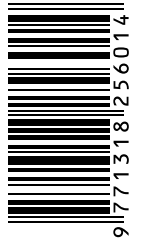


ZA SRCE



Letnik XIX • št. 7., december 2010 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije





Boehringer
Ingelheim



125 let

Užijmo novo leto v zdravju in miru

Josip Turk



Leto je hitro minilo. Približal se je tisti čas, ki nam pomeni nekaj posebnega, ki prinaša posebne občutke z željo po miru in toplini, ko si želimo, da bi naša številna vprašanja našla odgovore, ko sami pri sebi načrtujemo, da bo v prihajajočem letu marsikaj drugače, boljše. Božič in prazniki okoli njega spodbujajo k notranjemu umirjanju, k odlaganju bremen, ki so nas težila še nedavno tega. Bremen je veliko. Če samo pomislimo na številne

ljudi, ki trepetajo za svojo zaposlitev, ali tiste, ki s skromnimi dohodki le s težavo čakajo prihod novega meseca.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je bilo tudi leta 2010 dejavno in prizadevno s svojimi tradicionalnimi dejavnostmi: posvetovalnicama za srce v Cigaletovi ulici in v podhodu Maximarketa, tečaji oživljanja, ugotavljanja dejavnosti tveganja za zgodnejšo bolezen srca in druge bolezni, o čemer človek v polnem zdravju sploh ne razmišlja, dokler ga ne preseneti nekaj, za kar je mislil, da njega ne more doleteti.

Vsak prvi torek v mesecu skupaj pohajamo po srčni poti od Rakovnika na Golovec, številni so se tudi letos udeležili tradicionalne kolesarsko-pohodniške prireditve prvo sobote v juniju. Zadnje nedeljo v septembru smo ponovno obeležili svetovni dan srca. Spomnimo se imenitne razstave v Zgodovinskem atriju ljubljanskega Magistrata, dogodka na Prešernovem trgu, tradicionalnega pohoda na Šmarno goro, kjer smo merili krvni tlak, določali holesterol in sladkor – dejavnike tveganja, ki vplivajo na spremembe naših žil ter na splošno zdravje. Demonstrirali smo oživljanje v primeru zastoja srca. Oktobra smo bili dejavni na sejmu Narava in zdravje na Gospodarskem razstavišču. Več kot 200 živilom smo kot varovalnim za zdravje dodelili znak varovalnega živila. Z revijo Za srce in drugim tiskom smo spodbujali ljudi, da pravi čas mislijo na svoje zdravje.

Društvo bo s svojo prizadevnostjo tudi v prihodnje opravljalo dejavnosti, na katere se bodo lahko naši člani in tudi drugi opirali v skrbi za svoje zdravje. Aprila 2011 bomo praznovali že 20. obletnico delovanja Društva. Popestrili jo bomo delovno, s številnimi prireditvami in akcijami.

V prihajajočem letu naj bo čim manj slabega v vsakem pogledu. Vsem želim volje in razuma, da bi se v največji meri izognili raznim zapletom in v polni meri užili čim več dobrega s tradicionalnim voščilom: ♥

Lep božič in srečna nova leta 2011!

Mg?

več kot 1000 mg/l

Magnezij omogoča več kot 300 različnih življenjsko pomembnih funkcij v telesu. Donat Mg je naravna mineralna voda, ki zaradi bogate vsebnosti magnezija ugodno vpliva na presnovo maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov, na normalno krčenje mišic vključno s srčno mišico, rast in delitev celic, delovanje živčevja, gradnjo beljakovin ter normalno rast in strukturo kosti in zob. Je najbogatejša naravna mineralna voda z magnezijem na svetu (več kot 1000 mg/L).

Že 3-4 dcl Donata Mg pokrije dnevne potrebe telesa po magneziju.

Več informacij in stik z zdravnikom na:
www.donatmg.net

Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544-Ljubljana



Za zdravje!

UVODNIK3 *Josip Turk* Užijmo novo leto v zdravju in miru**NAŠ POGOVOR**6 *Franc Zalar* Biti mama otroka s prirojeno srčno napako: Petra Aleš**AKTUALNO**8 *Boris Cibic* Še eno zdravilo za srčnega bolnika10 *Josip Turk* Naše zdravstvo naj dobi podporo tudi s strani Društva za srce**ZNANJE ZA SRCE**12 *Nina Vene* Novosti v antikoagulacijskem zdravljenju bolnikov z atrijsko fibrilacijo**NI GA ČEZ DOBER NASVET**14 *Boris Cibic* Ponovno vprašanja o holesterolu**SRČIKA**16 *Učenke in učenci OŠ Prežihovega Voranca z Raven na Koroškem* Koš želja ob prihodu leta 2011**NOVICE O ZDRAVJU**18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice**S SRCEM V KUHINJI**19 *Brin Najžer* Naj zadiši praznično20 *Matej Gregorič* Kako zdravo se prehranjemo?**PREDSTAVLJAMO**22 *Boris Cibic* Slovenski kardiokirurg prof. dr. Miro Košak**SRCE IN ŠPORT**23 *Jaka Fetih* Kako učinkovito krepi mišice kar doma!**IZLETNIŠKO SRCE**25 *Anka Lisec* Po stari sejmski poti iz Škocjana v Sevnico**DRUŠTVENE NOVICE**

30 Društvene novice

38 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA42 *Marjan Škvorc* Križanka

Letnik XIX, številka 7, 8. december 2010, 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdrave 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: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

T: 01/23 47 550
E: društvo.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 štrardon 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: Srčne želje v
prazničnem času prinaša tradicionalni slamnati
okrasek, ki ga z malo dobre volje lahko spletemo
doma. Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

Revijo Za srce sofinancira Javna agencija za
rizikovalno dejavnost Republike Slovenije.

»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 obravnavnega zdravila, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik.
Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Dejavnost društva je podprla **Mestna občina Ljubljana**

Nacionalni program Društva za zdrave srca in ožilja
Slovenije na področju varovanja in krepitve zdravja z zdravim
življenjskim slogom v letu 2009/2010 sofinancira Ministrstvo
za zdravje RS na podlagi javnega razpisa
za zdravje RS na podlagi javnega razpisa
(Uradni list RS, št. 28/2009 z dne 10. 04. 2009).

Projekt »Nacionalni projekt Društva za zdrave srca in ožilja
za promocijo pravilne in varne uporabe zdravil pri splošni
slovenski populaciji« je na podlagi Javnega razpisa
(Uradni list RS, št. 14/2010 z dne 26. 2. 2010) finančno podprl
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

lek

član skupine Sandoz

ZA
SRCE

EDITORIAL

3 *Josip Turk* Let us enjoy a new healthy and peaceful new year

In the upcoming year the Slovenian Heart Association will continue to help its members with activities and advice concerning their health. In April 2011 we will be celebrating the 20th anniversary, an occasion that will be marked by many activities. Merry Christmas and a Happy New Year 2011.

INTERVIEW

6 *Franc Zalar* Being the mother of a child with congenital heart disease: Petra Aleš

This time in the Interview section we present a young mother who publicly revealed that her daughter suffers from congenital heart disease. With her help the Slovenian Heart Association presents this complicated condition to the general public with the intention of improving public awareness as well as conditions for the young patients. We also founded a new section dedicated exclusively to this task. Petra Aleš was elected to the board of European Congenital Heart Disease Organization (ECHDO) this fall.

ACTUALITIES

8 *Boris Cibic* A new drug for heart patients

At this year's European Society of Cardiology congress, held in Stockholm in August, findings on the beneficial effects of ivabradin on patients with heart failure were presented.

10 *Josip Turk* The Slovenian Heart Association should support our public health care system

There is much debate in Slovenia how the wages of physicians affect the public health care system. Powerful political interests often obscure the real issues. We publicly endorse that our physicians receive appropriate fees for their work.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

12 *Nina Vene* Novelty in anticoagulant treatment of patients with atrial fibrillation

For more than half a century vitamin K antagonists were the only anticoagulants in the form of a pill. In recent years new anticoagulant drugs taken by mouth have been developed. Most clinical trials have focused on drugs capable of stopping the two key enzymes called factor X and thrombin. Two of the new drugs – Paradox and Xarelto – are already in use in Slovenia for patients who had undergone surgery on their knees or hips.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

14 *Boris Cibic* Questions about cholesterol

A cardiologist answers questions from concerned readers. A middle-aged man wonders how to control his cholesterol level.

ROSEBUD

16 *Students of the Mengeš elementary school* A big basket of good wishes to welcome in the New Year 2011

NEWS

18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; prim. 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. Matej Gregorič, univ. dipl. inž. živ. tehn.; Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana; Ana Lisec, društvo Preska; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenke in učenci 8. in 9. razreda OŠ Prežihovega Voranca z Raven na Koroškem, mentorica Vanja Benko, prof.; Učenke in učenci OŠ Mengeš, mentorica Milica Tiomšič, prof.; prof. dr. Nina Vene, dr. med., spec. internistka, Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

19 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Suggestions for a healthy holiday menu.

20 *Matej Gregorič* How healthy is our diet?

We publish the findings of a large study about the diet and eating habits of Slovenes performed by the Institute of Public Health of the Republic of Slovenia. The results are encouraging.

PRESENTING

22 *Boris Cibic* Slovenian cardiac surgeon prof. Miro Košak, PhD

Prof. Miro Košak, MD, PhD, was one of the pioneers of Slovenian heart surgery. One of his famous achievements was the autotransplantation of a heart from a patient with a malignant tumor that could not be resected within the chest. After removing the tumor the heart was replaced into its original position.

THE HEART AND SPORTS

23 *Jaka Fetih* How to effectively boost your muscles with exercises performed at home.

THE EXCURSION HEART

25 *Anka Lisec* On the old trading route from Škocjan to Sevnica

NEWS

30 News

38 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword

*S*rčno vam voščimo
vesele božične in
novoletne praznike.

*N*aj bo leto 2011
izpolnjeno z zdravjem,
srečo, mirom in
zadovoljstvom.

*Uredništvo revije Za srce, vodstvo
Društva za zdravje srca in ožilja*

**Namesto za novoletne voščilnice smo denar
namenili v humanitarne namene.*

Biti mama otroka s prirojeno srčno napako: Petra Aleš

Franc Zalar



Petra Aleš

V rubriki Naš pogovor smo spoznali že veliko zanimivih osebnosti, ki so s svojimi deli nekako zaznamovale slovenski srčni prostor. Ob koncu leta, ko povsod po svetu izbirajo različne naj dosežke in naj posameznice ali posameznike, smo se odločili, da bi dali besedo dami, ki je v marsičem zaznamovala leto 2010. To je gospa Petra Aleš. Pa ne zato, ker se ji je pred tremi leti s prirojeno srčno napako rodila hčerka Hana. Razloga za povabilo sta vsaj dva: prvi je njen zelo čustven govor v Cankarjevem domu na letošnjem koncertu Melodije za srce, ko je slovenski javnosti predstavila, kako se počuti mamica, ko ji sporočijo, da je z njenim pravkar rojenim srčkom nekaj narobe, drugi pa je njena izvolitev v upravni odbor Evropske zveze organizacij za prirojene srčne napake (ECHDO). Oba dosežka sta vredna spoštovanja in iskrenih čestitk. Prav z njeno pomočjo smo v našem društvu slovenski javnosti predstavili široko in kar zapleteno problematiko otrok s prirojenimi srčnimi napakami (PSN) ter si zastavili cilj, da bomo kot nevladna organizacija civilne družbe poskušali narediti nekaj dobrega za njih.

Bi se lahko za začetek na kratko predstavili, saj vas naši bralci še ne poznajo prav dobro?

Najprej naj povem, da ste me prijetno presenetili z vabilom k sodelovanju, in da mi je v čast, da sem očitno naredila nekaj pomembnega. Sem mama triinpolletne Hane, ki se je rodila s kompleksno prirojeno srčno napako. Odkar sem junija 2007 prišla domov iz bolnišnice, sem začela zbirati informacije o prirojenih srčnih napakah, saj sem o diagnozi svojega otroka želela izvedeti čim več. To me je oktobra 2008 pripeljalo v Berlin na srečanje evropske organizacije ECHDO, lani spomladi pa sem se kot članica društva prijavila na tečaj oživljanja dojenčkov in malih otrok, kjer je beseda dala besedo ... in tako sem postala pobudnica ustanovitve sekcije za prirojene srčne napake v okviru našega društva.

Kako bi na kratko predstavili Evropsko zvezo organizacij za prirojene srčne napake, s kratico ECHDO?

ECHDO je kratica za European Congenital Heart Disease Organization ali Evropska organizacija za prirojene srčne napake. Kot interesno združenje obstaja od leta 2007, ko se je v Berlinu zbralo okrog 30 predstavnikov iz 13 držav in dalo pobudo o ustanovitvi krovne organizacije, ki bi združevala interese približno 5 milijonov pacientov s prirojenimi srčnimi napakami širom Evrope. Nekaj družinj in dve leti kasneje je bila konec septembra lani v Belgiji organizacija uradno registrirana in danes šteje 30 organizacij iz 23 držav Evrope (geografske, ne politične). Vesela in hkrati ponosna sem, da je bilo naše društvo eno od ustanovnih članov ECHDO,



Razigrana Hana (poleti 2010)

katere poslanstvo je: »Deliti informacije in izkušnje v želji izboljšanja oskrbe in obravnave na najvišjo možno raven za vse ljudi v Evropi s prirojenimi srčnimi napakami.«

Bili ste že na nekaj srečanjih staršev otrok s prirojenimi srčnimi napakami v različnih krajih Evrope. Kje so, po vašem mnenju, kakšen korak pred drugimi v skrbi za te otroke?

Največ prednosti imajo zagotovo v skandinavskih državah, Nemčiji, Veliki Britaniji. Več kot 30 let izkušenj v organizacijah pa štejejo – morda za nekatere proti pričakovanjem – tudi v Grčiji in na Cipru. To so države, kjer so starševske organizacije odigrale glavno vlogo pri obravnavi otrok s prirojenimi srčnimi napakami. Običajno se začne z druženjem peščice staršev, ki delijo podobno usodo. Toda danes imajo v nekaterih državah dejavnosti in programe, kot so izobraževanje vzgojiteljev in učiteljev v vrtcih ter šolah, na Irskem poznajo takoimenovane spremljevalce, ki otrokom pomagajo v šolo, nosijo šolsko torbo ali karkoli je potrebno, prav tako s pomočjo sodobne tehnologije (spletnih kamer in interneta) ponekod opravljajo kontrolne preglede otrok in konzultacije več zdravnikov kar preko telefonske konferenčne zveze. V več državah so za predšolske in šolske otroke naredili lično spremljevalno knjižico, ki jo otrok prejme ob sprejetju v bolnišnico in izpolnjuje sproti, ob tem, kar se mu dogaja (pregledi, meritve višine, teže, temperature, pritiska, rentgen, EKG, kaj sanja, preden gre v operacijsko sobo), nemško društvo pa je konec oktobra 2010 na svoji spletni strani (bvhk.de) predstavilo novost – animacije nekaterih najpogostejših srčnih napak, kar nam lahko olajša predstavo o določeni srčni napaki, ki smo jo do sedaj lahko videli le kot statično sliko (v knjigi ali na internetu).

