metka Zorc



Kardiokirurg prof. dr. Radovanović med delom

Očka, obljubil si,
da boš pazil nase!



Povišan holesterol je eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek koronarnih bolezn srca. Raziskave kažejo, da imata 2 od 3 odraslih Slovencev povišano raven holesterola v krvi*. Marsikdo se tega sploh ne zaveda. **Danacol vsebuje rastlinske sterole, ki znižujejo raven holesterola v krvi.**

Pazi nase, ker ko imaš družino, **NE GRE SAMO ZATE.**

www.danacol.si

Danacol je namenjen izključno ljudem, ki želijo znižati raven holesterola v krvi. Ni primeren za prehrano nosečnic, doječih mater in otrok, mlajših od 5 let. Ljudje, ki jemljejo zdravila za zniževanje holesterola, naj Danacol uživajo pod zdravniškim nadzorom. Zaužitje več kot 3 gramov dodatnih rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo. Izdelek je priporočen v okviru zdravega načina življenja ter kot sestavni del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje tudi redno uživanje sadja in zelenjave, kar pomaga vzdrževati količino karotinoida. *Vir: Nacionalni program primarne preprečitve srčno-žilnih bolezn

Je za žensko srce dovolj dobro poskrbljeno?

Nataša Jan

Evropsko združenje za srce (European Society of Cardiology) in Evropska mreža za srce (European Heart Network) sta se dogovorili za skupni projekt, z imenom »EuroHeart«, sofinanciran s strani EU v okviru programa javnega zdravja. V Sloveniji smo sodelovali Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje kardiologov Slovenije ter delo v začetku leta 2010 uspešno zaključili. Obe organizaciji sta svoje moči združili zato, da bi nadaljevali s spodbujanjem razvoja politike, ki obravnava bolezni srca in ožilja. Ta je v zadnji polovici tega desetletja zelo napredovala: Sklepi Sveta EU o spodbujanju zdravja srca (2004), Evropska listina o zdravju srca (2007), Resolucija EU parlamenta o ukrepih za obravnavo bolezni srca in ožilja (2007).

V projekt EuroHeart je združilo moči 16 držav s prizadevanjem za: okrepitev medsektorskega sodelovanja, pridobitev primerljivih informacij o politikah in ukrepih za spodbujanje zdravja srca in ožilja ter preprečevanje bolezni srca in ožilja, izboljšanje ozaveščenosti o boleznih srca in ožilja ter odkrivanje in zdravljenje teh bolezni pri ženskah po Evropi. V prvem delu smo se sodelujoči večinoma ukvarjali s pridobivanjem informacij o politiki in ukrepih za spodbujanje preprečevanja zdravja srca in ožilja v posameznih državah.

V drugem delu smo se posvetili ugotavljanju umrljivosti, zbolevalnosti in deleža zastopanosti žensk v področju raziskav bolezni srca in ožilja v Evropi, ter problematiki razlik med spoloma na področju bolezni srca in ožilja, ki ga bom v nadaljevanju bolje predstavila.

Ali je žensko srce drugačno?

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti pri moških in pri ženskah. Prve in zgodnje epidemiološke raziskave na področju bolezni srca in ožilja so bile zavajajoče v tem smislu, da so bolezni srca in ožilja predvsem težava moškega spola. Vzrok za to je bila zelo slaba vključenost žensk v te raziskave. Zapostavljenost žensk v raziskavah se je nadaljevala vse do nekaj let nazaj. V 62 randomiziranih kliničnih raziskavah, ki so bile objavljene med letoma 2006 in 2009, so vključili samo 33,5% žensk. Samo polovica kliničnih raziskav je izsledke ovrednotila ločeno za oba spola. Še posebno je zapostavljenost žensk v raziskavah opazna pri zniževanju ravni holesterola, ishemični bolezni srca in srčnem popuščanju. Slaba zastopanost žensk v raziskavah s tega področja je vzrok, da pre-malo vemo o posebnostih in vzrokih razlik v razširjenosti bolezni srca in ožilja, klinični sliki in odzivih na zdravljenje bolezni srca in ožilja, pri ženskah.

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti žensk – pogostejši kot osteoporoza in rak skupaj. Ženske zbolejajo za boleznimi srca in ožilja 10 let kasneje kot moški. Slaba stran teh bolezni pa je, da so pri ženskah znaki bolezni pogosto zelo neznačilni in zato nepravilno ocenjeni. Tveganje se povečuje z menopavzo. Ženska, ki zdravo živi, je v rodni dobi zaradi zaščitnih učinkov spolnih hormonov estrogena in progesterona, nekoliko zaščitena pred angino pectoris, srčnim infarktom, možgansko kapjo in drugimi boleznimi srca in žil. Vendar ta zaščitni učinek ni zanesljiv pri ženskah, ki kadijo, so debele, se premalo gibljejo, imajo zvišan sladkor v krvi ali so v nosečnosti boleale za sladkorno boleznijo. Estrogen s svojim direktnim delovanjem ugodno vpliva na krvne žile in srce, saj upočasnjuje nastanek ateroskleroze (zmanjšuje količino slabega in povečuje količino dobrega holesterola). Zaščitni učinek estrogena se po menopavzi zmanjšuje in po 65. letu starosti naravne zaščite zaradi estrogena ni več. Pomembno se poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, ki jih povzročata ateroskleroza, pogosto pa se povečajo tudi vrednosti holesterola in maščob v krvi.

V menopavzi ženske preživijo skoraj eno tretjino življenja in živijo dlje od moških, zato predstavljajo bolezni srca in ožilja zanje ter za njihove svojce veliko breme in pa breme tudi za socialni, zdravstveni in ekonomski sistem v naši državi.

Podatki o umrljivosti žensk zaradi bolezni srca in ožilja v Sloveniji v primerjavi z državami EU kažejo, da je umrljivost pri nas višja, vendar ne pri vseh srčno-žilnih boleznih.

V Sloveniji imamo dober nacionalni program primarne preventive bolezni srca in ožilja, ki poteka od leta 2002. Dosedanji podatki programa kažejo, da so pri nas bolezni srca in ožilja še vedno večji problem pri moških kot pri ženskah. Kljub temu moramo ženskam posvetiti več pozornosti kot doslej, še posebej preventivi, v smislu zmanjševanja za zdravje škodljivih vedenjskih dejavnikov tveganja.



Naslovnica prve brošure, izdane v okviru projekta EuroHeart



Naslovnica druge brošure, izdane v okviru projekta EuroHeart

Epidemiološki podatki kažejo, da so Slovenke v primerjavi s Slovenci bolj telesno dejavne, manj je kadilk, manj jih prekomerno uživa alkoholne pijače, v enaki meri imajo povišan krvni tlak, manj jih ima zvišano raven glukoze v krvi, manj jih ima zvišan indeks telesne mase (a jih ima več prevelik obseg pasu in več je debelih) in več jih ima zvišano raven holesterola v krvi.

»Rdeči alarm za ženska srca«

V okviru projekta EuroHeart je bila v novembru leta 2009 v Franciji organizirana konferenca na temo bolezni srca in ožilja pri ženskah. Predstavljena je bila problematika razlik med spoloma glede bolezni srca in ožilja ter poudarjeno potrebno ukrepanje za izboljševanje osveščenosti ljudi glede tega. Takrat je bila izdana tudi publikacija z naslovom »Red Alert on Women's Hearts, Women and cardiovascular Research in Europe« (Rdeči alarm za ženska srca). V njej so bila objavljena dejstva o neenakostih med spoloma v raziskavah bolezni srca in ožilja ter priporočila za izboljšanje stanja na tem področju.

Ta priporočila so:

- ♥ spodbujati in podpreti pobude, ki izboljšajo osveščenost in preprečevanje bolezni srca in ožilja,
- ♥ obvladovati dejavnike tveganja (spodbujanje zdravega življenjskega sloga, zlasti učinkovitejša preprečevanje oz. opuščanje kajenja pri mlajših ženskah),
- ♥ spodbujati pobude, ki izboljšajo naše poznavanje o dejavnikih tveganja, kliničnem poteku, zdravljenju in rehabilitaciji bolezni srca in ožilja pri ženskah,
- ♥ spodbujati znanstveno raziskovanje razlik med spoloma v srčno-žilni medicini in več pozornosti nameniti raziskovanju ločenem po spolu, predvsem na področju ishemične bolezni srca, hiperholesterolemije in srčnega popuščanja, dodatnemu proučevanju vloge hormonskega nadomestnega zdravljenja, podpreti raziskave o tveganju za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 pri ženskah z moteno presnovo krvnega sladkorja v nosečnosti,
- ♥ proučiti patofiziološke vidike nastanka razvoja čezmerne telesne teže in debelosti glede na spol v vseh starostnih obdobjih,
- ♥ razjasniti razloge za manj ugoden potek stabilne angine pektoris in potrjene koronarne bolezni pri ženskah,
- ♥ podpreti raziskave pri bolnikih s srčnim popuščanjem in ohranjeno sistolično funkcijo levega prekata (ki je pogostejše pri ženskah),



- ♥ preučiti razloge za razlike med spoloma v pojavnosti možganske kapi in invalidnosti po kapi,
- ♥ raziskave o razlikah med spoloma v učinkovitosti zdravlil za srčno-žilne bolezni morajo bolje odražati in zastopati žensko populacijo, potrebnih je več informacij in raziskav o neželenih učinkih zdravlil pri ženskah, nujne so raziskave o hormonskih pripravkih in njihovi povezavi s srčno-žilnimi boleznimi.

Na koncu publikacije je poudarjena potreba po dodatnem razumevanju vpliva življenjskega sloga, prehrane, telesne dejavnosti na razvoj bolezni srca in ožilja, še posebno po menopavzi.

Klinični potek in zdravljenje bolezni srca in ožilja se med spoloma pomembno razlikujeta (možnosti zdravljenja morda niso enako učinkovite in varne za ženske in moške). Razumevanje razlik med spoloma lahko izboljša klinično obravnavo bolezni srca in ožilja in v prihodnje dodela strategije prepoznavanja in zdravljenja teh bolezni, ki se bodo razlikovale glede na spol.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo v juniju organiziralo številne dejavnosti v okviru mednarodne akcije "Go Red for Women", Svetovne zveze za srce (World Heart Federation). S to akcijo se bomo pridružili številnim državam po svetu, ki so na podoben način že pripomogle k večji osveščenosti in informiranosti o bolezni srca in ožilja ter kapi.



Logo mednarodne akcije Svetovne zveze za srce
»Go Red for Women«

Viri:

Stamba-Badiale M. Red Alert on Women's Hearts. Women and Cardiovascular Research in Europe. Brussels: European Heart Network, European Society of Cardiology, 2009:1-29.

Fras Z. ed. Slovenski forum za preventivno bolezni srca in žilja 2010. Zbornik prispevkov. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije – Slovenska hiša srca, 2010:1-67.

European Heart Network: Red alert on women's Hearts, 2010. Dostopno na URL: <http://www.ehnheart.org/euroheart/publications-wp-5-wp-6.html>.

World Heart Federation: Go Red for Women. URL: <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/go-red-for-women/>

Novosti in dileme pri preprečevanju infekcijskega endokarditisa

Tatjana Lejko Zupanc

Bolniki z okvarami srčnih zaklopk in bolniki z umetnimi zaklopkami so pogosto od svojega izbranega zdravnika ali kardiologa prejeli navodila za antibiotično zaščito, zlasti pred zobozdravniškimi posegi. Ta zaščita naj bi varovala bolnike pred nastankom infekcijskega endokarditisa. V strokovnih krogih so bile v zadnjih desetih letih o potrebnosti te zaščite številne razprave, ki so končno pripeljale do novih smernic, te pa indikacije za zaščito kar precej omejujejo.

V eliko bolnikov se sedaj sprašuje, ali je antibiotična zaščita potrebna oz., kakšne so posledice, če zaščite ne bi prejeli. V prispevku skušamo pojasniti razloge in strokovne podlage, ki so pripeljale do novih smernic za preprečevanje infekcijskega endokarditisa in odgovoriti na vprašanja komu, kdaj in kako še priporočamo antibiotično zaščito.

Infekcijski endokarditis je vnetna bolezen, ki prizadene predvsem srčne zaklopke in druge notranje površine srca, vendar ogroža celoten organizem. Bolezen povzročajo bakterije, ki vdrejo v kri in se naselijo na zaklopke ali umetne snovi v srcu. Med najpogostejšimi povzročitelji infekcijskega endokarditisa so viridans streptokoki in stafilokoki. Viridans streptokoki so normalni prebivalci ustne votline in lahko vdrejo v kri ob zobozdravniških posegih, ob okužbah obzobnih tkiv in poškodbah obraza. Večinoma povzročajo endokarditis na predhodno okvarjenih zaklopkah. Število bolnikov s streptokoknim endokarditisom pada, raste pa število bolnikov s stafilokoknim endokarditisom. Tudi smrtnost streptokoknega endokarditisa se je zmanjšala. Stafilokokni endokarditis prizadene lahko tudi zdrave zaklopke in je dostikrat povezan z zdravstvenimi posegi, zlasti ogroženi so bolniki s sladkorno boleznijo in tisti na kronični hemodializi. *Staphylococcus aureus* je tudi najpogostejši povzročitelj endokarditisa pri uporabnikih intravenskih nedovoljenih drog, pri njih bolezen praviloma poteka v lažji obliki.

Antibiotična zaščita pred infekcijskim endokarditisom predstavlja eno najbolj spornih področij obravnave bolnikov z okvarjenimi zaklopkami. Ameriško združenje za kardiologijo (AHA) je že leta 1955 izdalo prva priporočila za antibiotično zaščito pred posegi, ki bi lahko povzročili vdor bakterij v kri. Priporočali so zaščito pred zobozdravstvenimi posegi, pred določenimi posegi na rodilih, prebavilih in sečilih. Priporočila za uporabo antibiotične zaščite so slonela predvsem na kliničnih opažanjih in raziskavah na živalskih poskusih. Ker je bil endokarditis tako resna bolezen, se niso postavljala vprašanja o upravičenosti in smotrnosti antibiotične zaščite. Pogosto so pacienti prejeli zaščito napačno ali pa po nepotrebnem. Zaščito so priporočali praktično za vse skupine bolnikov, ki so imeli kakršnokoli okvaro zaklopk, umetne zaklopke

in za vse prirojene napake (razen za defekt preddvornega pretina). Nikoli ni bila opravljena ustrezna znanstveno utemeljena klinična študija, ki bi nedvomno dokazala korist antibiotične zaščite.

V vsakdanji praksi pa vidimo, da je predhodni poseg redko možno jasno povezati z nastankom endokarditisa, zato se strokovnjaki pogosto sprašujejo o potrebnosti in smotrnosti antibiotične zaščite. Vsekakor so v zadnjih desetih letih že zmanjševali indikacije za preprečevanje endokarditisa, zmanjševalo se je število odmerkov in nižal odmerek antibiotika.

