

ZA SRCE

KRKA

ustanovni sponzor društva

www.krka.si/zdravje



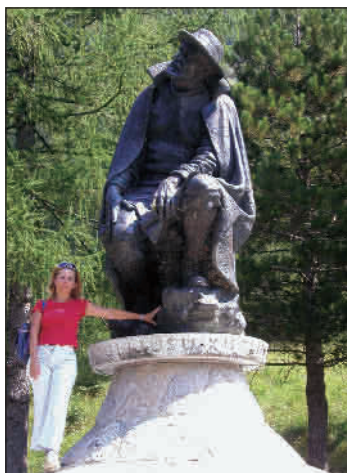
Letnik XVI • št. 4 • september 2007 • cena: 1,67 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Podajmo si roke za zdravo srce!

Danica Rotar Pavlič

Osrednje sporočilo letošnjega svetovnega dneva, ki ga posvečamo zdravju srca, se glasi **Podajmo si roke za zdravo srce!** Čeprav se marsikomu zdi, da gre za povsem običajen poziv, se stvari v vsakodnevni praksi odvijajo drugače. Vprašajmo se na primer, kdaj si resnično podamo roke ...



Pred kratkim sem po zdravniški dolžnosti obiskala starejšo osebo, ki jo poleg bolezni srca pesti še huda osamljenost. Otroci so se preselili v oddaljene kraje, zato se domov vračajo le zelo poredko. Občasno pomoč ji nudijo sosede, ki prinašajo nujno potrebna živila. V pogovoru z bolnikom sem se ponovno zavedla, kako pomembno je, da se družimo in povezujemo. Še bolj zavzeto sem začela razmišljati o našem

DRUŠTVU ZA SRCE in o priljubljeni telefonski liniji, na kateri se zavzeto oglašajo primarij Boris Cibic. Spomnila sem se tudi vseh skritih sodelavcev, brez katerih delo v podružnicah ne bi moglo teči. Vsakemu posebej lahko rečem le – HVALA!

Nisem torej presenečena, da je geslo svetovnega dneva srca posvečeno skupnosti. Poleg tega, da je delovanje v društvu prijetno in nam pomeni vir zadovoljstva, lahko naša prizadevanja razširimo na širšo družbeno skupnost. Prepričana sem, da nas prav plodovi našega dela zavezujejo k večji zahtevnosti. Zato pozivamo, da

- **VRTCI IN ŠOLE** zagotovijo zdrave obroke ter več površin za varno gibanje in šport, da se bodo otroci in dijaki lahko razvijali v zdrave osebnosti,
- **DELODAJALCI** vsem zaposlenim ponudijo možnost zdrave prehrane in možnost telesne dejavnosti ter duševne sprostitve na delovnem mestu,
- **TRGOVINAH IN RESTAVRACIJAH** omogočijo boljšo izbiro zdrave hrane in nekadilsko okolje,
- **JE V BOLNIŠNICAH** na voljo samo zdrava hrana,
- **JE V MESTIH POSKRBLJENO** za ustrežnejše urbanistično načrtovanje in prometno politiko, ki bo spodbujala telesno dejavnost.

Oglase za nezdravo hrano naj nadomestijo oglasi za zdravo hrano! Ob pomoči medijev razširjajmo sočutje s prizadetimi in pripravljenost za pomoč bližnjemu, ki se znajde v stiski!

Podati si roke za zdravo srce pomeni širiti krog prijateljstva. Ponuja tudi gotovost, da bomo v primeru bolezni in stiske lažje poiskali strokovni ali povsem človeški nasvet. Zato vas vabimo, da se ob svetovnem dnevu srca udeležite naše osrednje slovesnosti na Prešernovem trgu v Ljubljani oziroma srečanj, ki jih bodo organizirale podružnice DRUŠTVA ZA SRCE. Ob našem prazniku se zahvaljujemo tudi vsem dobrotnikom in podpornikom, ki omogočajo delovanje našega društva. ♥

UVODNIK

3 Danica Rotar Pavlič Podajmo si roke za zdravo srce!

AKTUALNO

6 Brin Najžer Evropska listina o zdravju srca

ZNANJE ZA SRCE

10 Samo Vesel Kardiologija otrok med nosečnostjo

NOVICE O ZDRAVJU

13 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

14 Učenci predmetne stopnje iz OŠ Mengeš in učenci 4. b razreda OŠ Ledina iz Ljubljane Podajmo si roke za zdravo srce

NI GA ČEZ DOBER NASVET

18 Boris Cibic Tahikardija (hitrejšje bitje srca)

S SRCEM V KUHINJI

19 Dražigost Pokorn Beljakovine v priporočeni prehrani

PREDSTAVLJAMO

21 Boris Cibic Forssmann Werner, izumitelj kateterizacije srca, veleum rojen pod nesrečno zvezdo

SRCE IN ŠPORT

22 Janez Pustovrh Vzdržljivost pri športni vadbi

IZLETNIŠKO SRCE

26 Peter Skoberne Poiščite svoj centimeter slovenske obale!

DRUŠTVENE NOVICE

28 Društvene novice

34 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

38 Marjan Škvorc



Letnik XVI, številka 4, september 2007, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
TTR: SI 02970-0012437214,
Davčna številka: 87636484,
M: <http://www.zasrce.si>

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

Člani uredništva: Danica Rotar Pavlič,
Josip Turk, Vlado Žlajpah, Nataša Jan

Tajnica: Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Dunajska 65, 1000 Ljubljana,
T: 01/43 69 563 • F: 01/43 61 266
E: društvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

Atelier IM, Breg 22, Ljubljana,
T: 01/24 11 930 • F: 01/24 11 939

Tisk: Tiskarna POVŠE,
Povšetova 36 a, Ljubljana, T: 01/23 01 542

Računalniška postavitve in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Knežev štradoln 94, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.700 izvodov, tiskano: 2. 9. 2007

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: Svetovni dan srca, 30. september 2007. Foto: World Heart Federation

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

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



Ministrstvo za zdravje RS sofinancira »program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007



član skupine Sandoz



Pokrovitelj meritev krvnega tlaka,
holesterola in krvnega sladkorja.

Dejavnost društva je podprla
Mestna občina Ljubljana



Projekt »Promocija zdravja, zdravega načina življenja in bolj kakovostnega življenja z boleznijo za splošno slovensko populacijo« je na podlagi javnega razpisa (Uradi list RS, št. 26/2007 z dne 23.03.2007) finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Z
A
S
R
C
E

EDITORIAL

3 *Danica Rotar Pavlič* Team Up for Healthy Hearts

For World Heart Day 2007, taking place on Sunday September 30th, the theme is »Team Up for Healthy Hearts«. As a general practitioner Dr. Danica Rotar Pavlič emphasises the importance of teaming up as well as helping each other in many ways of family and social life. Many of these goals can be achieved through various activities of our Heart Foundation. Our members can benefit as individuals and they can also take an important role in the community. This year in particular, we will all try to establish good habits that lead to longer and heart-healthier lives. As communities of all kinds, from families to schools, social groups, workplaces and religious circles, have a great role to play in the successes of individuals, we will especially try to influence them for our common benefit in the future.

ACTUALITIES

6 *Brin Najžer* European Heart-Health Charter

Cardiovascular disease is the number one cause of death among women and men in Europe. It accounts for almost half of all deaths in Europe causing over 4,35 million deaths each year in the 53 member states of the WHO European Region and more than 1,9 million deaths each year in the European Union. Cardiovascular disease is also a major cause of disability and reduced quality of life. Therefore the European Heart Network and the European Society of Cardiology with support of the European Commission and the World Health Organization invite all concerned European and International Organisations to sign up to a European Charter on Heart Health, commit to combating early death and suffering from cardiovascular disease through prevention, and act on the Valentine's day Declaration from the Winning Heart Conference of 14th February 2000: "Every child born in the new millennium has the right to live until the age of at least 65 without suffering from avoidable cardiovascular disease". The Charter was launched in the European Parliament in Brussels on the 12th of June 2007. It was signed by 14 professional and civil society organizations. From Slovenia the partner organizations are the Slovenian Heart Foundation and the Slovenian Society of Cardiology.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

10 *Samo Vesel* Fetal Cardiology

Congenital heart diseases are the most common among all of the congenital defects of organs and systems. In Slovenia doctors each year detect around 140 newborns with congenital heart disease. Half of them will need heart surgery or interventional heart treatment before they will be old enough to start walking. Therefore, prenatal detection of heart defects is very important. The majority of important heart anomalies can be diagnosed with the ultrasound heart scanning before the 20th week of pregnancy. In recent years also the nuchal translucency scans are used for congenital heart anomalies screening.

NEWS

13 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

14 *Pupils from elementary schools of Mengeš and Ledina*
Team Up for Healthy Hearts

Different pupils from two elementary schools share their views on this year's theme for the World Heart Day. They have particularly focused on the importance of the healthy family – including both physical and social health, i.e., good relationships among members of the family.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

18 *Boris Cibic* Tachycardia, Rapid Heart Beating

The heart contracts (beats) as the electrical impulse moves through it. This normally occurs 60 to 80 times a minute when a person is at rest. The atria contract a split-second before the ventricles. This lets the atria empty their blood into the ventricles before the ventricles contract. Rapid heart beating, called tachycardia, can produce palpitations, chest pain, dizziness, fainting or near fainting if the heart beats too fast to circulate blood effectively through the body. Rapid heart rates may be either regular or irregular.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

19 *Dražigost Pokorn* Proteins In the Recommended Nutrition

One of the reasons for the growing rates of obesity might also be the lack of proteins due to the overwhelming intake of fats and sugars.

PRESENTING

21 *Boris Cibic* Werner Forssmann – the inventor of the electrocardiogram

Werner Theodor Otto Forssmann was born in Berlin on August 29, 1904. He studied medicine at the University of Berlin and passed his State Examination in 1929. During his clinical training in the August Victoria Home at Eberswalde near Berlin, he was the first to develop a technique for catheterisation of the heart. He did this by inserting a cannula into his own antecubital vein, through which he passed a catheter for 65 cm and then walked to the X-ray department, where a photograph was taken of the catheter lying in his right atrial auricle.

THE HEART AND SPORTS

22 *Janez Pustovrh* Endurance in Sports

Endurance in sport is the ability of human body to resist the fatigue, caused by the sports. The higher the endurance, the higher the working ability of cardiovascular and respiratory systems and the better performance.

THE EXCURSION HEART

26 *Peter Skoberne* Find Your Own Centimetre of the Slovenian Coastline

Slovenia has only 40 km of coast. Divided by the number of inhabitants, each of us has around 2 cm. So, why not use this statement as a motivation for a walk along the coast!

HEALTH FOUNDATION NEWS

28 News

34 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

Podajmo si roke za zdravo srce

Humanitarna akcija društva za nakup avtomatskih defibrilatorjev

V Sloveniji obstaja osem družin s člani, ki imajo hudo motnjo srčnega ritma, imenovano podaljšana doba mirovanja srca ali podaljšana doba QT. Da bi družinam omogočili mirnejše in varnejše vsakodnevne opravke in povečali možnost preživetja, saj se srce kateregakoli od bolnih članov lahko brez predhodnega opozorila ustavi za vedno, smo se odločili izvesti humanitarno akcijo zbiranja sredstev za nakup avtomatskega defibrilatorja, ki bi ga družine prejela v trajno last.

Zato vas vabimo, da darujete po svojim močeh.

Sredstva bomo zbirali na računu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana, št.: SI 0297 0001 2437 214, sklic na številko: 30091999.

SODELOVALI SO

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica in izvršilna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Urška Bizjak, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; Aljana Jocič, podružnica za Gorenjsko; Stanko Kovačič, podružnica za Koroško; Biserka Mikac, podružnica za Posavje; prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med., Inštitut za higieno in socialno medicino, Medicinska fakulteta

v Mariboru; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Silva, podružnica za Posavje; Peter Skoberne, Ljubljana; Irena Šimenc Mihalič, pro., OŠ Ledina Ljubljana, Marjan Škvorc; Učenci predmetne stopnje iz OŠ Mengeš, učenci 4. b razreda OŠ Ledina iz Ljubljane; asist. dr. Samo Vesel, dr. med., Center za fetalno kardiologijo, Služba za kardiologijo, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; Dragomira Železnikar, prof., OŠ Mengeš;

Svetovni dan srca

30. september 2007



Svetovni dan srca v Sloveniji • Podajmo si roke za zdravo srce



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Glavni pokrovitelj:



Ostali pokrovitelji:



FIDIMED

Veliki pokrovitelji:



član skupine Sandoz



Ker je zdravje neprecenljivo

Pri projektu sodelujejo:

Ministrstvo za zdravje RS

Mestna občina Ljubljana

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije



kapi in diabetesa tipa 2 zgolj z izogibanjem najpomembnejšim dejavnikom tveganja. Posebej je potrebno okrepiti dejavnosti za znižanje števila kadilcev ter obrniti trende prekomerne telesne teže, ki se sedaj nenehno zvišujejo. V nekaterih zahodnih evropskih državah so v preteklosti že zaznali znižanje števila smrti zaradi srčnih in žilnih bolezni, med njimi tudi v Sloveniji. Vzrok za znižanje so zagotovo znižanje pojavnosti dejavnikov tveganja:

»Za srca naših otrok sprejemam
Evropsko listino o zdravju srca«

vrednosti skupnega holesterola, nekajenja in znižanja krvnega tlaka.

Listina tako za vlade



Slovesnega podpisa in predstavitve so se iz Slovenije udeležili prof. dr. Miran Kenda (prvi z desne) in dr. Zlatko Fras, dr. med., v imenu Združenja kardiologov ter Elizabeta Bobnar Najžer v imenu Društva za srce.

kot strokovna združenja, nevladne organizacije in organizacije civilne družbe predvideva vzpostavitev številnih orodij, vključno s programom HeartScore®. Z njimi bodo lažje poudarili nevarnosti srčnih bolezni in gradili osveščenost med prebivalci. Med drugim vzpodbuja osveščanje o dejavnikih tveganja in znakih za srčno bolezen, ki so odvisni od spola, poseben cilj bo tudi izobraževanje in podpora mladim generacijam, da bodo z zdravim življenjem preprečili nastanek srčnih in žilnih bolezni. Eno od pomembnih sporočil listine je poziv k preverjanju učinkovitosti sprejetih politik preprečevanja nastanka srčnih in žilnih bolezni, vključno s strani izdatkov za zdravljenje ter raziskav sprememb s stališča epidemiologije in oblik vedenja prebivalcev. Vse z namenom določiti najbolj pomembne dejavnike, ki ogrožajo zdravje srca. Pri doseganju čim boljših rezultatov pri preprečevanju srčnih bolezni bo nujno potrebno sodelovanje politike. Zdravega okolja si namreč vsak posameznik ne more zagotoviti sam, pri tem mu mora pomagati država. Podporo pri tem je listini ob začetku zagotovil tudi poslanec v Evropskem parlamentu dr. Georgs Andrejevs.

Listina bo prevedena v 18 jezikov, med drugim tudi v slovenščino. Dodatne informacije lahko najdete na spletnem naslovu: www.heartcharter.eu



Brin Najžer

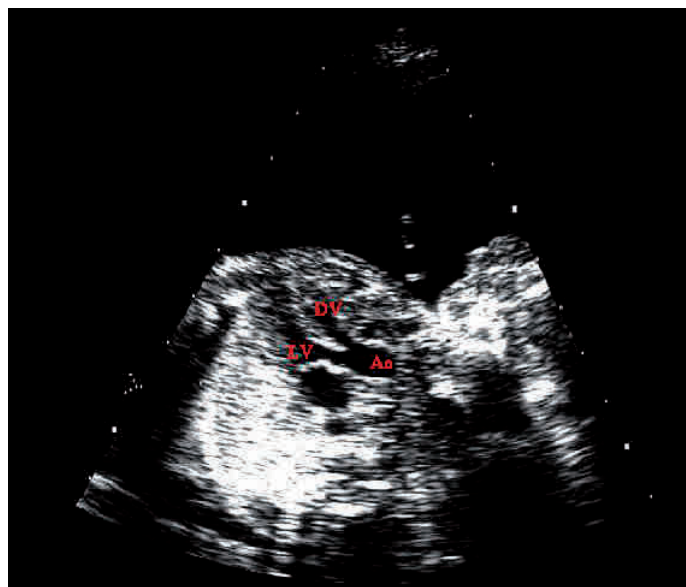
Kardiologija otrok med nosečnostjo

Samo Vesel

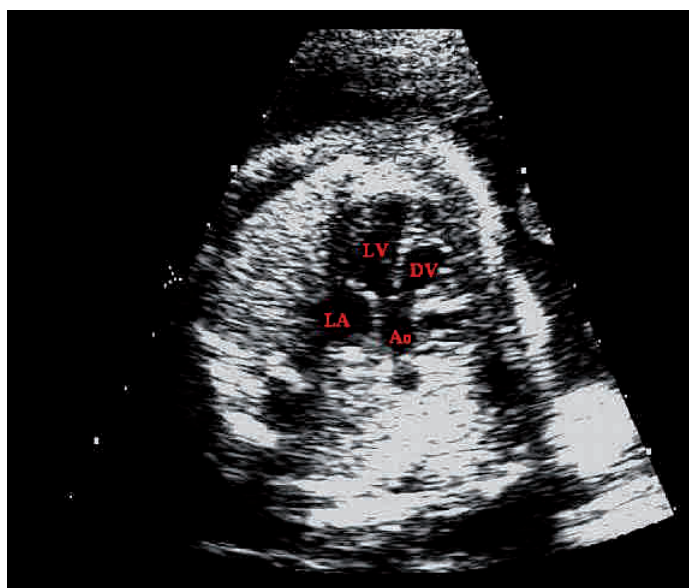
Prirojene srčne napake so med vsemi prirojenimi napakami organov in organskih sistemov najpogostejše. Pojavljajo se pri približno 8 na 1000 živorojenih otrok.