Veliko vlogo pri njihovem delovanju opravljajo tudi prostovoljci na raznih medijskih dogodkih, namenjenih ozaveščanju ljudi in zbiranju finančnih sredstev za uresničitev zastavljenih ciljev. Idejam kar ni videti konca in komaj čakam, da bomo nekatere od njih lahko izvedli tudi v Sloveniji. Poleg tega je v tujini na voljo veliko informativnega gradiva za starše novorojenih »srčkov«, kar jim olajša prvo fazo dožemanja, da se jim je rodil otrok s PSN.

V nekaterih državah se sedaj že bolj osredotočajo na težave in probleme, s katerimi se srečujejo odrasli srčki.

V omenjenih kot tudi v nekaterih drugih državah so se z



Hana ob rojstvu

razvojem medicine in bistveno večjo stopnjo preživetja otrok s PSN kasneje formirala samostojna društva odraslih pacientov s PSN – ali po angleško »organizacije GUCH« (Grown Ups with Congenital Heart disease). V prehodu iz adolescence v odrasle ljudi se le-ti seveda soočajo s povsem drugačnimi težavami, kot jih imamo starši ob rojstvu otroka: kakšna je primerna izobrazba, kako izbrati ustrezen poklic, kakšne so omejitve pri iskanju zaposlitve, kakšne so možnosti zanositve, možnosti enakovredno kakovostnega življenja ...

Povezovanje, izmenjava izkušenj in strokovna pomoč pripomorejo k temu, da se mladi – ki so že brez zdravstvenih težav v tem življenjskem obdobju zelo občutljivi – ne počutijo manjvredni ali prikrajšani. V državah, kjer obstajajo organizacije GUCH, so te danes zagotovo največja gonilna sila za njihove pravice – ne samo zaradi njihove bolezni temveč tudi zato, ker pripadajo t. i. »generaciji y«, katere značilna lastnost je individualizem in moto »najprej videti (oz. v tem primeru »si zagotoviti«) potem preizkusiti«.

Na zadnjem srečanju ECHDO so odrasli srčki kot pomembnejšo temo izpostavljali, da je, kljub tradicijam starševskih organizacij, ki so jim tlakovale pot, tudi v Zahodi Evropi danes problem, da je več zdravnikov specialistov usposobljenih za pediatrijo kot za odrasle paciente. Težava je v tem, da gredo kot »otroci s prirojenimi srčnimi napakami« iz »popolne« zdravniške oskrbe nekaj »stopničk niže«, v trenutku ko postanejo odrasle, polnoletne osebe. Zagotovo je to posledica višje stopnje preživetja otrok do odrasle dobe, saj je trenutno nemalo primerov/držav, kjer kardiolog pediater spremlja pacienta tudi, ko ta postane polnoleten.

Novica, da je z vašo prvorojenko nekaj narobe, je prišla kot strela z jasnega. Kako ste jo dojemali takrat in kako danes po treh letih?

Strela z jasnega. Bolj nazorno primerjavo bi težko našli. Kot zelo komunikativna oseba sem novico o svoji nosečnosti in seveda tudi o srečnem dogodku rojstva z veseljem delila z vsemi, ki jih poznam. Tri dni kasneje, na dan, ko bi morali zapustiti porodnišnico, pa – strela z jasnega. Najina Hana se je rodila s kompleksno prirojeno srčno napako, kar pomeni, da je imela kombinacijo 4 različnih napak. Ko sem poslušala pediatrijo, ki je na papirnato brisačko risala skico srčka in naštevala, kaj vse je narobe, sem v svoji glavi hotela slišati samo »vse bo v redu«. Česar seveda ni rekla. Povedala mi je le, da bova do nadaljnjega ostali v bolnišnici.

Zakaj ravno moj otrok, kaj sem naredila narobe, bi lahko to kako preprečila, mi lahko nekdo še enkrat po slovensko pove, kaj je pravzaprav narobe, kaj to pomeni, koliko časa bova v bolnišnici, kaj je mislila sestra, ko je prinesla tisto blazino in tako mimogrede rekla, da bo zapiskala, če otrok slučajno neha dihat, kako naj to povem domačim, komu naj sploh povem? Neskončna vprašanja in bitka same s seboj, da moram biti močna. Moje življenjsko vodilo je, da se vse stvari v življenju zgodijo s svojim razlogom. Tisti dan kot tudi naslednji mesec ga nisem našla.

Danes je najina Hana stara že dobra tri leta. Ko jo včasih gledam, ko se »afna« po dnevni sobi, sem najprej hvaležna, da nama je bila dana, da je do danes uspešno prestala dve operaciji srčka, da ni imela zapletov, ter da je, kljub temu, da smo na svet poleg »srčka« prinesli še obojestranski veziko-ureteralni refluks (zatekanje urina nazaj v ledvički), svoje prve tri leta preživela približno enako, kot bi jih, če bi se rodila zdrava. Morda na nek način celo bolje – ker (še) ne hodi v vrtec, ji je bilo prihranjena marsikatera bolezen ali vnetje, meni pa (glede na izkušnje drugih mamic) predvsem

bolniška odsotnost.

Po treh letih sem morda dobila odgovor, »iz katerega razloga se je zgodila najina srčica«. Ker ima najina hči prirojeno srčno napako, imam jaz, kot njena mama, možnost vplivati na to, kako jo bodo obravnavali – zdravniki, sovrstniki, sošolci, sodelavci ... in, ne nazadnje, kako bo sama sprejela svojo diagnozo. In – čeprav se bo morda komu zdelo čudno – verjamem, da smo vsi starši otrok, ki so kakorkoli »drugačni«, lahko pravzaprav še bolj ponosni v svoji vlogi – nehote se zagotovo bolj pogosto zavedamo ali opomnimo, kaj nam je pravzaprav dano in kakšen čudež so naši otroci.

Kaj bi bilo treba v Sloveniji spremeniti v korist otrok s prirojenimi srčnimi napakami in njihovih staršev?

V Sloveniji je tema prirojenih srčnih napak še vedno tabu – kar nekako še razumem in sprejemam, če se nanaša na splošno javnost, ki verjetno ne ve niti kaj to je, kaj pomeni, koliko je takšnih otrok/ljudi ... menim pa, da bi ta tema zagotovo morala zanimati starše otrok s prirojenimi srčnimi napakami. Nevednost povzroča največ strahu. Poznam primere, ko so se starši zaprli vase, otroka niso vozili na kontrole h kardiologu, ko je bila operacija za njimi, se o tem z nikomer niso pogovarjali ... Na dolgi rok to ne more biti dobro ne za starše ne za otroka.

Naša prva naloga mora biti nudenje informacij in ozaveščanje staršev, da niso naredili ničesar narobe, če se jim je rodil otrok s prirojeno srčno napako. Vsi starši, več ali manj pa vsaj mamice, ki smo bile s svojimi novorojenčki (ali velikimi otroci) kdajkoli

hospitalizirane na Pediatrični kliniki, bi se morale zavedati, da prirojena srčna napaka ne pomeni prikrajšanja otroka za kakovost življenja. In najprej je na nas, da to ozavestimo v naših otrocih – v naših malih srčkih. Le tako si bodo nekoč tudi oni upali postaviti za svoje pravice.

Ozaveščanje splošne in ciljne javnosti, pogovarjanje, zamenjavanje izkušenj, druženje – zabavno in z namenom izobraževanja ... v bližnji prihodnosti pa še kak dobrodelni tek za zbiranje sredstev, piknik in kolonija za naše srčke ... pa bomo skoraj že ob bok Zahodu.

Kaj si obetate od članstva v upravnem odboru ECHDO?

Na kratko lahko povzamem v tri stvari: pridobivanje izkušenj, znanja in posrednega vpliva na spremembe. Ne glede na to, da gre za humanitarno dejavnost, ko potegneš črto, gre za politiko. Kot zelo specializirana javnost imamo velik skupni interes, da za vsakega člana (za vsako državo) »iztržimo« določene prednosti. Res je, da imamo v posameznih državah različne ravni razvitosti tudi na področju obravnave prirojenih srčnih napak – a v tem kontekstu razvitejše države nimajo zadržkov, da določenih prednosti / ugodnosti ne bi »skopirali« tudi v ostalih državah, če jim nek koncept ustreza. Na zadnjem srečanju ECHDO v Londonu smo velikokrat slišali »we don't have to invent the wheel twice« (preneseno povedano »ni nam potrebno ponovno odkrivati tople vode«), zato resnično verjamem, da smo in bomo skupaj lahko močnejši. ♥

AKTUALNO

Še eno zdravilo za srčnega bolnika

Boris Cibic

V današnjem času se dokaj pogosto srečujemo z novimi odkritji na različnih področjih življenja. Od odkritij astronomov do odkritij novih načinov zdravljenja. Ob tem mislim predvsem na sporočilo o novem načinu zdravljenja aterosklerotično zoženih žil na nogah, ki so ga prvi na svetu uspešno izvedli slovenski kardiokirurzi pod vodstvom prof. dr. Boruta Geršaka na Kardiokirurški kliniki v Ljubljani. Poleg kirurških tehnik je zelo napredovalo tudi človeškemu telesu bolj prijazno zdravljenje z zdravili.


Seveda je najbolje, da za zdravje svojih žil in srca skrbimo z zdravim načinom življenja. Ko in če pa naše srce zboli, si želimo čim boljšega zdravljenja. Pri tem je največ odvisno od nas samih. Od tega, da sledimo priporočilom o izogibanju dejavnikom tveganja, do doslednega upoštevanja navodil našega izbranega osebne zdravnika in specialista kardiologa. Če smo natančni, lahko našemu srcu zelo podaljšamo normalno delovanje in sebi zagotovimo kakovostno življenje.

Zdravniki imamo na voljo številna učinkovita zdravila, katerih delovanje je vedno bolj usmerjeno. Z natančnimi odmerki in izbranimi kombinacijami je zato možno vedno boljše ciljno zdravljenje s kar najmanj stranskimi učinki.

Dodatni prispevek h kakovosti so tudi koristni stranski učinki

posameznih zdravil. Tako z manj predpisanimi zdravili pri bolniku lahko zdravimo več okvar, npr. nezadostno prekrvitev srca, pospešeno bitje srca, neredno bitje srca, oslabele srčne mišice, itd. Kot pri mnogih zdravilih, se tudi v pri zdravilih za srce dogaja, da se prvotnim učinkovitostim z leti uporabe pridružijo drugi posredni koristni učinki.

Tako se je zgodilo tudi v primeru zdravila z generičnim imenom ivabradin, ki ga že več let predpisujemo bolnikom, ko jim želimo znižati motiče prehitro bitje srca. Na letošnjem kongresu Evropskega kardiološkega društva, ki je avgusta potekal v Stockholmu, je več raziskovalcev predstavilo rezultate zadnjih raziskav o posrednih koristnih učinkih zdravila ivabradin tudi pri srčnih bolnikih, ki imajo pospešeno bitje srca in boleajo za angino pectoris ali srčnim popuščanjem. Ob že dolgo znani ugotovitvi, da je delovanje srca najbolj smotrno pri srčni frekvenci okrog 60 utripov na minuto, se je tako delovanje pokazalo še bolj smotrno tudi pri navedenih dveh oblikah srčne bolezni. Pri bolnikih z angino pectoris so ugotovili statistično manj napadov bolečin pri srcu in šele pri večjih obremenitvah, pri bolnikih z znaki srčnega popuščanja pa so opazili milejši potek bolezni. Zdravilo je pri nas poznano pod imenom procoralan in ima že priznane indikacije. ♥



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 ožilja 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**.

Naše zdravstvo naj dobi podporo tudi s strani Društva za srce

Josip Turk

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ima v okviru delovanja tudi skrb za svoje člane in tudi druge ljudi glede možnosti zdravljenja bolezni srca in ožilja. Pred 17 leti, ko je bil minister za zdravje dr. Božidar Voljč, smo v dvorani Krke sklicali sestanek pristojnih za tedaj nevdržne čakalne dobe na področju operacij srca in žil. Podobno se dogaja tudi danes. V Delu smo 4. novembra 2010 na naslovni strani lahko prebrali, da bo letos odpadlo vsaj 699 raznih operacij, ne samo srčnih. Vzrok je v prvi vrsti neplačevanje operacij s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Član sveta Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana (UKCL) je opozoril, da imajo neplačanih od 4 do 5 odstotkov opravljenih storitev. Operacijski prostori, kjer bi operacije lahko potekale tudi popoldan, se ob 15.30 zaprejo. Na kardiološki ambulanti na polikliniki sem izvedel, da so čakalne dobe za kardiološke kar štiri mesece. Vsak dan sicer pride zdravnik, ki pregleda vse napotnice, ter v primeru nujnosti poskrbi za zgodnejšo intervencijo. Za naročene kateterizacije srca, to je za invazivno diagnostiko, brez katere večina operacij na srcu ni mogoča, je čakalna doba 9 mesecev. Le v nujnih primerih je lahko tudi krajša, kar pa seveda za širšo populacijo ni rešitev.

Poseben problem so zobozdravstvene storitve. Le manjši del je dostopen na račun ZZZS, večji del se izvaja samoplačniško.

Z morebitno stavko bi resno zapletli delo v bolnišnicah in ambulantah. Zdravniki so voljni delati več, pričakujejo pa pravičnejšo nagrado za svoje delo. Z morebitno stavko bi še bolj ogrozili delo v bolnišnicah in ambulantah. Načrtujejo se reforme. Po izjavi predsednika vlade Boruta Pahorja mu jih je nekdanji minister, gospod Miklavčič, predložil v 28 variantah. Ni strokovnjaka, ki bi iz take ponudbe potegnil konkretne rešitve. Take rešitve tudi nismo spoznali na 147. letni konferenci Slovenskega zdravniškega društva, oktobra 2010 v Portorožu. Državni sekretar gospod Janez Eržen, dr. med., je podal svoje videnje, v katerem ni bilo nič revolucionarnega. Vse je bilo že več ali manj znano.

Pred tremi leti sem bil operiran na vratni hrbtenici. Operacijo so izvedli v Švici, ker tedaj pri nas še ni bilo izkušenj, kot so danes. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije mi je stroške povrnil. Cena celotne operacije je bila 18.000 evrov v švicarskih frankih. Imam originalni račun operaterja, ki ga je izstavil za svoj poseg tamkajšnji bolnišnici, in je znašal 5.900 evrov. Račun anesteziologa za splošno anestezijo je bil 1.500 evrov. Vsaka tableta, vsak zavo, hrana, postelja, uporaba operacijskih prostorov, inštrumentarja in ljudi, ki so imeli kar koli opraviti z mojo operacijo, je bil prikazan in ovrednoten v podrobnostih. Kje osebno vidim rešitev za naše razmere: vsaka storitev naj bo ovrednotena. Njena vrednost naj bo znana tako pacientom kot izvajalcem. Zdravnik, ki je delo opravil in ljudje, ki so mu pri tem v pomoč, naj bodo nagrajeni glede na svoje delo oz. število opravljenih storitev. V računski službi UKCL sem dobil informacijo, da operacija, ki je v Švici stala 18.000 evrov, pri nas stane 12.000 evrov, še vedno dovolj, da bi bil vsak posameznik za storjeno delo lahko dostojno plačan, bolj pridni in

bolj sposobni več, manj prizadevni manj. Dokler se bo v kliničnih centrih in drugih bolnišnicah skušalo plačevati v nekih pavšalih, bodo ostali nerešeni problemi nezasedenih zmogljivosti, tako prostorskih kot zmogljivosti aparatov, predvsem pa zmogljivost zdravnikov in njihovih pomočnikov, ter tako odprti za vse vrste špekulacij in pritiskov.