Praksa in številne raziskave so pokazale nekatera dejstva:

- ♥ prisotnost bakterij v krvi (bakteriemija) je vsakodneven dogodek;
- ♥ vzdrževanje zdravih zob in obzobnih tkiv ter dobra ustna higiena lahko pomembno zmanjšajo pogostost vsakodnevnih bakteriemij in so pomembnejši za zmanjševanje nevarnosti za nastanek infekcijskega endokarditisa kot antibiotična zaščita ob posegih v ustni votlini;
- ♥ infekcijski endokarditis je bistveno pogostejša posledica pogostih, naključnih bakteriemij, ki smo jim izpostavljeni vsak dan, kot pa bakteriemijam po posegu v ustni votlini, na prebavilih, sečilih ali rodilih;
- ♥ prekomerna uporaba antibiotikov je povezana z večjim številom stranskih učinkov in porastom odpornosti bakterij;
- ♥ za preprečitev enega samega primera endokarditisa, bi bilo potrebno zaščito predpisati zelo velikemu številu pacientov, vendar tudi če bi vsem pacientom zaščito predpisali, endokarditisa ne bi preprečili;
- ♥ zaščita ne deluje vedno, kar dokazuje ker precejšnje število bolnikov, pri katerih je prišlo do endokarditisa kljub antibiotični zaščiti.

Na osnovi teh spoznanj, so bila leta 2007 objavljena nova ameriška priporočila, ki so jim leta 2009 sledila še evropska. Leta 2009 je ta priporočila podprlo tudi Slovensko združenje za kardiologijo in Slovensko združenje za infektologijo. Po novih smernicah ščitimo predvsem osebe, pri katerih predstavlja morebiten

endokarditis veliko tveganje in sicer le pri določenih, predvsem zobozdravstvenih posegih, za katere je znano, da lahko privedejo do prisotnosti bakterij v krvi. Bolniki, za katere po novih smernicah še vedno priporočamo antibiotično zaščito, so **bolniki z umetnimi zaklopkami**, bolniki, ki so **že preboleli endokarditis**, bolniki z nekaterimi **prirojenimi srčnimi napakami** in bolniki z **okvarjeno zaklopko na presajenem srcu**. Za prirojene napake, za katere se po novem še vedno priporoča zaščita, veljajo nekorrigirane in delno korigirane prirojene napake, popolnoma korigirane napake, kadar je uporabljen umetni material (do 6 mesecev po korekciji) in popolnoma korigirane napake, kjer je defekt ob umetnem materialu še prisoten.

Po novem priporočamo zaščito samo pred zobozdravniškimi posegi, kjer pride do poškodbe ustne sluznice in dlesni ali gre za poseg ob korenini zoba (izdrtje zoba, čiščenje zobnega kamna in podobno). Dodatno priporočamo zaščito še pred operacijami na sluznici zgornjih dihal, pred odstranitvijo žrelnice ali mandeljnov in pred bronhoskopijo s togim bronhoskopom.

Uporabimo le en odmerek antibiotika, največkrat 2 g amoksicilina eno uro pred posegom, pri bolnikih, ki so alergični na penicilin, pa 500 mg klaritromicina ali 600 mg klindamicina eno uro pred posegom. Antibiotik damo intravenozno le, če bolnik ne sme prejemati tablet (na primer pri splošni anesteziji).

Bolj kot antibiotična zaščita je v preprečevanju endokarditisa pomembna higiena zob in redni obiski pri zobozdravniku.

Pred operacijo gnojnega vnetja kože in mehkih tkiv je potrebna antibiotična zaščita z antibiotiki, ki delujejo na povzročitelje teh vnetij (stafilokoke in streptokoke). Večinoma ti bolniki že prejemajo antibiotik.

Zaščita pred infekcijskim endokarditisom ni več priporočena pri posegih na prebavilih, rodilih in sečilih. Nekateri bolniki tudi pri teh posegih še prejmejo antibiotike, da preprečimo okužbo pooperativne rane. Bakterije enterokoki povzročajo vnetja sečil in lahko povzročijo tudi endokarditis. Pri bolnikih, ki potrebujejo cistoskopijo ali druge posege na sečilih in imajo enterokokno okužbo sečil, je potrebno okužbo usmerjeno zdraviti že pred posegom.

Spremembe glede zaščite pred infekcijskim endokarditisom so v primerjavi s predhodnimi priporočili zelo pomembne, saj precej ožijo krog bolnikov, kjer še priporočamo zaščito. Pri večini posegov in večini stanj namreč ni trdnih znanstvenih dokazov, ki bi potrjevali učinkovitost antibiotične zaščite pred infekcijskim endokarditisom. V dobi naraščajoče odpornosti bakterij proti antibiotikom pa je potrebno skrbeti za njihovo čim bolj smotrno uporabo. Vsem bolnikom, ki so do sedaj imeli navodila za uporabo antibiotične zaščite pred določenimi posegi, svetujemo, da se o potrebi antibiotika posvetujejo s svojim izbranim zdravnikom ali kardiologom. Vsa strokovna združenja kardiologov, infektologov in zobozdravnikov pričakujejo, da bodo tako zdravniki kot tudi bolniki ob ustreznem stalnem ozaveščanju in izobraževanju nova priporočila dobro sprejeli. ♥

Novo zdravilo za znižanje maščob v krvi

Nenehen napredek znanosti v zadnjih desetletjih zelo hitro spreminja okolje, v katerem živimo. Veseli smo, da se to dogaja tudi na področju zdravja. Še našim bližnjim prednikom ni bilo dano upanje, da bi jim medicina dejansko pomagala proti boleznim in jim s tem podaljšala življenje. Eksploziven zasuk je nastal komaj pred nekaj desetletji, ko se je začela zgodovina sodobnih učinkovitih zdravil. Napredek v zdravljenju z zdravili ni tako očiten na vseh področjih medicine. Zato je še bolj pomembno, da je največji napredek in uspešno zdravljenje z zdravili moč spremljati prav pri nekaterih množičnih boleznih, kot so vnetne bolezni in ateroskleroza, za katere je znano, da zahtevajo visok davek smrtnosti, če jih ne zdravimo pravilno. Zaradi kratkega trajanja in razmeroma ugodnega odgovora na zdravila, vnetne bolezni niso tako velik zdravstveni problem, kot je ateroskleroza, za katero so značilni izredno velika množičnost, dolg kroničen potek in še nezadovoljiv odziv na dana zdravila.

Zato ne preseneča trud raziskovalcev, da bi presekali gordijski voz.

Nastanek in napredovanje ateroskleroze podpira več dejavnikov, zato je zdravljenje večsmerno. Od številnih ukrepov, kot so zdrava prehrana, zadostno gibanje, zdravljenje visokega krvnega tlaka in sladkorne bolezni, je najbolj pomembno zdravljenje povišanih maščob v krvi. Da se tega dobro zavedajo tudi raziskovalci, je razvidno iz dejstva, da na trg nenehno prihajajo nova, vedno bolj učinkovita zdravila ali kombinacije zdravil. Med zadnjimi, ki se je izkazalo zelo učinkovito, je kombinirano zdravilo, ki vsebuje že samostojno uspešno delujoča ezetimib, ki ovira vsrkanje holesterola v kri, in simvastatin, ki znižuje raven holesterola v krvi (ezetimib v količini 10 mg in simvastatin v različnih količinah 10 - 20 - 40 in 80 mg v vsaki tableti). Zdravilo je pri nas poznano pod imenom inegy. ♥

Boris Cibic

DOBER NASVET!

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

Topa bolečina v prsih

Vprašanje*:

Pojavlja se mi neka čudna, pekoča, topa bolečina, nekje med prsnico in desno lopatico. Ob globokem vdihu postane bolj ostra in močna. Tudi v desni roki imam čuden občutek, ki mu ne morem reči bolečina, je pa najbolj podobno občutku, ki je v roki takrat, ko se butnem v komolec in me po celi roki spreleti elektrika in ko tista huda bolečina mine, ostane v roki še tak občutek, kot se mi pojavlja sedaj.

Bolečina v prsih se mi je pojavila pred dobrim tednom in je trajala dva dni. Ker ponoči zaradi tega nisem mogla spati in me je skrbelo, če bi to lahko bilo srce, sem odšla v dežurno, kjer so mi naredili Ekg, ki je normalen. Šest dni te bolečine ni bilo. Danes se je ponovno pojavila tako v prsih kot v roki. Sicer sem popolnoma zdrava, brez kakršnih koli težav, z normalnim ali malo nižjim pritiskom. Stara sem 35 let, ITM 19,08.

Alenka«

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

Odgovor:

Spoštovana gospa Alenka, velik napredek zdravstvene službe v zadnji dobi, ki omogoča, da ob nastopu težav lahko dobimo hitro prvo zdravniško pomoč, je za vsakega človeka velikega pomena. Zato ne preseneča, da tako ugodnost izkorišča vedno več ljudi, ko imajo občutek, da ni vse v redu z njihovim zdravjem. In še več. Danes imamo marsikje možnost, da

se lahko hkrati obrnemo na dve vzporedno delujoči službi, redni uradni in službi prostovoljnih društev. Medtem, ko imajo zdravniki, delujoči v zdravstvenih ustanovah, vselej pred sabo bolnika, da ga natančno izprašajo in pregledajo, ostane zdravniku, delujočem v prostovoljnem društvu, le možnost nasveta po telefonu ali preko »interneta«. Službi nista konkurenčni, ker služba prostovoljnega društva lahko ponudi bolniku le razgovor. »Konkurenčnost« prostovoljnega društva je morda v tem, da je anonimna, da je lahko bolj na razpolago za razgovor, in da je včasih hitreje dosegljiva kot služba zdravnika družinske medicine ali specialista.

Spoštovana gospa Alenka, rad vam odgovorim. Iz vsebine vašega dopisa ne morem nikakor posumiti, da so bolečine posledica organske bolezni srca ali srčnih žil. Odprtih je več možnosti. Bolečine so lahko znak blage prizadetosti vratne ali prsne hrbtenice zaradi nenavadnih gibov. Ni povsem izključena možnost, da prebolevate virozo in končno ne smemo zanemariti možnost, da so posledica stresnih vplivov. Pričakujem, da vam bodo koristili že majhni odmerki tablet proti bolečinam. Lahko poizkusite tudi učinek blagih pomirjeval (Persen ali podobno).

PS: bolnica je dobila odgovor istega dne, ko je prispelo vprašanje. ♥

Boris Cibic



**Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca in
ožilja Slovenije
v Ljubljani na Cigaletovi 9.**

**Uradne ure so
vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in
petek od 9. do 12. ure.**

**T: 01/234 75 50, 01/234 75 55,
Faks: 01/234 75 54
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net**



**Prostovoljci –
vabljeni v srčno družbo**

Društvo za zdravje srca in ožilja vabi
k sodelovanju prostovoljke in prostovoljce
za delo na terenu:
meritve krvi, krvnega tlaka,
podajanje informacij o delu društva,
pridobivanje novih članov.

Vključite se v družbo srčnih, spoznajte nove
prijatelje in jih povabite, naj se nam pridružijo!

**Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net**

Dobre Slabe

NOVICE

Palmitolna kislina iz mlečnih izdelkov verjetno zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen in srčno-žilne zaplete

Čim večja je bila raven trans-palmitolne kisline v krvi preiskovancev, tem manjše je bilo njihovo tveganje za motnje presnove in sladkorno bolezen. Palmitolna kislina predstavlja manj kot 1 % vseh maščobnih kislin v krvi. Človeško telo je ne proizvaja, temveč jo zaužijemo z mlekom in mlečnimi izdelki. V drugi, neodvisni raziskavi so potrdili, da pitje mleka rahlo zmanjšuje pogostost srčno-žilnih bolezni. (vir: *Ann Intern Med* 2010; 153:790-9; *Am J Clin Nutr* 2010; DOI:10.3945/ajcn.2010.29866)

Čim nižja je raven holesterola LDL, tem bolje

Zmanjšanje holesterola LDL za 1 mmol/l zmanjša tveganje srčno-žilnih zapletov za 20 %. Sodobno zdravljenje motenj presnove maščob s statini je postalo tako učinkovito, da se pogosto srečujemo z vprašanjem, kdaj postane raven holesterola LDL prenizka. Nedavna metaanaliza je pokazala, da zniževanje holesterola koristno LDL vse do ravni 1,3 mmol/l, saj zmanjšuje pogostost srčno-žilnih zapletov brez sočasnega povečanja pogostosti raka ali drugih resnih bolezni. (vir: *Lancet* 2010; DOI:10.1016/S0140-6736(10)61350-5)

Optična koherenčna tomografija bolje prikaže žilno steno kot znotrajžilni ultrazvok

Gre za novo metodo v medicinski slikovni diagnostiki, ki po fiberoptičnem kablu, ki ga uvedejo s katetrom, v notranjost žile posveti s svetlobo blizu infrardečemu spektru. Svetloba te valovne dolžine prodre do 2 mm globoko v tkivo. Z optično koherenčno tomografijo lahko natančno prikaže značilnosti površine aterosklerotičnih leh, morebitno prisotnost krvnega strdka ali položaj žilne opornice (stenta) v arteriji. Ločljivost slike presega tisto, ki jo dosegajo z znotrajžilnim ultrazvokom, praktična uporabnost nove metode pa se mora še dokazati v klinični praksi. (vir: *Interv Cardiol* 2010; 2: 535-43)

Kateterska prekinitev oživčenja ledvic pomaga pri hudih oblikah hipertenzije

Pri večini bolnikov z arterijsko hipertenzijo je mogoče uspešno uravnati krvni tlak z zdravili, vendar obstaja skupina bolnikov z odporno hipertenzijo, ki jemljejo po 5 ali več vrst zdravil in imajo še vedno previsok tlak. Avstralski raziskovalci poročajo o katetrskem posegu, s katerim prekinejo oživčenje ledvic in zmanjšajo sistolični tlak za več kot 30 mmHg, diastoličnega pa za več kot 10 mmHg. Čeprav je vloga simpatičnega živčevja v ledvicah pri nastanku hipertenzije znana že dolga desetletja, bo uspešnost in varnost novega posega treba preveriti z dodatnimi raziskavami. (vir: *Lancet* 2010; DOI:10.1016/S0140-6736(10)62039-9)

Diabetikom škoduje prenizek diastolični krvni tlak

Znano je, da visok sistolični krvni tlak povečuje tveganje za srčno-žilne zaplete. Pri starejših diabetikih pa tudi nizek diastolni tlak (manj kot 70 mmHg) povečuje tveganje za srčni infarkt, možgansko kap in kritično motnjo prekrvitve nog. Pretok krvi po koronarnih arterijah poteka med diastolo, zato je pri zmanjševanju krvnega tlaka potrebna prava mera. (vir: *Diabetes Care* 2010, elektronska objava 8. novembra)

Premočan iztis levega prekata je škodljiv

Že dolgo vemo, da bolniki z oslABLJENIM SRCOM umirajo pogosteje kot osebe z normalno krčljivostjo levega prekata. Nedavno so ugotovili, da je starejše ženske umirajo pogosteje tudi tedaj, ko njihov levi prekat deluje premočno, tako da ob vsakem utripu iztisne več kot 65 % vsebovane krvi. Raziskovalci domnevajo, da premočno krčenje ob sočasni koronarni bolezni povzroča slabo prekrvitev srčne mišice, kar lahko vodi v motnje srčnega ritma in nenadno srčno smrt. (vir: *Am Heart J* 2010; 160: 849-54)

Zapiranje ovalnega okna med srčnima preddvoroma ni zmanjšalo pojavljanja možganske kapi

Pri približno četrtini ljudi se ovalno okno med levim in desnim preddvorom, ki omogoča pravilen tok krvi pri plodu, po rojstvu ne zaraste, temveč ostaja zgolj prislonjeno. To ob povečanem tlaku v desnih srčnih votlinah omogoča prehod drobnih krvnih strdkov iz venskega v arterijski sistem, kar lahko povzroči možgansko kap. Pri bolnikih, ki so že utrpeli možgansko kap neznanega izvora in so bili vključeni v raziskavo CLOSURE I, katetrsko zapiranje ovalnega okna ni zmanjšalo pogostosti ponovnih nevroloških zapletov, žal pa je povečalo pogostost atrijske fibrilacije. (vir: www.medscape.com/viewarticle/732571)

Poškodba kromosoma 17 je povezana z avtizmom in shizofrenijo

Avtizem se kaže s slabo sposobnostjo za navezovanje stikov in komunikacijo s soljudmi ter s ponavljajočim se vedenjem, shizofrenija pa s halucinacijami, blodnjami in neurejenim mišljenjem. Obe bolezni sta posledica nepravilnosti v razvoju možganov. Nedavno so na kromosomu 17 odkrili večgenski odsek, povezan z rastjo in razvojem nevronov v osrednjem živčevju, katerga odsotnost (delecija) je povezana s povečanim tveganjem za avtizem in shizofrenijo. Raziskava prispeva k spoznavanju vzrokov za ti dve bolezni, ki pestita več kot 1 % prebivalstva. (vir: *Am J Hum Gen* 2010; 87: 1-13)

Si zasvojen ali odvisen?