Nekatere napake so razmeroma blage in bolnikom nikoli ne povzročajo težav, pri polovici bolnikov pa so napake takšne, da jih je potrebno z operacijo ali intervencijskim posegom zdraviti že v prvem letu življenja, ali pa bolniki umrejo. V sako leto se tako v Sloveniji s srčno napako rodi približno 140 otrok in polovica od teh bo potrebovala operacijsko ali intervencijsko kardiološko zdravljenje še preden bodo shodili. Večino pomembnih srčnih napak je z ultrazvočnim pregledom plodovega srca mogoče ugotoviti in opredeliti že pred 20. tednom nosečnosti.

Ultrazvočni pregled plodovega srca je preiskava, ki se opravi v primerih, ko ima nosečnica povečano tveganje za rojstvo otroka s srčno napako in v primerih, ko na srčno napako posumi ginekolog ob presejalnem ultrazvočnem pregledu ploda na prirojene nepravilnosti. Pregled opravi posebej specializiran kardiolog, ki ga imenujemo tudi »fetalni kardiolog«, in je potreben tudi ob ugotovljeni genetski napaki ali ugotovljeni razvojni nepravilnosti



Jahajočo aorto (Ao) nad defektom prekatnega pretina med levim prekatom (LV) in desnim prekatom (DV) lahko prikazemo tudi iz lateralne projekcije štirih votlin. Plodovo srce je veliko kot lešnik.



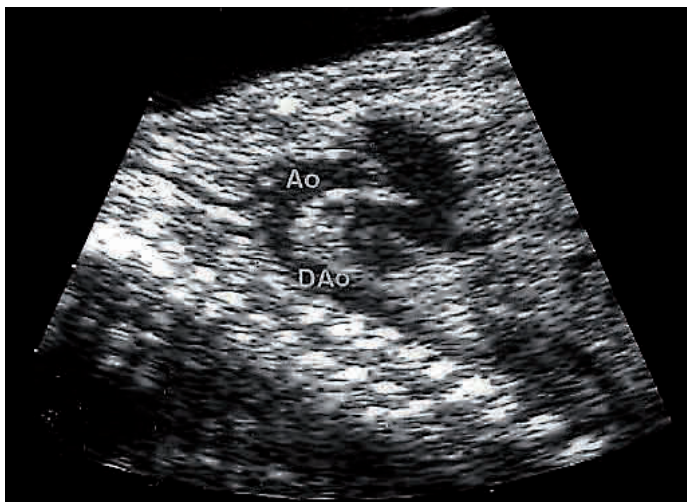
Plodovo srce v apikalni projekciji petih votlin. Aorta (Ao) jaha nad defektom prekatnega pretina med levim prekatom (LV) in desnim prekatom (DV). LA označuje levi preddvor. Jahajočo aorto največkrat najdemo pri konotrunkalnih srčnih napakah, kot so Fallotova tetralogija, atrezija pljučne arterije z defektom prekatnega pretina in prekinjen aortni lok.

drugih organov in organskih sistemov. Tveganje za rojstvo otroka s srčno napako je večje, če ima napako eden od staršev ali sorojencev, kakor tudi ob sladkorni bolezni in še nekaterih drugih presnovnih boleznih pri materi. Tveganje za rojstvo otroka s srčno napako se poveča tudi ob jemanju nekaterih zdravil, ter ob izpostavljenosti škodljivim vplivom okolja in nekaterim infekcijam. V večini navedenih primerov je tveganje sicer povečano, vendar ne presega več kot 3 odstotke. Bolniki, ki jih razpoznamo na podlagi povečanega tveganja za rojstvo otroka s srčno napako, so redki in ne predstavljajo več kot le nekaj odstotkov vseh bolnikov s srčnimi napakami. Večina bolnikov se tako rodi staršem brez izstopajočih dejavnikov tveganja. Pri teh bolnikih je verjetnost, da bo srčna napaka ugotovljena in opredeljena že pred rojstvom, odvisna predvsem od izvedbe presejalnega ultrazvočnega pregleda ploda na prirojene nepravilnosti.

V zadnjih nekaj letih se je kot dodatna presejalna metoda za razpoznavo plodov s povečanim tveganjem za srčno napako, uveljavilo merjenje nuhalne svetline. Merjenje nuhalne svetline, ki predstavlja razdaljo med kožo in mehкими tkivi, ki pokrivajo hrbtenico, izvajajo ginekologi med 11. in 14. tednom nosečnosti. Metodo, pri kateri izmerjeno vrednost nuhalne svetline kombiniramo s starostjo nosečnice, so razvili predvsem za oceno tveganja za prisotnost trisomije 21 (Downovega sindroma), kmalu pa so ugotovili, da je nuhalna svetlina razen pri kromosomskih

nepravilnostih povečana tudi pri plodovih s srčno napako. Z večanjem izmerjene vrednosti nuhalne svetline se tveganje za srčno napako povečuje skoraj eksponentno.

Čeprav je mogoče plodovo srce ultrazvočno pregledati in oceniti že okoli 16. tedna nosečnosti, največ pregledov opravimo pri nosečnicah med 20. in 22. tednom nosečnosti. Srce je v tem času veliko približno kot lešnik. Pregled začnemo z oceno velikosti srca in njegove lege v prsnem košu. Prikažemo priliv obeh votlih ven v desni preddvor ter priliv vsaj ene pljučne vene v levi preddvor. Razpoznamo oba preddvora in prekata ter ocenimo delovanje trikuspidne in mitralne zaklopke. Sledi prikaz in ocena iztokov obeh velikih arterij z zaklopkama in ocena razvitosti in poteka



Prikaz aortnega loka (Ao) in navzdol potekajoče aorte (DAo) vzdolžni projekciji ploda.

aortnega loka. Prikažemo in vrednotimo tudi ovalno okence in Botallov vod. Obe strukturi sta pri plodu široko odprti, po rojstvu pa se zapreta. Poleg same morfologije ocenimo ob ultrazvočnem pregledu plodovega srca še funkcijo srčne mišice in opredelimo srčni ritem. Če pri plodu ugotovimo srčno napako, to natančno opredelimo, s starši pa se natančno pogovorimo o naravi bolezni, možnostih zdravljenja ter pričakovani kakovosti življenja.

Predrojstno svetovanje je bistven del kardiološkega pregleda otroka v maternici. V pogovoru nikoli ne hitimo, staršem moramo omogočiti dovolj časa, da se soočijo z okoliščinami, v katerih so se znašli. Na podlagi ugotovljene srčne napake se s perinatologi dogovorimo za usmerjen ultrazvočni pregled za izključitev drugih prirojenih nepravilnosti ter izvedbo smiselnih genetskih preiskav. Pomembno je, da so informacije, na podlagi katerih se starši odločijo glede nadaljevanja prizadete nosečnosti, realne in čim bolj popolne. Odločitev glede nadaljevanja oziroma prekinitve nosečnosti, ki jo starši sprejmejo v okviru obstoječe pravne ureditve, kot tako sprejmemo in podpremo. Skladno z naravo srčne napake perinatologu svetujemo glede termina in načina poroda, neonatologu pa glede morebitnih nujnih ukrepov, ki bodo pri novorojencu potrebni v prvih urah življenja. Predrojstna razpoznavna je zato zlasti pomembna pri tistih napakah, pri katerih se ob zapiranju Botallovega voda bistveno zmanjša pretok krvi skozi telo ali pljuča, kar privede do zakisanja tkiv in krvi, v skrajnih primerih pa tudi do smrti bolnika. S pravočasnim dajanjem zdravil, ki preprečijo zaprtje Botallovega voda, pridobimo čas, ki je potreben za izvedbo inter-

venčijskega ali kirurškega zdravljenja, s katerim bolnikovo stanje stabiliziramo oziroma napako v celoti odpravimo. Kirurško ali intervencijsko zdravljenje prirojenih srčnih napak v maternici zaenkrat ni mogoče.

V Sloveniji se diagnostika srčnih napak pred rojstvom ter diagnostika in zdravljenje motenj srčnega ritma pri plodu izvajata v okviru Centra za fetalno kardiologijo, ki deluje v okviru Službe za kardiologijo Pediatrične klinike v Ljubljani. V okviru Centra vsako leto obravnavamo približno 300 nosečnic, pri katerih je povečano tveganje za rojstvo otroka s srčno napako, ali pa na srčno napako ob presejalnem ultrazvočnem pregledu posumijo ginekologi. Pomembno srčno napako ugotovimo pri 15 do 20 plodovih, število odkritih napak pa se iz leta v leto povečuje. Letno v Centru obravnavamo in zdravimo tudi 5 plodov z motnjami srčnega ritma, predvsem fetalno tahikardijo in kompletnim srčnim blokom. Z opredelitvijo vrste tahikardije in izbiro ustreznega antiaritmika je zdravljenje tahikardije pri plodu uspešno v 90 odstotkih primerov.

V razvitih zdravstvenih sistemih se težišče razpoznave prirojenih srčnih napak iz obdobja po rojstvu vedno bolj pomika v čas druge tretjine nosečnosti. Prednosti zgodnje razpoznave so številne. V zadnjih nekaj letih smo se z vztrajnim delom ter dobrim sodelovanjem med pediatričnimi kardiologi in perinatologi tem trendom uspeli priključiti tudi v Sloveniji. Z razpoznavo in natančno opredelitvijo srčne napake že v maternici izboljšamo pogoje za zdravljenje po rojstvu, pri najtežjih srčnih napakah pa staršem na ta način omogočimo, da se odgovorno in v skladu s svojim prepričanjem sami odločijo glede nadaljevanja ali prekinitve prizadete nosečnosti. ♥

Dobre Slabe

NOVICE

Za starejše ljudi je dobro, če so malo bolj okrogli

Čeprav že vrsto let velja, da je idealen indeks telesne mase (BMI, razmerje med telesno težo v kilogramih in kvadratom višine v metrih) 20-25, so znanstveniki ugotovili, da je za ženske nad 65. letom starosti umrljivost najmanjša pri BMI 25-30. Podobno velja za oba spola nad 80. letom, kjer je umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja ter rakavih bolezni več kot 4-krat večja pri podhranjenih (BMI manjši od 18,5) kot v skupini normalno ali nekoliko prekomerno prehranjenih. (vir: *Am J Publ Health* 2007; 97: 913-8; *J Am Geriatr Soc* 2007; 55: 913-7)

Stabilni srčni bolniki dobro prenašajo plavanje

Mednarodne smernice o zdravljenju srčnega popuščanja odsvetujejo plavanje bolnikom z oslabiljenim delovanjem srca, ker pritisk vode na potopljeno telo povzroči premik telesnih tekočin iz spodnjih delov telesa v pljuča, kar lahko oteži dihanje. Švicarski raziskovalci so nedavno dokazali, da bolniki v stabilni fazi srčnega popuščanja dobro prenašajo gimnastiko in plavanje v primerno topli vodi, zato menijo, da srčnim bolnikom z dokaj dobro ohranjeno telesno zmogljivostjo ni treba prepovedati vodnih dejavnosti. (vir: *Heart* 2007; 93: 722-7)

Telesna dejavnost izboljša regulacijo krvnega tlaka

Pri osebah z visokim krvnim tlakom je simpatično avtonomno živčevje, ki povečuje krvni tlak, praviloma prekomerno aktivirano, kar je povezano z zmanjšano sposobnostjo regulacije krvnega tlaka preko t.i. baroreceptorskega refleksa. Redna telesna dejavnost je pri skupini hipertonikov po 4 mesecih pomembno izboljšala sposobnost regulacije krvnega tlaka preko baroreceptorskega refleksa, kar je omililo skoke krvnega tlaka in srčne frekvence med naporom, zmanjšalo pa je tudi povprečne vrednosti krvnega tlaka. (vir: *Hypertension* 2007; 49: 1298-306).

Obetajo se možnost uporabe razgradljivih žilnih opornic (stentov)

Širjenje zoženih koronarnih arterij z znotrajžilnim balončkom daje boljše rezultate, če na razširjeno mesto postavijo žilno opornico, ki preprečuje ponovno zožitev. Žal so kovinske žilne opornice tujek, ki ostane v žili celo življenje in lahko sproži nastanek krvnega strdka, zlasti če se ne obraste z notranjim žilnim slojem. Nedavno so pričeli preizkušati razgradljive žilne opornice, ki žilo ohranjajo razpeto v kritičnem času po balonski širitvi, sčasoma pa jih telo presnovi. Nizozemski raziskovalci poročajo o dobrih rezultatih širitve koronarnih arterij s postavitvijo opornice iz polimerizirane mlečne kisline, ki se povsem razgradi po letu do letu in pol. (vir: www.medscape.com/viewarticle/555391)

Preveč agresivno zmanjševanje krvnega tlaka škoduje starim ljudem

Visok krvni tlak povečuje tveganje za bolezni srca in žil, zlasti za možgansko kap, vendar pretirano ali prehitro zniževanje zlasti pri starih ljudeh ni priporočljivo. Ameriški raziskovalci so ugotovili, da je bilo 5-letno preživetje 80-letnikov, ki so se zdravili zaradi arterijske hipertenzije, za vsaj 30 % manjše, če je bil krvni tlak uravnan na manj kot 120/80 mmHg, kot če se je krvni tlak približeval zgornji meji sprejemljivega območja (sistolčne vrednosti do 139 mmHg in diastolčne vrednosti do 89 mmHg). (vir: *J Am Geriatr Soc* 2007; 55: 383-8)

Govedina, ki vsebuje anabolične steroide, škoduje plodnosti moških

Živinorejci v ZDA in Kanadi pa tudi drugod po svetu že 50 let zelo pogosto uporabljajo različne steroidne hormone, da pospešijo rast govedi. V govejem mesu po zakolu ostajajo sledovi steroidov. Raziskovalci so ugotovili, da je koncentracija semenčic za četrtno nižja pri moških, katerih matere so med nosečnostjo uživale več kot 7 obrokov govedine tedensko v primerjavi z moškimi, katerih matere so uživale manj govedine. (vir: *Hum Reprod* 2007; 22: 1497-502)

Hrustanec morskega psa nima učinka na raka pljuč

Ker naj bi hrustanec morskega psa vseboval snovi, ki zavirajo rast drobnih krvnih žil in naj bi zato preprečeval metastaziranje rakavih tumorjev, so ga v zadnjem desetletju kot dopolnilno zdravilo uživali številni bolniki z rakom. Na letošnjem kongresu ameriške zveze za klinično onkologijo so objavili, da hrustanec morskega psa kot dodatek h kemoterapiji in obsevanju ni imel nikakršnega učinka na potek raka pljuč. Gre torej za še eno dokaj drago dopolnilno »zdravilo«, ki nima dokazljivega zdravilnega učinka. (vir: *American Society of Clinical Oncology 43rd Annual Meeting, Abstract 7527*)

Delovanje inzulina v možganih skrajšuje preživetje mišk

Hormon trebušne slinavke inzulin ne vpliva le na regulacijo krvnega sladkorja preko jeter in mišic, temveč najverjetneje igra pomembno vlogo tudi v možganih, ki pa žal ni pozitivna. Ameriški znanstveniki so dokazali, da miške brez beljakovine Irs2, ki posreduje učinke inzulina in njemu podobnih snovi v možganih, živijo v povprečju 18 % dlje kot vrstnice z normalno vsebnostjo Irs2. Ni znano, zakaj delovanje inzulina v možganih preko beljakovine Irs2 skrajšuje preživetje mišk, vsekakor pa se velja izogniti prevelikim koncentracijam inzulina v krvi, ki spremljajo debelost in telesno nedejavnost. Bolniki s sladkorno boleznijo, ki se zdravijo z inzulinom, morajo pri odmerjanju inzulina seveda upoštevati navodila svojega zdravnika. (vir: *Science* 2007; 317: 369-72)

Podajmo si roke za zdravo srce

Kdo naj si poda roke, da bo srce zdravo? Mladi imamo odgovor. **Družina**. Kako lepo je imeti družino, ki daje dobro popotnico v življenje mladostniku, ko postane član različnih družbenih skupin. Posebno srečo pomeni živeti v zdravem in prijetnem okolju, podpirati drug drugega, si pomagati in se oblikovati v zdrave osebnosti. Sobivanje v takih družinah temelji na tistih vrednotah, katere bogatijo medsebojne odnose, ki pomenijo vir zdravja in sreče. Spoznajte nekaj srečnih družin in posameznikov, ki jih sestavljajo. Pa ne pozabite, srčno si podajmo roke - za zdravo srce.