Ne vem, katero reformo bi rabili za rešitev vseh nakopičenih problemov, če ljudje v zdravstvu ne bodo nagrajevani po opravljenem delu. Zavedam se, da je to zahtevno, glede na medsebojne odnose tudi zelo problematično, konfliktno, z eno samo reformo neizvedljivo. Bi pa bil čas, da začnemo o tem razmišljati in korakoma zakoračiti v osnovo nagrajevanj po opravljenem delu.

Po zaključku pisanja tega sestavka sem zavil v pedikerski salon, ker sem rabil pedikuro. Po opravljeni storitvi sem vprašal pedikerko, kako je plačana. Povedala je, da ima poleg osnovne plače plačilo tudi za posamezno stranko. Mnogo je poklicev, kjer so dohodki odvisni od opravljenega dela, ne samo v pedikuri; izpostavim naj še odvetnike, notarje, zasebne zdravnike in stomatologe, da nešteti drugih ne naštevam. Zakaj bi to ne bilo dano tudi zdravnikom v univerzitetnih kliničnih centrih v Ljubljani in Mariboru, drugih bolnišnicah in drugih zavodih javnega zdravstva!

Posamezne storitve naših zdravnikov sodijo v vrh sodobne medicine. Posamezni strokovnjaki, ki k temu pripomorejo s prizadevnim znanjem in delom, naj bodo ustrezneje nagrajeni. Vprašajmo se, kje se izgublja denar med končnim plačilom posamezne operacije in v primerjavi s tujino skromno nagrado našega strokovnjaka?♥



Namenite del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije

V obrazec za dohodnino v rubriko »za financiranje splošno koristnih namenov« vpišite davčno številko **87636484** in vpišete odstotek dohodnine, ki nam jo namenjate (do 0,5 % dohodnine).

Sedaj že veste, da obstaja možnost, da namesto v državni proračun, lahko namenite del dohodnine v humanitarne namene. Pomoč Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, **vas nič ne stane**, društvu pa pomaga pri opravljanju njegovega humanitarnega dela.

Dodatna navodila in obrazci so na voljo na spletni strani DURS-a http://www.durs.gov.si/fileadmin/durs.gov.si/pageuploads/Davki-predpisi_in_pojasnila/Dohodnina/Obrazci-FIZICNE_OSEBE/177.pdf

Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev kadar koli tudi prek sistema eDavki na spletni strani <http://edavki.durs.si>.

Vesna, 56

REŠENIH NAGRADNIH KRIŽANK
V TEM MESECU

LETA SO SAMO ŠTEVILKA. **NOVI EGO AGE PROTECT** POMAGA OHRANITI MLADOST TELESA IN DUHA

Ego age protect je jogurtov napitek z edinstveno kombinacijo treh pomembnih sestavin: koencima **Q10** z antioksidativnim delovanjem za vitalnost telesa, **pantotenske kisline** za normalno delovanje možganov in živčevja ter esencialnega hranila **holin**, ki pomaga pri ohranjanju spomina in koncentracije. Na voljo je v pakiranju po tri plastenke in v treh različnih okusih: naravni, jagoda ter malina in limona.

Ena plastenka Ego age protect na dan, vsak dan, pomaga upočasniti proces staranja.



Ego. Poskrbi zase.

Novosti v antikoagulacijskem zdravljenju bolnikov z atrijsko fibrilacijo

Nina Vene

Atrijska fibrilacija je najpogostejša oblika hitrega in nerednega utripanja srca. Pojavlja se pri desetini ljudi nad 60. letom. Povzročijo jo lahko vse bolezni, ki povečujejo srčne preddvore. Pogosta je pri bolnikih s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, koronarno boleznijo in pri tistih z boleznimi srčnih zaklopk, predvsem mitralne zaklopke. Pojavlja se tudi pri bolnikih s čezmernim delovanjem ščitnice.

Bolniki z atrijsko fibrilacijo občutijo hitro in neredno utripanje srca, opažajo slabšo telesno zmogljivost ter nelagodje v prsnem košu. Neredko pa spremembe v srčnem ritmu ne zaznajo, opazijo jo šele ob merjenju krvnega tlaka ali pa jih nanjo opozori zdravnik. Zdravnik lahko neredno utripanje zazna z otipavanjem bolnikovega pulza in poslušanjem srca. Atrijsko fibrilacijo potrdi s posnetkom EKG.

Ker je pri atrijski fibrilaciji spremenjeno potovanje električnega dražljaja, se preddvora ne krčita in kri v njiju zastaja. V takšnih razmerah lahko v preddvoru nastane strdek, saj se kri, ki ne kroži, prične strjevati. Najpogosteje strdki nastanejo v levem preddvoru, v tako imenovani avrikuli. Če se del strdka odtrga in zaide v veliki krvni obtok, govorimo o emboliji, ki lahko povzroči zaporo arterije kjerkoli v telesu. Zaradi anatomije krvnih žil strdke pogosto zanese v arterije, ki prehranjujejo možgane in povzročijo možgansko kap.

Možganske kapi pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo so obsežne, neredko smrtno ali pa vodijo v trajno invalidnost.

Da bi pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo preprečili nastanek strdkov, jim predpišemo zdravila, ki upočasnijo strjevanje krvi. Imenujemo jih antikoagulacijska zdravila, bolniki pa jih v vsakdanjem pogovoru pogosto imenujejo kar zdravila za redčenje krvi. Za dolgotrajno antikoagulacijsko zdravljenje uporabljamo zaviralce vitamina K, najpogosteje varfarin (marevan). Z njimi zavremo delovanje tistih encimov v procesu strjevanja krvi, ki v jetrih nastanejo s pomočjo vitamina K. Na ta način zmanjšamo možnost za nastanek možganske kapi za 50 do 70 %. Odmerek varfarina je potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku. Zaradi nepredvidljivih sprememb je potreben reden laboratorijski in klinični nadzor bolnikov, ki ga opravljajo za to posebej usposobljeni zdravniki v antikoagulacijskih ambulantah. Zdravljenje je zahtevno, saj nanj poleg genetskih dejavnikov vplivajo še druga zdravila, ki jih jemlje bolnik, prehrana in bolnikove spremljajoče bolezni.

Več kot pol stoletja so bili zaviralci vitamina K edino antikoagulacijsko zdravilo v obliki tablet. V zadnjih letih pa razvoj novih antikoagulacijskih zdravil poteka praktično na vseh stopnjah procesa strjevanja krvi. Obsežnejše klinične raziskave potekajo predvsem z zdravili, ki zavirajo dva ključna encima v strjevanju, imenovana faktor X in trombin. Dve izmed njih, zaviralec trombina

– dabigatran eteksilat (pradaxa), in zaviralec faktorja X – rivaroksaban (xarelto), v Sloveniji že uporabljamo za preprečevanje venske tromboze pri bolnikih z operacijami kolka ali kolena.

Pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo so učinkovitost in varnost zdravljenja z dabigatran eteksilatom primerjali z varfarinom v obsežni raziskavi RE-LY, v kateri je sodelovalo več kot 18.000 bolnikov. Pri bolnikih, ki so dobivali dabigatran, so ugotovili za 35 odstotkov manj možganskih kapi in drugih embolij kot pri bolnikih, ki so jih zdravili z varfarinom. Manj je bilo tudi nevarnih možganskih krvavitev in drugih velikih krvavitev. Zdravilo je za zdravljenje v ZDA nedavno odobrila FDA, medtem ko v Evropi zdravilo za zdravljenje bolnikov z atrijsko fibrilacijo še ni registrirano. Zdravljenje z rivaroksabanom so preizkušali v pravkar zaključeni raziskavi ROCKET-AF, v kateri je sodelovalo več kot 14.000 bolnikov z atrijsko fibrilacijo. Rivaroksaban je bil najmanj enako učinkovit kot varfarin; pri bolnikih, ki so zdravilo dejansko dobivali, pa je bil za 21 odstotkov učinkovitejši kot varfarin v preprečevanju možganskih kapi in embolij v druge dele telesa. Ob rivaroksabanu je bilo manj možganskih krvavitev in drugih ogrožajočih krvavitev kot ob varfarinu.

V nasprotju z varfarinom je učinek novih antikoagulacijskih zdravil hiter, kar olajšuje pričetek zdravljenja, poleg tega v primeru zapletov njihov učinek hitro izzveni. Poleg tega zdravila nimajo pomembnejših medsebojnih delovanj z drugimi zdravili, prehrano in alkoholom. Zdravljenje je bistveno bolj enostavno, saj niso potrebne redne laboratorijske kontrole. Previdnost je potrebna predvsem pri bolnikih z zmanjšanim delovanjem ledvic. Da se zdravilo ne bi kopičilo v telesu, je potrebno tem bolnikom prilagoditi odmerek.

Vsi bolniki, ne glede na to, katero vrsto antikoagulacijskega zdravljenja prejemajo, morajo biti ustrezno poučeni o nevarnostih tovrstnega zdravljenja. Posebno pozorni morajo biti na krvavitve, ki so najpogostejši zaplet zdravljenja. Bolj ogroženi so starejši od 75 let, bolniki, ki so že krvaveli, predvsem iz prebavil, ali imajo pridružene bolezni, kot so rak, razjeda dvanajstnika, zvišan krvni tlak, boleznijeter in ledvic. Verjetnost krvavitve je večja tudi pri bolnikih, ki sočasno jemljejo druga zdravila, ki vplivajo na strjevanje krvi, predvsem aspirin. Največja nevarnost za krvavitev je v prvem mesecu zdravljenja. V primeru, da bolnik opazi krvavo

vodo, krvavo ali črno blato, krvav izpljunek, bruha kri ali rjavo vsebino, mora takoj poiskati zdravniško pomoč. Obisk pri zdravniku je potreben tudi pri dolgotrajnih krvavitvah iz dlesni, nosu in hujših menstrualnih krvavitvah.

Za ustrezno antikoagulacijsko zdravljenje je ključno bolnikovo sodelovanje. Zelo pomembno je, da bolnik redno jemlje zdravilo, tako, kot mu ga je predpisal zdravnik. Opuščanje zdravljenja lahko povzroči nastanek strdka, možgansko kap in ogrozi bolnikovo življenje. V primeru, da je pri bolniku potreben operativen poseg,

in je antikoagulacijsko zdravljenje potrebno prekiniti, mora prejeti natančna navodila o pripravi na poseg.

Novjša antikoagulacijska zdravila bodo v bodočnosti verjetno nadomestila zaviralce vitamina K in olajšala zdravljenje bolnikov z atrijsko fibrilacijo. Upamo, da bodo z večjo učinkovitostjo, varnostjo in enostavnejšo uporabo tudi stroškovno primerljiva z dosedanjim zdravljenjem in tako dostopna vsem bolnikom z atrijsko fibrilacijo, ki tovrstno zdravljenje potrebujejo. ♥

*Drage bralke in bralci revije Za srce,
drage članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije,
spoštovani poslovni partnerji,
dragi prijatelji!*

Srčno vam voščimo vesele božične in novoletne praznike.

*Naj bo leto 2011 izpolnjeno z zdravjem,
srečo, mirom in zadovoljstvom.*

Uredništvo revije Za srce, vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja

**Namesto za novoletne voščilnice smo denar namenili v humanitarne namene.*

OMRON

merilniki krvnega tlaka

M3, M6, M6 Comfort, M10 IT

- vodilna Intellisense™ tehnologija
- opozorijo na nepravilni srčni utrip
- največji zaslon na tržišču
- klinično validirani
- 3 leta garancije

OMRON Comfort manšeta

- za srednje in velike obsege nadlakti
- namestimo v dveh potezih
- brez bolečega stiskanja

Na voljo v naših trgovinah, lekarnah in drugih specializiranih trgovinah.
Zastopa: Diafit d.o.o., Spodnji Slemen 6, 2352 Selnica ob Dravi, T: 02/674 08 51, 02/674 08 52



Foto:
OMRON M6 Comfort



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

diafit

www.diafit.si

Ob nakupu merilnika krvnega tlaka **OMRON M6 Comfort**, podarimo adapter, **BON** za zdravilno mineralno kopalnico in **BON** za posvet pri zdravniku v Zdravilišču Radenci.

Ob nakupu merilnika krvnega tlaka **OMRON M6**, podarimo adapter in **BON** za zdravilno mineralno kopalnico v Zdravilišču Radenci.

Ob nakupu kateregakoli merilnika krvnega tlaka **OMRON** podarimo **BON** za zdravilno mineralno kopalnico v Zdravilišču Radenci.

ZIMSKA
UGODNOST

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!

Ponovno vprašanja o holesterolu

Vprašanje*:

»Star sem 45 let, visok sem 182 cm, tehtam 85 kg. Soproga me je prepričala, da grem na pregled krvi zaradi ugotovitve višine holesterola in sladkorja v krvi. Izvid sladkorja je bil normalen, izvid holesterola pa rahlo nad normalo (6,2 mmol/L). Imam kar nekaj vprašanj.

Kakšna je še sprejemljiva raven holesterola in kakšni so znaki, da imaš previsok holesterol?

Ali se da znižat holesterol brez zdravil? Kako pogosto je treba preverjati holesterol? Zanima me še, če se je najboljše popolnoma odpovedati mesu in mesnim izdelkom pri povišanem holesterolu?«

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

Odgovor:

V vašem dopisu je premalo podatkov za kolikor toliko pravi odgovor. Vsekakor sem ga bil vesel iz več razlogov. Čestitam vam, da ste upoštevali željo soproge in prav tako vam čestitam, da želite ugotoviti, ali morate upoštevati laboratorijski izvid.

Glede na podatke, ki ste jih navedli, vam svetujem obisk pri izbranem zdravniku za rutinski klinični in laboratorijski pregled, kakršna izvajamo pri diagnostiki hiperlipidemije (bolezen zaradi

povišane ravni holesterola in maščob v krvi). V kolikor bo pri kontrolnem pregledu holesterola v krvi rezultat podoben sedanjemu, se bo izbrani zdravnik zelo verjetno odločil, da se začnete zdraviti brez zdravil. V takih primerih svetujemo dosledno upoštevanje zdravega sloga življenja, ki zajema naslednje ukrepe: nekajenje, redno gibanje po sprejetih načelih, zdrava uravnotežena redna prehrana z vsaj tremi obroki na dan, hrana, pripravljena z zelo omejeno količino maščobe živalskega izvora in omejeno tudi količino maščobe rastlinskega izvora, hrana z omejeno količino holesterola (največ 300 mg na dan), pri čezmerni telesni teži shujšanje, po možnosti z dosegom vrednosti indeksa telesne mase pod 25, v prehrani obilo zelenjave in sadja, izogibanje stresnim situacijam, zmerno uživanje alkohola (največ 3 dcl vina na dan) in kave, dosledno zdravljenje morebitne sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka.