Vsakdanjik večine ljudi je zelo zapolnjen z obveznostmi in raznimi dejavnostmi. Mnogi ljudje v sodobnem, hitrem tempu življenja ali ob osebnih neuspehih ne zmorejo več reševati svojih življenjskih težav. Postanejo razočarani, žalostni ali osamljeni in se pogosto zatečejo k odvisnosti od škodljivih snovi ali navad. O zasvojenosti posameznika govorimo takrat, ko se določen vedenjski vzorec ponavlja iz dneva v dan. Hkrati pa postane središče razmišljanja in dogajanja v njegovem življenju.

Odvisnosti, ki se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih, so v večini odvisnost od gledanja televizije, uporabljanja računalnika, predvsem za igranje računalniških iger, in zasvojenost z nezdravo prehrano. Ker je pomembno, da se pogovarjamo o zasvojenosti in vemo, kako lahko vpliva na nas, smo o tej temi razmišljali z učenci v 4. razredu Osnovne šole v Mengšu.

Kaj je zasvojenost ali odvisnost?

Odvisnost je nekakšna bolezen ljudi, ki ves čas delajo nekaj nekoristnega za telo in ljudje tega ne morejo nehati početi. *Hana P.*

Odvisnost je to, da se od nečesa ne moreš ločiti. *Ana J.*

Zasvojenost pomeni nekaj, kar ne moreš nehati delati. *Jaka*

Odvisnost je, da si v nekaj zaljubljen in ne moreš več brez tega. *Nika P.*

Zasvojenost je neomejena uporaba računalnika vsak dan. *Leon*

Zasvojenost je, da kakšen človek je sladkarije in so mu tako dobre, da jih ne more nehati. *Grega*

Odvisnost oziroma zasvojenost je, da neko stvar vzameš zelo velikokrat in se z njo zasvojiš. *Lara, vsi 4. c*

Otroci in mladostniki postanejo odvisni, ker...

... niso več zadovoljni s svojim življenjem. *Ana O.*

... jim kdo umre ali so obupani in se jim življenje zdi brez smisla. *Hana P.*

... hočejo postati bolj odrasli. *Nika M.*

... se z nečim seznanijo in jim je to všeč. *Lara*

... jih starši ne spodbujajo. *Maruša*

... jim starši preveč dovolijo. *Nika P.*

... jim starši kupujejo vse kar si zaželi. *Ana J.*

... imajo nesramne prijatelje. *Žiga, vsi 4. c*

Moj najboljši prijatelj televizija

Če bi imela za najboljšega prijatelja televizijo, bi od nje postala odvisna. Če bi gledala grozljive in nasilne filme, bi se prestrašila in še sama postala nasilna. Ponoči ne bi mogla spati, saj bi ves čas mislila na film. Ne bi se družila s sošolci in nič se ne bi naučila. Mogoče bi celo pozabila iti v šolo in bi raje gledala televizijo. Sploh ne bi več jedla, pila in hodila na stranišče. Čisto bi pozabila na drugo, ker bi se tako vživela v televizijsko življenje.

Hana P., 4. c

Televizija

Če bi ljudje cele dni gledali televizijo, bi ponavljali stvari, ki bi jih videli. To nikakor ne bi bilo zdravo. Lahko bi postali nasilni. Če bi bili večino svojega prostega časa ob televiziji, ne bi imeli nobenega prijatelja. *Nika M., 4. c*

Računalnik in jaz

Če od računalnika odvisen postaneš, zaradi njega doma ostaneš.

S prijatelji se ne igraš,

kakor prej, ko si bil nogometaš.

Nate to zelo slabo vpliva, saj samo pred plastično škatlo sediš in se nič ne naučiš.

Hana A., 4. c

Če bi bil moj prijatelj odvisen od računalnika

Če bi bil moj prijatelj odvisen od računalnika, se nikoli ne bi zmenil zame. Vedno, ko bi ga vprašala, če se gre z mano igrati, bi rekel, da nima časa, ker ravno igra najboljšo igro. Takrat bi postal odvisen od računalnika. Takoj bi ukrepala, ker je lahko hitro prepozno. Kljub temu, da nikoli ni hotel iti z mano na igrišče, bi mu vedno znova prigovarjala. Pomagala bi mu tako, da bi mu začela prigovarjati, da so vse te igre, ki jih igra, zanič. *Špela, 4. c*

Računalnik je zakon

Če od računalnika odvisen postaneš, prijateljem veliko manj verjameš.

In doma mami sporočaš, da v šoli enke dobivaš in veliko jočeš.

Ana J., 4. c

Računalnik prima stvar

Računalnik dober je prijatelj, z njim super se imam.

Skupaj se igrava, delava, ob tem pa še zabavava.

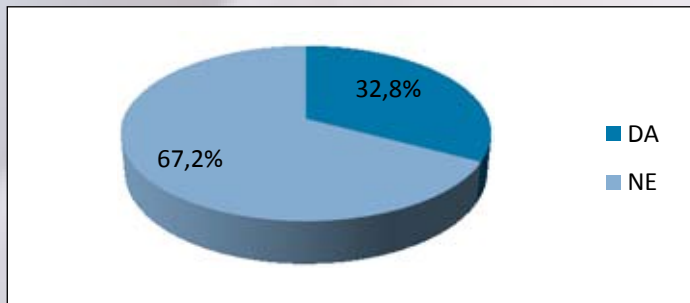
Računalnik je res pameten, skupaj sva ves čas.

Moj prijatelj res je prima, ta pesem pa se rima.

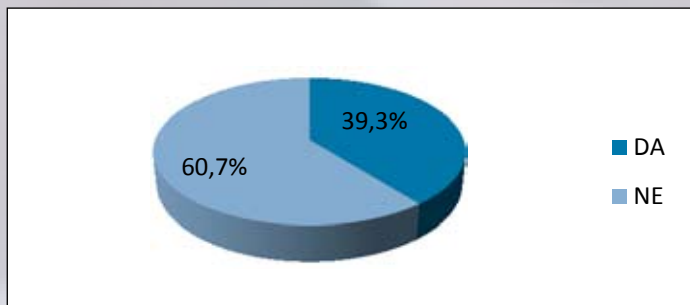
Nika M., 4. c

Anketa o zasvojenosti

V anketi je sodelovalo 61 učencev treh oddelkov četrtega razreda Osnovne šole Mengeš. Predstavili bomo nekaj zanimivih podatkov, ki smo jih pridobili in se navezujejo na razmišljanja o zasvojenosti.

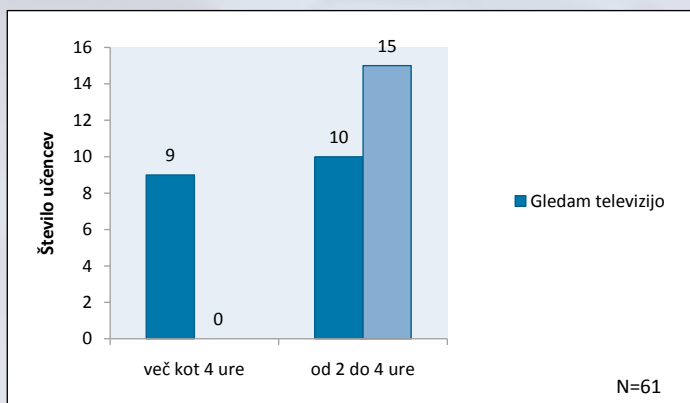


Ali imaš v svoji sobi televizijo?



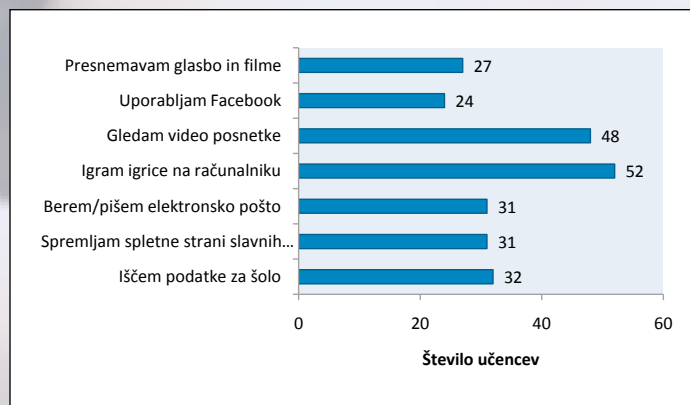
Ali imaš v svoji sobi računalnik z dostopom do spleta?

Iz zbranih podatkov je razvidno, da ima dobra tretjina učencev četrtega razreda v svoji sobi televizijo ali računalnik. Tukaj ne morem mimo, da ne povežem učencevih razmišljanj, zakaj otroci in mladostniki postanejo odvisni, s tem podatkom. Učenci so namreč navedli, da otroci postanejo odvisni zato, ker jim starši kupijo, kar si želijo in jim preveč dovolijo. Zanimivo bi bilo slišati še argumente staršev, s kakšnim namenom so otrokom v sobe namestili televizijo ali računalnik.



Koliko časa na dan gledaš televizijo in uporabljaš računalnik?

24 % četrtošolcev uporablja računalnik vsaj 2 uri na dan. Pri gledanju televizije na dan je ta podatek še nekoliko višji, saj kar 31 % sodelujočih četrtošolcev gleda televizijo vsaj 2 uri na dan, pri čemer je zaskrbljujoč podatek, da jih kar slabih 15 % gleda televizijo več kot 4 ure na dan.



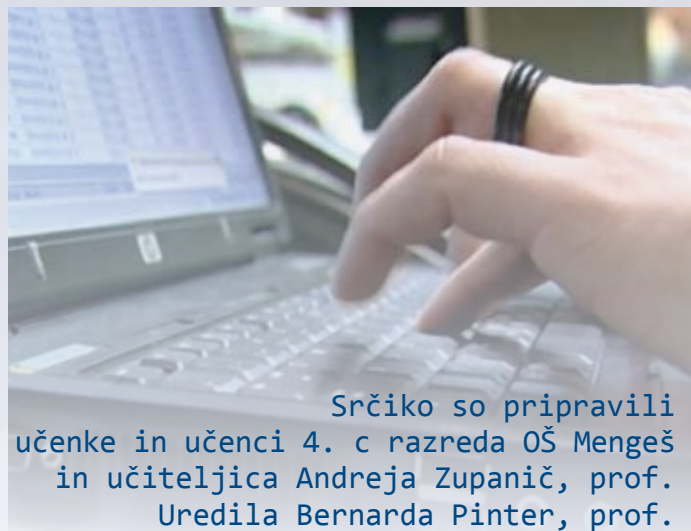
Zakaj najpogosteje uporabljaš računalnik?

Četrtošolci računalnik uporabljajo največ za igranje računalniških igric, gledanje video posnetkov in presnemavanje glasbe in filmov. Zanimiv podatek je, da skoraj 40 % četrtošolcev uporablja Facebook. Ali imajo vsi ti četrtošolci na Facebooku ustvarjen tudi svoj profil, nismo raziskovali.



Na televiziji/spletu pogosto vidim stvari, ...

Dve tretjini in več četrtošolcev se preko televizije ali računalnika srečuje z vsebinami, ki jih prestrašijo ali razžalostijo. Zaskrbljujoč je podatek, da 36 % četrtošolcev na televiziji in spletu pogosto gleda pornografske vsebine. Glede na podatke, da ima tretjina četrtošolcev v svojih sobah televizijo ali računalnik, je ta slika zaskrbljujoča, ker je očitno, da starši s težavo nadzorujejo količino uporabe in predvsem vsebino, s katero se otroci seznanjajo skozi ta dva medija.



Srčiko so pripravili
učenke in učenci 4. c razreda OŠ Mengeš
in učiteljica Andreja Zupanič, prof.
Uredila Bernarda Pinter, prof.

Kaj nam povedo zdravstvene trditve na živilih?

Maruša Pavčič

»Vir kalcija«, »Pomaga uravnnavati telesno težo«, »Zmanjšuje holesterol«, »izdelek X ima dokazano protivnetno delovanje in je primeren za uravnavanje revmatskih bolezni sklepov«, »izdelek Y je primeren za izboljšanje krvnega pretoka in prenosa hranil, za pomoč pri težavah s krčnimi žilami in za pomoč pri oteklih nogah« in tako dalje.

Take in podobne oglase beremo v časopisih, ki se financirajo z oglasi, beremo jih na embalaži mnogih živil in prehranskih dopolnil, ki se tudi štejejo med živila. Pa jim verjamemo? Po podatkih raziskav naj bi jim verjela skoraj polovica porabnikov, kar je ogromno.

Dejstvo je namreč, da veliko teh trditve ni preverjenih. Proizvajalci želijo s takimi trditvami privleči zanimanje kupcev za svojo izdelek in ga predstaviti kot »funkcionalno živilo«, živilo, ki v človeškem telesu posebno ugodno deluje in ne le, da koristi zdravemu človeku, ampak lahko njegovo uživanje celo odpravi zdravstvene motnje. Vendar raziskave, na podlagi katerih so proizvajalci postavili take zdravstvene trditve, pogosto niso bile opravljene na primeren način, bodisi da je bilo v raziskavo vključenih premalo ljudi, bodisi raziskava ni trajala dovolj dolgo, da bi lahko dala neoporečen rezultat, bodisi ni bila pravilno načrtovana, bodisi so se rezultati raziskave celo »olepšali«.

Vse to, velika popularnost zdravstvenih trditve v poslovnem svetu, odnos kupcev ter dejstvo, da kupce s takimi trditvami proizvajalci velikokrat zavajajo, je napeljalo vlade oziroma državna združenja (Evropsko skupnost, ZDA, ipd.), da pripravijo predpise, kdaj in kako se lahko uporabi zdravstvena trditve.