MOJA DRUŽINA

Pri nas doma, v naši družini, je najlepše. Le kaj bi brez svoje družine? Daje mi zavetje, me podpira in vzpodbuja v še tako nemogočih trenutkih. Sem namreč športnik. Navdušeni so, kadar zmagujem in me spodbujajo tudi, kadar nisem ravno najboljši. Čisto vsak zimski konec tedna navijajo zame na tekmah, da mi gre včasih že kar malo na živce.

Družino, o kateri govorim, sestavljajo oče, mami, dve sestri in jaz. Z vsemi se dobro razumem, s sestro Lizo pa se včasih malo pošalim, saj uživam, ker se tako hitro razburi. Obe sestri sta mlajši in obe trenirata tek na smučeh, ki je v naši družini na prvem mestu. Imam pa tudi še širšo družino, stare starše ter strica in teto. Tudi oni mi veliko pomenijo, saj me vozijo na treninge, gredo z menoj v kino, na tekme ...

Na žalost ni vsaka družina tako topla in srečna, kot je naša. So tudi take, kjer se ne razumejo ravno najbolje, v njih vladajo alkohol, droge, nasilje ... Take družine svojih otrok ne vzgajajo v odločne, močne in srčne ljudi. Takšni otroci se vzgajajo sami in starši so jim slab zgled.

Upam, da si bom tudi sam ustvaril podobno družino, kot sta jo moja starša.

Aljaž Praznik, 8. a

JURE

Ime mi je Jure. Sem bolj velik in suh. Imam modre oči in svetlo polt. Sem zelo radoveden tip. Seveda imam dobre in slabe navade. Sem nagajiv in iznajdljiv. Rad se šalim, predvsem z dobrimi prijatelji. Imam jih veliko. To kaže, da sem prijazen. Čeprav mi kdo reče, da sem tečen, imam vseeno dobro samopodobo in vem, da sem dober.

Mislím, da imam super dejavnosti. Rad se ukvarjam s tehniko in modeliranjem, športom, igram na violino in rad berem. Z družino se sprostimo tako, da gremo v gore.

Prav uživam v življenju.

Jure Marinko, 4. b



MAMA

Moja mama rada me ima, vedno me crklja.

Prisluhniti mi zna, in rešitev vedno poiskati zna.

Je mojstrica kuhinje, polno dobrot pride izpod njenih rok.

Moja mama je kakor sonce, razveseljuje nas prav vse, v dobro voljo nas spravi, tudi ko hudo je.

Če pa mame ni doma, hiša ni pospravljena, iz kuhinje nič ne diši, slastnih dobrot ni.

Amela Šabotić, 7. b

MOJ OČE

Srčen je oče,
ker me crklja,
srčna je mama
ker me rada ima.

Privija me k sebi,
poljubček mi da,
spoznala sem, da
srčna sta oba.

Špela Kosec, 5. b

SESTRA

Moji sestri je Urša ime,
a saj to že tako ali tako
skoraj cela šola ve.
Z njo že v trebuhu skupaj sva bili,
saj sva dvojajčni dvojčici.

Pogovarjava se o raznih rečeh,
ki včasih spravijo naju v smeh.
Zna me podražiti in me razjeziti,
v dobro voljo me spraviti, me
razžalostiti.

Kadar potrebujem jo,
mi pomaga kar se da,
pomaga mi tako,
kot nihče drug ne zna.
Za konec naj povem vam še,
da rada jo imam,
in da zanjo tudi roko v ogenj dam.

Petra Kapš, 8. a

JAZ

Rodil sem se Jaz,
odraščam kot Jaz,
živim kot Jaz.
Družina mi dovoli moj Jaz.
Pogledam se v ogledalo.
Vidim svoj Jaz.

Nemogoče, sem to
res Jaz?

On ima čisto podoben obraz!

Naj bo, kakor hoče,
Jaz imam rad svoj Jaz.

Matej Lipovšek, 8. c

Družinsko srčiko so pripravili učenci predmetne stopnje iz OŠ Mengeš z mentorico Dragomiro Železnikar in učenci 4. b razreda OŠ Ledina iz Ljubljane, kjer so narisali tudi potrete družin. Mentorica: Irena Šimenc Mihalič

Srčiko uredila: Bernarda Pinter

SREČA

Moja družina šteje štiri člane. Smo razširjena družina, saj v naši hiši živita še teta in stric. Moja mama Marjana je po srcu zelo dobra. Oče Marko, ki je malo starejši od nje, je bolj miren človek. Sestra Lana, ki je dopolnila trinajst let, ima velik smisel za humor. Imamo tudi dva psa, Kala in Naja. Pes Naj je moj zvesti prijatelj. Mami si je zastavila cilj, da bosta psa fizioterapevta prenapetih otrok. Oče je dober človek. Vsem ljudem hoče dobro. Sestra Lana je moje srce, tako zelo jo imam rada. Sedaj jo nosi puberteta, a jaz jo imam vseeno rada. Treniram atletiko. Moj ded je bil atlet in to sem verjetno podedovala po njem. Drugače pa imam vse tako zelo, zelo rada. Meni je najbolj všeč, ko smo z družino skupaj, ko se sprehajamo, skupaj jemo, se pogovarjamo. Ko sem z družino, imam iskre v očeh. Želim si, da bi bila z družino večno. Pomeni mi vse na svetu. Najbolj mi je pomembno, da se dobro razumemo. Srečo imam, da živim v moji družini.

Lina Čop, 4. b

SRČNOST MOJE DRUŽINE

Naše srce je veliko. Izraža dobroto, veselje, ljubezen, pogum in vztrajnost. V življenju je mnogo ovir, ki jih moramo premagovati. Ko človeka zajame stiska, še posebej, če se v njej znajde nekdo od bližnjih, se v nas prebudi sočutje. Srce nas žene, da pomagamo. Pri tem smo vztrajni in bodrimo človeka ter iščemo najrazličnejše načine, da pomagamo.

V dnevnikih časopisih vsak dan lahko beremo o posameznikih, družinah, ki se znajdejo v težavah zaradi naravnih ali drugačnih nesreč. S težkim srcem prosijo za pomoč oz. prosijo drugi zanje. Pri tem jim lahko pomagamo mi, z zbiranjem in darovanjem najrazličnejših sredstev, lahko jim pomagamo z delom, lahko tudi s prijazno besedo, nasmehom. Ob takih dogodkih lahko občutimo, kako se izraža naša srčnost do sočloveka. Vem, srčnost moje družine je velika, radi pomagamo ljudem.

Tina Škrjanc, 5. b



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!

Tahikardija (hitrejšje bitje srca)

Boris Cibic

Vprašanje

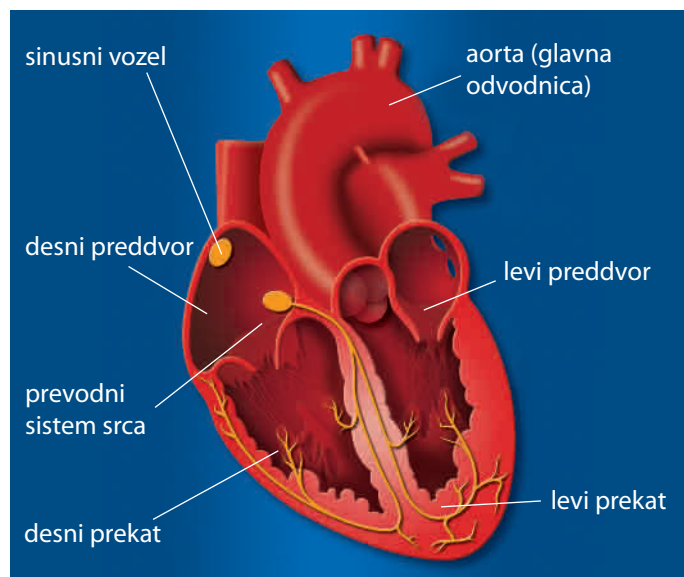
Star sem 40 let, počutim se zdravega, moti pa me, da se mi pri polnem mirovanju večkrat pojavi nelagodni občutek pri srcu, ki ga spremlja nekoliko pospešeno bitje srca. Zaradi tega sem šel na pregled k svojemu zdravniku. Krvni tlak je bil 135/85, pri snemanju EKG je srce bilo s hitrostjo 75 utripov na minuto. Opravi sem tudi pregled krvi. Vsi izvidi so bili normalni. Nekoliko hitrejšemu bitju srca zdravnik ni pripisal posebnega pomena. Priporočil mi je več rekreativnega gibanja in mi predpisal pomirjevalo (lexaurin), ki naj bi ga jemal po potrebi. Zanima me, če rahlo pospešeno delovanje srca škoduje srcu?

Kaj je normalna hitrost delovanja srca?

Dražljaji za krčenje srca nastajajo v skupku posebnih celic, ki so v zgornjem kotu desnega preddvora srca (glej sliko). Navedeni skupek zdravnik imenujemo »sinusni vozlel«. Če srce deluje pod »taktirko« tega skupka pravimo, da je prisoten »sinusni ritem«. Srce začne delovati, ko je plod star 3 mesece, na začetku s hitrostjo okrog 140 utripov v minuti. Ob rojstvu srce bije s hitrostjo okrog 120 utripov v minuti in polagoma vedno bolj počasi. Po sedanjem mednarodnem dogovoru je srčna frekvenca, pri odraslih zdravih ljudeh, med 60 – 100 utripov v minuti mejah normale. Vendar se bodo te vrednosti v prihodnosti znižale. Takemu stanju pravimo »normokardna akcija srca«. Pri številu utripov nad 100 v minuti govorimo o »tahikardni akciji srca« ali o sinusni tahikardiji, pri številu pod 60 utripov v minuti pa o »bradikardni akciji srca« ali o sinusni bradikardiji. Medtem ko srčne frekvence okrog 60 ali rahlo manj utripov v minuti ne čutimo, ne moremo enako reči že za srčno frekvenco 80 ali več utripov v minuti, ki jo pogosto spremlja nelagodje v predelu srca. Ker ima velika večina odraslih ljudi v mirovanju srčno frekvenco med 60 – 75 utripov, se postavlja vprašanje, ali nismo dolžni poiskati vzroke za tako, nekoliko pospešeno delovanje srca (nad 80 utripov v minuti), čeprav je še »v normalnih mejah«

Vzroki hitrejšega bitja srca

Skupek celic v sinusnem vozlu lahko primerjamo z električno centralo. Ta oddaja električne sunke (impulze), ki potujejo po



Prevodni sistem srca

vsem srcu in sprožijo krčenje srčne mišice, ki je pogoj, da kri kroži po telesu. Celice v sinusnem vozlu delujejo po svoji lastni zakonitosti, so pa zelo občutljive za zunanje vplive. Teh vplivov je veliko število. Zadostuje rahlo večji telesni napor ali rahlo povečana telesna temperatura (vsako vnetje, rakave bolezni) in že nastopi v telesu večja potreba po kisiku, ki ga srce priskrbi s povečano hitrostjo delovanja. Hitrejšje delovanje srca najdemo še pri mnogih drugih vzrokih, npr. slabokrvnost, pospešeno delovanje ščitnice, živčnost, nekatere bolezni srca, zastrupitve, bivanje v nadmorskih višinah. Z ozdravitvijo bolezni, z odstranitvijo strupa in s povratkom v dolino se delovanje srca kmalu vrne na normalno hitrost okrog 60 – 70 utripov v minuti. Obstajajo pa stanja pospešenega delovanja srca s srčno frekvenco okrog 80 utripov ali več v minuti. Ta stanja so dolgotrajna in nas postavljajo pred vprašanje, ali ni tako stanje škodljivo za srce? Vprašanje izhaja iz že dolgo priznane ugotovitve, da je delovanje srca najbolj »gospodarno«, ko je srčna frekvenca okrog 60 utripov v minuti.

DOBER NASVET!

Izsledki raziskav o srčni frekvenci

V zadnjih desetletjih se je veliko število raziskovalcev posvetilo vprašanju vzrokov dolgotrajnega pospešenega bitja srca pri človeku in morebitnih škodljivih posledic takega stanja. Na to misel jih je vodila ugotovitev, da je življenjska doba posameznih vrst sesalcev v obratnem sorazmerju z njihovo telesno velikostjo in srčno frekvenco. Npr. hrček ima srčno frekvenco okrog 450 utripov v minuti, konj 44 in kit 20 utripov v minuti; kit, ki ima najnižjo frekvenco, živi najdlje. Ugotovili so tudi, da srce pri sesalcih v glavnem »omaga«, ko je opravilo približno 1,1 milijarde utripov. Ugotovitve pri sesalcih pa ne »držijo« za človeka, ki pri dolžini življenja 80 let doživi celo 2,9 milijarde utripov.

Pri zdravem odraslem človeku se pri srčni frekvenci okrog 60 utripov na minuto srce v enem dnevu skrči 85.000 – 90.000 krat. Že mnoga leta priporočamo čim več rednega gibanja za ohranitev zdravja, za boljše počutje in ne nazadnje zato, ker smo ugotovili, da z rednim gibanjem srce deluje bolj počasi in s tem bolj gospodarno. S to ugotovitvijo se sama po sebi ponuja misel, da ima pospešeno bitje srca lahko na dolgi rok škodljive posledice na srcu.

V raziskave o morebitnih škodljivih vplivih hitrejšega bitja srca na srčno mišico so raziskovalci zajeli zelo veliko število preiskovancev. Nekatere raziskave so trajale skoraj dve desetletji. V raziskave so zajeli zdrave ljudi, bolnike z angino pectoris, bolnike z visokim krvnim tlakom, sladkorne bolnike, bolnike s povišanimi

maščobami v krvi. Izsledki raziskav so bili zgovorni in potrdili začetne predpostavke. V vseh raziskavah so ugotovili, da je pri dolgotrajno pospešenem delovanju srca umrljivost zaradi srčnih in izvensrčnih vzrokov pomembno večja. Zato so sprejeli sklep, da je treba pri vseh bolnikih, ki jih pregledamo, ugotoviti osnovno srčno frekvenco in ustrezno ukrepati. V vseh primerih ukrepamo s splošnimi navodili za zdrav slog življenja in v posameznih primerih z zdravljenjem z zdravili, ki upočasnijo delovanje srca in s tem prispevajo k njegovemu daljšemu življenju.

Danes je na voljo kar nekaj zdravil s takim delovanjem. Zdravila so kemično različna in zato sta različna tudi način in obseg njihovega delovanja. V primerih, pri katerih želimo samo znižati srčno frekvenco, damo prednost novemu, učinkovitemu zdravilu ivabradinu (»procoralan«), ki deluje samo na sinusni vozle, tako da fiziološko upočasnijo njegovo delovanje. Zdravilo je zelo primerno za zdravljenje pri vseh bolnikih, ki bolehalo za stabilno angino pectoris in pri katerih nastopajo napadi bolečin pri srcu že pri rahlem porastu srčne frekvence. Pred drugimi zdravili za znižanje srčne frekvence (npr. zdravila iz skupine blokatorjev beta adrenergičnih receptorjev, kot je bloxan) ima ivabradin to prednost, da ga lahko dobivajo vsi bolniki, ki bloksana ali podobno delujočih zdravil ne morejo dobivati zaradi različnih vzrokov, npr. drugih bolezni ali neželenih učinkov (utrujenost, depresija, erektilna disfunkcija, motnje spanja itd.).