Po treh mesecih navedenega načina življenja opravimo kontrolni pregled krvi. Ob ugodnih izvidih se bolnik lahko tudi v prihodnje zdravi brez jemanja zdravil, sicer je čas za začetek zdravljenja z zdravili ob nadaljevanju zdravega načina življenja. Kaj več bi lahko svetoval ob dodatnih anamnestičnih podatkih. ♥

Boris Cibic

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«. Vsak član, ki bo v letu dni pridobil deset ali več novih članov, se bo potegoval za lepe nagrade. 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: _____

STRAN Z IZGOVORI, ZA VAŠE SRCE GRE!



Posvetujte se z zdravnikom in izmerite raven vašega holesterola. Holesterol je lahko eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja.

Obiščite www.danacol.si, poiščite koristne informacije o holesterolu in Danacolu ter spremljajte izkušnje drugih. Storite to že danes!

**Danacol vsebuje rastlinske sterole,
ki znižujejo raven holesterola.**

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 dodanih rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo. Izdelek je priporočen kot sestavni del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje tudi redno uživanje sadje in zelenjave, kar pomaga vzdrževati količino karotinoida.

Koš želja ob prihodu



Kdaj to leto je minilo? Tako hitro se je obrnilo.
Spet veseli december se je pričel.
Lučke so se prižgale, vasi so zasijale,
ljudje spet hitijo, da za presenečenja poskrbijo.
Voščila si pošiljamo, veselje in srečo podarjamo.

Patricija Kolar

Ena snežinka naj pade za vas, drobna,
a z mnogo želja,
za novo leto naj vam prinese najlepše
trenutke tega sveta,
ker to leto se končuje.
Čeprav denarja ni in
brezposelnost se stopnjuje,
bodite veseli in za sekundo naj
ustavi se življenja tok,
ker takrat mora biti polno toplih stiskov rok.
In naj bo naša želja tokrat nasvet:
Ne pozabite nase, imejte se radi,
hitite počasi, ljubite življenje ...
praznujte in naj vam zvezda sreče
kaže pot v letu 2011.

Vanesa Erjavec

Vsem ljudem na svetu želim zvrhan koš
lepih stvari za vsak dan.
Sošolcem želim, da uspešni bi bili
in da bi imeli čim manj vsakdanjih skrbi.

Maša Hober

Naj prihodnje leto ne bo boleče,
želimo vam veliko, veliko sreče.
Želimo, da starši v službo bi lahko
vsak dan zdravi šli
in da jaz in ti nikoli žalostni ne bi bili.
Naj želje se vsem izpolnijo in nesreča
naj se izgubi.

Vse, kar upate, naj se vam izpolni,
in vse, kar si želite, naj se uresniči.
Ljubezen vsem naj se razcveti,
srečna zvezda naj vam v
prihodnjem letu žari.

Urška Knez



Novega leta se veselimo,
do polnoči bedimo,
s šampanjcem nazdravimo
ter si voščimo,
da bi še naprej pridni in delovni bili,
se radi imeli ter novih prepirov ne bi
razvneli.

Timotej Kolenc

Naj novo leto uspešno bo,
da nam v življenju bi bilo lepo,
da vsi prihodnost bi imeli,
da bi glasbeniki veliko peli,
da v šolo radi bi hodili,
se dan za dnem veselili,
naj vsem nam bo lepo,
zato drug drugemu vse lepo voščimo.

Nik Lampret



leta 2011



Tudi jaz imam veliko želja, a se jih z denarjem kupiti ne da. V prihodnjem letu bi rada po zvezdah posegla ...

Klara

enih želja zase,
čase »čipkal« zdravje,
o mavrico okrog planeta,
ina, ki varuje zibelko
ni tihi tke besede sreče.
m spogleduje se in noči
e čar in želje naše v vaša
Tea



Želim, da s sošolci razumela bi se,
da dobre ocene imela bi,
da na svetu vojn ne bi bilo
in da bo topla pomlad spet hitro tu.

Katarina Popič

Želim(☺) ...
staršem, sorodnikom,
sošolcem, prijateljem,
učiteljem ... tudi sebi, tebi in
VAM

- prijetno in zdravo novo leto
- uspeh pri delu, v službi
- čim manj skrbi
- veliko prijaznosti, veselja
- uspeh v šoli, lepe ocene



Pod mentorstvom Vanje Benko pisali učenci 8. in 9. razreda OŠ Prežihovega Voranca z Raven na Koroškem.

Likovno opremo **Snežaki imajo olimpijado** so izdelali učenci podaljšanega bivanja - OPB 5, OŠ Mengeš, mentorica Milica Tomšič
Srčiko uredila Bernarda Pinter



Vsem želimo,
da bi se v prihodnjem
letu razveselili drobnih
stvari, ki bi vam popes-
trile nove dni.

*Nik, Rok, Vanesa, Nina,
Nika, Gaja, Barbara,
Anej, Tamara, Sara,
Ksenija, Zala, Marko,
Vid, Klemen; Urška*

Lačni naj dobijo hrano,
žalostne naj povsod spremlja sreča,
tisti, ki imajo dovolj,
naj pogledajo naokrog.

Urška Knez

Želim(☺) ...

vsem ljudem na svetu

- veliko sreče in zdravja
- vse dobro
- da bi se med sabo imeli radi
- da na svetu ne bi bilo več nasilja, vojn in naravnih katastrof
- da bi vsi dobili, kar si želijo
- da bi bili vsi prijatelji
- da ljudje srečni bi bili
- da bi se veselili prihajajočega leta
- da ne bi bilo lakote
- da bi naslednje leto lahko preživeli s svojimi najbližjimi
- MIR
- Naj bo vsem ljudem na Zemlji lepo, naj imajo družine, naj se ljubijo med seboj.



Dobre Slabe

NOVICE

Srce hitreje okreva po katetrski vstavitvi aortne zaklopke kot po klasični operaciji

Degenerativno zožitev aortne zaklopke, ki je pogost razlog srčnega popuščanja pri starostnikih, zdravijo z operativnim vstavljanjem umetne aortne zaklopke, v zadnjih letih pa tudi z manj invazivnim katetrskim vstavljanjem umetne aortne zaklopke, o čemer je v septembrski številki naše revije pisal prof. dr. Matjaž Bunc. Nedavno so objavili, da srca starostnikov hitreje okreva po katetrski vstavitvi aortne zaklopke kot po operaciji, ki zaradi odpiranja prsnega koša predstavlja večji stres za organizem. (vir: *Circulation* 2010; 122: 1943-51)

Kostni cement rastlinskega izvora pomaga k hitrejšemu okrevanju po operacijah srca

Tehnika premostitvenih operacij koronarnih arterij je v zadnjih desetletjih zelo napredovala, zapiranje prsnega koša pa največkrat ostaja enako kot pred 50 leti. Bolniki imajo po operacijah na odprtem srcu manj bolečin in okreva znatno hitreje, če jim prežagane prsnice ne spnejo zgolj z žico, temveč jo tudi zlepijo s kostnim cementom rastlinskega izvora, ki hitro stabilizira prsni koš, v naslednji fazi pa predstavlja ogrodje, v katerega vrašča nova kost. (vir: www.medscape.com/viewarticle/731256)

Latinoameričani živijo dlje kot ostali prebivalci ZDA

Pričakovana življenjska doba državljanov ZDA latinoameriškega porekla je 80,6 let, belcev z evropskimi koreninami 78,1 leto in ameriških črncev 72,9 let. Podatki so nekoliko presenetljivi, ker imajo Latinoameričani v povprečju nižji družbenoekonomski položaj kot belci, imajo pa prednost »zdravih priseljencev«. Osebe, ki se preselijo v drugo okolje, so v povprečju bolj zdrave in dejavnejše kot prebivalci, ki ostajajo doma. Del dolgoživosti Latinoameričanov pripisujejo tudi močnim družinskim in prijateljskim vezem, ki jim v vseh življenjskih obdobjih nudijo oporo in koristijo zdravju. (vir: *Vital Health Stat* 2010; 2(152): 1-41).

Mutacije v genu za ANGPTL3 močno zmanjšujejo raven holesterola LDL

Odkrili so družino z okvarjenim genom za angiopoetinu podobno molekulo (ANGPTL3). Nekateri družinski člani imajo sočasno kar dve mutaciji v genu za ANGPTL3 in posledično zelo nizko raven holesterola in trigliceridov, vendar so popolnoma zdravi. Odkritje zbuja upanje, da bo gen za ANGPTL3 v prihodnosti postal tarča genskega zdravljenja hiperlipidemije. (vir: *N Engl J Med* 2010; elektronska objava 13. oktober).

Lasersko zdravljenje ne pomaga pri angini pektoris

Britanski inštitut za zdravje in klinično odličnost (NICE) je črtal lasersko obsevanje srčne mišice s seznama priporočenega zdravljenja trdovratne angine pektoris. Ni namreč trdnih dokazov, da bi lasersko zdravljenje spodbujalo tvorbo malih obvodnih žil pri bolnikih, ki jim ni več mogoče izboljšati pretoka po koronarnih arterijah. Pri bolnikih, ki so jih zdravili z laserjem, so zabeležili več srčnih infarktov in celo nekaj primerov predrtja stene levega prekata. (vir: *Br J Cardiol* 2010; 17: 159-60)

Telesna vadba v starosti ne zmanjšuje togosti srca

Pri telesno nedejavnih osebah se med 45. in 65. letom pomembno poveča togost srčne mišice, ki se po iztisu ni več sposobna hitro sprostiti in učinkovito posrkati nove »pošiljke« krvi. V nasprotju s starejšimi atleti, ki vadijo vse življenje in ohranjajo mladostno prožnost srca tudi po 65. letu, redna vadba pri poprej nedejavnih starostnikih sicer izboljšuje telesno zmogljivost in počutje, ne pa tudi prožnosti srčne mišice. Le-ta je zmanjšana zaradi križno povezanih, glikiranih beljakovin, ki se nalagajo v medceličnini srca. (vir: *Circulation* 2010, 122; 1797-805)

Opuščanje zajtrka škoduje zdravju

Ljudje, ki ne zajtrkujejo, so v povprečju debelejši in imajo za 5 cm večji obseg pasu od vrstnikov, ki redno jedo zajtrk, so tudi slabše odzivni na inzulin in imajo višjo raven holesterola. Ti rezultati potrjujejo staro modrost, da je treba prvi obrok hrane zaužiti že zjutraj. Opuščanje obrokov pomeni, da organizem velik del dneva strada in kasneje pospešeno pretvarja zaužite kalorije v maščobo, namesto da bi presnova potekala dokaj enakomerno. (vir: *Am J Clin Nutr* 2010; elektronska objava 6. oktobra)

Gensko testiranje le malo prispeva k opredelitvi tveganja za koronarno bolezen

Ameriški raziskovalci so razvili test, ki v belih krvničkah meri izražanje 23 genov, povezanih s koronarno boleznijo. Ko so rezultate testa dodali običajnemu kliničnemu vrednotenju prsne bolečine, se je natančnost napovedi, ali gre za angino pektoris, le malo, a statistično značilno povečala. Genski test trenutno še ni klinično uporaben, zbuja pa upanje, da bo mogoče v prihodnosti z natančnejšim vrednotenjem genske dejavnosti bolj napovedovati bolezenska stanja. (vir: *Ann Intern Med* 2010; 153: 425-34) ♥

Naj zadiši praznično

Kuha: Brin Najžer

Juha:

Paradižnikova juha z bučko

250 g paradižnikov	polovica stroka česna
1 vrtna bučka (cuketa)	100 ml vode
polovica srednje velike čebule	čajna žlička limoninega soka
zelenjavna jušna osnova (po želji)	poper po okusu
	solimo malo ali nič

Paradižnike in bučko narežemo na manjše kose, ter jih skupaj z nasekljano čebulo in česnom stresemo v posodo. Dodamo vodo, sol, poper in jušno osnovo. Kuhamo, dokler voda ne zavre, nato znižamo toploto in pokrito kuhamo 30 minut. Odstavimo in vlijemo limonin sok. Juho zmešamo s paličnim mešalnikom ali multipraktikom na zeleno gostoto in velikost sestavin. Postrežemo toplo ali hladno (ohladimo jo v hladilniku).

Glavna jed:

V pečici kuhana postrv

1 manjša postrv (200 – 250 g)
1 korenček
1 por
sveže listje peteršilja
100 ml belega, suhega vina
3 stroki česna
1 srednje velika čebula
lovorov list, sveža bazilika, zeleni poper v zrnju, sol
300 ml vode

Zelenjavo, korenje, por in čebulo narežemo in stresemo v posodo. Dodamo 300 ml vode, cele stroke česna, lovorov list, poper v zrnju in baziliko. Ko zavre, odkrito kuhamo od 8 do 10 minut ter občasno premešamo.

Medtem očistimo postrv, odstranimo tudi škrge (najbolje je, da kupimo že očiščeno), jo operemo s hladno vodo. Trebušni prostor

napolnimo s svežimi listi peteršilja in položimo ribo v globlji pekač. Počasi prilijemo vso na pol kuhano zelenjavno osnovo in pekač pokrijemo z alu folijo. V pečici, predogreti na 220 stopinj, kuhamo 15 minut. Postrv je kuhana, ko oči postanejo popolnoma motne in koža odstopi že ob rahlem pritisku. Kuhano postrv previdno preložimo na krožnik in postrežemo. Zelenjavo lahko zgostimo s paličnim mešalnikom in jo posebej ponudimo kot omako.

Priloga:

Blitva s pečenim paradižnikom

150 g sveže mlade blitve
1 srednje velik paradižnik
1 strok česna
3 žlice olivnega olja
muškatni orešček, malo ali nič soli

Paradižnik prečno prerežemo na dve polovici. V posodo nalijemo olivno olje in na njem na hitro prepražimo paradižnik po obeh straneh. Paradižnik nato odstranimo in v posodo stresemo nasekljan česen. Ko česen zadiši in še ne zarumeni, dodamo blitvo, jo začinjemo s ščepcem nastrganega muškatega oreščka ter kuhamo približno 10 minut. Vročo blitvo in ohlajen popečen paradižnik priložimo k ribi.

Stadica:

Ingverjeve hruške

1 hruška
sok polovice limone
sok polovice pomaranče
četrť čajne žličke mletega ingverja
med (po želji)

Hruško olupimo, prerežemo na polovico in odstranimo peške. Iz limone in pomaranče iztisnemo sok in ga precedimo. Zlijemo ga v širšo posodo, dodamo ingver ter štiri jedilne žlice vode in zavremo. Ko zavre, dodamo obe polovici hruške, zmanjšamo plamen in pokrito kuhamo od 15 do 20 minut. Med kuhanjem hruške občasno obrnemo. Kuhane preložimo v servirno posodo, prelijemo s sokom, ki mu po želji lahko dodamo malo medu. Tako pripravljeno jed položimo v hladilnik vsaj za eno uro.

Vsi recepti so za eno osebo. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Kako zdravo se prehranjujemo?