Evropska skupnost se je uravnavanja teh predpisov lotila s sprejetjem uredbe, predpisom, ki z dnevom sprejetja velja v vseh državah članicah. Decembra 2006 je bila sprejeta Uredba 1924/2006 evropskega sveta in parlamenta o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih. Ta uredba določa, da je »**zdravstvena trditve**« trditve, ki navaja, domneva ali namiguje, da obstaja povezava med kategorijo živil, živilom ali eno od njegovih sestavin na eni strani in zdravjem na drugi strani, »**trditve v zvezi z zmanjšanjem tveganja za bolezni**« pa zdravstveno trditve, ki navaja, domneva ali namiguje, da uživanje kategorije živil, živila ali enega od njegovih sestavnih delov znatno zmanjšuje dejavnik tveganja za razvoj bolezni (take so vse trditve iz začetka članka). Zdravstvene in trditve v zvezi z zmanjšanjem tveganja za bolezni morajo temeljiti na in so utemeljene s splošno sprejetimi znanstvenimi dokazi. Ali so trditve dokazane ugotavlja posebna skupina Evropske agencije za varnost hrane (EFSA-e), v kateri sodelujejo najpomembnejši evropski znanstveniki s področja prehrane in dietetike.

Po sprejetju te uredbe so morali vsi proizvajalci živil, ki so že na trgu in trgovci živil, če so živila uvažali iz držav, ki niso članice EU, pa tudi vsi proizvajalci in trgovci živil, ki šele prihajajo na trg, zaprositi to skupino za mnenje o uporabi zdravstvene trditve ali trditve v zvezi z zmanjšanjem tveganja za bolezni. Na osnovi teh mnenj bo Evropska komisija uredbo dopolnila s seznamom v Skupnosti dovoljenih zdravstvenih ali trditve v zvezi z zmanjšanjem tveganja za bolezni in pogojev za njihovo uporabo ter seznamom zavrnjenih trditve in vzrokov, zakaj je bila trditve zavrnjena. Dopolnitev bo sprejela, ko ji bo EFSA posredovala vsa mnenja. V času do sprejetja te dopolnitve pa poziva vse proizvajalce, katerih zdravstvena trditve ni dobila pozitivnega mnenja, da jo zaradi etičnih načel umaknejo.

Proizvajalci in trgovci so prijavili preko 44.000 zdravstvenih trditve, ki jih je EFSA združila v seznam 4.637 različnih zdravstvenih trditve, ki se nanašajo na tako imenovane funkcijske trditve (predvsem trditve v zvezi z vsebnostjo vitaminov, mineralov, maščobnih kislin, aminokislin, prehranske vlaknine in drugih hranil), trditve v zvezi z zmanjšanjem tveganja za bolezni in trditve, ki se sklicujejo na razvoj in zdravje otrok. Prva mnenja je objavila oktobra 2009 (o 523 zdravstvenih trditvah za preko 200 živil), druga februarja 2010 (o 416 zdravstvenih trditvah) in tretja oktobra 2010 (o nadaljnjih 808 trditvah), tako, da je do sedaj obdelala približno tretjino, predvsem funkcijskih trditve. Potrdila jih je manj kot polovico. Ker ima namen delo zaključiti v letu 2011, načrtuje v letošnjem letu obravnavo zdravstvenih trditve, vezanih na prebavila in imunost, uravnavanje apetita, telesne teže in koncentracije krvnega sladkorja, zaščite pred oksidativnim stresom in boleznimi srca in ožilja ter zdravstvenih trditve v zvezi s kostnim in vezivnim tkivom ter oralnim zdravjem.

Poglejmo si nekaj zdravstvenih trditve, za katere je EFSA dala mnenje.

1. Mnenja o vsebnosti kalcija v živilu in njegovi funkciji v telesu

- **Vzdrževanje zdravih kosti in zob** – zdravstvene trditve govorijo o zdravi mineralizaciji kosti, zdravju kosti, da je kalcij bistvenega pomena za pravilno strukturo in razvoj kosti in zob – mnenje o teh trditvah je pozitivno.
- **Vzdrževanje zdravih las in nohtov** – take trditve niso podpirali znanstveni dokazi, zato trditve ni dovoljena.
- **Vzdrževanje normalnih koncentracij LDL-holesterola v krvi** – zdravstvene trditve govorijo o tem, naj bi kalcij zniževal LDL-holesterol in povečeval HDL-holesterol, da naj bi kalcij prispeval h kontroli holesterola in podobno – skupina strokovnjakov v predloženih raziskavah ni našla potrditve teh trditve, ugotovila pa je tudi, da ni podlage za biološko možen mehanizem take

trditve, zato taka trditve ni dovoljena.

- **Zmanjševanje težav, simptomov povezanih s predmenstrualnim sindromom** – trditev govori, da kalcij olajšuje predmenstrualni sindrom – skupina strokovnjakov je ugotovila, da obstaja samo ena manjša študija, ki pa ni dala jasnih zaključkov, in da ni podlage za biološko možen mehanizem take trditve, zato taka trditve ni dovoljena.
- **»Propustnost celičnih open«** – trditve ni dovolj definirana za znanstveno obravnavo, je splošna in se ne nanaša na nobeno definicijo zdravstvene trditve v uredbi št. 1924/2006, zato ni dovoljena.
- **Zmanjševanje utrujenosti** – trditve govori o »vitaminsko/mineralnih dopolnilih v primerih neustreznega mikrohranilnega statusa« – trditve ni bila potrjena z nobenim dokazom, ki bi omogočal znanstveno presojo, zato je strokovna skupina ni potrdila.
- **Prispevek k normalnim psihološkim funkcijam** – trditve govori o »vlogi vitaminov in mineralov pri mentalni sposobnosti« (sposobnostih koncentracije, učenja, spomina in obrazložitve). Trditve ni bila potrjena z nobenim dokazom, ki bi omogočal znanstveno presojo, zato je strokovna skupina ni potrdila.
- **Prispevek k vzdrževanju in doseganju normalne telesne teže** – dokazi velikega števila študij ne potrjujejo te hipoteze, dokaz možnega mehanizma, s katerim naj bi vnos kalcija vplival na telesno težo pa ni prepričljiv, zato ta trditve ni dovoljena.
- **Upravljanje normalne delitve celic in njihove diferenciacije** – trditve se glasi: »zaščita kolorektalnih celic« – znanstvena skupina je ugotovila, da upravljanje normalne delitve celic in njihove diferenciacije ni vezano le na celice debelega črevesa ampak velja za vse celice v človeškem telesu. Za to trditve obstajajo usklajena stališča številnih znanstvenih ustanov, zato je zdravstvena trditve, da kalcij sodeluje pri upravljanju normalne delitve celic in njihove diferenciacije ocenjena pozitivno.
- **Živila, ki so lahko označena z dovoljenimi zdravstvenimi trditvami, morajo vsebovati v 100 gr vsaj 15 in več odstotkov dnevno potrebnega kalcija**

2. Mnenje o zdravstveni trditvi za izdelke Efalex® in sposobnosti za učenje

Prehranska dopolnila Efalex® so sestavljena iz večkrat nenasičenih telesu nujno potrebnih maščobnih kislin. Namenjena so predvsem za zdravje otrok od dveh do osemnajst let in njihov razvoj. Proizvajalec bi želel ta prehranska dopolnila opremiti z zdravstveno trditvijo »pomaga vzdrževati sposobnost za učenje«. Prošnjo za oceno zdravstvene trditve je opremil z 56 rezultati študij. Skupina strokovnjakov je pregledala te »dokaze« in ugotovila, da v nekaterih niso preskušali točno takega izdelka, drugi so bili narejeni na premajhnem številu otrok, psihološki testi, ki naj bi prikazovali izboljšanje učnih sposobnosti ob uživanju teh dopolnil, niso bili kompletni ali niso pokazali bistvenih izboljšav, tako da je zaključila, da ni prepričljivih dokazov, da prehranska dopolnila Efalex® izboljšujejo učne sposobnosti, zato te zdravstvene trditve ne morejo nositi.

3. Mnenje o zdravstveni trditvi, da črni čaj »pomaga usmeriti pozornost«

Črni čaj čajevca *Camelia cinensis* naj bi vseboval toliko kofeina in teina, da naj bi človek, ki ga uživa, bolje usmerjal svojo pozornost.

Študije, ki jih je za potrditev tega mnenja predstavil proizvajalec, so dokazovale ta učinek pri veliki količini popitega čaja (petih do šestih skodelicah dnevno), nejasne pa so bile tudi ugotovitve glede reakcijskega časa in učinkih. Zato te zdravstvene trditve za črni čaj ustrezna skupina strokovnjakov ni mogla potrditi.

Ti trije primeri kažejo, kako kompleksno in raznoliko je delo strokovne skupine, ki ocenjuje zdravstvene trditve, ki so, ne da bi bile znanstveno podprte, preplavile evropski trg. Upamo lahko, da se bo po zaključku naloge to stanje izboljšalo, in da bomo kupci lahko začeli verjeti zdravstvenim trditvam na embalaži. Danes jim ne moremo. Na register iz uredbe bomo morali počakati še dobro leto in pol, do takrat pa smo hočeš-nočeš odvisni od morale in etike proizvajalcev, odnosno od mnenj, ki jih na svoji spletni strani objavlja EFSA.

Ali ste prepričani, da so proizvajalci živil, ki nosijo zdravstvene trditve iz začetka tega članka, vsi visoko moralni in etični? ♥

ZA SRCE

Tudi otroci
s prirojenimi
srčnimi napakami
ljubimo življenje!
Pomagajte nam!

Pošljite SMS
s ključno besedo
SRCE na
številko
1919 in
prispevali
boste
1 evro.

Brezplačna objava • SMS donacijo omogoča Društvo za zdrave srca in ožija Slovenije v sodelovanju z družbami Mobitel, Si.mobil in Tušmobil. Prispevajo lahko uporabniki Mobitela GSM/UMTS, Si.mobila in Tušmobila. Cena odhodnega SMS-sporočila po ceniku operaterja Mobitel, Si.mobil, oziroma Tušmobil. Operaterji se odrekajo vsem prihodkom iz naslova storitve SMS-sporočil donacija Društvo za srce. Pogoji in navodila SMS Donacija so objavljeni na spletni strani www.zasrce.si.

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed:

Rdeča pesa

1 rdeča pesa
1 pomaranča

Surovo rdečo peso umijemo in olupimo. Nato jo narežemo na majhne kose in jih stresemo v mešalnik ter sesekljamo. Iz pomaranče iztisnemo sok in ga primešamo zdrobljeni rdeči pesi. Mešanico počasi pojemo z žličko.

Če je mešanica premočna, iz rdeče pese stisnite le sok. Po okusu lahko dodate vodo.

Glavna jed:

Jajčevac po provansalsko (Ratatouille)

Sestavine:

srednje velika čebula
4 stroki česna



manjši jajčevac
štirje manjši paradižniki
zelena ali rdeča paprika
manjša bučka
6 majhnih žličk olivnega olja
začimbe: sol, poper, timijan, bazilika

Olje nalijemo v večjo posodo in na njem popražimo na drobno nasekljano čebulo in česen. Jajčevac olupimo in ga narežemo na približno 1cm velike kocke. Ko čebula začne rahlo rjaveti, dodamo jajčevac, pražimo 8 minut ter občasno premešamo. Paradižnike, papriko in bučko narežemo na koščke in vse skupaj dodamo jajčevcu. Začinimo s soljo, poprom, timijanom in sušeno baziliko. Zelenjavo pražimo še 7 minut in občasno premešamo. Če uporabljamo svežo baziliko, jo dodamo šele na koncu.

Stadica:

Suho sadje, orehi

(zdrava količina je pet orehovitih polovic na dan in pest suhega sadja)

Sadje in orehe lahko izboljšamo z malo črne čokolade, ki jo stopimo nad paro, ter sadje pomočimo vanjo. Čokolada mora vsebovati vsaj 70 % kakava.

Vsi recepti so za eno osebo.



Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Scipione Riva-Rocci (1867 – 1937) – izumitelj sodobnega merilnika krvnega tlaka

Boris Cibic

Danes ni zdravnika družinske medicine, ki ga v teku redne ordinacije ne bi obiskal bolnik zaradi visokega krvnega tlaka – zaradi izključitve bolezni oziroma njene potrditve in zdravljenja. To ni presenetljivo, če pomislimo, da za to boleznijo boleha približno 40 % odraslih, predvsem starejših ljudi, in da je ta bolezen eden pomembnejših dejavnikov tveganja za hude, lahko usodne zaplete, kot so srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic.

Ali je visok krvi tlak že daljšo dobo priznan kot pomembna množična bolezen? Nikakor. Razlogov je več.

Prvi je, da visok krvni tlak bolnikom desetletja ne povzroča nobene hujše tegobe (motnje počutja, težave), zato zaradi tega ne obiščejo zdravnika. Drugi pomemben vzrok je bilo stališče številnih medicinskih krogov, da je višji krvni tlak v starosti naraven pojav, s katerim si organizem zagotovi zadostno prekrvitev možganov zaradi zoženih aterosklerotičnih žil. Nadaljnji vzrok je šel na račun zdravnikov, ki pri svojih bolnikih niso radi kontrolirali tlaka, da jih niso vznemirjali ob ugotovitvi visokih vrednosti. In ne nazadnje ugotovitev, da še ni bilo zanesljivo dobrih merilnikov za določanje tlaka brez zbadanja žil (glej spodaj).

Meritve krvnega tlaka od začetkov medicine do leta 1733

Pri branju zgodovine medicine ugotavljamo, da so se skozi več stoletij številni raziskovalci izredno posvečali raziskavam srca in srčnega utripa. Ločevali so odvodnice (arterije) in dovodnice (vene). Ugotavljali so razlike v tlaku v odvodnicah (arterijah) in dovodnicah (venah), niso pa nikoli uspeli določiti jakosti (t.i. višine) tlaka. Morda je na tem področju kitajska medicina nekoliko prednjačila pred starogrško in rimsko medicino. Končno je to uspelo angleškemu svečeniku Halesu (Stephen Hales), ki se je posebno posvečal raziskavam pritiska krvi v žilah pri različnih domačih živalih (pes, mačka, kokoš, konj) in je leta 1733 objavil vrednosti tlaka v vratnih žilah pri ležeči kobilici. V svojih poskusih je Hales vsakič zabodel stekleno cevko v žilo poskusne živali, jo povezal s stekleno navpično postavljeno prozorno cevko in opazoval, kako visoko »butne« kri v cevki. Izsledki njegovih meritev so šli v zgodovino medicine. Pri poskusu na vratni žili ležeče kobile je kri v navpično postavljeno prozorni stekleni cevki dosegla višino 8 čevljev in 3 palce (približno 251,46 centimetrov vodnega stolpca, kar je ustrezno višini 193 milimetrov živega srebra). Pri svojih poskusih je Hales vsakič zabodel žilo odvodnico, čemur pravimo krvava metoda merjenja krvnega tlaka, ki je množično nikakor ne bi mogli uporabiti za merjenje krvnega tlaka pri človeku.