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: 12,52€ **b)** družinska članarina: 16,69€

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Po pošti boste prejeli položnico za plačilo. Po plačilu prejmete člansko izkaznico. Za družinsko članarino se lahko odloči družina z najmanj dvema in največ štirimi družinskimi člani, ki živijo v skupnem gospodinjstvu. Vsak član prejme člansko izkaznico, družina pa prejema samo en izvod revije »Za srce«.

Beljakovine v priporočeni prehrani

Dražigost Pokorn

Evropa se spopada z epidemijami bolezni, vključno z debelostjo, zaradi preobilne in po kakovosti neustrezne prehrane. Vzroka za ta pojav ne smemo iskati samo v telesni nedejavnosti in energijsko gosti hrani, ki vsebuje preveč maščob in premalo sadja ter zelenjave v dnevni prehrani, temveč tudi v pomanjkanju beljakovin, ki jih zaužijemo na račun preobilne škrobne in sladke hrane, vključno s sladkimi napitki. Samo govoriti ljudem, naj jedo manj in se več gibljejo, je daleč premalo. Spremeniti moramo tudi kakovost dnevnih obrokov hrane.

Raziskave so pokazale, da obstoji povezava med nastankom in potekom nekaterih kroničnih bolezni ter načinom življenja – vključno s prehrano. Poleg vitaminov, mineralov, esencialnih amino kislin, maščobnih kislin, vlaknin in fitokemikalij imajo lahko preventiven in funkcionalen vpliv na zdravje ljudi tudi makrohranila, oziroma energijski deleži maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov v dnevni prehrani.

Delež makrohranil v tradicionalni prehrani

Predvidevajo, da je bil delež makrohranil v prehrani prvotnega človeka, pred okoli 30.000 leti, 34 % beljakovin in 22 % maščob

energijske vrednosti dnevnega obroka; v drugi polovici 20. stoletja pa je bilo skoraj polovico več maščob (43 %) in tretjino manj beljakovin (12 %) v povprečni prehrani Američana. Ob koncu 20. stoletja lahko že ugotovimo med 31 % do 45 % energijske vrednosti maščob (Norveška, Litva) in med 11 % do 18 % energijske vrednosti beljakovin (Slovaška, Islandija) v povprečni dnevni prehrani Evropejca. V Sloveniji, po podatkih Kochove, je povprečna prehrana pred letom 1997 vsebovala okoli 13 % beljakovin in 44 % maščob energijske vrednosti povprečnega dnevnega obroka.

Delež makrohranil v priporočeni prehrani

Šele ob koncu 19. stoletja je Langworthy ugotovil, da človek dobi potrebno energijo iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Priporočal je 22 % beljakovin, 56 % maščob in 22 % ogljikovih hidratov energijske vrednosti dnevnega obroka hrane.

Komisija za dietetiko pri kliniki Mayo v Ameriki je leta 1956 priporočala za varovalno bolnišnično prehrano 53 % maščob, 13 % beljakovin in 34 % ogljikovih hidratov energijske vrednosti obroka hrane. Šele z lipidno hipotezo o nastanku ateroskleroze in boleznih srca in ožilja se je energijski delež priporočenih maščob znižal na 30 % ali manj dnevne energije. Po upoštevanju individualnih nihanj in prebavljivosti mešane prehrane so določili tudi povprečne priporočene potrebe beljakovin za odraslega človeka, 0,8 g/kg/dan, kar ustreza 8 do 10 % deleža beljakovin pri vnosu energije za odrasle. Ta vrednost pa je skoraj polovico manjša kot so vrednosti, ki jo pokažejo analize dnevnih obrokov hrane tradicionalne prehrane v Evropi. Po mnenju Durnina in sodelavcev je zgornja meja vnosa beljakovin, pri kateri še ni pričakovati nezaželenih učinkov, za odrasle osebe 2 g/kg/dan, oziroma 2,5-kratna vrednost priporočene dnevne količine (RDA) za odraslega človeka.

Priporočena, zdrava, uravnotežena prehrana je postala ogljikohidratni tip z več kot 50 % energije iz ogljikovih hidratov in 30 % ali manj iz maščob.

Makrohranila v prehrani za vzdrževanje normalne telesne teže

Willet iz Harvardske šole za javno zdravje je mnenja, da zmanjševanje deleža maščob, od 40 % do 18 % dnevne energije, nima večjega vpliva na znižanje telesne teže, ker se v daljšem časovnem obdobju vzporedno poveča količina zaužitih oglji-

kovih hidratov.

Če so v poskusu zvečali energijski delež maščob na račun znižanih ogljikovih hidratov in beljakovin ob nespremenjeni energijski gostoti hrane, poskusne osebe niso zaužile več hrane in niso pridobile na telesni masi. Še posebno pa k nastanku povečane telesne teže prispevajo sladke pijače, umetne in naravne, s katerimi pogosto gasimo vsakdanjo žejo. Uživanje sladkih, gaziranih pijač se je v zadnjih 20 letih izjemno povečalo, s tem pa tudi delež sladkorjev in kalorij v dnevni prehrani. Nekateri prehranski strokovnjaki so celo mnenja, da je vzrok za porast debelosti pri otrocih v zadnjih dveh desetletjih pitje industrijskih sladkih pijač. Prav tako so tudi mnenja, da je med revnimi sloji prebivalcev več ljudi s povišano telesno težo in debelostjo kot med bogatejšimi sloji, ker uživajo energijsko gostoto hrano z veliko maščob in sladkorji, ki je cenejša od energijsko redke hrane z veliko sadja in zelenjave.

Priporočen delež beljakovin v varovalni prehrani

Čeprav je priporočen delež beljakovin v uravnoteženi prehrani med 8 do 10 % energijske vrednosti dnevnega obroka, epidemiološke raziskave kažejo, da populacije odraslih zdravih ljudi, ki imajo na voljo dovolj raznovrstne hrane, zaužijejo med 10 do 20 % beljakovin. Po mnenju Medicinskega inštituta v Washingtonu še nimamo jasnih dokazov, da bi visoka količina beljakovin v dnevni prehrani povečala tveganje za nastanek ledvičnih kamnov, osteoporoze, raka in boleznih srca ter ožilja, kot to opisujejo številne, starejše raziskave. Priporočajo celo od 10 do 20 % energije iz beljakovin za otroke, v starosti med 4 do 18 let, in od 10 do 30 % energije iz beljakovin za odrasle osebe. Ker so novejša epidemiološka raziskava pokazale, da preveč rdečega mesa v vsakdanji prehrani poveča tveganje za nekatere oblike raka, priporočajo poleg morskih rib in perutnine tudi večji delež rastlinskih beljakovin, denimo iz stročnic, ki imajo še dodaten varovalni učinek za naše zdravje. Sojine beljakovine vsebujejo zaščitne snovi, izoflavone, ki zmanjšajo celotni holesterol in škodljivi holesterol LDL ter triacilglicerole in povečajo dobri holesterol HDL. Učinek soje na zmanjšanje koncentracije holesterola v krvi je neodvisen od starosti, telesne teže ali vrste prehrane. Sojini izoflavoni imajo tudi antioksidativni učinek, preprečujejo strjevanje krvi, ugodno vplivajo na gladke mišične celice in krvne žile oziroma zmanjšujejo tveganje za nastanek ateroskleroze. Sojine beljakovine tudi preprečujejo izgubo kostne mase. Prehrana z dovolj beljakovin, tudi iz mesa, mleka in jajc, preprečuje nastanek zgodnje osteoporoze, če vsebuje dovolj zelenjave in sadja, ki zavira izločanje kalcija z urinom. Prehrana z normalno količino maščob, v kateri zamenjamo večji del ogljikovih hidratov z rastlinskimi ali živalskimi beljakovinami, tudi ugodno vpliva v preventivi boleznih srca in ožilja, povišanega krvnega tlaka ter sladkorne bolezni.

Jedilnik za vzdrževanje normalne telesne teže

Če znižamo energijsko vrednost maščob od 40 % na 25 % dnevne energije, lahko že dobimo dieto za znižanje telesne teže, a ostanemo lačni. Ne ostanemo pa lačni, če pustimo delež maščob nespremenjen, denimo 30 % dnevne energije, ogljikove hidrate pa znižamo na 30 do 40 %, beljakovine pa povečamo na 20 do 30 %. Povečan delež beljakovin v dnevni prehrani tudi poveča nasitno vrednost obroka hrane, zniža količino zaužite hrane in preprečuje debelost. Če samo sladkor (sladice) in sladke pijače, v dnevnem obroku hrane, nadomestimo z manj mastnim mlekom, nemastnim mesom, ali celo bel kruh in testenine nadomestimo s pustim (kuhanim) mesom, ob normalni dnevni količini sadja in zelenjave, lahko že dobimo zelo dober in nasitljiv obrok hrane.



Forssmann Werner, izumitelj kateterizacije srca, veleum rojen pod nesrečno zvezdo

Boris Cibic

»Nemo propheta.....« (»nihče prerok v svoji domovini«).

Rek starih Rimljanov. Morda so ga Rimljani le prevedli iz starogrščine in Starogrki prevzeli iz drugih jezikov oziroma od predhodnih narodov (civilizacij). Torej pregovor ni nastal šele v sodobnih družbah. Ob tej ugotovitvi čutim neko olajšanje.

Ta kratek uvod za pomiritev vseh, ki menijo, da sta nevoščljivost in omalovaževanje zaslug drugih zrasli na naših tleh.

Taka je bila usoda prejemnika Nobelove nagrade, dr. Forssmanna, za njegov nadvse pomemben prispevek k napredku medicinske znanosti.

V zgodovini medicinskih izumov so običajno prisotne tri stopnje. Ko je izum prvič objavljen, ljudje rečejo: »saj ni res«. Malo kasneje, ko resnice ne morejo negirati, rečejo, da odkritje ni pomembno. Potem pa, ko pomen postane očiten, rečejo, da vsekakor ni nič posebno novega (James Mackenzie, 1853-1925).

Werner Theodor Otto Forssmann, nemški kirurg in urolog, se je rodil v Berlinu 29. avgusta 1904. Bil je edini otrok široko izobraženega pravnika in velikega humanista. Tam je obiskoval osnovno in srednjo šolo ter Medicinsko fakulteto. V času študija na Medicinski fakulteti se je posebej posvečal raziskavam na področju anatomije in kirurgije. Državni izpit je opravil leta 1928 pod mentorstvom Georga Klempererja, slovitega profesorja interne medicine, ki mu je obljubil asistentsko mesto, vendar obljube ni izpolnil. Kmalu zatem je nastopil službo asistenta na kirurškem oddelku splošne bolnišnice Viktoria v mestecu Eberswalde blizu Berlina in tam nadaljeval z raziskavami. Bil je čas, ko so na oddelkih opravljali preiskave krvi samo z odvzemi krvi iz dovodnic (ven) na zgornjih okončinah. Forssmanna pa je že od študija spremljala misel odvzema krvi neposredno iz srca. Zavedal se je drzne misli in osamelosti v svojem načrtu, ki je bil v nasprotju s tedaj veljavnim etičnim kodeksom o dopustnih poskusih na človeku, kljub temu, da se je odločil opraviti poskus na sebi. Težko je prepričal sodelavce o pomenu takega odvzema. Bil je star šele 25 let in komaj začetnik kot zdravnik.

Prva kateterizacija srca

Po temeljiti teoretski predpripravi in izčrpnim proučevanjem literature o neškodljivosti katerizacije srca pri živalih (konji, psi) si je Forssmann, navkljub prepovedi svojega predstojnika, prof. Richarda Schneiderja, s katerim sta sicer odlično sodelovala, in



Faksimile originalnega članka, kjer je Forssmann opisal svojo kateterizacijo. Žal so slike slabe kakovosti in ni dobro razpoznavna cevka v srcu.

resnemu nasprotovanju svojih kolegov, pripravil tanek, sterilen, 65 centimetrov dolg, za rentgenske žarke neprepusten kateter, ki so ga uporabljali za kateterizacije mehurja. Po predhodni lokalni anesteziji si je, ob asistenci prestrašene bolničarke, prerezal veliko žilo dovodnico (veno) na levi roki in vtaknil vanjo kateter. Ob manjši podpori je krvni tok cevko zanesel navzgor proti srcu. Z rahlim gibom roke ji je Forssmann »pomagal« izpod ključnice in po nekaj sekundah je bila cevka v srcu. Potovanje cevke je komaj čutil; rahlo pekočo bolečino je začutil samo ob vstopu cevke v

srce. S cevko v srcu je, brez tuje pomoči, stekel po hodniku do rentgenskega oddelka, kjer so mu slikali prsni koš. Sam je ugotovil, da je konica cevke resnično v srcu. Takoj za tem je z lahkoto potegnil cevko iz srca in iz žile. Poskus je uspel in z njim je odprl še nesluteno veliko novo poglavje v medicini. Novica o uspelem poskusu se je kot eksplozija razširila po vsej bolnišnici in kot prvi odgovor nanjo ga je predstojnik ostro oštel. Ne samo zaradi neposlušnosti temveč tudi zaradi lastne odgovornosti pred strokovnim svetom, da je dopustil nekaj nepojmljivega, namreč »da je mlad zdravnik, začetnik, brez akademskega naslova, onečastil najbolj dragoceno medicinsko svetišče«. Na ugovore strokovnih krogov, čemu naj bi služil podvig, je Forssmann, po nasvetu svojega predstojnika, v svojem članku, ki ga je objavil nekaj mesecev kasneje, predstavil poseg kot možnost vbrizgavanja zdravil neposredno v srce v najnujnostnih stanjih. Za nekatere slavne akademske osebnosti tistega časa je bil Forssmannov podvig navaden plagiat (sloviti kirurg Ernst Unger), primeren za predstavitev v cirkusih (sloviti kirurg prof. Sauerbruch), zanimiva klinična kuriozita, brez koristi, preveč nevarna in travmatična (Grollmann), morda koristen poseg za kirurge (sloviti fiziolog Wilhelm His). Novica o Forssmannovem podvigu, opravljenem v manjši bolnišnici, je šla kmalu v pozabo, vendar je Forssmann ponovno začel trkati na vrata vodilnih klinik v Berlinu za mesto asistenta. Končno ga je sprejel na svojo kliniko sam prof. Sauerbruch in ga odpustil po dveh letih z oceno, da ni »produktiven kot raziskovalec«. Svojo neuspelo pot raziskovalca je Forssmann sprejel s hudo zagrenjenostjo in depresijo. Vrnil se je na delovno mesto kirurga urologa. Prevezel je mesto namestnika predstojnika kirurškega oddelka v bolnišnici Moabit v Berlinu. Bližala se je druga svetovna vojna in Forssmann je bil vpoklican v vojsko. Postal je vojni ujetnik in se vrnil domov oktobra 1945. Sprejel je delovno mesto vodje manjšega urološkega oddelka v bolnišnici v Bad Kreuznachu, kjer se je sprijaznil s svojo usodo in se vživel v zdravnika urologa v majhnem odročnem mestecu. Ob sebi je imel ženo psihiatrinjo s

privatno prakso in šest mladoletnih otrok. Številna družina se je v tistem povojnem času v poraženi Nemčiji morala odpovedati marsikateri tudi osnovni dobrini.

Sodobna kirurgija srčnih bolezni

Kmalu po letu 1930 so v nekaterih bolnišnicah v ZDA in v Franciji (Pariz) začeli ustanavljati kardiokirurške oddelke, kjer so opravljali vedno večje posege na srcu. Raziskovalci so Forssmannov podvig kmalu izbrskali iz pozabe in kateterizacija srca je postala nepogrešljiv postopek pri ugotavljanju narave bolezni srca. Pri vrednotenju pionirskega Forssmannovega posega je imel nesporne velike zasluge ameriški zdravnik André Cournand, po rodu Francoz.

V znak priznanja velikega izuma je Forssmann skupaj z A.F. Cournandom in D.W. Richardsom leta 1956 prejel Nobelovo nagrado za področje fiziologije in medicine. To veliko čast je Forssmann doživel kot splošni kirurg. Sledila je doba nemških in tujih priznanj. Leta 1958 je bil imenovan za predstojnika kirurškega oddelka v veliki bolnišnici v Düsseldorfu (Nemčija). S tem se je končalo mirno življenje podeželskega kirurga, zelo izobraženega kulturnika in velikega humanista. Sledila je doba številnih nastopov. Forssmann se je izkazal kot ploden pisec. V njegovih spisih in nastopih izstopajo velika ljubezen do sočloveka, odklonilno stališče do smrtnih obsodb in evtanazije, doslednost peti katoliški zapovedi »Ne ubijaj«.