Matej Gregorič

Zakaj se danes toliko vprašanj vrti ravno okoli prehrane? Po izračunih Svetovne zdravstvene organizacije je kar 41 % kroničnih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, nekatere vrste raka, osteoporoza, pomembno povezanih s prehranskimi dejavniki tveganja, pri 38 % ima prehrana pomembno vlogo pri nastanku teh bolezni. Ne nazadnje hrana vpliva tudi na naše počutje, razpoloženje in storilnost.

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije je nedavno objavil rezultate obsežne epidemiološke terenske raziskave, ki omogoča podrobnejši vpogled v naše prehranjevalne navade. Anketiranih je bilo 1.193 prebivalcev v starosti od 18 do 65 let (povprečna starost 41 let) iz vse Slovenije. Raziskava je zajela periodičnost uživanja obrokov, pogostost uživanja posameznih skupin živil, energijsko in hranilno vrednost dnevnega obroka hrane, posamezne prehranske navade in prehranski status, dejavnike odločanja pri izbiri živil ter življenjski slog in zdravstveno stanje v povezavi s prehrano. Ugotovitve raziskave so prikazane tako, da so primerljive z ugotovitvami podobne raziskave iz leta 1997, kar kaže na to, koliko in v katero smer se je spremenila prehrana Slovencev v zadnjih 10 letih.

Raziskava je pokazala, da se nakazuje večja osveščenost, saj se vedno pogosteje izbira med živili, ki imajo ugodnejšo, torej bolj priporočeno sestavo. Poleg tega potrošniki na drugo mesto med kriterije za izbiro postavljamo prav vpliv na zdravje, kar je sicer spodbudno, medtem ko je okus hrane še vedno prvi kriterij, na podlagi katerega se odločamo. Kljub tem pozitivnim trendom se precejšen delež prebivalcev še vedno prehranjuje nezdravo.

Najpogosteje od vseh obrokov opuščamo zajtrk

Redna prehrana, ki vključuje vse redne obroke, je pomemben varovalni dejavnik zdravja. Zajtrku po priporočilih sledijo še trije do štiri obroki, zmerno kosilo in večerja ter ena do dve malici. Z rednim zajtrkovanjem lahko izboljšamo naše psiho-fizične zmognosti in oskrbimo naše možganske celice in mišice s potrebno energijo. Navada zajtrkovanja se je sicer v zadnjem desetletju izboljšala tako pri moških kot pri ženskah, kljub temu pa odrasli še vedno najpogosteje opuščajo zajtrk (četrtnina moških in petina žensk), medtem ko je kosilo še vedno osrednji obrok.

Približno 40 % vprašanih redno uživa vse tri glavne dnevne obroke, slaba petina pa le enega. Bolj redno se prehranjujejo ženske, starejši ter tisti z nižjo izobrazbo, najmanj pa mlajši odrasli (študentje). Zaskrbljujoče je, da le tretjina zaposlenih za polni delovni čas uživa vse tri glavne dnevne obroke redno vsak dan.

Uživanje sadja zadovoljivo, žal premalo zelenjave in preveč kalorij

Pestra, mešana prehrana, ki je sestavljena iz vseh skupin živil v skladu s priporočili, skupaj z ustreznimi dnevnimi telesnimi dejavnostmi, zagotavlja fiziološko potreben energijski in hranilni vnos. Zdrave kombinacije živil v vsakem obroku vključujejo sadje in/ali zelenjavo, dajejo prednost polnovrednim žitom in izdelkom, kakovostnim maščobam, manj mastnemu mleku in mlečnim izdelkom ter zmernemu uživanju mesa, jajc in rib. Priporočen je tudi majhen vnos soli, uživanje živil z visoko vsebnostjo maščob, soli in sladkorjev pa naj bi bilo redko in količinsko omejeno.

Raziskava je potrdila, da vse pogosteje posegamo po živilih z ustreznjšo, bolj priporočeno sestavo. Zlasti to velja za mlečne in polnozrnatne izdelke. Tudi trend uživanja sadja in zelenjave se je v zadnjem desetletju nekoliko izboljšal, kar še zlasti velja za sadje, ki ga zaužijemo dovolj glede na priporočila, medtem ko je uživanje zelenjave približno na enaki ravni in ne dosega priporočil. Pri izboru bolj priporočenih živil prednjačijo ženske, medtem ko moški še vedno uživajo veliko mesa, mesnih izdelkov in jajc, svinjske masti, majoneze ter sladkih sadnih in brezalkoholnih pijač. Velike razlike so tudi pri izboru živil glede na starostno obdobje. Najslabši pri tem so mlajši odrasli (študentje). Od zelenjave najbolj pogosto uživajo zeleno solato in paradižnik, vse druge vrste zelenjave anketirani uživajo samo nekajkrat na mesec. Večji izbor raznolikega sadja se vidi samo v skupini starejših odraslih (od 46 do 65 let), pri ostalih dveh skupinah (od 18 do 25 let in od 26 do 45 let) pa je izbor omejen pretežno le na banane (v skupini od 18 do 25 let) ter pomaranče, jagode in lubenice (v skupini od 26 do 45 let).

V zadnjem desetletju se je pogostost uživanja rib in mesnih izdelkov znižala, nekoliko pa se je povečal delež tistih, ki nikoli ne uživajo določenih vrst mesa, z izjemo svinjine, pri kateri je pogostost uživanja celo narasla. Od mleka in mlečnih izdelkov najpogosteje uživamo mleko, sledita jogurt in sir, manj pogosto pa posegamo po skuti, sirnih namazih in smetani.

Delež maščob v prehrani se je sicer zmanjšal, namesto neustreznih živalskih maščob vse več uporabljamo olja.

Povprečni dnevni energijski vnos v letu 2009 je za skoraj 6 % višji kot pred desetletjem. Višji je pri moških kot pri ženskah. Povečanje v zadnjem desetletju je največje pri najmlajši starostni skupini. Pri tem se je zmanjšal delež energije, ki izvira iz maščob, povečal pa delež, ki izvira iz ogljikovih hidratov in beljakovin. Posledično se je povišala telesna teža predvsem moškim, najmlajšim in tistim, ki so prej imeli normalno telesno težo. Ugotavljamo, da manj sledijo priporočilom predvsem moški in mlajši odrasli ter tisti z nižjo izobrazbo in nižjim socialno-ekonomskim statusom. Ti zdravim prehranskim izbaram ne posvečajo tolikšne pozornosti ali pa jim ne uspejo slediti zaradi ekonomskih razlogov, premajhne dostopnosti ali še vedno premajhnega poznavanja zdrave prehrane.

Osebna izkaznica živila postaja vse pomembnejši dejavnik pri izbiri živil

Preverjanje »osebne izkaznice« živila je z vidika varovanja zdravja zelo pomembno. Podatki kažejo, da je preverjanje roka trajanja živil pred nakupom razširjena in ustaljena praksa, medtem ko se premalo pogosto preverja, kaj živilo vsebuje. Razlogi so številni, najbolj verjetni pa so površno znanje o prehrani, slabo razumevanje tovrstnih informacij, pomanjkanje časa za nakupovanje in nezanimanje. So pa na tovrstne informacije bolj pozorne ženske, višje in visoko izobraženi odrasli ter starejši, pogosto zaradi skrbi

za zdravje in telesno težo.

Med preverjenimi informacijami o hranilni vrednosti živila so najbolj pogoste informacije o količini maščob, energijski vrednosti in sladkorju, medtem ko količino soli vedno oz. pogosto preverja le 25 % tistih, ki sestavo živil preverijo. Konzervansi in umetni dodatki bolj zanimajo starejše skupine, energijska vrednost pa najmlajšo skupino. Višje izobražene bolj zanimajo informacije o količini sladkorja, nižje izobražene pa o količini vitaminov in mineralov, medtem ko količino sladkorja in umetne dodatke najpogosteje preverja urbano prebivalstvo. Zanimivo je, da prehranskim in zdravstvenim trditvam na živilih zaupa le četrtnina vprašanih. To ni posebej velik odstotek, a le, če med njimi niso posamezniki z natanko tistimi zdravstvenimi/telesnimi težavami, ki jih izdelki s trditvami obljublajo olajšati.

Daleč najpomembnejši kriterij pri izbiri živil je okus, ki mu sledi vpliv na zdravje, ker je zelo spodbudno. To kaže, da so merila za izbiro vsakdanje prehrane vse bolj v skladu s trenutno veljavno medicinsko doktrino.

Pomembno je znanje, veščine in spremembe na področju prehranske politike

Ta raziskava želi s sledenjem trendov omogočiti vpogled v prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije ter nanizati osnovne dejavnike osebne strategije in tehnike, ki posameznikom omogočajo dolgoročno vzdrževanje zmanjšane telesne teže. Obenem želi podpreti izvajanje »Nacionalnega programa prehranske politike od 2005 do 2010«, omogočiti njegovo evalvacijo ter pripraviti podlage za usmeritve na področju bodoče prehranske politike.

Nekateri podatki o pogostosti uživanja posameznih vrst živil in živil z ustrežnejšo sestavo se spreminjajo v skladu s cilji sprejete prehranske politike, pri drugih pa se kaže, da bo treba dodati in prilagoditi potekajoče akcijske načrte. Več dejavnosti bo treba načrtovati v dveh smereh: (1) zagotavljati povečano uživanje zdravih kombinacij živil z nizko energijsko gostoto, tako da se zelenjavo in sadje vključi v vsak obrok ter se omeji uživanje visoko predelanih živil z veliko vsebnostjo sladkorjev, maščob in soli, ter (2) pripraviti dejavnosti, ki bodo bolj prilagojene prebivalcem nižjih socialno-ekonomskih slojev ter moškim.

Rešitev ni v bolj obsežnem informiranju, temveč v dostopnosti do znanja in veščin z namenom, da se bomo znali pravilno odločiti

in pa v večji dostopnosti do zdravih izbir. Več bo treba postoriti tudi na področju označevanja na živilih z informacijami, na podlagi katerih se bo potrošnik znal pravilno odločati. Posvetiti se bo treba tudi kakovosti ponudbe hrane v obratih javne prehrane, saj študentje in zaposleni za polni delovni čas vedno pogosteje jedo kosilo med delovnim časom, ne pa več doma, po zaključku delovnega dneva.

Vse naštetje ugotovitve dajejo dobra izhodišča za pripravo nadaljnjih ukrepov in dejavnosti prehranske politike in politike telesne dejavnosti. ♥

Vir energije in dobrega počutja



C E F A L Y[®]
www.cefaly.si





Zakaj Cefaly®?

- Odpravlja migrene, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.

Informacije: info@medis-m.si, tel.: 02 460 53 87
V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki!

Odpravite glavobol, uporabite Cefaly®!

Naprej k zdravju

brez
umetnih
sladil in
barvil



ZELENE DOLINE

LCA probiotični jogurti združujejo najboljše za zdrav vsakdan:

- **probiotični kulturi** *Lactobacillus acidophilus La-5*[®] in *Bifidobacterium BB-12*[®], ki pomagata vzdrževati zdravo črevesno mikrofloro,
- **prehranske vlaknine Beneo**, ki je najbolj raziskan naravni prebiotik, kar pomeni, da ne le ugodno vpliva na prebavni sistem, ampak spodbuja tudi rast in delovanje probiotičnih kultur,
- narejeni so **iz mleka**, ki ga **odkupujemo na domačem odkupnem področju**.

Poiščite svoj najljubši okus in vedno sledite naravi.

www.zelenedoline.si

Slovenski kardiokirurg prof. dr. Miro Košak

Boris Cibic

Prof. dr. Miro Košak se je v zgodovino slovenske in svetovne kirurgije zapisal, ko je kot prvi na svetu opravil uspešno avtotransplantacijo srca bolniku z rakom.

Izobraževanje

Prof. dr. Miro Košak se je rodil 19. oktobra 1919 v Ljubljani. Medicino je študiral v Ljubljani, Beogradu in Zagrebu, kjer je promoviral leta 1942. Po končanem stažu je bil zaposlen na kirurški kliniki v Ljubljani, najprej kot prostovoljec, in od leta 1945 do svoje upokojitve kot redni sodelavec. Leta 1946 je bil imenovan za asistenta in leta 1949 opravil specialistični izpit iz kirurgije. Po vnaprejšnji habilitaciji leta 1967 je bil leta 1969 izvoljen za izrednega profesorja kirurgije na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Leta 1974 je zagovarjal doktorat znanosti iz žilne mikrokirurgije in leta 1975 postal redni profesor kirurgije na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Ob ustanovitvi oddelka za kirurgijo srca in ožilja je postal njegov vodja in ob ustanovitvi Klinike za kirurgijo srca in ožilja UKC (Univerzitetnega kliničnega centra) njen predstojnik, ter jo vodil do upokojitve (1987).



rature za zunajtelesni obtok (ekstrakorporealna cirkulacija – EKC). Tehnološko se je v izdelavo te aparature vključil tedanji direktor podjetja Avtoobnova iz Ljubljane g. Lojze Murn. S pomočjo te naprave so izvedli prvo operacijo na odprtem srcu v tedanji Jugoslaviji. Dr. Košak je tedaj asistiral prof. Lavriču.

Sledili so nadaljnji koraki: leta 1965 je kot prvi vsadil umetno srčno zaklopko in prvi srčni spodbujevalnik v tedanji Jugoslaviji, leta 1966 je prvič operiral otroka s prirojeno srčno napako. Le dve leti po prvem aortokoronarnem obvodu z uporabo vene (bolj znanem s tukaj »bypass«) v svetu je leta 1971, spet kot prvi v tedanji Jugoslaviji, opravil tovrstno operacijo.

Leta 1973 je kot prvi opravil premostitev zamašene koronarne arterije z uporabo notranje prsne arterije.

Prvo uspešno avtotransplantacijo srca v svetu pri bolniku z malignim tumorjem v srcu je izvedel leta 1986.

Zavzet za razvoj stroke je prof. Košak skrbel za ožje sodelovanje z internisti, kardiologi, rentgenologi, pediatri na ljubljanskih klinikah in drugih strokovnih centrih v Jugoslaviji. Bil je odličen učitelj in znanstvenik. Zelo se je zavedal mednarodnega sodelovanja in zato vzdrževal stike z uglednimi kardiokirurškimi centri po svetu, predvsem ameriškimi v Houstonu. Tja je na specializacijo pošiljal mlajše kolege. Zelo je bil ponosen, da je v Ljubljani uspel organizirati obisk svetovno znanega prof. Michaela Debaeky, ki je ob tem (1967) na kardiokirurški kliniki izvedel tudi več operacij.

Prof. dr. Košak je prejel številna domača in tuja odlikovanja in priznanja. Bil je član uglednih mednarodnih združenj. Leta 1988 je dobil Kidričevo nagrado za življenjsko delo. Med številnimi priznanji družbe je zelo cenil, da je bil izvoljen za sodelovanje v medicinskem timu, ki je nadzoroval zdravljenje maršala Tita. Njegovo delo bo ostalo trdno zapisano v razvoju kardiokirurške stroke v Sloveniji. Doživel je tudi veliko spoštovanje in zahvalo s strani bolnikov, ki jih je operiral in zdravil. Prof. Košak je bil veliki pionir v svoji stroki, veliko ime naše medicine kot zdravnik, kardiokirurg, znanstvenik in humanist.