Meritve krvnega tlaka pri človeku (1733 – 1896)

Izum Halesa je kmalu postal vzmet za raziskave v številnih raziskovalnih centrih v Evropi in kasneje tudi v ZDA. Ob ugotovi-



vitvi, da množične meritve tlaka pri človeku s krvavo metodo odpadejo, so raziskovalci začeli pripravljati merilnike, uporabne za nekrvave meritve. Zelo blizu uspešne rešitve problema so bili razni merilniki. Leta 1847 je Ludwig izumil poseben aparat (kimograf), s katerim je zadovoljivo natančno izmeril višino tlaka na nadlakti odraslega človeka. Aparat ni bil prenosljiv. Boljšo rešitev je objavil von Basch leta 1876 (živosrebrni manometer z aneroidom, (sfigmomanometer), ki je bil neprimeren za množično uporabo. V tem poglavju beremo še o odkritjih drugih raziskovalcev: Poiseuille (hemodinamometer), Verordt (leta 1854, sfigmograf). Do sodobnega tlakomera za merjenje krvnega tlaka pri človeku na »nekrvavi« način, na nadlakti, je bilo potrebnih še nekaj let.

Merilniki krvnega tlaka (1896 – 1939)

Dr. Scipione Riva-Rocci, sin mestnega zdravnika v majhnem mestecu Almese v bližini Torina (Italija) se je rodil leta 1863. Obiskoval je Medicinsko fakulteto v Torinu in tam diplomiral za splošnega zdravnika leta 1888. Kmalu po diplomi je začel delati v lokalni bolnišnici, ki jo je vodil sloviti pnevmolog Carlo Forlanini, izumitelj zdravljenja pljučne tuberkuloze s pnevmotoraksom (vpihanje zraka v plevralno votlino v prsnem košu). Forlanini ga je kmalu vključil v svoje raziskovalno delo. Na tem mestu je Riva-Rocci deloval več let in se specializiral za pljučne bolezni. Mladega zdravnika so hkrati privlačile raziskave o krvnem tlaku in ustreznih merilnikih. Riva-Rocci se je seznanil s slabostmi dotodanjih izumljenih aparatov in začel iskati nove rešitve. Po naravi je bil skromen, zato mu v svoje raziskave ni bilo težko vključiti obrtnikov, da so mu pripravili potrebne izdelke (zračnice biciklov, kovinske in steklene cevke, gumijaste balončke, napolnjene z zrakom, itd.). Po nekaj letih dela je bil prvi aparat pripravljen za predstavitev v javnosti (Kongres italijanskih internistov leta 1896 v Torinu) in kmalu za tem je sledila objava v »Gazzetta Medica di Torino, št. 50, 10. december 1896«. Edinstveno, velikansko odkritje Riva-Roccija ni prevzelo. Nadaljeval je svoje redno delo v bolnišnici in odklanjal nagrade in priznanja.

Leta 1898 je sočasno s svojim predstojnikom, prof. Forlaninijem, zapustil bolnišnico v Almeseju. Sprejel je ponudbo za sodelovanje

na Pediatrični kliniki Medicinske Fakultete v Paviji (blizu Milana). Dve leti kasneje (1900) je prevzel vodstvo v bolnišnici v mestu Varese, ki ga je obdržal 28 let, do upokojitve (1928). Vsa leta službovanja je mnogo pisal in prevajal medicinsko literaturo. Svoj merilnik tlaka, ki je bil precej podoben merilniku »sfigmomanometru« von Bascha, je imenoval »nov sfigmomanometer« in nadaljeval z njegovim izpopolnjevanjem. Aparat je medicinska znanost kmalu posvojila in ga poimenovala »aparatus po Riva-Rocciju«, oziroma na kratko kar »Riva-Rocci« (RR), ime, ki je v rabi še danes.

S prvotnim aparatom niso bile prikazane pravilne višine tlaka. Kmalu je Riva-Rocci ugotovil, da je manšeta na nadlakti preozka. Pri iskanju pravilne širine manšete (10-14 cm) mu je pomagal ameriški nevrokirurg dr. Harvey Williams Cushing, ki je name-noma prišel iz ZDA (1901), da se sestane z njim, in da prenese natančne podatke o novem velikem odkritju v svojo domovino. Pomanjkljivost metode je bila tudi ta, da je bilo s palpacijo (tipa-

njem) utripa v zapetju, možno natančno ugotoviti samo zgornjo vrednost tlaka (sistolični tlak). Rešitev je prišla nekaj let kasneje, ko je ruski kirurg Nikolai Sergejevič Korotkoff objavil svoje odkritje, in sicer določanje višine zgornjega in spodnjega tlaka z osluškovanjem (avskultacijo) šumov pretakajoče krvi v komolčnem pregibu, ki jih imenujemo »šumi po Korotkovu« in se med seboj ločijo po 5 zvočnih različnostih. In na koncu, leta 1939, je skupina ameriških raziskovalcev pod vodstvom dr. Heinricha of Recklinghausena priobčila natančen postopek merjenja krvnega tlaka, ki je v veljavi še danes.

V čast dr. Riva-Rocci-ja so po njem imenovali srednjo šolo v Almeseju in ulico, v kateri je njegova rojstna hiša. Svoja zadnja leta je Riva-Rocci preživel v Rapallu pri Genovi (Italija). Tam je zanj skrbela ljubeča žena Marija, ki ga je zvesto spremljala in opogumljala vse življenje. Umrl je 15 marca 1937 v starosti 74 let zaradi Parkinsonove bolezni. ♥

SRCE IN ŠPORT

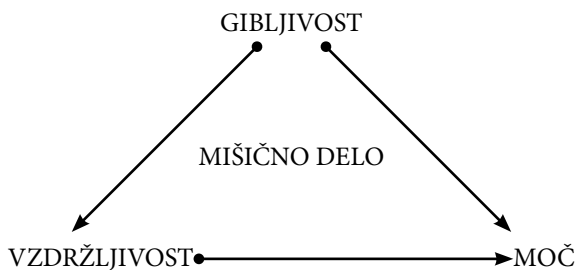
Z raztezanjem do celovitega napredka in boljšega počutja

Jaka Fetih

Za napredek v gibalnih sposobnostih je potreben celovit pristop. Zato je povezanost aerobne vzdržljivosti, mišične moči in vzdržljivosti ter gibljivosti nujna za učinkovito gibanje, tako v športu, kot tudi v vsakodnevnem življenju. Slabša gibljivost namreč ne omejuje le izvedbo gibanja ampak je tudi vzrok pogostejšim poškodbam.

Gibljivost je pogojena z anatomskimi dejavniki (dolžina mišic, oblika sklepov, elastičnost mehkih tkiv), fiziološkimi dejavniki (mišična koordinacija, refleksni loki), spolom, starostjo, mišično temperaturo, bioritmom in utrujenostjo ter mišično močjo. V povprečju so tako najmanj gibljive odrasle ženske gibljive toliko kot najbolj gibljivi odrasli moški.

Raztezne vaje pa poleg izboljšanja gibljivosti omogočajo tudi učinkovito pripravo tistih mišic, ki bodo med vadbo najbolj obremenjene. Uspešno se lahko uporabljajo tudi v zaključku vadbe, pri ohlajanju, s čimer boste pripomogli tudi k celoviti telesni in duševni sprostitvi. Kako doseči vse to, vam bomo prikazali v tem prispevku.



Glavne prednosti rednega izvajanja razteznih vaj:

- boljša gibljivost,
- celovita telesna in duševna sprostitve,
- boljše zavedanje lastnega telesa,

- boljša koordinacija,
- učinkovito ogrevanje in ohlajanje,
- bolj učinkovito in lahkotnejše gibanje.

Izbrane vaje

1. Usedite se na blazino, prekrižajte dlani in iztegnite roke ter trup od pasu navzgor proti stropu. Občutili boste razteg hrbtnih in ramenskih mišic (slika 1). Večji razteg lahko dosežete tako, da se z rokama primete ob čvrsto oporo nad vami in potiskate trup navzdol.



Slika 1

2. Prekrižajte prste na rokah tako, da imate dlani obrnjene stran od sebe. Nato iztegnite roke, ki so v višini ramen naprej. Hkrati upognite trup, tako da



Slika 2

potisnete glavo med roki, hrbet pa potisnete nazaj (slika 2). Občutili boste razteg v zgornjem delu hrbta in vratu. Večji razteg lahko dosežete tako, da se z rokama primete ob čvrsto oporo in potiskate trup stran od nje.

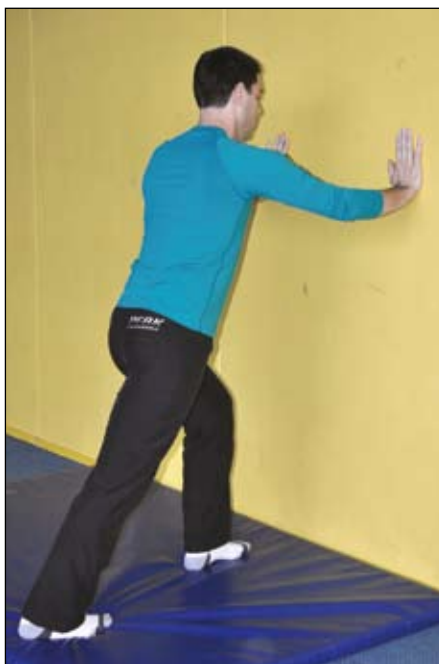
3. Usedite se na blazino, tako da z zadnjico sedite na petah, s trupom pa se predklonite proti tlom. Iztegnite roke v podaljšek trupa in se oprite nanje ter hkrati potisnite trup navzdol in nazaj (slika 3). Občutili boste razteg prsnih in ramenskih mišic. Večji razteg dosežete, tako da dvignete zadnjico višje in se tako z rokami lahko oprete bolj naprej.
4. Nagnite se rahlo naprej in se z rokama oprite ob steno. Drugo nogo iztegnite nazaj, tako da sta stopalo in peta ves čas v stiku s podlago (slika 4). Občutili boste razteg v mečih ter v ahilovi tetivi. Za večji razteg stopite bolj nazaj ali trup nagnite še malo naprej. Vajo ponovite z drugo nogo.
5. Pokleknite na koleno ene noge ter z drugo nogo naredite dolg korak naprej. Koleno sprednje noge naj ne preide prstov stopala. Z rokami se oprite na koleno sprednje noge, potisnite boke naprej in zadržite (slika 5). Občutili boste razteg sprednjih stegenskih in kolčnih mišic. Večji razteg boste dosegli z daljšim korakom in potiskom bokov navzdol. Vajo ponovite z drugo nogo.
6. Usedite se na tla ter eno nogo pokrčeno v kolenu prekrižajte preko druge, ki je iztegnjena pred vami. Z komolcem nasprotne roke se oprite na zunanjo stran pokrčenega kolena in počasi obrnite trup, ki naj bo vzravnan. Druga roka naj predstavlja stabilno oporo telesu (slika 6). Občutili boste razteg zadnjičnih

mišic in stranskih mišic trupa. Večji razteg boste dosegli tako, da boste nogo bolj pritegnili k sebi in se s trupom bolj zasukali proti njej. Vajo ponovite na drugo stran.

7. Usedite se tako, da so noge v širokem razkoraku pred vami. Nato se nagnite s trupom naprej, tako da roki pred seboj po tleh potiskate stran od sebe. Ko dosežete skrajni položaj zadržite (slika 7). Občutili boste razteg notranjega dela stegen in spodnjega dela hrbta. Večji razteg boste dosegli z globljim predklonom in/ali večjim razkorakom.
8. Ulezite se na hrbet, odročite roke ter jih oprite ob tla. Pokrčite kolena in jih zasučite na eno stran. Zadržite v tem položaju (slika 8). Občutili boste razteg stranskih mišic trupa. Večji razteg boste dosegli z večjim zasukom nog ob tem da se položaj trupa ne spreminja. Vajo ponovite še na drugo stran.
9. Ulezite se na tla, tako da ležite na trebuhu. Roke oprite pod seboj ter jih rahlo iztegnite in hkrati upognite trup navzgor. Glava naj bo v njegovem podaljšku. Trup upognite le toliko, da občutite razteg trupa spredaj, ne pa pritiska ali bolečine v ledvenem delu hrbtenice (slika 9). To boste najlažje preprečili tako, da boste imeli medenico ves čas raztezanja oprto ob tla.
10. Ulezite se na hrbet. Pokrčite kolena in jih primaknite na prsa. Nato se nagnite z glavo proti njim in jih objemite z obema rokama. Občutili boste razteg od trtice preko celega hrbta do zatilja. Zadržite v tem položaju (slika 10). Kot dodatek tej vaji se lahko po raztezanju še nežno povaljate po hrbtu, od ramen, do zadnjice in nazaj.



Slika 3



Slika 4



Slika 8



Slika 5



Slika 9



Slika 6



Slika 7



Slika 10

Navodila za izvajanje vaj

- Najprej naredite krajše ogrevanje v obliki počasnejšega teka ali hitre hoje.
- Vaje izvedite po zapisanem vrstnem redu.
- Raztezanja nikoli ne izvajajte z zibanjem ali nenadnimi sunki.
- Mišice postopno raztegnite le toliko, da se ob tem ne pojavi neugoden občutek.
- Ohranite razteg in se osredotočite na občutek v mišici.
- Dihajte normalno in nikoli ne zadržujte diha.
- Raztezanje naj traja vsaj 15 do 20 sekund.
- Raztezne vaje izvajate vsaj trikrat na teden.
- V zaključku lahko izvedbi dodate še pomirjajočo glasbeno spremljavo.
- Za izboljšanje gibljivosti izvedite raztezne vaje kot samostojno vadbeno enoto ali pa izbranemu delu telesa namenite več ponovitev.
- Raztezni vaj ne izvajajte pri svežih zlomih, poškodbah mehkih tkiv, če opazite hematoma ali edem, pri akutnih vnetjih ali če med raztezanjem prihaja do bolečine. ♥

Foto: Bogdan Martinčič

IZLETNIŠKO SRCE

Utrinki s Krasa

Olga Knez, Ljubislava Škibin

Tokat je splet okoliščin pripomogel, da smo pohajkovanja članov podružnice Kras strnili v preplet opisov možnosti za pohode po jugozahodni Sloveniji. Vse poti so dostopne v vseh letnih časih, zagotovo pa jim vsakokratna barva oblačil narave vedno znova nadene pridih novosti. O jami Vilenica smo pred časom že prebrali podroben opis, zato smo s tokratne bere pohodnikov posvetili več pozornosti čudovitim fotografijam. Med Lipico in Gropado pa je toliko drobnih utrinkov, da slika pove več kot besede.

Vilenica

Potem, ko so člani podružnice za Kras septembra 2010 zaradi slabega vremena opustili pohod v Glinščico in ga prestavili v december, so se odločili, da jih nič več ne ustavi. Naslednja preizkušnja je bila v nedeljo, 26. septembra. Svetovni dan srca so proslavili 71 m pod zemljo v prečudovitem svetu jame Vilenice pri Lokvi. Po prihodu iz jame jih je pričakalo sonce in žarki so se ujeli v nešteto barv zlatordečega ruja. Vspomin in vabilo nekaj prečudovitih fotografij.