Po upokojitvi leta 1969 se je vrnil v svoj podeželski dom v Schwarzwald (Schopfheim). Umrl je 1. junija 1979 za srčnim infarktom v krajevni bolnišnici.

Po združitvi Nemčije je bolnišnica Eberswalde, v kateri je Forssmann izvedel svojo in v svetovnem merilu prvo kateterizacijo srca, dobila ime Werner – Forssmann Krankenhaus. Vnjej sta še vedno v rabi prostor, v katerem je Forssmann opravil svoj podvig, in prostor, v katerem je bil rentgenski oddelek. ♥

SRCE IN ŠPORT

Vzdržljivost pri športni vadbi

Janez Pustovrh

Športna vzdržljivost je sposobnost, da se organizem upira utrujenosti, ki nastaja v poteku športne vadbe. Povečanje vzdržljivosti organizma pomeni izboljšanje delovne sposobnosti predvsem srčno-žilnega in dihalnega sistema, ki predstavljata osnovo za opravljanje dolgotrajnega dela. Razlikujemo splošno in specialno vzdržljivost. Specialna vzdržljivost je značilna za posamezno športno panogo.

Poznamo toliko vrst specialne vzdržljivosti, kolikor je športnih panog. Vsaka vrsta specialne vzdržljivosti je specifična, hkrati vsebuje tudi nekaj splošne vzdržljivosti, t.j. zmožnost dolgotrajnega, neprekinjenega dela, pri katerem sodelujejo večje mišične

verige. Določena raven splošne vzdržljivosti je torej nujen pogoj pri razvoju specialne vzdržljivosti.

Vzdržljivost lahko ločimo tudi glede na dolžino izvajanja športne dejavnosti. Pri premagovanju največjega napora, ki

traja do treh minut, ima prvenstveno vlogo t.i. hitrostna vzdržljivost. Za napore, ki v športu trajajo od treh minut do ene ure, je pomembno, da ima organizem visoko razvito dolgotrajno vzdržljivost. Podobna tej zvrsti je super dolgotrajna vzdržljivost. Tu se pri športnih dejavnostih napor izvaja v še nižjih stopnjah intenzivnosti in lahko traja od ene ure do celo več dni. Posamezne zvrsti vzdržljivosti med sabo niso strogo ločene.



Energijski procesi v organizmu

Pri dlje časa trajajočih dejavnostih se energija v mišicah zagotavlja na dva načina, skozi aerobne in anaerobne procese. Dejavnost vadečega je mogoča le ob neprekinjenem, dovolj hitrem kroženju krvi, ki prinaša ustrezne količine kisika in hranljivih substanc, ki predstavljajo energijsko osnovo za dolgotrajnejšo mišično dejavnost. Aerobni energijski procesi so osnovani na dejstvu, da je zagotovljen kisik. Energija se sprošča z uporabo substanc, bogatih z energijo (ogljikovi hidrati in maščobe). Anaerobni procesi nastajajo takrat, ko je količina kisika, ki ga potrebujemo za dejavnost, prenizka. Pri tem nastajajo stranski produkti (mlečna kislina). Energija za dejavno mišičje prihaja iz aerobnih ali anaerobnih procesov. Na razmerje teh procesov vplivajo različni faktorji, najbolj pa tempo dela in trajanje dela. Pri vzdržljivostnih športnih dejavnostih tekmovalnega značaja je tempo dela običajno vedno visok, zato postane odločujoči faktor čas dela. Ta bistveno vpliva na razmerje med aerobnimi in anaerobnimi procesi v organizmu. Anaerobni procesi dajejo velike količine energije v kratkem časovnem obdobju, zagotavljajo večjo hitrost, vendar le za kratka časovna obdobja (npr. šprint na 100 m). Na drugi strani pa aerobni procesi zagotavljajo nižje efektne učinke v istem časovnem obdobju, nižjo hitrost, vendar pa lahko funkcionirajo časovno bistveno dlje (npr. maratonski teki).

Aerobno je zdravo

Pravilno načrtovana športno rekreativna vadba izboljšuje gibalno učinkovitost človekovega organizma. S tem postane zmogljivejši. To pomeni, da se organizem adaptira na postopno povečevanje obremenitve. Bolj ko je športna vadba vsestranska, kar pomeni, da v športno gibalno nalogo vključimo celotno telo in njegove segmente, večji in koristnejši so njeni pozitivni učinki na organizem vadečega. Kadar vadimo v stabilnem stanju, ki je značilno in najbolj priporočljivo za športno rekreativno vadbo, potrebe po kisiku v organizmu ne presegajo zmognosti njegovega sprejema iz okolice. Aerobno športno dejavnost imenujemo tisto, pri kateri srčno-žilni in dihalni sistem v delujoče mišice dovajata dovolj kisika za nemoteno delo. Na ta način smo lahko dejavni tudi več ur ali celo ves dan. V teh pogojih poteka aerobna glikoliza,

ki ob uporabi kisika proizvaja energijo z razpadom glukoze in maščob v ogljikov dvokis in vodo. Takšen napor, ki je daleč od maksimalne zmogljivosti, lahko traja zelo dolgo. Vendar, bolj ko stopnjujemo intenzivnost napora, bolj se za primarni vir energije namesto maščob uporablja presnova ogljikovih hidratov. Sposobnost človeka za premagovanje napora pa je omejena. Količina sproščene energije v mišicah je tako odvisna od dotoka kisika ter same zgradbe in dejavnosti mišičnih celic. Merilo aerobne zmogljivosti človeka je njegova zmožnost maksimalne porabe kisika ($VO_2\text{max}$). V mirovanju ga organizem porabi okrog 15 ml/kg telesne teže v minuti. Vrhunski športniki v vzdržljivostnih športnih panogah (smučarji tekači, kolesarji, veslači...) pa ob maksimalnem naporu celo presegajo vrednosti 90 ml/kg/min. Rekreativni udeleženci v športu prisegajo na nizko in zmerno intenziteto telesne dejavnosti. Poudarek je na dlje časa trajajočem neprekinjenem delu. Če je vadba res nizko intenzivna, takšen napor vpliva na presnovo maščob. To pa privlači predvsem tiste udeležence športne rekreacije, ki imajo težave s prekomerno telesno težo. Vadba z nizko intenzivnostjo ne ogroža mišic, kosti, vezi in sklepov, še zlasti če vadimo na mehkih površinah.



Frekvenca srca sporoča intenzivnost napora

Srce se na napor odzove s povečanjem frekvence srčnega utripa, minutnega in utripnega volumna. Ko kri brizgne iz levega prekata srca v aorto, povzroči sunek, ki se prenese po stenah vseh večjih odvodnic. Te sunke zaznamo kot srčne utripe ali pulz. Z vsakim utripom levi prekat srca izbrizga okrog 70 ml krvi, kar imenujemo utripni volumen srca. Minutni volumen srca pa predstavlja produkt med številom srčnih utripov v minuti in utripnim volumnom. Svoj maksimalni srčni utrip lahko približno ocenimo tako, da od števila 220 odštejemo leta starosti. Intenzivnost napora pri športni vadbi

lahko uravnavamo z merjenjem frekvence srčnega utripa. Najbolj natančni bomo, če bomo uporabili merilnik srčnega utripa. Lahko pa trenutno frekvenco srca izmerimo tudi tako, da otipamo pulz na zapestni arteriji desne roke. Arterijo otipamo z drugim in tretjim prstom leve roke, hkrati pa na zapestni uri merimo čas. Meritev opravimo takoj po prekinitvi dejavnosti. Štejemo udarce srca v 5 ali 10 sekundah in seštevek pomnožimo z 12 oz. 6. Na ta način dobimo približno frekvenco srčnega utripa v minuti. Namesto zapestne arterije lahko tipamo tudi veliko vratno arterijo. Ker smo si ljudje različni glede kondicijske pripravljenosti, se na isto obremenitev odzivamo zelo različno. Glede na stanje našega organizma in ciljev, ki jih zasledujemo, lahko na osnovi kontrole srčnega utripa sistematično usmerjamo intenzivnost našega naprežanja pri vadbi.

Ciljna območja srčnega utripa:

60 - 70 % maksimalnega srčnega utripa = območje za regulacije

telesne teže

70 - 80 % maksimalnega srčnega utripa = območje za aerobno vzdrževanje zdravega srca

80 - 100 % maksimalnega srčnega utripa = območje za pripravo na tekmovalni nastop

Če želimo s športno dejavnostjo predvsem vplivati na regulacijo naše telesne teže (oksidacija maščob kot vira energije), bomo našo dejavnost izvajali v območju med 60 in 70 odstotki maksimalne srčne frekvence. Tisti, ki želijo izboljšati svojo sposobnost aerobne vzdržljivosti, bodo pri vadbi posegali predvsem v območje med 70 in 80 odstotki maksimalnega srčnega utripa. Tisti naprednejši pa bodo višje cone (preko 80 odstotkov srčne frekvence) vadbe občasno izkoriščali predvsem za pripravo na tekmovalni nastop. Vendar pa se moramo zavedati, da vsako prilagajanje organizma na povečevanje napora potrebuje čas. Prevelika želja po hitrem napredku je lahko včasih precej nevarna. Med izvajanjem športne dejavnosti moramo tako vedno prisluhniti svojemu telesu, ki ga zaznavamo preko počutja in spremljanja srčnega utripa.

Športi za razvoj vzdržljivosti

Z vsestransko športno vadbo se na postopno povečevanje obremenitve prilagaja celotno telo. Še zlasti koristni so pozitivni učinki športne vadbe, ki jih dosegamo pri aerobnih športnih dejavnostih. T.i. bazične športe vzdržljivostnega karakterja (hoja, nordijska hoja in tek, atletski tek, hoja in tek na smučeh, plavanje, kolesarjenje, pohodništvo...) lahko izvajamo v vseh življenjskih obdobjih, ob ustrezno načrtovani vadbi tudi brez večjega tveganja glede poškodb in preobremenitve organizma. Odzivi organizma na ustrezno načrtovano tovrstno športno vadbo se kažejo v zmogljivejšem funkcioniranju vseh večjih organskih sistemov vadečega, na njegovem zdravju in dobrem počutju.

Kako do pohodne in tekaške vzdržljivosti?

Za potrebe športne rekreacije je zelo pomembno, da je razvoj vzdržljivosti pri posamezniku natančno prilagojen njegovim sposobnostim in zmožnostim. Potrebam posameznika se prilagajamo s kontrolirano izbiro med različnimi metodami za razvoj vzdržljivosti v športu. V športni rekreaciji se za slabo dejavne in starejše osebe priporoča izbira med metodami, pri katerih se izvaja napor pri nizkih oz. srednjih stopnjah intenzivnosti obremenitve. Drugače je pri dobro treniranih rekreativnih in vrhunskih športnikih. Ti za pripravo na tekmovalni nastop izbirajo med celotno paleto metod za razvoj vzdržljivosti. Zlasti v predtekmovalnem obdobju pogosto posegajo tudi po metodah, pri katerih se izvaja napor v visoko intenzivnem območju obremenjevanja organizma. V športni rekreaciji se najpogosteje uporablja metoda kontinuirane obremenitve, ki v tekmovalnem in vrhunskem športu predstavlja osnovo vsem ostalim metodam za razvoj vzdržljivosti. Imenujejo jo tudi trening na dolge razdalje oz. distance training. Pri uporabi te metode izvajamo športno dejavnost od 30 minut pa tudi do nekaj ur. Intenzivnost napora se izvaja na nizki stopnji. To pomeni, da se izvaja v okvirnih mejah od 60 do 80 % naše maksimalne srčne frekvence. Vadbo po metodi kontinuirane obremenitve izvajamo običajno po lahkih, rahlo valovitih terenih. Metoda kontinuirane obremenitve spodbudi organizem, da se postopoma prilagaja na daljše izvajanje dejavnosti. To pa pomeni, da prihaja z vključevanjem aerobnih

energijskih procesov do zmožnosti dolgotrajne sprotne obnove porabljene energije. Delovanje organizma na nizki in zmerni ravni skozi daljše časovno obdobje vzpodbudi bolj ekonomičen prenos kisika in energijskih snovi do delujočih mišičnih celic in njihov izkoristek. Ob premagovanju dolgotrajnejšega napora pridobivamo tudi psihične navade za tovrstne obremenitve. Če vadbo izvajamo v skupini, se priporoča t.i. pogovorni tempo. Med sabo se vadeči lahko pogovarjajo, saj intenziteta dela ni tako velika, da bi bil pogovor onemogočen. Pri hoji in teku lahko roke in zgornji del trupa vključimo v gibanje z uporabo palic, še zlasti v vzpone, kjer običajno tudi prihaja do povečanja stopnje intenzivnosti. Vendar mora ta ostati v zelenih mejah. Že pred pričetkom vadbe je potrebno intenzivnost napora prilagoditi načrtovanemu času vadbe. Pomembno je, da tudi proti koncu vadbene enote, ki lahko traja tudi po več ur, ohranjamo intenzivnost dela na predvideni ravni. Tempo hoje in teka naj bo čimbolj enakomeren, izogibajmo se zaustavljanj in pretiranih pospeševanj. Tudi same vadbene enote ne zaključujemo prehitro. Kolikor je le mogoče, se držimo načrtovanega časa vadbe, razen v izjemnih primerih (večje bolečine, slabo počutje, ekstremno slabi vremenski pogoji...). Z doslednostjo izvedbe vadbene načrta bomo vplivali tudi na psihične lastnosti, ki so pomembne za premagovanje dalj trajajočih vzdržljivostnih naporov. Kolikor je le mogoče, izvajajmo hojo in tek v naravi, na mehki podlagi. Izogibajmo se trdih, asfaltnih površin. V tej povezavi je zelo pomembna tudi primerna (kakovostna) pohodna in tekaška obutev,



ki nas varuje pred t.i. mikro poškodbami mišic in sklepov. Z neustrezno obutvijo in vadbo po trdih površinah se lahko kaj hitro zgodi, da t.i. mikro poškodbe nenadoma izbruhnejo v makro obliki. Različne poškodbe zlasti spodnjih okončin, nam lahko tudi za daljše obdobje preprečijo ukvarjanje s kakršnim koli športom. Izbira primerne terena oz. poligona vadbe vpliva tudi na razbijanje monotonije, ki se pogosto pojavlja pri vzdržljivostni vadbi, ki traja tudi več ur. Vadba v gozdu, kjer smo prisiljeni spreminjati smer gibanja, se izogibati eventualnim oviram na poti, preskočiti nepredvidljivo oviro itd., lahko postane bistveno bolj zanimiva in tudi hitreje mine. Med dolgotrajnejšo vadbo je nujno pitje ustreznih količin tekočine. Pijačo nosimo s seboj, tako da so bidoni s tekočino nameščeni v poseben pas, ki ga opasamo ob boku. Takšen pas nas ne ovira med vadbo, tekočino pa imamo v vsakem trenutku na dosegu roke.



Poiščite svoj centimeter slovenske obale!

Peter Skoberne

Pogosto pravim tujcem, da je Slovenija 'bonsai' dežela – vsega je po malem, pa ničesar preveč. To velja tudi za košček Sredozemlja, ki pripada naši državi. Če 40 kilometrov, kolikor približno meri dolžina slovenske obale, delimo s številom prebivalcev, potem računsko pripada vsakemu od nas le kakšna 2 cm!

Pa vendar na tem koščku morja lahko doživimo sredozemsko dušo Pirana, skrivnostnost Sečoveljskih solin, Izolo, mesto na bivšem otoku, pristaniški Koper, Portorož, betonsko mesto rož... In nenavadno pri vsem tem je, da je del obale še vedno v dokaj naravnem stanju.

Razlog je preprost – na velikem delu severne obale Istre se nad morjem pne strma in krušljiva flišna stena. Fliš je kamnina, ki je nastala s kopičenjem usedlin na morskem dnu. Zaradi menjavanja plasti laporjev in peščenjakov je zelo izrazita slojevitost, ki jo zlahka opazimo. Tektonski premiki v geološki preteklosti so povzročili, da se je morsko dno dvignilo. Delovanje valov je razgalilo robove novonastalega kopna, morje pa se vztrajno zaletava v kamniti zid in ga spodkopava. Kopno se tako postopoma umika morju, a se prav zaradi nenehnega spodkopavanja ohranja izrazita prepadnost stene, s tem pa tudi najvišji flišni klif ob Jadranski obali.