Slovenski narod je lahko ponosen na človeka, ki se je lotil velikih srčnih operacij s pomočjo aparatov, ki jih je sam zasnoval in dal izdelati sposobnim tehničnim sodelavcem. Prof. dr. Miro Košak je bil velik človek, ki ga ni ustavila nobena ovira, bil je sposoben učenec, ki je prekosil svoje učitelje in do njih kljub temu ohranil spoštljivost in hvaležnost. Bil je duhovni vodja svojih naslednikov. Ko se je njegova ura iztekla, je zapustil kliniko in sodelavce z že bogatimi izkušnjami, vse usmerjene v nadaljnji napredek kardiokirurške stroke na Slovenskem. ♥

Prva avtotransplantacija srca na svetu

Prof. Košak je začel delati v kirurgiji kmalu po končani drugi svetovni vojni, v času, ko se je evropska medicina začela prebujati po večletnem zastoju zaradi vojnih razmer. Prišel je na kirurški oddelak, ki je postal Kirurška klinika na novoustanovljeni popolni Medicinski fakulteti. Kmalu so se na kliniki začeli ustanavljati specializirani oddelki, med katerimi je bil ustanovljen tudi kardiološki oddelak. Kirurško kliniko je vodil prof. dr. Božidar Lavrič, ki je bdel nad mladimi zdravniki ter jih izobraževal v izvrstne kirurge. Eden od teh je bil tudi dr. Miro Košak. Mlad, ambiciozen, sposoben, energičen in širokopotezen kirurg je kmalu postal desna roka predstojnika pri prvih posegih na srcu. Ob ustanovitvi oddelkov je vodenje kirurškega tako z lahkoto prevzel prav on.

V tem času so iz ZDA vedno pogosteje začela prihajati poročila o uspešnih operacijah na srcu. Kako naj vse o tem posluša ambiciozni kirurg v Ljubljani, kjer so zaradi objektivnih zaprek podobne operacije na naših tleh lahko samo sanje? Vendar dr. Košak ni klonil. Težko bi danes živo prikazali čustva, vznemirjenost duha, obup in trmo, ki so ga spremljali skozi leta, od prve majhne operacije na srcu do najbolj drznih operacij. Med njimi je tudi poseg, ki mu je prinesel svetovno slavo: prva avtotransplantacija srca na svetu. Avtotransplantacija srca je poseg, pri katerem kirurg odstrani srce iz telesa bolnika, odstrani bolno (maligno, zločesto) tkivo iz srca in operirano delujoče srce vrne v bolnikovo telo na prvotno mesto.

Pred tem zgodovinskim dogodkom je dr. Košak neumorno raziskoval in se izobraževal. Že leta 1957 se mu je ponudila možnost specializacije iz kardiovaskularne kirurgije v Franciji (Lyon, Pariz) in po vrnitvi je (leta 1958) organiziral ter idejno vodil izdelavo apa-

Kako učinkovito krepiti mišice kar doma!

Jaka Fetih

Mišična moč in mišična vzdržljivost sta dve izmed najbolj pomembnih motoričnih sposobnosti. Že samo, če pogledamo skozi delež mišične mase (teže), ki v telesu povprečnega odraslega moškega predstavlja dobrih 40 odstotkov celotne telesne mase, pri povprečni odrasli ženski pa četrtnino manj, je jasno, da tako velikega dela našega telesa pač ne gre zanemarjati. Poleg večje gibalne učinkovitosti je ustrezno razvit mišični sistem manj dovzeten za poškodbe in sposoben prenašati večje obremenitve, ob tem pa so kosti in sklepi manj obremenjeni.

Zvadbo mišične moči se krepijo tudi kite in sklepne vezi, saj vadba moči stimulira proizvodnjo kolagenskih proteinov. Pozitivni so tudi učinki na trdnost in gostoto kosti. To zmanjšuje možnost zlomov ter tveganje za nastanek osteoporoze. Vendar pa je ohranjanje in pridobivanje mišic mogoče samo s treningom moči. Da za to ne potrebujete prav veliko, in da lahko vadite tudi doma, vam bomo prikazali v tem prispevku.

Način vadbe

Pred pričetkom vadbe se dobro ogrejte. Ker je cilj vsake vaje krepiti izbrano mišico oziroma mišično skupino, se med izvedbo osredotočite predvsem nanje. Da bo program dosegel namen, prilagamo slikovno podprta navodila za izvedbo vaj. Če vaj ne poznate, naj prvi treningi predstavljajo učenje pravilne izvedbe. Pri učenju pazite tudi na to, da je najprimernejši ritem izvedbe enakomeren, in da morate pri izvedbi vaje med naporom vedno izdihniti!

Ko osvojite osnovno tehniko predlagamo, da uporabite organizacijsko obliko, ki se imenuje obhodna vadba, kjer je znotraj minute razdeljen čas dela in počitka. Obhodna vadba poteka tako, da po zapisanem zaporedju izvajate vsako vajo 30 sekund, kar pomeni približno od 15 do 20 ponovitev. Zadnje ponovitve naj povzročijo mišično utrujenost, vendar ne za ceno pravilne tehnike! To pomeni, da bi tudi po 20 ponovitvi lahko naredili še kakšno. Temu sledi odmor in nato izvedba naslednje vaje. Odmor naj traja 30 sekund. Obhod je zaključen, ko izvedete vse vaje po zapisanem zaporedju. Za začetnike predlagamo 1 do 2 obhoda z vmesnim odmorom, ki naj ne bo daljši od 3 do 5 minut, in ga lahko koristno izkoristite za pitje vode.

Težavnost vadbe določate tako, da spremenite razmerje med delom in počitkom. Popolni začetnik naj začnejo z 20 sekundami dela in 40 sekundami počitka. Nato se lahko to razmerje počasi in postopno po korakih spreminja po 5 sekund, največ do razmerja 40 sekund dela in 20 počitka. Poleg tega lahko po 6 do 8 tednih naredite še obhod več, vendar pazite, da tega ne naredite hkrati s spreminjanjem razmerja dela in počitka. Predlagamo celo, da ob dodanem obhodu to razmerje spremenite za en korak v korist odmora.

Program bo dal najboljše rezultate, če ga boste izvajali vsak 2. do 3. dan oziroma vsaj 2 krat na teden, vendar ne v zaporednih dneh.

Obhod

- 1. Izpadni korak.** Z eno nogo naredite daljši korak naprej, tako da sta stopali vzporedni in v širini ramen. Trup naj bo vzravn, roki pa oprti na stola. Spustite se navzdol, tako da koleno zadnje noge ostane vsaj 10 centimetrov nad tlemi (slika 1). Ob tem pazite, da koleno sprednje noge ne preide prstov stopala. Nato iztegnite zadnjo nogo, tako da se vrnete v začetni položaj. Vajo naredite najprej z eno, nato še z drugo nogo.



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4

2. **Sklece.** Stopite za dva koraka od stene in roke v širini ramen oprite na stola pred seboj, ki morata biti oprta na steno. Namesto stola lahko uporabite stabilno mizo ali se oprete kar na steno. Napnite trebušne mišice in pokrčite roke tako, da se počasi približate stolu. Ko pridete s prsmi približno 10 centimetrov do stola (slika 2) se z iztegovanjem rok, ki ga spremlja izdih, vrnete v začetni položaj. Težavnost povečate tako, da stopite dlje od stene. Nižja, kot bo opora, težje bo.

3. **Upogib trupa na tleh.** Ulezite se na hrbet, tako da so kolena pokrčena pod pravim kotom ter stopala plosko na tleh. Glava naj bo rahlo nagnjena naprej, roke pa so vzporedne s tlemi. Dvignete se le toliko, da pod spodnjim delom hrbta še občutite tla. Ob tem se osredotočite na krčenje trebušnih mišic (slika 3). Ko se vračate v začetni položaj pazite, da ohranjate stik spodnjega dela hrbta s tlemi.

4. **Počepi.** Težo enakomerno razporedite na obe stopali in stopite pred stol. Drug stol si zaradi varnosti postavite za seboj. Napnite trebušne mišice in se začnite upogibati v bokih in v kolenih, tako da se s trupom nagnete naprej. Spustite se tako globoko, da pride zadnjica skoraj do stola (slika 4).

5. **Dvig vstran.** Usedite se na stol. Hrbet oprite na stol in v roki primite platenki, napolnjeni z vodo, mivko ali peskom. Nato dvignite roke vstran, tako prideta komolca v isto višino kot ramena, dlani pa naj bodo usmerjene proti tlam (slika 5). V

tem položaju počakajte trenutek. Težavnost spreminjate z napolnjenostjo platenke.

6. **Izteg trupa.** Ulezite se na trebuh, tako da so noge iztegnjene in oprte v tla. Roke naj bodo v višini glave, dlani obrnjene proti tlam. Dvignite prsi od tal, toliko, da vam bo še ugodno, in v tem položaju počakajte trenutek (slika 6). Težavnost lahko povečate tudi tako, da se v zgornjem položaju zadržite dlje ali iztegnete roke naprej. Lažjo obliko vaje izvedete tako, da v začetnem položaju iztegnjeno nogo dvignete navzgor (slika 7) in nato to ponovite z drugo.



Slika 6



Slika 5



Slika 7

7. **Upogib komolca.** Usedite se na stol. Roki ob telesu naj bosta z dlanmi obrnjeni naprej. V vsaki roki naj bo plastenka, napolnjena z vodo, mivko ali peskom. Nato izmenoma upogibajte komolca, tako da plastenko približate ramenom, ob tem so dlani obrnjene proti vam (slika 8). Težavnost spreminjate z napoljenostjo plastenke.



Slika 8

8. **Izteg kolka leže.** Ulezite se na tla in upognite kolena do pravega kota. Roke postavite ob trup z dlanmi proti tlom. S stopali ste oprti na tla. Nato potisnite medenico čim višje navzgor (slika 9). Zadržite ta položaj za trenutek in se vrnite v začetni položaj. ♥



Slika 9

Foto: Bogdan Martinčič

IZLETNIŠKO SRCE

Po stari sejemski poti iz Škocjana v Sevnico

Anka Lisec

V tem času, ko se je visokogorje že ogrnilo v sneženi plašč, nam Sonce nameni le nekaj ur svoje pozornosti; zjutraj nas boječe pozdravi in se nato hitro potuhne za obzorjem – če tega le ne preprečijo megla, oblaki, ki v teh dneh radi zastirajo pogled na modro nebo. Taki dnevi so kot nalašč, da izberemo kakšno manj zahtevno pohodniško pot ...

Naključni obiskovalec Škocjana na Dolenjskem ali Sevnice si težko predstavlja, da ta dva, geografsko s severnim delom Krškega gričevja nekoliko ločena, po zračni razdalji pa ne preveč oddaljena kraja, povezuje tako slikovita pokrajina. Za območje je značilen hribovit in prijazen zaobljen gričevnat svet, prepreden z ožjimi dolinami, po katerih brezskrbno poskakujejo bistri potočki. Hribovita, pretežno gozdnata pokrajina, se na severu vzpenja ob sotočju rek Mirne in Save na njenem desnem bregu, a se proti jugu in jugovzhodu počasi spušča in na prisojni strani nas pozdravijo gručaste vasi s terasastimi in marljivo obdelanimi njivami in travniki, ali pa vinske gorice, kjer strma pobočja še danes zahtevajo pretežno ročno obdelavo. Območje je bilo vedno prepredeno s pešpotmi in kolovozi, ki so predstavljali osnovno povezavo z večjimi kraji. Med nekdanj »prometne« pešpoti na tem območju spada zagotovo pešpot, ki je in še povezuje Škocjan in vasi ob južnem vznožju Krškega gričevja s Sevnico.

Sejemska pot, kot smo jo poimenovali pred leti, ko smo začeli



Stari Šterkov mlin (1811) v dolini potoka Jasenk
(Foto: Anka Lisec)

obujati to skoraj pozabljeno pot na relaciji Gorenje Dole – Rogačice – Preska – Lukovec – Radna – Sevnica (2 h 45 min), je bila še pred nekaj deset leti izredno pomembna za domačine, ki so dnevno hodili prodajati pridelke (predvsem sadje, vino ali žganje) v Sevnico in naprej v Zasavje ali po Savi dol-vodno vse do Zagreba. Pot spremlja veliko naravnih in kulturnih zanimivosti, kar se je z letom 2003, na pobudo Društva Preska, začelo tudi sistematično beležiti.

Ker bi morali iz Škocjana do Dolenjih Dol hoditi po dokaj monotoni lokalni cesti, je priporočljivo, da kot izhodišče izberemo Dolenje Dole ali nekoliko višje ležečo vas Gorenje Dole. Slednja je bila tudi zbirna točka prvega noveoletnega pohoda po sejmski poti v letu 2004, ki je kasneje postal prepoznaven med pohodniki od blizu in od daleč. Gorenje Dole (270 m) je gručasta vas na slemenu, zahodno nad dolino Dolskega potoka. Slikovita vas z bogato vaško arhitekturo se ponaša z baročno cerkvijo Sv. Križa, obdano s kapelicami. Parkirno mesto lahko najdete pri cerkvi, a tudi prijazni domačini radi odstopijo mesto.

Pri obnovljeni kapelici na koncu vasi zapustimo lokalno cesto, ki povezuje Dole z višje ležečimi Telčami, kjer zavijemo desno proti grapi in nadaljujemo pot proti severu po kolovozni poti. Po nekaj sto metrih se ob potoku, ki nas bo spremljal dalj časa, včasih pa nam bo tudi prekrizal pot, pokaže propadajoč Tršinarjev mlin. Nedaleč od tu ob potoku gor-vodno naletimo na večjo jaso in gručo zapuščenih stavb, tik ob poti pa ponosno stoji Šterkov mlin (1811), kjer opazimo staro mlinsko kolo. Potok je pri mlinu že ubral svojo strugo, je pa še vedno lepo vidna njegova nekdanja regulacija.

Prva jasa, ki nas pozdravi, ko nadaljujemo pot od Šterkovega mlina, naznanja mejo med občino Škocjan in občino Sevnica, kjer je med drugo svetovno vojno potekala meja med Italijo in Nemčijo – meja poteka po majhnem potoku, ki pride z leve (276 m). Kolovozna pot zavije levo v hrib (v vinske gorice Pečice), a sejmska pot se nadaljuje desno po gozdni poti ob potoku. Kmalu nas preseneti samovoljnost potoka Jasenka, ki je v letošnjem deževju spremenil strugo, in jo meni nič tebi nič ubral po nekdanji gozdni poti. Na tem mestu velja opozorilo, da se moramo v primeru visokih voda nekoliko znajti in obiti strugo potoka po zaraščenem gozdu. Novo ubrana struga potoka naj nikar ne zavede pohodnika – ob sotočju potoka Jasenk z leve in potoka Močile, ki nam pride nasproti, se na levi pokaže dolina, ki nas po približno tristo metrih iznajdljive hoje med starimi drevesi in divjo strugo potoka pripelje do 4 m visokega slapa potoka Jasenka.