Podzemne skulpture matere narave (Foto: Ljubislava Škibin)

Lipica

Tretjo nedeljo v novembru in decembru so Kraševci organizirali še zadnja lanska pohoda v sklopu zdravega načina življenja. Blizu 20 pohodnikov in ljubiteljev narave se je zbralo pred hotelom Maestoso v Lipici, kjer jih je pozdravila predsednica društva Ljubislava Škibin, dr. med. Na kratko je predstavila lepote te turistične kraške vasice, ki prav letos praznuje 430 let ustanovitve kobilarne in s tem tudi čistokrvnega konja lipicanca, nedvomno eno najstarejših blagovnih znamk Slovenije.



Med temo in svetlobo (Foto: Ljubislava Škibin)



Prelestne barve ruja (Foto: Ljubislava Škibin)

Dokumenti iz druge polovice 15. stoletja izpričujejo, da je bil v vasici (danes jo poznamo kot Lipico) pri Lokvi vinotoč, ob njem pa posajene lipe. Po tem drevesu naj bi vasica domnevno dobila ime. Danes je Lipica znana po kobilarni, ki jo je leta 1580 ustanovil avstrijski nadvojvoda Karel. Utrinki skozi desetletja dokazujejo, da je bila Lipica s svojo geografsko lego in možnostmi vedno magnet za takšne in drugačne »stanovalce«.

Do konca 1. svetovne vojne so iz Lipice vsako leto oddajali določeno število konj na Dunaj. Vsakokrat, ko so odpeljali konje, so zasadili po tri drevesa. Na to nas drevored v Lipici spominja še danes. Med 2. svetovno vojno so imeli Nemci v kobilarni vojaške konje, veterinarsko četo, skladišča in bazo za zaplenjeno živino. Do priključitve Primorske k Jugoslaviji so jo angloameriške čete uporabljale za kamionsko in tankovsko bazo, in ko so jo v marcu leta 1947 zapustili, je bila precej opustošena.

Jeseni 1947 se je v Lipico vrnilo iz izgnanstva le 11 lipicancev (en plemenski žrebec, 3 plemenske kobile, en mlajši žrebec, 4 žrebice, 1 moško in eno žensko žrebe). Čeprav je lipiški trener in tekmovalca Alfonz Pečovnik leta 1957 s kobilo Thais na mednarodnem turnirju na Dunaju zasedel izjemno dobro 2. mesto, in je čreda leta 1963 štela 59 konj, je bilo leta 1964 potrebno osebno posredovanje takratnega predsednika Jugoslavije, Josipa Broza – Tita, da je preprečil razpustitev lipiške črede.



Pred Napoleonovim hrastom (Foto: Olga Knez)

Kobilarna je dobila nov zagon, konji pod vodstvom izkušenih tekmovalcev so dosegali številne mednarodne uspehe. Naj omenimo le dosežek lipiškega tekmovalca Alojza Laha, ki se je na olimpijskih igrah v Los Angelesu leta 1984 uvrstil na odlično 15. mesto. Reja se je okrepila, Lipica se je začela odpirati tudi turizmu. Danes na sprehodu po posesti, ki obsega 311 hektarjev, lahko občudujete več kot 300 člansko čredo čistokrvnih konj lipicancev.

Okrog lipiškega posestva je speljanih tudi 8 kilometrov suhega zidu. V eno izmed živih skal je vklesana črka L, ki označuje Lipico, sulica tržaškega grba in letnica 1817.

Med Lipico in Gropado

Od Lipice do Gropade je po poti s številnimi naravnimi lepotami pohodnike vodil Ludvik Husu iz Orleka, po katerem je imenovana tudi lipiška učna pot.

Med posebnostmi naj omenimo vhod v rudnik, kjer so v rovih, dolžine 350 metrov, do približno še pred 150. leti kopali črni premog antracit. Očaral je kamnolom v Bzovščini, lastnika Janka Tavčarja iz Povirja, kjer pridobivajo lipiški marmor fiorito in unito. Na Francoze na slovenskih tleh spominja Napoleonov hrast, pod katerim so Napoleonovi vojaki zavezovali svoje konje in imeli izvidnico. Ob poti se vrstijo tudi številni mogočni kamniti osamelci in naravna okna. Za zvedave naj omenimo mejni kamen med posestvom Gropada in Trebče, orleško smodnišnico, v kateri so bila skladišča vojaškega materiala v času 2. svetovne vojne, naravno mizo, pastirske hiške in še marsikaj, kar sodi v naravno zakladnico Krasa.

Nekateri so se po končanem pohodu še zadržali v dolini Lurške matere božje, ki slovi po čudodelnih ozdravitvah, sicer pa se tu odvijajo maše ob velikem in malem šmarnu oz. čaščenja Marijinega imena.

Dolina Lurške matere Božje

V letih 1848 do 1875 je kobilarno vodil konjeniški general Karel Grunne. Hudo bolan (tuberkuloza) se je pogosto zatekal v vrtačo v Krkavcah. Zaobljubil se je, da bo postavil oltar v čast Mariji, če ozdravi. V zahvalo je dal postaviti kapelo, vklesano v naravno steno, s kipom Matere Božje. Vso dolino je uredil s potmi in dal posaditi cvetje. Tako je postala dolina pravo malo svetišče. V spomin nanj je pri kapelici vzidana spominska plošča z napisom »In memoriam



Kraška miza, ki spominja tudi na gobo (Foto: Olga Knez)



Zvesta pohodnica in ljubiteljica narave je tudi Fani Čebon, upokojena tovarišica telovadbe, ki je pozirala pred pastirsko hiško (Foto: Olga Knez)

Carolus Grünne 1848-1875«. Zraven te plošče je še ena, ki jo je dal vklesati dolgoletni direktor Lipice, Alojs Radel: »Duo ovidius in exilio IDCCCXXI 1821.« Po tem napisu so imenovali dolino KUO OVID. Kapelica je bila posvečena leta 1889.

V prejšnjem stoletju in tudi pred 2. svetovno vojno so ljudje, predvsem s Tržaškega, množično romali v lipiško dolino, ker se je širil glas o čudežnih ozdravitvah. Da so mnogi resnično tudi ozdraveli, pričajo napisi, starejši ljudje pa vedo povedati, da so mnogi puščali tudi darove – predmete, ki so se kasneje izgubili. Občasno so bili pri Materi Božji tudi cerkveni obredi, posebno slovesne so bile vsako leto maše, 15. avgusta in 8. septembra, ter v mesecu maju šmarnice. Zanimiva je tudi izpoved 4-letne deklice Angelce Mezgec, roj. 1904, iz Kovčic. Slepo od rojstva so jo pripeljali pred Marijino kapelico in ko je stegnila roko, da bi dala dar, je naenkrat vzkliknila: »Vidim lepo ženo«. Od takrat naprej je videla. S hvaležnostjo se je vse svoje življenje vračala v ta čudežni kraj. Umrta je 1983, v starosti 79 let. ♥

DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Atrijska fibrilacija

A trijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega ritma. V razvitem svetu trpi za to boleznijo en odstotek prebivalstva (v Sloveniji to pomeni 20.000 ljudi), v starostni skupini čez 60 let pa se delež zbolelih hitro povečuje.

Strokovnjaki Svetovne organizacije za srce na podlagi študij zadnjih let ocenjujejo, da se bo do leta 2050 število bolnikov z atrijsko fibrilacijo podvojilo (v Sloveniji naj bi takrat imeli že 40.000 bolnih, med tistimi, ki bodo maturirali v letošnjem šolskem letu, bo pri 70 letih starosti imelo atrijsko fibrilacijo kar več kot 2.000 današnjih maturantk in maturantov).

Boja proti atrijski fibrilaciji so se v svetu lotili na različne načine, tudi tako, da so drugi teden v juniju proglasili za svetovni teden atrijske fibrilacije. Zveza kardiologov Slovenije je članica svetovne mreže proti atrijski fibrilaciji, sedaj se zvezi pridružujemo tudi mi kot organizacija civilne družbe.

Če k temu dodamo še zaplete, ki so posledica atrijske fibrilacije (ti niso tema tega zapisa), so ti podatki in ocene velik razlog za alarm in takojšnje preventivno ukrepanje. Že lani smo v okviru našega društva ustanovili neformalni klub atrijske fibrilacije. Dobili smo že veliko prijav. Ob tej priložnosti ponovno vabimo k vpisu. Postopek je čisto enostaven. Treba se je samo javiti na naslov društva. Povabite tudi prijatelje in znance. Še je čas.

Pripravili smo poseben program dejavnosti. Tokrat naj jih omenim samo nekaj. Od predavanj do člankov v naši reviji in seveda tudi v drugih medijih, do rekreativnih pohodov s snemanji EKG – ja. Vse članice in člane našega kluba atrijske fibrilacije bomo o naših programih še posebej obveščali.

Vodstvo društva se je odločilo, da bomo s svojim programom kandidirali tudi na natečaju Svetovne organizacije za srce za izvirne program ozaveščanja in preventive atrijske fibrilacije. Obljubljene so lepe denarne nagrade, ki bodo namenjene izvajanju programov. In prav tu se bo pokazalo, koliko nas je in kako smo močni. Organizatorji natečaja namreč pripravljajo poseben sistem glasovanja o predloženih projektih (načina glasovanja sicer še niso objavili, lahko pa bi bilo nekaj podobnega, kot je pri izboru popevk). Glasovanje se bo predvidoma začelo v drugi polovici februarja letos. Takrat bo pomembno, da nas bo čim več. Glasove seveda pričakujemo tudi od drugih, ki bodo prepoznali kakovost našega programa, nekaj nagrad pa bo podelila tudi posebna strokovna žirija. Skratka z nagrado bomo lahko uresničili več idej. To pa bi se na dolgi rok moralo poznati predvsem tako, da bo pri nas čim manj ljudi trpelo zaradi atrijske fibrilacije in njenih posledic. Velja imeti velike ambicije. Pridružite se nam. Skupaj bomo močnejši. ♥

Franc Zalar

Novost: na Srčni poti Becel po Golovcu v Ljubljani

bomo pred in po pohodu, poleg krvnega tlaka in srčnega utripa, merili tudi saturacijo – nasičenost kisika v krvi.

Saturacija je strokovni izraz za nasičenost kisika v krvi in pove nasičenost hemoglobina s kisikom. Rezultate izražamo v odstotkih. Če smo zdravi in normalno dihamo, se v pljučih kri napolni s kisikom in nasičenost kisika v arterijski krvi je med 95 % in 100 %.

Če je saturacija kisika v krvi znižana, so tkiva slabo preskrbljena s kisikom in človek ima lahko hude težave (ob ponavljanjih lahko vodi celo do hipoksične okvare možganovine). To se zgodi ob različnih dihalnih stiskah, na primer pri astmi, bronhitisu, pljučnici, pri KOPB ali pa pri slabotnih bolnikih, ki ne morejo dobro dihati. S pulznim oksimetrom (napravo, ki meri saturacijo) lahko vsa ta

stanja razmeroma preprosto nadzorujemo in v primeru padca nasičenosti primerno ukrepamo.

V določenih primerih, pa je zasičenost krvi s kisikom previsoka oz. preko 100 %. To se zgodi v primeru hiperventilacije, ki pomeni prehitro in/ali pregloboko dihanje. Lahko je posledica stresa, napada panike ali tesnobe ali pa zaradi nepravilnega dihanja ob povečanem telesnem naporu.

Z meritvami saturacije bomo v Posvetovalnici za srce in na Srčni poti Becel po Golovcu pričeli v marcu 2011. Vabljeni! ♥

Jasna J. Petrovič

Novost v letu 2010, ki so jo ljudje lepo sprejeli – meritve gleženjskega indeksa

1. marca 2010 je farmacevtsko podjetje Krka d.d. Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije na koncertu Melodije za srce podarilo dva aparata za meritve gleženjskega indeksa, ki pokaže prehodnost arterij v spodnjih okončinah. Gre za osnovno presejalno preiskavo, s katero odkrivamo aterosklerozo žil na nogah. Na tem mestu se Krki ponovno zahvaljujemo za podarjena aparata.

V aprilu smo izobrazili 8 strokovnih sodelavk za izvedbo meritve. Tako smo s 3. majem 2010 pričeli z meritvami gleženjskega indeksa v Posvetovalnici za srce v Ljubljani. Strokovna ekipa je meritve gleženjskega indeksa izvajala v Ljubljani, dvakrat pa tudi v novomeški podružnici našega društva.

Skupno smo v sedmih mesecih opravili 176 meritev gleženjskega indeksa. V 69,3 odstotkih so se za meritve odločile ženske, moški pa v 30,7 odstotkih. Povprečna starost preiskovanca je bila 69 let, povprečni izvid opravljene meritve pa 0,99, kar pomeni normalno vrednost.

Hudo zaporo smo odkrili pri 5,1 odstotkih preiskovancev, blago zaporo žil na nogah pa pri 27,8 odstotkih. Vsem tem ljudem smo svetovali obisk pri osebnem zdravniku, ki jih je, glede na izvide, napotil k specialistu.

Meritve gleženjskega indeksa so ljudje lepo sprejeli in tovrstno dejavnost želimo v letu 2011 razširiti na vso Slovenijo. ♥

Jasna J. Petrovčič

PODRUŽNICA KRAS

Trmasta, zdrava srca Krasa

Pričeli smo se pripravljati na osrednji dogodek v letu, tokrat že 16. tradicionalno prireditev v kulturnem domu Srečka Kosovel v Sežani. Ime prireditve »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa« pove vse o programu in namenu te množične prireditve. Pred 10. leti se je organizatorju te prireditve, Podružnici Kras, ki jo je ustanovila in takrat vodila zdravnica internistka Vesna Vodopivec, pridružil še novoustanovljeni klub Kraški dren, ki je zrasel iz podružnice. Bogat razvoj kluba, ki mu je zaradi 10. obletnice delovanja pripadala osrednja vloga na prireditvi, je predstavila sedanja predsednica kluba Kraški dren, gospa Ivanka Šuc Čelano. O tem, da je klub upravičil svoj obstoj in se razrasel po Krasu, priča 12 telovadnih skupin po vseh večjih vaseh po Krasu. Srčnost dolgoletne predsednice kluba Kraški dren, vsestranske gospe Ane Godnik, je obrodila bogate plodove in ukoreninila Dren v kraška tla.

Prireditve, ki je trajala skoraj poldruge uro, je bila že tradicionalno čudovit mozaik ter prikaz življenja in dela od najmlajših do najstarejših trmastih a toplih in srčnih Kraševcev.

Pred tremi leti smo prvič k sodelovanju povabili Društvo diabetikov Sežana, da bi obogatili in popestrili samo prireditev. Sladkorni bolniki so v tistih dneh praznovali tudi svoj praznik.

Osnovni namen Društva za zdravje srca in ožilja in s tem naše podružnice za Kras je seveda preprečevanje bolezni srca in ožilja. Vendar je preprečevanje teh bolezni močno povezano tako s preprečevanjem sladkorne kot tudi številnih drugih bolezni sodobnega časa. Dejavniki tveganja za njihov nastanek so praktično identični in seveda tudi dejavnosti, ki jih preprečujejo. O tem, da je za ohranitev, izboljšanje in preprečevanje poslabšanja zdravja potrebna velika mera razuma, ni več dvoma. Čeprav se, žal, tega še veliko premalo zavedamo, vsi, od državljanov pa do zdravstvenih delavcev samih, se Kraševci ne damo in vztrajamo.