Manj strmi deli se hitro zarastejo z makijo podobnim, težko



Menjavanja plasti laporjev in peščenjakov povzročata izrazito slojevitost

prehodnim grmičevjem, zato je treba poiskati katero od številnih stezic. Spomladi in v zgodnjem poletju se odenejo pobočja v rumenilo žuke ali brnistre. Ta metuljnica ima živo rumene cvetove in šibasta stebela. Sprva imajo še nekaj manjših listov, kmalu



Bodeča lobodika



Najvišji flišni klif ob Jadranski obali.



Školjke

pa tudi ti odpadejo, ostanejo le zelene šibe, ki nosijo velike in privlačne metuljaste cvetove. Steblo prevzame nalogo listov in prideluje hrano, zaradi manjše površine pa zna bolje varčevati z vodo, ki je čez vroče poletje prava redkost. Tega listi ne bi tako učinkovito zmogli in postopoma se je brnistra na tak način prilagodila vročemu in suhemu poletnemu obdobju.

Druga zanimiva rastlina, ki je tu kar pogosta, je bodeča lobodika. Res je bodeča, a tisto, kar je priostreno, niso listi, ampak kratki poganjki, le da so sploščeni in prav listaste oblike. Kako bi si sicer lahko razložili, da v sredini lista poganjajo cvetovi iz katerih nastanejo živo rdeči plodovi?

Klifi se z manjšimi prekinitvami vlečejo vse od Izole do Strunjana in Pirana. Tu je veliko možnosti za raziskovanja, potepanja in opreznja za lepimi razgledi. Včasih smo nejevoljni zaradi zaraščenosti, ki nas ovira pri hoji, še bolj pa, ker nas prikrajša za nemotene poglede proti morju. Zato se toliko bolj razveselimo izpostavljenih razgledišč, od koder se odpre pogled na morsko širjavo, zanimivo se je ozreti tudi navzdol, na obrežni del. V plitkem morju se kažejo vse podrobnosti, razločili bomo celo morske ježke, občudovali plastovitost dna. A ta pogled ni ravno za vrtoglave! Previdno se je treba približevati tudi robu stene, saj fliš hitro razpada, zato se na trdnost kamnine nad prepadom ne smemo nič zanašati.

Po stezicah se lahko tudi previdno spustite do morja in občudujete čisto morske prizore, seveda hišice rakov vitičnjakov, školjke in polže. Včasih ni tako lahko razlikovati ene od drugih.



Hišice rakov vitičnjakov

Kadar ste v dvomih, pogledjte število lupin: polži imajo samo eno, in kadar ni hišica zavita, kot na primer pri latvici ali petrovem ušesu, potem so res zelo podobni školjkam. Te pa imajo vedno po dve lupini in če tudi najdemo le eno, bomo zagledali izdajalske sklepe, po katerih bomo zanesljivo vedeli, da manjka še ena polovica.

Torej, poiščite si 'svoj' košček obale! Pa ne z avtomobilom, ampak je treba obalo doživljati peš in večkrat, dokler vas 'vaš' košček obale na pokliče. To boste spoznali po tem, da se bosta tja želeli vračati. Morda bo to restavracija na piranski punti, solinarska hiša v Sečovljah, polžja peščina pri Ankaranu, strmine klifa pri Izoli, plitko morje Debelega rtiča... ♥

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Srčna pot Becel po Golovcu



Srčna pot Becel po Golovcu privablja pohodnike

Vsak prvi torek v mesecu smo se od maja dalje odpravili po vodeni srčni poti po Golovcu. Po poti sta nas vodila g. Stane Pinter in g. Franc Zalar v sodelovanju s študenti Fakultete za šport. Medicinska ekipa Društva za zdravje srca in ožilja je pohodnikom izmerila krvni tlak ter ustrezno svetovala. Obiskanost vodenih pohodov se je iz meseca v mesec večala. Pri približno 45 % ljudi odkrijemo povečan krvni tlak. Od tega ima povprečno 15 % ljudi tudi zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku. Približno četrtnina vseh obiskovalcev je moških, ostalo so ženske. Ugotavljamo pa tudi, da je kar 35 % ljudi na srčni poti starejših od 60 let.

Za tiste, ki bi se nam želeli pridružiti v oktobru naj povemo, da bo od septembra naprej vsak prvi torek v mesecu začetek vodenega pohoda po Srčni poti Becel ob 16. uri, saj so dnevi vse krajši. ♥

Urška Bizjak

PODRUŽNICA POSAVJE

Člani Posavske podružnice društva za zdravje srca in ožilja se mesečno srečamo na predavanjih v Termah Čatež

Tokrat je 20. aprila 2007 številne obiskovalce privabila doc. dr. Vera Maraspin Čarman, dr. med.. Naslov predavanja je bil »Preprečevanje bolezni, ki jih povzročajo klopi«. Sistematično in razumljivo je govorila, kako preprečimo ugriz in odstranimo klopa ter o preprečevanju in zdravljenju bolezni, ki jih povzročajo. Ugriz klopa preprečimo tako, da se pred odhodom v gozd ustrezno zaščitimo – dolge hlače, škornji, kape. Ko pa se vrnemo domov, si obvezno natančno pregledamo telo, se oprhamo in umijemo glavo. Klopri prenašajo najmanj dva povzročitelja bolezni in sicer povzročitelja klopnega meningitisa in borelioze, zato takojšnja odstranitev klopa bistveno zmanjša možnost okužbe. Najboljša zaščita pred boleznijo je cepljenje.

18. maja 2007 je prim.dr. Ciril Oblak, dr. med., specialist urolog, pripravil zanimivo predavanje z naslovom »Težave s prostato«. Spregovoril je o prostati, njenem pomenu, o težavah pri povečanju prostate, kako si lahko moški pomagajo sami, kako lahko pomaga zdravnik ter o zdravljenju, ki jih poznamo za zdravljenje povečane prostate. Sledilo je predavanje z naslovom »Škodljivost kajenja«, ki ga je pripravil gospod Zoran Stokić, dr. vet. med..

Potekalo je tudi brezplačno merjenje dejavnikov tveganja – krvnega tlaka in sladkorja v krvi, ki ga je omogočila s svojim sodelovanjem firma Pfizer H.C.P. Corporation Ljubljana. Izmerili smo si tudi obseg pasu in določili krvne maščobe. ♥

Biserka Mikac

Pohod preko Bočja

24. marca 2007 smo se odpravili na lažji pohod preko Bočja. Pot ni bila zahtevna in nas je peljala med lepimi vinogradi. Ogledali smo si tudi vas Podbočje, kjer na trgu sredi vasice raste lipa, stara skoraj dvesto let.

Pohod po Oglarski poti - 21. april 2007

Aprilski dnevi so bili tako lepi, da je kar klicalo v naravo, in tretjo soboto smo povabilo muhastega aprila sprejeli ter se v precejšnjem številu podali v njegovo razkošje.



Pohodniki na pikniku

Da bi bil pohod zanimivejši, smo prosili planinskega vodnika in gozdarja Jožeta Praha, da nas vodi po poteh oglarjenja. Seznanil nas je s to starodavno večino kuhanja oglja in nas popeljal v skrivnosti receptur starih oglarjev, ki še danes živijo v ljudeh. Oglarji si s tem znanjem lahko odrežejo kakšen kos kruha za preživetje.

Videli smo kopo, ki je bila pripravljena za zasutje in drugo kopo, ki so jo ravno podirali, pri čemer je sodelovala cela družina. Ob kramljanju z marljivo družino je naše nosnice dražil vonj sveže razdrte kope in nas ob zgodbah oglarja popeljal v preteklost.

Po tem sajastem prizoru smo pot nadaljevali do mogočnega slapa Bena, ki nam je s svojo svežino spral še zadnje sledi trdo prigranega oglja simpatične družine.

Od tu nas je malo bolj strma pot vodila do kmečkega turizma »Pri Krjan«, kjer smo si privezali dušo in se en manj in drugi bolj zadovoljni odpeljali novim doživetjem nasproti, s spoznanjem v srcih, da smo užili čudovit dan, čeprav je bil kak korak navkreber tudi naporen. Pa vendar smo vsi zmagali. ♥

Pohodnica »Silva«

Pohod na Limbarsko goro



Pohodniki na vrhu Limbarske gore

V soboto, 19. maja 2007, smo se udeležili zanimivega pohoda na planinsko in turistično točko Limbarska gora (773 m). Limbarska gora je ena najbolj razglednih gora v širši ljubljanski okolici – čudovit razgled na Julijce, vse do Triglava, na Kamniške planine, zasavske in dolenske hribe in na ljubljansko kotlino, zato je priljubljena izletniška točka. Na vrhu stoji zgodovinsko zelo zanimiva baročna cerkev sv. Valentina, zaščitnika romarjev in čebelarjev. Cerkev sv. Valentina je v prvi polovici 18. stoletja postavil gradbenik Gregor Maček. V cerkvi je zelo lep Marijin oltar

z sliko Valentina Mencingerja. Poleg cerkve stoji čokat zvonik. Kot zanimivost – v marcu vsako leto poteka tradicionalni pohod na Limbarsko goro, kjer za dan žena vsaka ženska, ki pride na goro, prejme nageljček.

Mi smo se pripeljali do kraja Moravče, nato smo se peš podali na Limbarsko goro. Do vrha gore je bilo približno eno uro hoje. Na vrhu smo si privoščili malico iz nahrbtnika, se »fotkali« in uživali v lepih razgledih ter v prelepem, sončnem dnevu. ♥

Biserka Mikac

Udeležba na koncertu »Melodije za srce«

V torek, 29. maja 2007 smo se udeležili slavnostnega koncerta »Melodije za srce« v Cankarjevem domu v Ljubljani. To je bil 10. koncert po vrsti – torej jubilejni in zato še posebej pomemben. Na sporedu so bile popularne arije iz zakladnice italijanskih opernih skladateljev v izvedbi SNG Opere in baleta

Ljubljana s svojimi solisti, zborom in orkestrom ter dirigentom. Ob koncu je naš član gospod Tomo Markušič podaril SNG Operi in baletu Ljubljana stojalo za note v obliki srca, ki ga je umetniško zasnoval in ročno izdelal.



Pohod na Osrednek

17. junija 2006 smo organizirali pohod na Osrednek in piknik na domačiji našega člana Ivka Godlerja na Osredku številka 6. Z avtobusi smo se pripeljali do Kerinovega križa, nato smo se odpravili peš na Veliki vrh nad Osredkom (701m), kjer je bilo 06. januarja 2007 postavljeno obeležje v spomin poslavljajočemu tolarju. Pobudnik postavitve obeležja je bil naš član in gostitelj Ivko Godler. Obeležje je v obliki višinskega kamna, višinske kote, postavljeno tu na Velikem vrhu (Preska gora), ki je najvišji vrh v pogorju Orlice. Sicer pa je denar že od nekdaj bil doma na Velikem vrhu. Tu je bilo najdeno okoli 1000 kovancev in tudi srebrnikov »sestercev«. Pisni viri pravijo, da si za enega dobil prenočišče, hrano in pijačo, oskrbo konja za eno noč in celo nočno družbo. Slovo od tolarja je zelo lepo opisal v svoji pesmi naš član Vlado Ajlec.

Po ogledu obeležja v spomin našemu tolarju smo se spustili do domačije, kjer smo imeli piknik z plesom in petjem. Polni lepih doživetij smo si obljubili, da se bomo tudi naslednje leto v tako velikem številu dobili na pikniku.



Biserka Mikac

Vlado Ajlec: Pohod na Osrednek

*Prišla nas je velika skupina,
skoraj sto, če vas to zanima,
vodi nas Ivko po znani poti,
na Veliki vrh spomeniku tolarju napoti.*

*Piramida na vrhu in dve klopi,
nad mizo napis na deski stoji,
na tolar spomin se nam vrača,
razgled naokoli, pa nam hojo poplača.*

*Gremo naprej, naprej v dolino,
čez Trobojnik pa zopet v strmino,
v starem gozdu nam listje šumi,
do potoka navzdol, pa malo drsi.*

*Pri Ivkotu nas pričaka Švajger mesar,
za srčne diete njemu ni mar,
s svinjskimi stvarmi nam postreže,
pomočnik pa komaj še predpasnik zaveže.*

*Petrovič nam domače viže igra,
takšne, ki vsak zapeti jih zna,
potem pa ples in veselo petje,
vsak naš pohod pa je doživetje.*

Vlado Ajlec: Tolar

*Devetdesetega leta smo se odcepili,
strank in demokracije se učili,
namesto dinarja tolar smo dobili,
za marko jih štirinajst porabili.*

*Potem dvaintrideset tolarjev bila je marka,
počasi tonila je naša barka,
pred volitvami so grozile stavke,
Drnovšek je dvignil plače, a tudi davke.*

*Inflacija res na bila balkanska,
proti Evropi velikanska,
sedaj pa mirneje živimo,
za jurja le štiri evre dobimo.*

*Tolar dobili smo po vojni,
Z njim smo postali samostojni,
petnajstleten moral je umret,
za evro menjamo valuto spet.*

*Milijoni bodo šli v pozabo,
centi bodo nam za rabo,
redko nam bo šelestal papir,
da le na svetu bil bi mir.*

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Krajinski park TOPLA

Parkirišče pred hotelom Krnes v Črni na Koroškem je postalo že tradicionalno zbirališče pohodnikov društva Za srce - podružnice za Koroško. Tu se zbiramo in od tu se že vrsto let na prvo ali drugo soboto v mesecu juliju podajamo na pohod nad 1000 m ter na koncu poti pridružimo tistim, ki so se namenili na srečanje pri lipi, »materij vseh lip« - Najeovski lipi. Od tu se v najtoplejšem mesecu v letu, skoraj vsako leto podajamo na razne strani, saj je zgornja Mežiška dolina bogato posejana s prekrasnimi in slikovitimi dolinami. Tudi letos smo se 18. julija 2007 ob 8.30 zbrali na omenjenem parkirišču in se podali v eno najlepših gorskih dolin, v praktično neokrnjeno dolino Topla, ki leži nedaleč od Črne na Koroškem v zgornji Mežiški dolini. Zaradi

številnih naravnih lepot, izjemne kulturne krajine in ohranjene etnološke dediščine je skupaj z ovršjem Pece in obdajajočimi pobočji že od leta 1966 zavarovana kot naravna znamenitost – Krajinski park Topla, ki obsega 1135 hektarjev.

V informativnem gradivu in raznih zapisih o krajinskem parku je mogoče prebrati vrsto posebnih krajevnihi značilnosti in zanimivosti. Še več je mogoče spoznati in v živo videti ob obiskih in sprehodih po parku.

Podobno kakor druge doline v Karavankah, je bila tudi Topla poseljena že v 16. stoletju. Celoten zaselek zajema pet ohranjenih višinskih, mogočnih osamelih starih kmetij, ki že stoletja oživljajo podobo Koroške zemlje. To so: Burjakova, Florinova, Kordeževa,

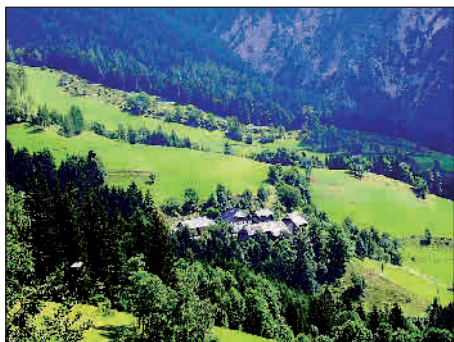
Fajmutova in na višini 1120 m Končnikova domačija, ki jih z vseh strani obdajajo obsežni, gosti smrekovi in macesnovi gozdovi. Izjemno velike in mogočne kmetije na strmih pobočjih (hiše, gospodarska poslopja in kašče) so pravzaprav majhni zaselki, etnologi jih imenujejo »celki«. Glavna poslopja so skrbno in lepo oblikovana, kombinacija kamnite in lesene gradnje, poslikana in opremljena z rezbarskimi detajli, ki pričajo o domiselnosti in oblikovalskem čutu ter zavesti domačinov. Značilna je enodelna skodelna kritina streh. Še vedno je, kljub izredno težkemu kmečkemu življenju, prisotno ohranjanje čudovite etnološke dediščine iz obdobja od 16 do 19. stoletja, ki se je in se še prenaša iz roda v rod.

Življenje v Topli je, podobno kakor v vsej zgornji Mežiški dolini, zaznamovalo rudarstvo (izkopavanje svinčeve in cinkove rude). Rudnik v Topli je danes zaprt in kot zavarovani naravni spomenik namenjen le še turističnemu ogledu.