Sami presodite, ali je slap vreden preboja po divjini – sejmska pot namreč ne vodi proti slapu, ampak se na tej

točki strmo vzpne preko Babjega kolena (med strugama potokov Jasenk in Močile). Strmina je dobila ime po tem, ko so možje nosili polne posode (banke) vina ali žganja in so jim žene pomagale do vrha te vzpetine. Ob prihodu iz svetlega listnatega gozda nas pozdravijo zaraščajoče se košenice Znojil. Vas Znojile, ki leži na slemenu nad sotočjem potokov Jasenka in Zdravike, bomo, brez posebnih postankov ob poti, dosegli v približno 50 minutah od začetka pohoda, kar predstavlja tretjino poti. Sledi hoja po lokalni cesti preko Rogačic do Preske, za kar prav tako potrebujemo nekaj manj kot eno uro.

Vijugasta pot strmo navkreber nas iz Znojil vodi do Rogačic, gručaste vasi na razvodnem slemenu med rekama Savo in Raduljo z značilnimi terasastimi njivami in travniki. Na vzhodu vidimo cerkev Sv. Primoža (544 m), proti jugu pa pogled seže vse do Gorjancev. Ko pot nadaljujemo proti glavni cesti Primož – Laze, se na najvišji točki Rogačic v smeri zahoda odpre lep razgled, kjer lahko ob ugodnem vremenu občudujemo Alpe, katerih zasneženi vrhovi se ob sončni svetlobi lesketajo kot diamanti na sinje modri podlagi. Na križišču z glavno cesto zavijemo levo in hitro vas pozdravi smerokaz za Presko in Lukovec, kjer zavijemo desno. Takoj, ko po ravni cesti proti Preski na svoji desni opazimo iglasti gozd, velja pozornost posvetiti gomili, ki je arheološko najdišče »Pri Zlatem teletu«. Leta 1904 so tu izkopali gomilo in našli 31 skeletnih ter 1 žgan grob. Gradivo hranijo v muzeju na Dunaju, najdbe iz te gomile pa nimajo primerjave v slovenskem halštatskem prostoru.

Sejmska pot se je bila od tu nadaljevala desno po gozdni poti proti Poganki, toda pot raje nadaljujemo po lokalni cesti do Preske. Vas Preska (520 m) je z vinsko kletjo ena izmed pomembnih točk Gornje-dolenjske vinske ceste in leži ob sevniški kolesarski poti. Simbol stare vaške arhitekture so, poleg sušilnic za sadje, stari toplarji. Lep razgled s hriba, ki

sega od Zasavskega hribovja z najvišjim Kumom, Posavskega hribovja z Lisco in Bohorjem ter do bolj oddaljenega Boča in na drugi strani Slemena ter Gorjancev, dajo Preski poseben pečat. Vas je v preteklih letih postala prepoznavna po ohranjanju ljudskega petja, ki se je ohranilo na tem območju in predstavlja posebnost v slovenskem prostoru, poznani pa so tudi septembrskimi koncerti ljudskih pesmi s spremljajočimi razstavami, ki privabijo na Presko številne obiskovalce.

Naša pot na začetku vasi sicer zavije desno proti Lukovcu, kjer se hitro srečamo z že omenjeno gozdno potjo iz smeri gomile »Pri Zlatem teletu«. Vinsko gorico Poganka vidimo le za trenutek – že ob prvi stavbi nadaljujemo levo po pašniku navzdol, mimo vodnjaka Zajček, vse do gozdne poti. Ob široki gozdni poti, ki vodi po svetli dolini, opazimo na desni



Slap Jasenk (Foto: Anka Lisec)

grob neznanega vojaka iz obdobja po koncu druge svetovne vojne, z malo domišljije pa si lahko zamislimo tudi italijanske delavce iz začetka 20. stoletja, ki so tu sekali gozd, žgali oglje in ga nato vozili do Radne. Ko gozdna pot zavije desno navkreber, nadaljujemo levo po pešpoti proti obnovljeni cerkvi Sv. Magdalene na Lukovcu. Cerkev slogovno predstavlja skromno podeželsko stavbo in po svoji arhitekturi kaže na nastanek v 17. stoletju. S te točke je lep pogled na razmeroma ravno in skrbno obdelano lukovško polje s kozolci, v ozadju pa nas pozdravljata Lisca in Bohor.

Pot nadaljujemo po asfaltni cesti proti Javšam, kjer stoji pristava Tariškega gradu z Radne iz 17. stoletja. Sejemska pot ne gre mimo pristave, ampak takoj za prvima dvema domačijama zavije levo s ceste in vodi ob gozdnem robu v dolino Konjščanskega potoka, kjer se strmo spusti po nekdanji kolovozni poti na Radno. Gre za strm in skalnat odsek ob visokem slapu, ki ga poznamo pod imenom »Žrelo«, kjer kot skozi okno že vidimo Sevnico. Tudi tu je hudourniška narava Konjščanskega potoka pokazala svoje zobe in odnesla del stare poti, zato v slabem vremenu in tistim z vrtoglavo priporočamo, da pot od Lukovca do Radne raje nadaljujejo po lokalni cesti.

Radna, ki se je nekdanj imenovala Tariška vas, je pred prihodom železnice v Sevnico predstavljala pomembno plovno postajo za les, živino ipd. Če želimo pot nadaljevati proti Sevnici, nas na Radni ne čakajo splavi, so pa v bližini nekdanj lesenega mostu zgradili brv, ki jo vidimo na naši levi vzdolž glavne ceste Boštanj – Krško.



Vas Preska (520 m) v severnem delu Krškega gričevja, od koder sejemska pot vodi v dolino proti Radni in Sevnici
(Foto: Anka Lisec)

Skok čez Savo nas pripelje v Sevnico, ki se prvič omenja z imenom Lichtenwald že leta 1275 in je med drugim prepoznavna po gradu nad starim delom Sevnice. Sevnici so bile trške pravice podeljene že leta 1322 in tako je postala pomembna sejemska točka, lega ob Savi pa ji je v preteklih stoletjih dala tudi pomembno vlogo zaradi plovnega prometa, kasneje pa zaradi železnice. ♥

DRUŠTVENE NOVICE

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Z »Egom na pohod«

S talnica preventive bolezni srca in ožilja je gibanje. Tokrat smo se domislili nečesa novega, in sicer pohod »v neznanu« po ljubljanskem parku Tivoli in Rožniku, ob tem pa še meritve krvnega tlaka in snemanje EKG pred in po rekreaciji. Pot smo na predlog sponzorja krstili »Z EGOM na pohod«. In to vsak drugi četrtek v mesecu. Že prva prireditev je preseglala naša pričakovanja. Bilo nas je kar za celo četo. Vodila sta nas Barbara in Aleš. Bilo je zanimivo in koristno, vsi so rekli, da se prihodnjič spet vidimo. To je najboljša ocena prvega pohoda. Verjamemo, da se bo prijel in

da bo naša četa vsak mesec še večja. Zato vabimo vse, da se nam pridružite. Imeli se bomo lepo in nekaj koristnega bomo naredili za svoje srce. Prav skrb za zdravo srce in ožilje pa so imeli v mislih prof. dr. Josip Turk in njegovi sodelavci, ko so pred dvajsetimi leti ustanovili Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. S tem projektom tudi uresničujemo svoj cilj, da približamo organizirano rekreacijo vsem delom Ljubljane. ♥

Franc Zalar



Utrinek s prvega pohoda - v oktobru (Foto: Franc Zalar)



Utrinek s prvega pohoda - v oktobru, meritve
(Foto: Franc Zalar)

PODRUŽNICA ZA S PRIMORSKO

Važno je sodelovati

Pomemben izrek, ki pa ne velja le v športu. Vstopamo v deseto leto delovanja Društva za zdravje srca in ožilja na severnem Primorskem in v dvajseto leto delovanja v Republiki Sloveniji. Veliko ljudi, naših članov, se prepoznava v ciljih društva in nam zaupa. To je naše največje premoženje, to zaupanje smo dolžni nenehno upravičevati in potrjevati sleherni dan, z vsako odločitvijo.

Pred skoraj desetletjem smo se odločili, naj tudi na severnem Primorskem zaživi Društvo za zdravje srca in ožilja. Pobuda Primarija Herberta Bernhardta, da je zaradi velikega števila obolelih znanje o preventivi še kako potrebno, ter posluš tedaj njegovega bolnika Friderika Rusjana za to, da opravi uradna opravila za osnovanje Podružnice, sta obrodila sadove, sedanja vodstvena ekipa s kardiologinjo dr. Cvetko Melihen Bartolič na čelu, pa se trudi zastavljeno delo nadgraditi in nadaljevati.

Dela je še veliko, toda naši načrti so dolgoročni. Preventiva pogosto pomeni prevzgojo, mi vsi pa vemo, da je najtežje opuščati priljubljene navade, čeprav slabe in zdravju škodljive. Med te štejemo kajenje, nerazsodno uživanje alkohola, nezdravo prehrano, in če k temu dodamo vsakdanje stresno in nezadovoljno življenje ter zapečkarstvo, je bolezen kmalu tu. Pa še na dedni faktor ne pozabimo.

Društvo dobronamerno izvaja vlogo slabe vesti posameznika s tem, ko ga želi izobraziti, kako živeti bolj zdravo, opustiti škodljive navade, privzeti programe gibanja kot način življenja, se poučiti o zdravju prijazni pripravi in sestavi hrane in, ne nazadnje, poskrbeti za sprotno reševanje življenjskih težav. Tudi vedrejši pogled na svet je pri tem zelo pomemben.

Podružnica je izpolnila dano obljubo in v oktobru organizirala izlet na Sabotin, trden pa bo tudi dogovor, da bomo spomladi občudovali Vipavsko dolino s Čavna.

Z veseljem lahko številno članstvo povabimo k vadbi v kardio fitness, ki je pridobil nov udobnejši prostor na Srednji lesni šoli v Novi Gorici, s strokovno usposobljenimi vaditelji in pod skrbnim očesom primarija, kardiologa Herberta Bernhardta, dr. med., gle-

de obremenitve udeležencev z diagnozo. K dejavnostim se lahko vključite od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure. Prijavite se v sprejemni pisarni fitnesa.

Pohodi po Srčni poti v Panovcu, ki se vsako tretjo soboto v mesecu začnejo ob 10. uri dopoldne, so z malo dobre volje dosegljivi vsakomur.

V Podružnici za severno Primorsko si prizadevamo, da bi čim več naših članov, pa tudi drugih prebivalcev, pridobilo znanje o temeljnih postopkih oživljanja, ter poznavanjem avtomatskega defibrilatorja. Nikoli ne vemo, kdaj nam bo to znanje potrebno, da bi lahko komu pomagali ali celo rešili življenje. Prijavite se na 031 818 530. Ko bo dovolj prijav za skupino, vas pokličemo na nekajurno brezplačno usposabljanje.

V letu 2010 izpolnjujemo našo namero, da se predstavimo občanom Goriških Brd. V Gornjem Cerovem smo bili v oktobru gostje srečanja upokojencev. Krajše predavanje in program meritev so udeleženci z zanimanjem sprejeli, naša naslednja pot pa bo v Medano.

Prosimo in pozivamo vas, pošljite nam vaše predloge in spodbude, predlagajte iz vaše sredine člane organov upravljanja, postanite prostovoljec, organizator in naš sodelavec na področju, kjer živite. Skupaj si prizadevajmo za številčno rast naše, severno-primorske podružnice, za več znanja med ljudmi, za uveljavljanje gesla »živeti zdravo«.

Za zdravje in osebno zadovoljstvo pa lahko sami največ storimo, zato vam obojega tudi v letu 2011, v imenu Podružnice želimo v izobilju. Srečno. Vsi našeti razlogi do potankosti ustrezajo gornjemu naslovu.

Društvo za zdravje srca in ožilja, Podružnica za severno Primorsko, Cankarjeva 60, Nova Gorica 5000, info@zasrce-primorska.si, telefon: 031 818 530. ♥

Tjaša Mišček



Jesenski izlet na Sabotin,
hrib zgodovinskega spomina
(Foto: Anton Vencelj)



Tolminska korita (Foto: Anton Vencelj)



Dr. Cvetka Melihen Bartolič
(Foto: Anton Vencelj)

PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice Posavje na predavanju in pohodu

Oktober je bil po napovedih vremenoslovcev žalostno deževen. Naše področje je vinogradniško in prisiljeni smo bili v ne ravno lepo zgodnjo trgatavo. To pa ni pomenilo, da se člani društva »Za srce« zapremo v hiše in skozi okna gledamo mokro okolje. V četrtek, 14. oktobra 2010, smo se ob 17.30 zbrali v Kulturnem domu Krško, kjer nam je zelo zanimivo in strokovno predaval doc. dr. Miran Šebeštejen dr. med., spec. internist, kardiolog. Tema je bila »Kako živeti s srčnim popuščanjem«. Zelo smo bili zadovoljni z realno predstavitvijo zdravstvenih problemov in z napotki za blažitev stanja ter zavedanja, da v veliki meri sami uravnavamo hitrost poteka popuščenja srčne mišice. Zelo nas je vznemirilo pojasnilo, da vse več ljudi uživa nezdravo in enolično hrano, ker si boljše s svojimi dohodki ne morejo privoščiti. Zdravstvene posledice bodo neizpodbitno prišle in bodo dražje od tega, kar bi bilo potrebno v tem trenutku narediti za zadovoljivo vsoto osebnih dohodkov za ustrezno prehrano. O tem odločajo seveda tisti, ki jim denar ostaja za naložbe v delnice in luksuz. Še vedno velja zelo star pregovor:

»Sita vrana lačni ne verjame«. Predavatelj je omogočil, da smo spraševali in je bil zelo konkreten z odgovori.

V soboto, 16. oktobra, smo se v lepem dnevu z dvema avtobusoma odpeljali preko Celja do Gornjega grada in do izhodišča pešpota na Velko planino. V dobrih treh urah hoje smo si ogledali pašnike in tipične zgradbe na Veliki planini. Odločili smo se, da pridemo še enkrat v času paše in lepega vremena. Prav gotovo smo ujeli zadnji lep dan. V nedeljo je Veliko planino že pobelil prvi sneg.

20. novembra 2010 smo izvedli tradicionalni »Martinov pohod« po vinogradniškem področju žlahtnega »cvička«. Pohod smo začeli v Gadovi peči in ga končali v turistični kmetiji Hribar v Podbočju. Poleg kosila smo organizirali tudi pokušnjo mladih vin.

V decembru bomo obiskali Sevniško občino in sicer področje Krmelja. Pohode in predavanja načrtujemo tudi za naslednje leto.

Franc Černelič



Počasi skozi vas (Foto: Peter Simonišek)



Pri kapeli Marije Snežne (Foto: Peter Simonišek)

SAVA
HOTELS & RESORTS

**DOBRODOŠLI
V KRALJESTVU
TREH SRC**

Zdravilišče Radenci –
zdravilišče s tradicijo,
vrhunskim znanjem
in z zdravilno mineralno
ter termalno vodo.