Enodejanka režiserja Bojana Podgorška na temo zdravniške aktualne problematike nas je s svojimi bodičkami na račun zdravništva od srca nasmejala. Zakonca Kocjan v vlogi zdravnika in pacientke sta bila odlična. Pred tem so nas s svojimi plesnimi točkami navdušili mladi plesalci različnih starosti. Sledili so jim plesni nastopi raznih generacij in stilov. Prav za vsakega se je našlo kaj. S svojo svežino nas je navdušila modna revija članic skupine Štorovke iz Štorij. Pri vseh naših dejavnostih se sodelovanje pomika preko nekdanje meje z Italijo. Nastop dveh mladih harfistk iz Trsta



Zadonela je pesem združenih zborov (Foto: Olga Knez)

in noneta iz Mačkolj nas je ponesel izven Slovenije na širši Kras in zaznamoval prireditev z novo vsebino. Za pester zaključek so poskrbeli kar trije domači zbori. Mešani pevski zbor iz Sežane, moški pevski zbor iz Lokve in naši nepogrešljivi, že 10 leto sodelujoči mešani pevski zbor iz Senožeč, vsak s svojim nastopom in nato s skupnim zaključkom so postavili piko na i.

Polna dvorana Kosovelovega doma je z svojimi aplavzi potrdila, da razume namen prireditve in ciljev delovanja vseh treh organizacij oziroma društev. Namen predstave ni bil prikazovanje nekih vrhunskih umetniških strvaritev, ampak predvsem prikazati tiste delčke življenja in možnosti udejstvovanja vsakega od nas, ki vodijo k boljšemu zdravju, počutju in prijaznejšemu vsakemu dnevu posebej. Ni potrebno imeti posebnih talentov za sproščen ples, pesem, igro, gibanje in druženje nasploh. Če ga imaš, je le še lepše. Potrebno je imeti le merico dobre volje, lepih misli in kraško trmo.

Stoosemdesetim prostovoljnimi nastopajočim iskrena zahvala, ker so nas prepričali v to. Iskrena hvala tudi prostovoljkam, pretežno zdravstvenim delavkam, ki so tri ure pred prireditvijo v preddverju opravile skupno okrog 900 brezplačnih meritev krvnega tlaka, pulza, sladkorja v krvi in kisika v periferni krvi obiskovalcem. Razstavljalci zdrave prehrane, pijače in raznih drugih izdelkov in storitev so na svoj način obogatili čas pred in po prireditvi.

Donatorji so nam omogočili skromno pogostitev vseh nastopajočih po sami prireditvi. In nikakor ne velja rek, da so Kraševci »škrti«. Vsako leto znova dokažejo, da so tudi radodarni, kadar gre za pravo stvar. Upamo, da ohranimo njihovo zaupanje in sodelovanje tudi v prihodnje. ♥

Ljubislava Škibin

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V Kamnici smo merili dejavnike tveganja in še marsikaj

V okviru akcij merjenja dejavnikov tveganja, ki jih Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje opravlja enkrat do dvakrat na leto v primestnih občinah, krajevnih skupnostih in različnih krajih Podravja, smo se v soboto 12. 12. 2010, na pobudo KO Rdečega križa in Krajevne skupnosti zbrali v Kamnici. Breme organizacije in skrb za dobro počutje ekipe je nosila gospa Milka Dobaj. Meritve so potekale v lepem objektu Doma kulture vse dopoldne, udeležilo se jih je nadpovprečno število ljudi.

Ker smo krajanom ponudili tudi snemanje poenostavljenega EKG z ugotavljanjem motenj ritma in tokrat prvič tudi ultrazvočno merjenje trebušne aorte za oceno napredovalosti arterioskleroze, smo potrebovali tudi primeren prostor z nekaj zasebnosti. Tega



Ultrazvočno merjenje trebušne aorte (Foto: Mirko Bombek)



Prizadevni organizatorji in izvajalci merilne akcije v Kamnici (Foto: Mirko Bombek)

nam je omogočila zdravnica gospa Lidija Praper, dr. med., spec. spl. med. dela, v svoji ambulanti, ki domuje v istem objektu. Ne vem, če bomo še kje imeli na voljo tako lepe in prijetne prostore.

Hvala članom ekipe in vsem, ki so prispevali k enkratnemu preventivnemu dnevu v prijaznem kraju – Kamnici pri Mariboru. Malo za šalo, malo za res, eden od udeležencev mi je pojasnil, da je Kamnica starejše naselje od Maribora in da se je v starih časih reklo Maribor pri Kamnici. Če je res (ali ne), Kamničanom vse čestitke.

Mirko Bombek

Predavanje, ki ga ne bi smeli zamuditi:

Koronarografije in širjenje srčnih žil v mariborski bolnišnici, 9. 12. 2010

V sklopu projekta Predavanje in pogovor s strokovnjakom je predaval Anton Lobnik, dr. med., specialist internist iz UKC Maribor v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru. V razpravi je sodeloval prim. Mirko Bombek, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje.

Iz vsebine:

Že od leta 1994 v mariborski bolnišnici izvajamo diagnostično slikanje srčnih žil – koronarnih arterij. Sledilo je terapevtsko širjenje zoženih žil in vstavljanje kovinskih žilnih opornic in zadnjih 10 let tudi opornic, ki sproščajo zdravila kadar je to pri določenih stanjih in bolnikih, predvsem diabetikih, koristno in potrebno.

Širjenje žil pri več kot polovici bolnikov s težjo koronarno arterijsko boleznijo nadomesti srčno operacijo »by-pass« – kirurško



Dr. Anton Lobnik med predavanjem (Foto: Mirko Bombek)

premostitev žil. Zadnjih 10 let se tako zdravi tudi akutni srčni infarkt – srčni napad, ki prizadene veliko ljudi, tudi mlajših, kot si predstavljamo ali si želimo priznati.

Razprava je bila zelo podrobna, saj je mnogo udeležencev imelo lastne izkušnje z opisanim načinom zdravljenja in omejitvami, ki jih prinaša obvezno jemanje zdravil proti zlepljanju krvnih ploščic – trombocitov.

Zahvaljujemo se KRKI d.d. za sospozorstvo pri izvajanju sklopa predavanj za ozaveščanje članov našega Društva in vseh prebivalcev o nevarnosti srčnožilnih bolezni in dejavnikov tveganja za njihov nastanek.

♥
Mirko Bombek

PODRUŽNICA POSAVJE

December mesec dela, želja in načrtov za naslednje leto

Člani podružnice Posavja smo imeli v decembru dve srečanja. Najprej smo si 3. 12. ogledali baletno predstavo Tango za Rahmaninova v Kulturnem domu Krško. Izvajalci so bili člani SNG Opera in balet Ljubljana in skupina Funtango. Uživali smo v lepoti gibov in glasbe. Po predstavi smo se udeležili zaključka leta za člane društva. Predsednik podružnice, gospod Silvo Gorenc, je orisal naše dejavnosti v minulem letu, se zahvalil organizatorjem in članom, ter zaželel vsem zdravja in dobre volje v naslednjem letu. Hudomušno se postavi vprašanje, kaj je srečo. Je ta na prvem mestu ali je zdravje na prvem mestu. Po eni strani je razlaga, če imaš srečo imaš tudi zdravje in druga, zdravje zagotavlja osnovni pogoj sreče. Za nas je torej na prvem mestu zdravje. Srečo, ki ima pogojnik »če«, si naredimo sami z našimi druženji in v lastnem okolju. Člani podružnice nismo več »rosno« mladi in ne potrebujemo veliko dobrin. Dobra družba, kozarček soka ali vina, majhen prigrizek in novoletno srečanje je nepozabno do naslednjega.

V soboto, 18. 12. 2010, smo se ob naletavanju suhega snega odpravili na zimski pohod iz Rake na Velik Trn. Glede na predvideno vreme smo spustili načrtovan pohod v okolico Krmelja. Izbrali smo prav. Pot je bila primerna vremenu in vzdušje idilično, saj suh padajoči sneg ni motil nikogar. Triurna hoja po sveže nasutih poteh

s snegom je v gazi razvlekla kolono udeležencev. Toda tudi to je bil poseben čar. Ko smo prispeli na Veliki Trn, ni nihče obžaloval svoje odločitve za pohod. Ustavili smo se v obnovljeni nekdanji osnovni šoli, ki so jo krajani poimenovali »Naša hiša 470«. V njej imajo mali muzej šolstva, urejeno vinsko klet in prostore za druženje, v kateri razstavljajo dokazila za svoje dosežke. Tu nam je predsednik KS Veliki Trn, Franc Lekše, predstavil njihovo pridobitev in delovanje sekcij v KS. Vredno jih je obiskati. Popili smo kuhano vino in pomalicali iz nahrbtnika. V kleti so nam tamkajšnji mladi vinogradniki pripravili pokušnjo štirih vin. Same dobre kapljice. Tu smo tudi zapeli nekaj priložnostnih pesmi.

Pred odhodom smo si še enkrat zaželeli vse dobro v naslednjem letu. Vsak udeleženec je dobil medeno srce z napisom 2011. Iz tega srečanja smo poslali čestitko in nekaj piškotkov našemu predsedniku podružnice Posavje gospodu Silvu Gorencu, ki je prav na ta dan praznoval svoj 80. rojstni dan. Seveda pa preko tega članka pošiljamo lepe želje v letu 2011 vsem bralcem revije Za srce, vsemu osebju v zdravstvu, ki skrbi za nas in vsem, ki delujejo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.

♥
Franc Černelič



Pohodniki pred Velikim Trnom (Foto: Peter Simonišek)



Medeni srčki z letnico 2011 (Foto: Peter Simonišek)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

Podružnica Ljubljana

Kopanje v Atlantisu ob Valentinovem

Člani in članice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije se bomo razvajali v svetu doživetij Vodnega mesta Atlantis v ponedeljek 14. februarja, ko se bomo ob 10. uri zbrali pred vhodom v Atlantis. Tja je možno priti z vlakom – odhod je z glavne železniške postaje ob 8.20. uri, z avtobusom mestnega prometa št. 27 – izstop BTC Emporium, BTC Kolosej ali z osebnim prevozom. V svetu doživetij bo z vami poklepetal prim. Boris Cibic, dr. med. V ponudbo je vključen vstop v Termalni tempelj in vodena vodna telovadba. V tem času vam bo podjetje Fidimed predstavilo svojo linijo izdelkov za zdravo življenje in srce, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pa vas bo poučilo o temeljnih postopkih oživljanja.

Cena za člane Društva, za 4 urni program, je 6 EUR na osebo. Prijave sprejemamo do petka 11. februarja 2010 in sicer vsak delavnik od 8. do 14. ure na telefon: 01/ 234 75 50 ali na e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net. Podrobnosti bodo objavljene na spletni strani društva www.zasrce.si

Želimo vam, da bi za Valentinovo preživeli lep in prijeten dan v naši družbi. Lepo vabljeni tudi članice in člani drugih podružnic Društva za srce!

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 tedensko v dopoldanskem času. Vadečim ponujamo raznovrstno vadbo, kjer se v dobri družbi in v prijetnem vzdušju razgibavajo in krepijo svoje telo in s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih raztezni, krepilnih in sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadbino. Vadba poteka v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz po naslednjem urniku:

ponedeljek – sreda 9.00 - 10.00

ponedeljek – sreda 10.00 - 11.00

torek – četrtek 9.30 - 10.30 (nadaljevalna skupina)

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

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

♥ **2. februar 2011 ob 17. uri:** prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med.: Andropavza in srčno-žilne bolezni

♥ **2. marec 2011 ob 17. uri:** občni zbor podružnice Ljubljana, ki mu bo sledilo predavanje: prim. Tomislav Majič, dr. med., internist, kardiolog: Pomen omega maščobnih kislin za zdravje ljudi in glavni viri

♥ **6. april 2011 ob 17. uri:** asist. dr. Darja Ažman: Gibanje za čilost

Vabimo na brezplačna predavanja in delavnice

♥ 24. februar 2011 ob 10. uri: Krčne žile in otekanje nog

♥ 24. marec 2011 ob 10. uri: Vse o urinski inkontinenci

♥ 12. maj 2011 ob 10. uri: Vse o raku na dojki in samopregledovanje

Delavnice bodo potekale v prostorih Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor). Obvezne prijave osebno v Posvetovalnici ali po telefonu 01/234 75 55 ali preko elektronske pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **1. marec ob 16. uri**

♥ **5. april ob 16. uri**

♥ **3. maj ob 18. uri**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo.

Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/ 234 75 50.

Srčna pot »Z Egom na pohod

♥ **vsak drugi četrtek v mesecu** voden pohod po Srčni poti »Z Egom na pohod«

♥ **10. marec**

♥ **14. april**

♥ **12. maj**

Točen začetek pohoda bo objavljen na spletni strani društva www.zasrce.si in v sredstvih javnega obveščanja.

Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG.

Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: 01/ 234 75 50

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:**

♥ **6. februar**

♥ **6. marec**

♥ **3. april**

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

♥ Meritve gleženjskega indeksa!

Vljudno vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah. Je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin. Meritve izvajamo v času uradnih ur Posvetovalnice za srce, Cigaletova 9, Ljubljana.

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

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje
- ♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

V delovnem času Posvetovalnice Za srce: **osebni posveti s kardiologom**, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

- ♥ **torek in četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi
- ♥ **sobota, od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

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

- ♥ **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.
- ♥ **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno-vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Cenik storitev za leto 2011 (cenik velja od 1. 1. 2011)

Vrsta preiskave	člani (EUR)	nečlani (EUR)
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,20	5,00
Glukoza in trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol in trigliceridi	5,90	6,70
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,10	8,00
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	17,00	21,00
Snemanje enokanalnega EKG	3,00	5,00
Meritev gleženjskega indeksa	5,00	7,00
Posvet s kardiologom ali pa posvet s strokovnjakom za prehrano	7,00	10,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
NOVO! saturacija – nasičenost kisika v krvi	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ **12. februarja 2011 ob 17. uri:** vabimo na letni zbor Podružnice, v dvorani Mestne občine Nova Gorica. Obravnavali bomo poročilo o delu v preteklem letu in sprejeli delovni načrt za 2011. Ob zaključku bomo udeleženci zbora nagrajeni z veseloigro gledališke skupine iz Štandreža.
- ♥ **od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure:** vabimo k vadbi v kardio fitnessu, na Srednji lesarski šoli v Novi Gorici, s strokovno usposobljenimi vaditelji in pod skrbnim očesom primarija, kardiologa Herberta Bernhardta, dr. med., (glede obremenitve udeležencev z diagnozo). Vključite se lahko od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure. Prijavite se v sprejemni pisarni fitnesa.
- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepevalnico Panovec.
- ♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja: prijave in informacije na T: 031/ 818 530 (Tjaša Mišček).
- ♥ **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica določala sproti in obveščala pravočasno.
- ♥ **Informacije o vseh dejavnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, info@zasrce-primorska.si, T: 031/ 818 530 (Tjaša Mišček).