Po dolini Tople šumi potok Topla, katerega bistra voda hiti proti izlivu v reko Mežo. V čistih vodah potoka živi postrv potočnica, rak koščak in potočne školjke, ki so zaradi svoje ekološke funkcije zavarovane živalske vrste.

Sonaravno gospodarjenje z gozdovi in prilagojen režim sečnje botrujeta, da se v Topli ohranja izjemna gostota divjega petelina. Nekoliko višje v pasu ruševja, skalovja in pisanih gorskih trat na ovršju Pece živita ruševca in belka, od štirinožne divjadi pa alpski zajec in gams. Tudi mali skovik, koconogi čuk, planinski orel in sokol selec domujejo v teh krajih. Pisani cvetoči negnojeni travniki in pašniki na uleknjenem dnu doline so pomembno bivališče metuljev.

V Burjakovem močvirju so našle zatočišče ogrožene rastlinske vrste, med katerimi po lepoti odstopajo rožnata socvetka



Topla – kmetija Fajmut z okolico

divjih orhidej, trobentičasti cvetovi avriklja, alpski zvončki, alpske azaleje in čudovita socvetja orhideje kamniške murke. Seveda vsaka vrsta ob svojem letnem času. Južna skalna pobočja so pogodu številnim to-

ploljubnim živalim in rastlinam. Tu najdemo prekrasno Zoisovo zvončnico. Še ne dolgo tega se je po travnikih Tople spreletaval ogroženi gorski metulj Apolon. V krajinskem parku Topla najdemo še druge zanimivosti in ogleda vredne točke: Burjakova stena – previsna ploskev, predstavlja za športne plezalce zanimivo plezališče; Burjakov mlin – mlin ob potoku Topla, vključen v turistično transversalo imenovano Mlinska cesta, ki poteka od Soštanja do Železne kape v Avstriji. Ciganska jama – geomorfološka zvrst državnega pomena; Končnikov drevored sestavljajo stari gorski javorji, najdebelejši ima obseg 340 cm; spodmol večjih dimenzij v apnencu pri domačiji Burjak, kjer so včasih trli lan. Burjakovo močvirje obsega manjši kompleks močvirnih travnikov – habitat ogroženih močvirskih rastlin in živalskih vrst.

Redni mesečni pohod smo tako načrtovano izkoristili za ogled dela zgoraj opisanih značilnosti in naravnih lepot krajinskega



Pohod, Topla, avgust 2007

parka. Medtem, ko smo za hojo izbrali manj naporno in ne preveč strmo pohodno pot, smo dolino Tople od lesene brunarice, ki stoji na začetku alpske doline do vhoda v opuščeni rudnik, kjer smo pustili svoje avtomobile, prevozili. Med potjo smo si поблиže ogledali le Burjakovo plezalno steno in starinski mlin, ter se nekoliko podrobneje seznanili z ohranjeno etnološko dediščino in naravno lepoto, vsem pomembnim, kar je narekovalo, da se naravna znamenitost zaradi zavarovanja in ohranitve, zakonsko zavaruje.

Na parkirišču nas je pričakal prijazni domačin g. Fajmut in začela se je naša nepozabna dogodivščina na poti med rudnikom ter Čofati-jem in nazaj. Pot nas je vodila mimo Končnikove domačije in nekdanje karavle, kjer danes domuje CUDV – Center za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem, saj jim prenovljena zgradba služi kot počitniška hišica. Pot smo nadaljevali po gozdni poti in ves čas na svoji levi zrlji v vrhove in južno pobočje mogočne Pece ter opazovali zaselke vseh petih mogočnih gorskih kmetij in njihovo okolico, ki jo sestavljajo travniki in prelepi gozdovi. Ves čas smo bili deležni razlage prijaznega domačina, in večkrat smo se zalotili, da je gruča obstala ter zaradi zanimivega pripovedovanja pozabila, da ima pred seboj še dolgo pot.

Tako smo se, brez da bi se zavedali, znašli na zemljišču sosednje doline Koprivna in pred nami se je najprej pokazal pogled na raztegnjeno višinsko vas Javorje in za njo na Plešivec, ki mu po domače rečemo Uršlja gora. Nato smo po kakih desetih minutah zmerne hoje obstali na mestu, od koder se vidita Raduha, Olševa. Povedati je treba, da tokrat vreme ni bilo najbolj jasno, tako tudi pogled na omenjene planine ni bil najlepši in tudi pogled na verigo drugih planin, ki so ob jasnem vremenu vidne iz tega mesta, ni bil mogoč.

Ob prijetnem druženju čas pač neizmerno hitro teče. Na izletniški kmetiji Fajmut nas je že čakal varovalni obrok. Prehoditi je bilo potrebno še povratno pot. Tako smo se vrnili in svoje druženje nadaljevali na kmetiji, se okrepčali z varovalnim obrokom in nadomestili potrošeno energijo. V vedrem razpoloženju smo načrtovali nove dejavnosti in se dogovarjali, kako bi dejavnost na našega društva popestrili in dejavnost društva še izboljšali.

Polni lepih vtisov in prešerne volje, smo se okoli 14. ure razšli in si obljubili, da se na naslednjem organiziranem pohodu ponovno snidemo.

Stanko Kovačič

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Nordijska hoja

Gorenjska podružnica za varovanje srca in ožilja je konec maja na prireditvi "Vesela Kranjska-Preddvor 2007", predstavila nordijsko hojo. Tečaj nordijske hoje je vodila Irena Oman, udeležilo pa se ga je več kot 50 navdušencev, ki so prišli iz različnih krajev Gorenjske, z Bleda, Vrhnike in od drugod. Udeleženci so se po bližnjih poteh ob hotelu Bor uro in pol v dveh skupinah lotili nordijske hoje, ki kot rekreacija krepi srčno-žilni in dihalni sistem ter povečuje gibljivost, še zlasti hrbtenice. Nordijska hoja je, kot so lahko izvedeli



udeleženci tečaja v Preddvoru, primerna za vsakogar, za mlade in starejše in za vse letne čase. Tečajniki so si palice sposodili. Strokovnjaki pa kljub na videz enostavni uporabi palic in tehniki nordijske hoje opozarjajo, naj se posamezniki odločijo za začetne tečaje nordijske hoje, kjer jim bodo svetovali izšolani vodniki za nordijsko hojo. V Kranju vodniki delujejo v športnem društvu Sokol, njihovi vodniki pa so povezani z Združenjem za nordijsko hojo Slovenije. ♥

Aljana Jocif

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Najmlajšemu maratoncu je bilo šest, najstarejšemu pa častitljivih 88 let

Tudi letošnji kolesarski maraton Okoli Pohorja, v organizaciji mariborskega Kolesarskega društva Branik, je privabil v Maribor kolesarje od blizu in daleč. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je že vrsto let prizadeven soorganizator te množične rekreacijske prireditve. Po oceni predsednika Kolesarskega društva Branik Marjana Sreša, se je 29. turistično-rekreativnega kolesarskega maratona udeležilo najmanj tisoč kolesarjev, pred katerimi so bile štiri različno dolge poti do cilja: kakih 300 udeležencev maratona se je odločilo prekosariti vseh 150 km dolgo pot okoli Pohorja, ostali pa so izbrali 30, 50 ali 70 km dolgo progo. Vsi, ki so s pedali premagali izbrano pot, so se v potu svojega obraza veselili, da so zmogli tudi to preizkušnjo. Pred startom se je, kot ponavadi, kar lepo število kolesarjev ustavilo pri mizici, kjer so člani zdravstvene ekipe Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje tudi tokrat merili krvni tlak. "Pred začetkom maratona se je pri nas oglasilo 50 kolesarjev, ki smo jim izmerili krvni tlak, prav toliko, če ne še več, pa jih pričakujemo po prihodu na cilj, ko jih bo še bolj zanimalo, kako je z njihovim krvnim tlakom", je dejala zvesta sodelavka mariborskega društva medicinska sestra Mira Kmetič. Med letošnjimi udeleženci kolesarskega maratona je bil kajpada tudi njegov pobudnik, starosta slovenskega kolesarstva 88-letni Lojze Fajdiga, ki je bil tudi najstarejši udeleženec maratona. Po prihodu na cilj, ko je bila za njim 30 km dolga pot, ni skrival zadovoljstva, da mu je kljub častitljivi starosti uspel tudi ta napor. "Čeprav je bilo naporno, se dobro počutim!" Najmlajši kolesar na letošnjem maratonu je bil šestletni Luc Vrhovšek iz Maribora. Že dan po uspelem kolesarskem maratonu Okoli Pohorja pa so člani Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje sodelovali na še eni množični rekreativni prireditvi: društvo je tudi letos sodelovalo na tradicionalnem planinskem



Tako pa se je množica kolesarjev pognala po progah letošnjega maratona okoli Pohorja.

pohodu od Ruš do Areha na Pohorju, na katerega ob vsakoletnem Dnevu državnosti povabi Planinsko društvo Ruše. "Tudi tokrat se je pri naši zdravstveni ekipi pred začetkom pohoda oglasilo lepo število pohodnikov, da so si za vsak primer pred hojo na vrh Pohorja izmerili krvni tlak. Ker smo jih pričakali tudi na vrhu Pohorja, so bile primerjave o vrednosti krvnega tlaka, izmerjenega v dolini in ob prihodu na cilj, zanimive, priložnosti za kakšno vprašanje naši zdravstveni ekipi pa je bilo tudi dovolj," pravi Jože Pavlenič, ki je ob še nekaj aktivistih društva sodeloval na tem planinskem pohodu. ♥

Milan Golob

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



Dejavnosti ob svetovnem dnevu srca bodo letos potekale pod geslom »Združimo roke za zdravo srce«. S tem geslom želi Svetovna zveza za srce poudariti, da je poleg osebne naravnosti v zdrav življenjski slog posameznika, potrebno ustvariti tudi pogoje, ki mu bodo tak življenjski slog dopuščali. Na zagotavljanje pogojev za zdrav življenjski slog pa lahko vplivajo mnogi – politiki, zdravstvo, šolstvo, strokovne in laične institucije na področju zdravstva, urejanja okolja, mnoge nevladne organizacije in drugi.

Zdrav življenjski slog v velikem deležu zagotavlja zdravo srce in preprečuje tudi ostale bolezni, ki se pojavljajo v današnjem času.

- **22. september, od 9. do 14. ure:** meritve na Rožniku.
- **23. september od 9. do 14. ure:** »Srce športa – dan fair playa«, Športni park Kodeljevo.
 - 10.00: voden pohod po srčni poti Becel na Golovec. Odhod je iz Športnega parka Kodeljevo.
 - 10.00 - 12.35: ločene tekme med različnimi moštvi – 10 ekip (starši, trenerji, brezdomci, vojska, policija, navijači nogometne reprezentance), meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, različne elementarne igre, delavnice za starše in otroke, rekreativna dejavnost.
 - 13.00 - 14.00: nogometna tekma med znanimi Slovenci in mešano ekipo narejeno iz vseh dopoldanskih ekip.
- **29. september: Prireditev na Prešernovem trgu**
 - 09.00 pričetek dela na stojnicah in pričetek meritev
 - 09.45 – 10.00 glasba – izvaja godba na pihala Bežigrad
 - 10.00 otvoritev in nagovori
 - 09.00 - 13.00 ogled predstavitve zdravstveno informacijskih gradiv na stojnicah, meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi
 - 10.45 – 11.00 in 11.30 – 12.00 koncert Bežigradske godbe na pihala
- **29. september – 6. oktober, Zgodovinski atrij mestne hiše v Ljubljani: razstava »Podajmo si roke za zdravo srce«. Meritve bodo na dan otvoritve.**

Urnik:

ponedeljek – petek	10.00 – 17.00
sobota	10.00 - 14.00
nedelja	zaprto
- **30. september od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi na Rožniku.
- **30. september od 9. do 17. ure:** meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi, preventivni in zdravstveni posveti z zdravniki na Šmarni gori.
- **vsak prvi torek v mesecu ob 18. uri (z oktobrom se bodo pohodi začeli ob 16. uri):** voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu. Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred Zvezdarno si bo možno izmeriti krvni tlak.
- **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:** meritve na Rožniku. V primeru slabega vremena so meritve naslednjo nedeljo. Meritve, ki bi morale biti 7. oktobra, se prestavijo na 22. september, od 9. do 14. ure!

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

- **5. september ob 17. uri: predavanje odpade** (in se prestavi na 3. oktober)

- **3. oktober ob 17. uri:** dr. Vlasta I. Zupanc: »Pogovor ni samo govor – večšine komunikacije«
- **7. november ob 17. uri:** prim. Boris Cibic, dr. med. »Sodobni pogledi na preventivo srčno-žilnih bolezni in visokega krvnega tlaka«

Telovadba za zdravo srce

Priključite se lažji obliki telesne vadbe, primerne tudi za starejše, ki temelji na ohranjanju vzdržljivosti, moči in gibljivosti, je zabavna in hkrati povezovalna ter kot takšna lahko pripomore k dvigu kakovosti vašega življenja. Vadbeni urici bosta sestavljeni iz uvodnega, pripravljalnega dela, ogrevanja ob glasbi, vadbe krepitev ter v zaključku vadba povečanja gibljivosti in sprostitiv.

Za prijetno počutje boste obvezno potrebovali: dobro voljo, primerno udobno športno opremo, čisto športno obutev, plaštenko vode in ležalno podlogo (almaflex).

Vadbo bo vodila Barbara Sluga, profesorica športne vzgoje z večletnimi izkušnjami vodenja vadbe za vse starosti.

Kraj vadbe: dvorana ŠD Tabor, Tabor 2, 1000 Ljubljana.

Termini: ponedeljek od 14.30 do 16.00 ure, torek 10.00 do 11.30 ure in sreda 14.30 do 16.00 ure. Sporočite nam, kateri termin vam ustreza, mi pa vas bomo obvestili o datumu začetka vadbe, ko bo v posamezno skupino prijavljenih od 15 do 20 oseb. Cena: 5,00 EUR za eno vadbo - dve šolski uri. Prijavite se lahko za najmanj enomesečno udeležbo (4 vadbe - cena 20,00 EUR). DDV že vključen v ceno.

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov: drustvo-zasrce@siol.net

Ob prijavi nam napišite vaš naslov in telefonsko številko, da vas bomo lahko poklicali in uvrstili v skupino, ki vam bo časovno ustrezala. Začnemo jeseni, ko bo skupina polna.

Tečaj zdravega kuhanja

Vabimo vas, da se prijavite na tečaj priprave zdravih obrokov hrane, ki ga bo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije organiziralo v Ljubljani, skupaj s podjetjem AMC Slovenija.

Na tečaju vas bomo naučili:

- priprave zdravih obrokov hrane,
- kako kupovati živila, prebirati deklaracije na živilskih izdelkih,
- osnov zdrave vsakodnevne prehrane.

Posamezni tečaj bo trajal 2 uri, podaljšali pa ga bomo še za pokušino pripravljenega obroka ter pogovor. Prejeli boste tudi recepte in informativno - izobraževalna gradiva.

Kraj tečajeve: prostori AMC Slovenija, Cesta ljubljanskih brigad 23, Ljubljana (pri Telemachovi poslovni stavbi)

Termini: tečaji bodo ob četrtkih ob 18. uri, v skupini bo lahko največ 15 oseb. O terminih tečaja boste obveščeni ob formiranju skupine.

Cena tečaja: 17,50 EUR (DDV že vključen v ceno).

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov drustvo-zasrce@siol.net.

Ob prijavi nam sporočite vaš naslov in telefonsko številko, da vas bomo lahko poklicali in vas uvrstili v skupino, ki vam bo časovno ustrezala.

Tečaj izvajanja relaksacijske tehnike – avtogeni trening, za člane Društva za srce

Relaksacijske tehnike so med najbolj uporabljanimi strategijami obvladovanja stresa, vključno z možnostjo vplivanja na bolečino. Nekateri teh tehnik so stare že več tisoč let – egipčanski duhovniki so pogosto zdravili z različnimi oblikami vidnih predstav, joga, tehnike dihanja. Žal, pa so namenjene predvsem vzhodnjaško mislečemu človeku, z drugačnim načinom življenja, kot to velja za zapadnega človeka. Strokovnjaki so razvili

dve pogosto uporabljani tehniki, ki so prilagojene zapadnemu človeku - tehniko progresivne mišične relaksacije, njen avtor je Jakobson (ZDA), avtogeni trening pa je razvil nemški strokovnjak J.H. Schultz.