Izvir zdravja

do 24. 12. 2010	5 noči	7 noči
Hotel Izvir***	249 €	325 €

Program vključuje:
5 x ali 7 x polpenzion, neomejeno kopanje, 1 x dnevno vstop v svet savn, kopalni plašč v sobi, dnevno jutranjo gimnastiko in vodno aerobiko, pitje radenske slatine iz vrelca, nordijsko hojo, 3 x tedensko predavanje zdraviliških strokovnjakov, animacijski program, **ZDRAVSTVENE STORITVE: posvet pri zdravniku, 1 x znamenita mineralna kopel (20 min), 2 x podvodna masaža rok ali nog.**

**Dodatni popust za upokojenca: - 5 %
Brez doplačila za enoposteljno sobo.**

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:
02 520 27 22; info@zdravilisce-radenci.si; www.zdravilisce-radenci.si

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SINCE 1922

Ne spreglejte: **VIKEND ZA SRCE** • 2 noči v hotelu Radin**** ali Izvir*** • že od **139 €** na osebo
ZIMSKA PRAVLJICA • do 21. 12. 2010 / 4. 1. - 6. 2. 2011 • 2 x polpenzion v hotelu Radin**** ali Izvir*** • že od **89 €** na osebo

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Zelo dobro obiskano, odlično predavanje: Atrijska fibrilacija – najpogostejša aritmija 10. 11. 2010 v Mariboru

Predavala je asist. Viljemka Nedog, dr. med., specialistka interne medicine, v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru. Moderator, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, prim. Mirko Bombek, je ob koncu prikazal, izvajal in tolmačil meritve utripa z enokanalnim monitorjem EKG.

Atrijska fibrilacija (migetanje preddvorov) je najpogostejša aritmija, še posebej med starejšimi, pa tudi mlajšimi bolniki z dolgotrajno povišanim krvnim tlakom, koronarno arterijsko boleznijo, kot je angina pectoris, ali stanje po srčnem infarktu in pri bolnikih s srčnimi napakami. Lahko je posledica prekomernega delovanja ščitnice, pogosta je ob drugih motnjah – debelosti, sladkorni bolezni, kroničnih pljučnih in ledvičnih boleznih. Atrijska fibrilacija in srčno popuščanje se po vzrokih in posledicah prepletata ter otežujeta ena drugo.

Atrijska fibrilacija je pogosto neprepoznana, ker se sprva pojavlja občasno in traja krajši ali daljši čas, kasneje je trajna z večjimi ali manjšimi težavami, ki jih bolniki ne doživljajo enako moteče. Z dobrim nadzorom atrijske fibrilacije z zdravili, še bolje pa z vzpostavitvijo rednega ritma, se izboljša kakovost in dolžina življenja, z manj pogostim ter krajšim bolnišničnim zdravljenjem in z bistveno manj zapleti. V nekaterih primerih lahko zdravimo tudi s posebnimi invazivnimi posegi v samem srcu.

Večino pozornosti si aritmija zasluži zaradi zapletov, kot so možganska kap, pa tudi prezgodnja smrt. S pravočasno uvedbo antikoagulantnega zdravljenja (redčenja krvi) lahko preprečimo 2/3 možganskih kapi in tretjino umrljivosti. Seveda pa moramo biti tako zdravniki kot bolniki pozorni na to vrsto aritmije, slednji o njej čim več vedeti in se pravočasno posvetovati. Dalj časa, kot traja aritmija, težje jo je prekiniti oziroma vzpostaviti normalni srčni ritem.

Poslušalci so izvedeli še več ter ob koncu predavateljici in moderatorju zastavili številna ter raznolika vprašanja, dopolnjena z lastnimi izkušnjami in občutki, kar kaže na obseg problema v vsakdanjem življenju. Odprli smo veliko mejnih in sorodnih tem



Predavanje je bilo zelo zanimivo (Foto: Mirko Bombek)

ter dobili ideje in vzpodbude za predavanje s podobno tematiko ter poudarkom na standardnih in novejših načinih zdravljenja.

Predavanje bomo izvedli v zgodnjem spomladanskem času, za tiste, ki želijo vedeti več in tudi za tiste, ki se sedanjega predavanja niso mogli udeležiti. Vljudno vabljeni tudi drugič, predavanja so brezplačna!

Nove meritve EKG

Pri Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje uvažamo merjenje srčnega ritma in oblike EKG s snemanjem utripa 30 sek. kjer takšne motnje odkrijemo, če so med snemanjem prisotne. O prvih izkušnjah bomo kmalu poročali tudi v reviji Za srce.

Zahvaljujemo se Krki d.d. za sospozorstvo pri izvajanju sklopa predavanj za ozaveščanje članov našega Društva in vseh prebivalcev o nevarnosti srčno-žilnih boleznih in dejavnikov tveganja za njihov nastanek. ♥

Mirko Bombek

“Živimo zdravo”

Na zadnji seji izvršilnega odbora Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje so se dogovorili, da bodo v programu predavanj o preprečevanju srčno-žilnih boleznih posebno pozornost namenili projektu, kako razširiti priporočila o zdravem načinu življenja med otroke, mladino, njihove starše, vzgojitelje in učitelje. Projekt, kako bi lahko bilo društvo pri tem najbolj uspešno, bo pripravil asist. mag. Jernej Završnik, dr. med., specialist pediater. Pomembna novost v delovanju mariborskega društva je tudi do-

govor z Društvom za zdrav način življenja Glog iz Miklavža na Dravskem polju za sodelovanje v projektu “Živimo zdravo”. Društvi bosta po tem dogovoru sodelovali v delavnicah dejavniki tveganja, osnove zdrave prehrane, gibanje in zdravje, zdravo kuhanje, zgodnje odkrivanje raka, kronične nalezljive bolezni ter zaščita proti klopnemu meningoencefalitisu. ♥

Milan Golob

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **5. januar 2011:** doc. dr. Samo Vesel, dr. med.: Diagnostika strukturnih srčnih napak in motenj srčnega ritma med nosečnostjo
- ♥ **2. februar 2011:** prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med.: Andropavza in srčno-žilne bolezni

Srčna pot Becel po Golovcu

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

- ♥ **4. januar ob 14. uri**
- ♥ **1. februar ob 14. 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. Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

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

- ♥ V zimskem času meritev vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure ne bo, ponovno se bodo pričele marca 2011.

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 ter s tem prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju. Vadba je raznolika in zanimiva, sestavljena iz različnih razteznih, 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 vadmno. 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>

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.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

- ♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 16. do 18. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

- ♥ **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

- ♥ **vsak torek od 18. do 20. ure: osebni posveti s kardiologom,** prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce.

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
Meritve 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	<i>brezplačno</i>	<i>brezplačno</i>

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

- ♥ **od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure:** z veseljem lahko številno članstvo povabimo k vadbi v kardio fitnes, ki je pridobil nov udobnejši prostor 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). K dejavnostim se lahko vključite 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 okrepčevalnico Panovec.
- ♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja (bodo v kletnih prostorih Zdravstvenega doma Nova Gorica), prijave 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, 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 GORENJSKO

- ♥ **12. januar 2011, ob 18. uri:** Gorenjska podružnica Društva za srce vas vabi v gostilno Arvaj v Kranju, kjer pripravlja predavanjske psihiatra Damijana Perneteta z naslovom »Demenca in kako naprej«. Vljudno vabljeni!

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **21. december:** meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu, od 9. ure naprej. Cena meritve je za člane 5 EUR, za nečlane pa 7 EUR. Prijava je obvezna, zato čim prej pokličite na telefon 07/337 41 71 ali 040 863 513!
- Člane podružnice, ki imajo neredno dostavo revije Za srce prosimo, da nam to sporočijo, da bomo rešili težavo.

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

Predvidoma tretjo nedeljo v decembru (odvisno od vremena) pohod v Glinščico, v spomin na Zdravka Papeža. Zbirališče in start na nekdanjem mejnem prehodu Lipica. Ogled naravnega rezervata Glinščice v Italiji.

Toplo vabljeni v čim večjem številu vsi zainteresirani. Pohod je primeren za vse starostne skupine od otrok do starejših oseb. Članstvo ni potrebno.

Vodja večine pohodov naše podružnice je Ludvik Husu. Informacije: Ludvik Husu, T: 041 350 713) ali Ljubislava Škibin T:040 900 021- v popoldanskem času).

Za okvirno prijavo (ki pa ni potrebna) in informacije pokličite ali pošljite sporočilo: T: 040 900 021 vsak dan po 15 uri. Veselimo se druženja z vami!

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:

- ♥ **12. december ob 8. uri:** Idila – Nova vas – Padna – Drnica - Idila
- ♥ **9. januar 2011 ob 8. uri:** Dekani – Kolombar – Tinjan – Podgorci - Dekani
- ♥ **13. februar ob 8. uri:** Kastelec – Osp - Jama grad - Stara Gaborovica – 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 Semedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite tel. 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

♥ **11. december ob 9.30:** pohod. Zberemo se pri bencinski črpalki na Ravnah na Koroškem ob 9.30 uri. Pohod bo po Malgajevi poti, kjer obiščemo spomenik padlih za Slovenijo – generala in pesnika Rudolfa Maistra. Kosilo. Pohod vodi Đuro Haramija, T.: 041 325 090.

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

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 8. in 12. 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.

Predavanja za mlade na temo zdrave prehrane, gibanja in razvad, ki negativno vplivajo na zdravje, so pritegnila pozornost, ne samo v Mestni občini Maribor, ampak tudi širše in jih po dogovoru z ravnatelji osnovnih šol, nadaljujemo tudi v tekočem šolskem letu. Vidno vlogo v našem programu dela ima seveda projekt Temeljnih postopkov oživljanja, ki ga je naše društvo začelo izvajati prvo v Sloveniji. Nadaljujemo s tečaji TPO, usklajenimi z novimi evropskimi smernicami.

Vse akcije in prireditve Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku VEČER, na Regionalni radijski postaji Maribor in na krajevno običajen način v Mestni občini Maribor in občinah Podravja.

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

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:

(Zpolnite, 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)



**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**

- ♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in
- ♥ vsako sredo od 15. do 18. ure,
- ♥ ali pa nam pošljete elektronsko pošto na naslov srce.mb@siol.net.

Ste se že odločili, kam boste namenili 0,5 % dohodnine? Naše društvo, ki ima status humanitarne organizacije na področju zdravstvene preventive deluje le s sredstvi iz članarine in donacij, zato vam bomo zelo hvaležni, če se boste letos odločili teh 0,5 % dohodnine nameniti za našo dejavnost – naša davčna številka je SI 70088039. Obrazec, s pomočjo katerega to storite, je na voljo v kateri koli enoti ali na spletnih straneh Davčne uprave.

				ZA SRCE	DUŠLIVA SOPARA	VRTNI ŠKODLJIVEC	ČEŠKO ŽENSKO IME	POLOTOK IN GOROVJEV EGIPTU	TOMAŽ AKVINSKI	ODPORNOST PROTI BOLEZNI	SPLET LAS	NEMŠKI AVTOMOBILISTIČNI KLUB								
				SIMBOL SONCA V STARI INDIJI									14							
				SNOV ZA IZDELAVO UMETNIH VLAKEN																
				IME HRV. PEVCA SLAVICE			12				VRTNA SENČNICA							20		
				GERMANSKA PISMENKA AVSTR. SKLAD. (NICO)		3					MOŠKO IME, NACE MESTO V BIH									
										11								LOGIČEN SKLEP	ILOVICA	
SESTAVIL MARJAN ŠKVCORC	OPOJNA SNOV	GROZA FR. PISATELJ (LOUIS)	13				3	TRMASTE ŽIVALI				4	LU DOLFOVO ŠTEVILLO OTOČJE PRI NOVI GVINIJI				PESNICA ŠKERL			
FRANCOSKI ARHITEKT (FRANCOIS)	1							OBRAT ZA IZD. STOLOV ROPARSKI DELFINI	16											
STAROGRŠKI PESNIK, ARATOS					SRBSKI PSIHOLOG (NIKOLA) ČRN DUHOVNIŠKI PLAŠČ					KOLEŠAR ŠTANGELJ KOVICA										
ŽENSKO IME, MARIJA					SAMODRŽCI DOBESEDEN PREVOD							DEL KONJSKE OPREME ZA NA GLAVO								
BLAGAJEV VOLČIN				18			VELIK BOGATAŠ PRODAJALEC			17		ROD LAVER	NINO ROBIČ FR. MESTO OB ROK. PRELIVU				ZORANA ZEMLJA			
POGON NA DIVJAD			6		EVROPSKO GORSTVO			19	PRVA DOBA KENOZOIKA											
OSEBNI ZAIMEK					RIMSKI HIŠNI BOG	10		SLOVENSKI KOLEŠAR (TOMAŽ)	ZADEBELJENA KOŽA, OTISK	MLATEV POLMRAK						15				
				EDEN OD GRŠKIH TITANOV				5				VERIGA ZA PRIVEZ. GOVEDA	ORGANSKA SPOJINA Z OH SKUPINO	9						
				SREDIŠČE VRTENJA	OKVARA	PRITOK BLEDO RDEČE VINO									NIKOLAJ OMERSA				ZNAMKA JAPONSKIH HI-FI NAPRAV	PLUTOVINA
													2			TUJE MOŠKO IME, EDVARD	DIHAJMO Z NARAVO	ANTON KOROŠEC ENOTA ZA UPORNOST		
				8												ORGAN VIDA ALBERT EINSTEIN				21
				STARO-ŽIDOVSKI KRALJ							MESTO V AFGANISTANU									
STVAR, PREDMET				7				ČLAN AKADEMIJE												

Geslo prejšnje križanke je bilo: »PODZEMSKI KRAS«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Milena ČIBEJ, Ob sušici 5, 8350 Dolenjske toplice; Rudolf BLAS, Bratovševa ploščad 22, 1131 Ljubljana; Milka SLAK, Dolnje Prapreče 3a, 8212 Velika Loka; Metka ŠKEDELJ, Ragovo 22, 8000 Novo mesto; Anton MATJAŠIČ, Cankarjeva 29, 8330 Metlika. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele 10. 1. 2011 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izzrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21													

*Podjetje PRO-GEM, d.o.o.
želi članicam in članom
Društva za zdravje srca
in ožilja Slovenije
ter poslovnim partnerjem
vesele božične in novoletne
praznike ter zdravo,
srečno leto 2011!*

PRO GEM

PRO-GEM, d.o.o.

Cesta na Brdo 85

1000 Ljubljana - Slovenija

Telefon: 01/423-37-38

Faks: 01/423-89-75

Elektronska pošta: pro-gem@siol.net

Izboljšujemo zdravje



Krepimo vitalnost

Science for a better life

Z otroki se z veseljem igrate ure in ure. Igranje in tekanje z njimi je čudovito, če ste zdravi. Toda te prijetne aktivnosti lahko postanejo za vas veliko breme. Celo blaga bolečina vam lahko pokvari to veselje. Zahvaljujoč Bayerju ni nujno tako. Bayer, ki je v Sloveniji že 39 let, ima na voljo izdelke, ki pomagajo k hitrejši ozdravitvi in okrevanju.

Bayer d.o.o., Bravničarjeva 13, 1000 Ljubljana



Bayer:

CropScience

MaterialScience

HealthCare