PODRUŽNICA CELJE

- ♥ **vsak ponedeljek, ob 15. uri:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **1. marec 2011, ob 17. uri:** v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu bo Zbor članov podružnice. Dve uri pred pričetkom zbora (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni (glej cenik) pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov. Pridite čimprej, da boste pravočasno prišli na vrsto.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

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

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

PODRUŽNICA KRAS

- ♥ **20. februar 2011 ob 9. uri** bo organiziran pohod na Stari tabor nad vasjo Lokev in po pohodu obisk vojaškega muzeja Tabor v Lokvi. Pričetek pohoda ob 9. uri izpred gasilskega doma v Lokvi.
- ♥ **20. marec 2011 ob 8.30** bo organiziran že dvakrat preložen (zaradi slabega vremena) pohod po dolini reke Glinščice v spomin

vodniku Zdravku Papež. Zbirno mesto bo pred nekdanjim mejnim prehodom Lipica v Lipici ob 8.30, če bo zadosti interesentov bo organiziran tudi skupni prevoz z minibusom do Boljunca. Vse informacije dobite vsak dan po 15. uri na T: 040/ 900 021 pri predsednici podružnice Kras, Ljubislavi Škibin. Lepo vabljeni!

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi občani tega področja, so lahko ponosni, da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCE.

Ene so označene s srčki, druge pa prehodijo z vodnikom, Darkom Turkom. Pohodne poti so speljane so tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih, za vse zdrave ljudi. Društvo se zaveda, da je treba preventivno delovati na področju rekreacije. Temu so namenjene te poti in pohodi. Nekatere označene poti so speljane tako, da jih je možno, glede na zmožnosti posameznika, tudi krajšati. Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru. Odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi Darko Turk, T: 040/ 564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

Pohodi:

- ♥ **13. februar ob 8. uri:** Kastelec – Osp - Jama grad - Stara Gabrovica – Kastelec
- ♥ **13. marec ob 8. uri:** Brezovica pri Gradinu - Dolina Malenska – Abitanti – Brezovica
- ♥ **10. april ob 8. uri:** Rakitovec - Jama v Radotah - Rakitovec (po poti Za srce)
- ♥ **8. maj ob 8. uri:** Rakitovec – Kavčič - Rakitovec (pot narcis, ob Dnevu gibanja)
- ♥ **12. junij ob 8. uri:** Vanganel – Marezige – Vanganel (po poti Za srce)

Vsako sredo, ob 15. uri: hoja po okolici Kopra. Zbor pohodnikov je pri trgovini Mercator v Smedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite T: 031/ 672 851 in se nam pridružite!

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar Vatovec, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Aktivisti društva nadaljujemo z meritvami krvnega tlaka in vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi s svetovanjem zdravnika na stalnih merilnih mestih, ki potekajo vse leto (razen

julija in avgusta) in sicer:

- ♥ **vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7 30. in 11 30. uro, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in na akcijah na terenu po dogovoru uvajamo **merjenje srčnega utripa in odkrivanje aritmij z enokanalnim EKG monitorjem**, ki snema vaš utrip 30 sek. in takšno motnjo odkrije, če je med snemanjem prisotna. V primeru nepravilnosti prejmete posnetek po pošti.

Poskusno bomo tokrat prvič **ultrazvočno merili trebušno aorto** za oceno napredovanja ateroskleroze in odkrivanje morebitne anevrizme – nevarno razširjene glavne žile v telesu.

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

V letu 2011 pripravljamo **sklop predavanj** – tri spomladi, v februarju, marcu in aprilu in tri jeseni, v oktobru, novembru in decembru. Tematika bo aktualna, z izbranimi predavatelji, vabimo člane k sodelovanju pri izbiri tem. Predavanja so brezplačna, vljudno vabljeni člani društva, koronarnega kluba, simpatizerji in vsi, ki jih tematika zanima!

Predavanja so v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10 Parkirate lahko na Slomškovem trgu ali Strossmajerjevi in Gregorčičevi ulici ob stadionu Ljudski vrt.

♥ **3. februar ob 17. uri:** asist. mag. Miran Pustoslemšek, dr. med., kulturni antropolog: Kulturni dejavniki sindroma izgorevanja. Iz vsebine: večina se zaveda reka: »Vse je v glavi«. Preobremenitev in kronični stres vodita v izgorelost. Naše psihično stanje je zelo povezano z nastankom srčno-žilnih bolezni. Mag. M. Pustoslemšek: »V predavanju z naslovom **Kulturni dejavniki sindroma izgorevanja** bodo predstavljeni nekateri vidiki, ki so značilni za naše okolje, vezani na prevladujoč vrednostni sistem. Prav tako bodo opisane nekatere posebnosti sindroma izgorevanja, ki so značilne za posamezne vrste motenj osebnosti. Problematizirani bodo določeni vidiki, vezani na razvoj tehnologije, ki prispevajo k sindromu izgorevanja pri tako imenovanih »belih ovratnikih«.

♥ **10. marec ob 17. uri:** asist. Viljemka Nedog, dr. med., specialistka interne medicine: Nova zdravila za zdravljenje in preprečevanje atrijske fibrilacije.

Po jesenskem uvodnem predavanju o atrijski fibrilaciji bomo tokrat govorili o najnovejših načinih zdravljenja te najpogostejše aritmije v našem okolju. Tudi pri nas so na voljo nova zdravila. Pomembno je preprečevanje posledic, med najpomembnejšimi je možganska kap.

♥ **13. april ob 17. uri:** rezerviran termin, tema in predavatelj bosta objavljena v naslednji številki revije.

Posvetovalnica za srce: ob svetovanju na merilnih mestih bo kmalu pričela z delom Posvetovalnica za srce na stalni lokaciji. Dogovarjamo se z Mariborskimi lekarnami.

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

Pokličete nas lahko tudi po telefonu, T: 02/ 228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, Partizanska c. 12/ II, ki so:

♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in

♥ vsako sredo od 15. do 18. ure.

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

Članice in člane obeh društev vabimo, da v naše vrste pripeljejo tudi svoje sorodnike, znance in druge ljudi, ki želijo boljše skrbeti za zdravje svojega srca in ožilja.

Člani in njihovi družinski člani (če prispevajo družinsko članarino) so deležni številnih ugodnosti.

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

Članstvo in članarino lahko tudi podarite tistim, ki jih imate radi in za njih skrbite

Postanite naši člani!

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek:

Leto rojstva: Poklic:

Naslov (ulica): Kraj, pošta in poštna številka:

.....

Telefon: Datum:

Podpis:

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02 228 22 63)

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Člani, ki pridobite 3 nove člane, boste prejeli praktično darilo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

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

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

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 V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Član, ki je pridobil novega člana: _____

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2011

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

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

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

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

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce
- brezplačno merjenje krvnega tlaka in popusti pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce
- popusti pri tečajih prve pomoči in oživljanja
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031/334 334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike Mobitela)
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni srca in ožilja
- organizirana pohodniško-rekreacijska dejavnost

BTC d.d. PE Ljubljana, Vodno mesto Atlantis

- 10% popust ob nakupu vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce.
- 50 % popust pri nakupu vstopnice za organizirana kopanja v Atlantis-u – ob napovedanih akcijah Fidimed-a in Atlantis-a

ŠPORTNO REKREACIJSKI CENTER TIVOLI, Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana, tel.: 01/431 51 55

spletna stran: www.zavod-tivoli.si

elektronski naslov: info@zavod-tivoli.si

- 10% popust pri nakupu kart za kopaljšče

TERME KRKA, d.o.o.

spletna stran: www.termo-krka.si

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE,

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

- 10% popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote)

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE,

tel.: 07/384 34 00, 07/384 35 00

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

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ,

tel.: 05/676 41 00, 05/676 42 00

- 10% popust na pavšalni program zdravljenja

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

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

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

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

20% popust pri gotovinskem plačilu na kopaljški recepciji za naslednje storitve:

- bazen,
- savna,
- kombinacija teh storitev.

10% popust pri gotovinskem plačilu na kopaljški recepciji za:

- masaže
- druge wellness in zdravstvene storitve.

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

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

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

spletna stran: www.zdravilisce-radenci.si

elektronski naslov: info@zdravilisce-radenci.si

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

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

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

spletna stran: www.lifeclass.net

elektronski naslov: booking@lifeclass.net

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

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

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

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

tel.: 02/749 45 50

spletna stran: www.term-ptuj.si

elektronski naslov: info@term-ptuj.si

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

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

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

spletna stran: www.t-topolsica.si

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

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

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780 81 10

spletna stran: www.term-dobrna.si

elektronski naslov: info@term-dobrna.si

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

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

tel.: 03/811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com

elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 10% popust za individualne zdravstvene storitve v Zdravilišču Rogaska - Zdravstvo d.o.o. (www.rogaska-medical.com)
- v prenovljenih sobah hotela Slatina (www.hotelslatina.com, tel.: 03/811 41 00) je paket 7 dni za člane društva in njihove spremljevalce v času bivanja, 240 EUR na osebo. Cena vključuje: nočitev na osnovi polpenziona; izbor menijev z dietno prehrano; družabni animacijski program in spoznavanje okolice; strokovna predavanja (zdravnik, dietna sestra, šef kuhinje); neomejeno kopanje v termalnem bazenu hotela; dostop do interneta; uporaba hotelskega kolesa.

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

tel.: 01/433 10 43

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

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

tel.: 01/200 27 62

elektronski naslov: sokolmarket@sokolgroup.com

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

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

tel.: 01/585 42 11

elektronski naslov: www.sanolabor.si

V vseh 23 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudijo članom društva Za srce:

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

BAZILICA-ZEL, zeliščna prodajalna, Citypark, Ljubljana

tel.: 01/541 00 54

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

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

tel.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

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

trgovine v Mariboru: Ulica talcev 9, tel: 02/228 64 84 in Ljubljanska ulica 1a, tel: 02/330 35 52

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

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC

tel.: 02/884 39 02

elektronski naslov: info@zepter.si




Informativno prodajni center Ljubljana tel.: 01/422 28 40

Informativno prodajni center Maribor tel.: 02/250 08 60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec tel.: 02/884 39 01

- 10% popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla.
- Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki bodo v letu 2011 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek

			KRALJEVI NAMESTNIK PRI STARIH PERZUJIH	DEKOR	USTANOVITELJ KRŠČANSTVA	OBOROŽENA TATVINA	VULKAN NA FILIPINIH	NIZOZEMSKA PEVKA (TAMARA)	SLOVENSKA NOVINARKA TODOROVSKI	ZAPRTA DRUŽBENA SKUPINA				
			PRIVRŽENEC SOKRATOVE FILOZOFIJE				3							
			MESTNA TRDNJAVA V ATENAH											
			GLAVNO MESTO LIBIJE											
			SRB. IGRALKA (EVA)			MINERAL IZ URALA	MESTO V AMERIŠKI DRŽAVI NEVADI	NIKOLA TESLA						
			PRIMORSKO MESTO					MADŽ. ŠAHIST (LASZLO)						
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	DOLENJSKO VINO	TRENUTEK FR. LOVSKO LETALO		UREZNINA ZMES ZA PACANJE				7		KLEMENT JUG NEMŠKI KIPAR (MAX)			PONOVNO DOLOČANJE VREDNOSTI	NAJVIŠJI VRH TURČIJE
GORA V JULIJCIH (2393 M)				PASJE MESO DREVESNI IZRASTEK					DOMAČA ŽIVAL BOLGARSKI PESNIK (MARINOV) BENO LAPAJNE					
VISOKO LEŽEČ SVET	2				OKRAJŠANO MOŠKO IME, TOBIJA									
PREBIVALEC PERZUJE				5		POKRAJINA NA KOČEVSKEM	ROPARSKI DELFINI	OBEŠALNIKI TRG VREDN. PAPIRJEV		13				
ČEH ALEŠ			IVAN PRIJATELJ	ŽUPNIK ALJAŽ ŽIVEC				TEKOČINA V MOŽGANIH					9	
GRŠKA NIMFA, MATI EAKA				8	MAKEDONSKO KOLO IZJEMA			ČETRTE RIMSKI KRALJ	DENARNA ENOTA V NIGERIJU					
SPRIMKI SNEGA				10	ŽAREČ DEL SNOVI NORV. SMUC. (KJETIL A.) ANDRE			4	NEMŠKI PESNIK (DIETRICH)	LITOVSKA DENARNA ENOTA PISATELJ SVENSSON				
										REČNA PREGRADA AM. DRAM. SHAW	12			RANO-CELNIK
							DELNIČAR ČLOVEK Z VEL. OČMI							
							6	ALPSKA DOLINA POD TRIGLAVOM						
								ANITA WACHTER KARL ERJAVEC				KOSITER VILI AMERŠEK		
								DESNİ PRITOK REKE BOSNE				1		
								11	VULKAN NA SICILIJU				POVRŠINSKA MERA	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »MIR IN VESELJE ZA VSE LETO«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marija GRADIŠAR, Zaloška 78 a, 1000 Ljubljana, Štefka JORAS, Slemenska c. 12, 1317 Sodražica, Jožica HADNER, Pesnica 42, 2211 Pesnica pri Mariboru, Angela FELKAR, Sveti Jurij 12/ D, 9262 Rogašovci, Marija KEBER, Pod Trško goro 94, 8000 Novo mesto. Čestitam!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 2. marca 2011 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Slab (LDL)
holesterol



Rastlinski steroli v
margarini Becel pro.activ
pomagajo odstranjevati
holesterol iz telesa



Pro.activ 3-tedensko testiranje

od 1. februarja do 15. aprila 2011

Preizkusite Becel pro.activ in se prepričajte, da res deluje in znižuje holesterol na naraven način. Če se v treh tednih raven vašega holesterola ne bo znižala, vam vrnemo denar. Več o testnih tednih na www.becel.si ali v brošuri, ki jo najdete na embalaži izdelka.



Rastlinski steroli so naravne snovi, ki v črevesju zmanjšujejo absorbirane molekule holesterola v krvni obtok in tako pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Margarinski namaz Becel pro.activ vsebuje rastlinske sterole, ki v kombinaciji z uravnoteženo prehrano in zdravim življenjskim slogom že v treh tednih bistveno znižajo raven slabega (LDL) holesterola v krvi.



Učinkovito znižajte svoj holesterol z margarino Becel pro.activ

VSAKO LETO

3 MILJONE LJUDI DOŽIVI
ISHEMIČNO MOŽGANSKO
KAP (IMK) KOT ZAPLET
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)¹⁻³

1,5 MILJONA LJUDI UMRE V
PRVEM LETU PO IMK OB AF^{1, 3, 4}

1 MILJON LJUDI OSTANE
HUDO PRIZADETIH
ZARADI IMK OB AF^{1,3}

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Goce Delčeva 1, Ljubljana

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_15_burden_stroke.pdf
2. Wolf PA, Abbott RD, Kannel WB. *Stroke* 1991; **22**:983–988.
3. Lin H-J et al. *Stroke* 1996; **27**:1760–1764.
4. Marini C et al. *Stroke* 2005; **36**:1115–1119.