V zadnjih letih narašča zanimanje znanosti in spoznanja o rušilnih učinkih izpostavljenosti prolongiranemu stresu; tako so kliniki razvili različne strategije intervencije z namenom obvladovanja stresa. Med njimi imajo pomembno mesto relaksacijske tehnike. Pozitivne fiziološke, psihološke in emocionalne spremembe so podprte z znanstveno podprtimi dokazi.

Komu je namenjena:

zdravim osebam, ki se želijo naučiti sproščanja in preprečiti neugodne učinke stresa,

Osebam z migrenskimi in tenzijskimi glavoboli, po prebolelem srčnem infarktu, motnjami spanja, hipertenzijo, cerebrovaskularnimi težavami, težavami z želodcem, kronično bolečino, itd.

Ne priporočamo je osebam, ki so se zdravile ali se še zdravijo zaradi psihoze, prve tri mesece po možganski kapi in srčnem infarktu; osebam z epilepsijo. Prav tako ne priporočamo tovrstno relaksacijo pri osebah, ki so zasvojene z alkoholom ali drugimi opojnimi substancami.

Vodja tečaja je dr. Alenka Sever, specialistka klinične psihologije.

Tečaj traja 8 tednov (2 meseca), skupinsko, v enkrat tedenskih srečanjih, ki bodo ob petkih ob 16.30 (do 18.00 ure), v skupini je največ 8 oseb.

Kraj: Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 v Ljubljani.

Termin vam bomo javili ob formiranju skupine, zato nam ob prijavi napišite telefonsko številko in vaš naslov. Cena tečaja (za 8 srečanj): 228,00 EUR (DDV že vključen v ceno)

Informacije in obvezne prijave na telefonsko številko 01/436 95 62 ali na elektronski naslov drustvo-zasrce@siol.net. Začnemo jeseni, ko bo skupina polna.

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

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

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

Posvetovalnica za srce, Maximarket

Meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi v pasaji Maximarketa v Ljubljani. Vljudno vabljeni!

Delovni čas:

- **torek in četrtek** od 10. do 12. ure
- **prvi petek** v mesecu od 10. do 13. in od 15. do 18. ure
- **prva sobota** v mesecu od 10. do 13. ure

Posvetovalnica Za srce - Citypark v Ljubljani, v prostorih Bazilice-zel

V posvetovalnici vam bodo strokovnjaki izmerili krvni tlak, holesterol, trigliceride in sladkor v krvi, nudili zdravstveno vzgojno svetovanje, na voljo bodo tudi brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Delovni čas:

- **četrtek** od 16. do 18. ure
- **sobota** od 11. do 13. ure

Cenik meritev v SIT in v EUR

	člani		nečlani	
	EUR	SIT	EUR	SIT
Krvni sladkor	1,70	(400)	2,10	(500)
Holesterol	2,95	(700)	3,35	(800)
Trigliceridi	2,95	(700)	3,35	(800)
Krvni sladkor + holesterol	4,20	(1.000)	5,00	(1.200)
Krvni sladkor + trigliceridi	4,02	(1.000)	5,00	(1.200)
Holesterol + trigliceridi	5,85	(1.400)	6,70	(1.600)
Krvni sladkor + holesterol + trigliceridi	7,10	(1.700)	7,95	(1.900)
LDX *	16,70	(4.000)	20,90	(5.000)
Tečaj prve pomoči in oživljanja	21	(5.032)	30	(7.189)

* LDX = krvni sladkor, holesterol, HDL, LDL, trigliceridi

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 ♦

Svetovni dan srca

V podružnici za Severno Primorsko bomo upoštevač geslo »Podajmo si roke za zdravo srce« organizirali praznovanje svetovnega dne srca predvidoma 29. septembra. S točnejšimi podatki bomo naše člane iz Posočja, Brd, Krasa, Vipavske doline in bližnje goriške okolice, seznanili s pomočjo medijev ali osebnega pisma. Tudi letos bomo praznik popestrili s kulturnimi, športnimi, izobraževalnimi in drugimi zanimivimi temami, ki so že doslej pritegnile veliko število ljudi v skrbi za njihovo zdravje.

Pomembna točka druženja bodo pohodi po Srčni poti v Panovcu, pohodom bomo dodali še druge športne dejavnosti, saj nam prijazno okolje gozda nudi številne možnosti rekreacije in sprostitve. Poleg gibanja na svežem zraku je seveda zelo pomembna izbira zdrave prehrane. Organizirali bomo delavnico priprave in pokušine zdrave prehrane, in pri tem pritegnili tudi goriške proizvajalce hrane. K dobremu počutju lahko pripomorejo tudi dodatki k prehrani in zelo pomembno je, da jih znamo pravilno uporabljati, dober nasvet strokovnjaka ne bo odveč.

Še se spominjamo kakšen uspeh je lani poželo krajše strokovno predavanje. Trudili se bomo, da bi tudi letos uvrstili v program strokovno predavanje, ki bo pritegnilo vsakega od nas.

Z veseljem ugotavljamo, da je naše članstvo še kako zainteresirano za svoje zdravje. Ena od pomembnih dejavnosti, ki vedno pritegne veliko število ljudi so meritve holesterola, glukoze, krvnega tlaka in posvet s strokovno osebo. Zato bomo to akcijo izvedli tudi ob svetovnem dnevu srca.

V severno primorski podružnici si prizadevamo pritegniti naše članice in člane, njihove družine, sosede in prijatelje – k dejavnostim, ki jih priporočajo strokovnjaki za zdrav način življenja, obenem pa želimo, da bi bili seznanjeni o pristopu k problematiki, kadar bolezen že nastopi.

Zato vas vabimo in vam priporočamo:

- **ob ponedeljkih in četrtek od 17. ure dalje:** vadba v »Kardio fitnesu« na Cankarjevi 60 v Novi Gorici, ob ambulanti dr. Bernhardta
- **vsako tretjo soboto so pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, start ob 10. uri.** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri okrepčevalnici Panovec. Informacije: tjasa.miscek@arctur.si

PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica Za srce, Glavni trg 10, Celje

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

Vsak torek: med 10 in 12. uro 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. a v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biopic.

Vsako soboto: med 10. in 12. uro svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

Vsak ponedeljek: v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Pričetek hoje pri splavarju ob 15. uri.

PODRUŽNICA ZA KRAS

Ob svetovnem dnevu srca bo podružnica Kras Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije organizirala naslednje dejavnosti:

- **8. september ob 9.00 uri:** organiziran voden pohod po gozdni učni poti Djestence. Odhod izpred gostilne Sotlar v Senožčah in nato pohod do jame Zavinke. Po ogledu jame nadaljevanje poti do lovske kočice v Jelenjah s piknikom in druženjem. Povratek po isti poti v Senožče. Zainteresiranim udeležencem bomo pred pohodom od 8.30 ure brezplačno izmerili krvni tlak in sladkor in nudili strokovno zdravstveno svetovanje.
- **22. september ob 9. uri:** voden pohod po dolini reke Glinščice. Predvidoma odhod iz avtobusne postaje v Divači ob 9. uri z organiziranim prevozom ali z osebnimi avtomobili odvisno od števila prijav (tu so prijave obvezne do 17. septembra). Povratek do 16. ure.
- **6. oktober ob 9. uri:** voden pohod po Lipiški učni poti. Začetek pohoda je ob 9. uri izpred hotela Maestozo v Lipici. Pot je ves čas po ravnini, dolga 12 km in zajema 15 oglednih točk. Traja približno 4 ure.

Eno uro pred startom to je po 8. uri bo organizirano brezplačno merjenje krvnega tlaka, holesterola ali/in krvnega sladkorja ter zdravstveno svetovanje vsem zainteresiranim udeležencem.

Lepo vabljeni v čim večjem številu tako člani kot nečlani. Pohodi so primerni za vse starostne skupine od otrok do starejših oseb.

Za okvirno prijavo (ki pa ni nujna razen za pohod 22. septembra) in informacije pokličite ali pošljite sporočilo na telefon 040/900 021 vsak dan po 15. uri, v soboto in nedeljo kadarkoli.

Veselim se druženja z vami!

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **8. september:** 10. tradicionalni pohod Za srce. Po Štukljevi poti (12 km): izpred Kmetijske šole Grm na Bajnofu (Sevno na

Trški gori) se bomo **ob 9. uri** odpravili čez Trško goro, mimo Starega gradu, Šempetra, Lutrskega sela do cilja v športnem parku Term Krka Šmarješke Toplice. Po Andrijaničevi poti (4 km) pa se bomo odpravili **ob 10.30 uri** izpred Teniškega igrišča v Lutrškem selu do skupnega cilja s Štukljevo potjo. Stalne pohodnike opozarjamo na nov start Andrijaničeve poti, ki je letos izjemoma iz Lutrskega sela!

Vsi pohodniki se bodo lahko vrnili na štartno mesto z organiziranim prevozom.

Vsak udeleženec bo prejel spominsko majico, na cilju pa topel obrok in pijačo.

- **12. september ob 20. uri** na TV Vaš kanal bo oddaja »V skrbi za vaše zdravje« s tematiko »zdravilišča«. Oddajo vodi podpredsednica podružnice prim.mag.Tatjana Gazvoda, dr.med.
- **vsak četrtek:** pohod po Trški gori. Start je ob 17. uri pri Kmetijski šoli Grm na Bajnofu. Pohod traja približno 2 uri.

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.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

- **vsak drugi ponedeljek v mesecu v popoldanskem času:** Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje v Zdravstvenem domu v Izoli. Vodja posvetovalnice: višja predavateljica mag. Tamara Poklar-Vatovec, univ.dipl.ing. živilske tehnologije.

- **Vsaka druga nedelja v mesecu ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINA KOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti kamor se po okoli 5 urah (4 ure hoje 1ura počitkov, malice, razlage itd.), vrnemo. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.
- **7. oktober ob 8. uri:** Tradicionalni pohod na Slavnik. Organizator je obalno planinsko društvo, ki se mu vsakokrat pridruži Društvo za srce, ob svetovnem dnevu srca: Podgorje – Slavnik – Zajčji vrh (Grižan) – Udornica – Podgorje
- **11. september ob 8. uri:** Mostičje – Loka – Marčev hrib – Ladrica – Zjat – Podpeč – Pod Štrklevico – Zanigrad – Pod Hrastovljami – izvir Rižane – Mostičje
- **9. december ob 8. uri:** izvir Rižane (vrtina) – Zanigrad – Jerbine – ŽP Zazid – Jampršnik – Brežec – nad Štrklevico – izvir Rižane.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **8. september ob 6.30 uri:** izlet v neznano. Dobimo se na parkirišču Mercator v Slovenj Gradcu. Oprema – kopalke. Vodja izleta: Franjo Kniplich, T.: 041/ 332 939.
- **22. september ob 9.30 uri:** Promocija ob svetovnem dnevu srca na trgu in ulici v Radljah ob Dravi. Vodja: Franjo Kniplich T.: 041/ 332 939. Izvajali bomo tudi meritve.

- **13. oktober ob 9.30 uri:** izlet po Škratkovci poti, Gmajna (6 km). Dobimo se na parkirišču pri občini v Slovenj Gradcu. Vodja izleta: Marica Matvos, T.: 031/ 355 986.
- **10. november ob 9.30 uri:** pohoda proti kmetiji Odernik (6km). Dobimo se v Radljah ob Dravi, na parkirišču pri Dvorcu. Vodja pohoda: Evald Lamprecht, T.: 031/ 760 350.
- **8. december ob 9.30 uri:** pohod na Lovsko kočo, Sveti Rok (6 km). Zberemo se pri osnovni šoli Sele, Slovenj Gradec. Vodja pohoda: Majda Zanoškar, T.: 040/ 432 097.

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

O Svetovnem dnevu srca bodo septembra v Preddvoru potekale številne dejavnosti: predavanje o zastoju srca – infarkt, delavnice oživljanja - uporaba defibrilatorja. Pripravili bomo tudi meritve krvnega sladkorja, krvnega pritiska in holesterola, prikazali nordijske hojo in opozorili na njen pomen za zdravje in obenem pripravili tudi pohod v bližnjo okolico.

Točni termini dogodkov ob Svetovnem dnevu srca bodo objavljeni v medijih na radiu Kranj, GTV in v Gorenjskem glasu.

Ob Svetovnem dnevu srca pa se bodo z delavnicami: šola hujšanja, opuščanje kajenja in s testom hoje, vključili tudi v kranjskem Zdravstvenem domu, ki sodeluje v programih Cindi.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

- **vsako soboto od 9. do 12. ure v septembru:** v Mercator centru v Murski Soboti bomo opravljali meritve holesterola, krvnega tlaka in sladkorja. Poleg meritev lahko dobite zdravstveno vzgojno-gradivo in strokovne nasvete. Vabljeni!
- **28. septembra ob 19. uri:** obeležitev svetovnega dneva srca bo v lokalni skupnosti Bakovci. Skupaj z osnovno šolo Bakovci, športnim društvom Partizan, Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Športno unijo Slovenije prirejamo dejavnosti na temo »Hrana šport in zdravje«. Odvijale se bodo delavnice na šoli, okrogla miza, predavanje in razstava »Zdravje skozi generacije«. Vabljeni ste na predavanje in ogled razstave, ki bo tega dne ob 19. uri v Osnovni šoli Bakovci. Informacije: Janko Rožman, T.: 02/543 90 30.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

Svetovni dan srca v Mariboru

- **17. - 23. september:** testi telesne zmogljivosti na srčnih poteh v mariborskem mestnem parku, na Mariborskem otoku, v Rušah in v Miklavžu.
- **17. september** – test hitre hoje na 2 km v Rušah
- **22. september** – srčna pot pri OŠ Miklavž na Dravskem polju (ob Dnevu brez avtomobila v okviru evropskega tedna mobilnosti)
- **23. september** – test hitre hoje Mestni park Maribor
- **30. september:** na trgu svobode v Mariboru bo ekipa društva brezplačno merila dejavnike tveganja in krvni tlak.
- **25. september – 3. oktober:** v izložbi Modne hiše v Mariboru bo razstava s predstavitvijo Društva za zdravje srca in ožilja

Maribor in predstavitvijo bolezni srca in ožilja.

- **14. oktober** – rekreativni pohod na Urban (ob Dnevu hoje)

Preizkusite svojo telesno vzdržljivost!

Vabimo vas, da se v kar največjem številu udeležite naših akcij! Na kardiološkem oddelku Univerzitetnega kliničnega centra Maribor bo pred Svetovnim dnevom srca dan odprtih vrat. Mariborski kardiologi bodo obiskovalcem predstavili Oddelek za kardiologijo in angiologijo. To bo priložnost za krajše pogovore o diagnostičnih in terapevtskih zmogljivostih mariborske kardiologije. Vodstvo društva se je dogovorilo z uredništvom Radia Maribor za radijsko okroglo mizo o novih pogledih zdravstvenih strokovnjakov, kako omejiti širjenje bolezni srca in ožilja in seveda o tem, kakšne so možnosti za zdravljenje teh bolezni na območju mariborskega Univerzitetnega kliničnega centra, mariborska televizijska hiša RTS pa prav tako pripravlja pogovor o tej temi.

Strokovni svet mariborskega društva se je odločil, da bodo zdravstvene ekipe tega društva pričele v doglednem času meritvi dejavnike tveganja po novi metodi širšega nabora pokazateljev tveganja za nastanek srčno-žilne bolezni.

Meritve

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi kot doslej: vsako prvo soboto v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center, vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor in vsako prvo sredo v mesecu v Mestni četrti Maribor-Pobrežje. Te in vse druge meritve, predavanja sproti objavljamo v dnevniku Večer, na Regionalni radijski postaji Maribor, Radiu Slovenske gorice in Radiu Štajerski val.

Odslej bo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje merilo krvne vrednosti tudi v Mercatorjevih prodajnih centrih v Mariboru in na Ptujju.

Predavanja o temeljnih postopkih oživljanja

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

Seminarji temeljnih postopkov oživljanja

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

Morda ne veste, da prav vi lahko daste nenadomestljivo prvo pomoč ob nenadnem zastoju srca.

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vabi na 4-urni tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja.

Tečaji bodo potekali od oktobra 2007 do aprila 2008 v kirurški stolpnici Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, v XVI. nadstropju, vodili pa jih bodo izkušeni zdravniki kardiologi.

Projekt je podprla Zavarovalnica Maribor.

Za tečaj se lahko prijavite osebno v pisarni Društva za srce, Partizanska cesta 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure ali iste dneve po telefonu na št. 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE!

