

# ZA SRCE

KRKA

ustanovni sponzor društva

[www.krka.si/zdravje](http://www.krka.si/zdravje)



Letnik XVI • št. 5-6, oktober-november 2007 • cena: 1,67 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



# Prijazen Lekadol®



Prijazen tudi do želodca



## LEKADOL®

500 mg

filmsko obložene tablete

### Gladko opravi z bolečino



član skupine Sandoz

Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

# Jesen je čas priprave na naslednjo pomlad

Elizabeth Bobnar Najžer

Jeseni pobiramo plodove, jeseni se narava pripravlja na zimsko spanje, jesen je čas počitka – te in podobne misli najbolj pogosto srečujemo v tem letnem času.

V veliki meri so jih v dobesednem pomenu lahko izkusili številni organizatorji tokratnih prireditev ob dnevu srca. Ne samo eden je opazil, da je letošnje vreme skoraj tri tedne pred običajnim časom dozorilo grozdje, ki je mnoge člane društva namesto na organizirane dejavnosti zvalil v vinograde. Letino je potrebno pobrati, sicer bi bil trud vsega leta zaman. In prav je tako.

Če obrnemo pogled, lahko mirne duše zatrdimo, da je delo v vinogradu gibanje na svežem zraku, trgatav je druženje, sadovi pa užitek. Zato so tudi vsi tisti, ki so svetovni dan srca praznovali pri trgatvi, zagotovo naredili nekaj dobrega za svoje srce. Upam, da bodo organizatorje, ki niso mogli poznati muhavosti narave, saj so dogodke ob svetovnem dnevu pripravljali dlje časa vnaprej v obsegu, ki so ga bili vajeni glede na izkušnje iz prejšnjih let in so bili zato razočarani, povabili na novo druženje – ob zmerni kapljici dobrega domačega vina.



Ob tej priložnosti bi se iskreno rada zahvalila vsem požrtvovalnim organizatorjem akcij v podružnicah. Njihovo delo je nagrajeno zgolj z nasmehom prijatelja, znanca ali popolnega tujca, a kljub temu vztrajajo. Sama to razumem kot resnično pripadnost društvu, ki ga globoko cenim in spoštujem.

V notranjosti revije boste lahko opazili, da tovrstna prizadevanja prinašajo sadove tudi v širši družbeni skupnosti.

Društvo je prepoznavna humanitarna nevladna organizacija, saj so se na naše vabilo k podpisu listine o zdravju srca ali pri praznovanjih dneva srca odzvali številni znani Slovenci, od političnih predstavnikov, predstavnikov zdravniških organizacij, evropskih poslancev, športnikov do županov, in, česar smo najbolj veseli, otrok in oseb s posebnimi potrebami.

Jesen je tudi čas, ko zemlja srka rodovitnost iz svojih globin, ko sejemo žito za naslednjo letino, ko torej načrtujemo svoje življenje za naslednje obdobje. Z dobrimi rezultati se lahko s ponosom vključimo v ta večni tok življenja in se srčno podamo na nove poti. ♥

## Krepi srce in daje moč!



### Fidi koencim 10<sup>®</sup> izbrana kombinacija Q10 in antioksidantov

Edino zdravilo brez recepta s Q10 v Sloveniji:

- ♥ krepi oslabele srce
- ♥ zavira razvoj ateroskleroze
- ♥ spodbuja imunski sistem
- ♥ poživlja telo in duha

**V lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta.**

Pred uporabo natančno preberite navodilo.

O tveganju in nezaželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Fidimed d.o.o.,  
Brodišče 32, 1236 Trzin  
[www.fidimed.si](http://www.fidimed.si)

## UVODNIK

- 3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Jesen je čas priprave na naslednjo pomlad

## POGOVOR

- 6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Nepojasnjena izguba zavesti pri mladih lahko pomeni sindrom podaljšane dobe QT, pogovor z asist. mag. Urošem Mazičem, dr. med.

## AKTUALNO

- 8 *Elizabeta Bobnar Najžer* Podpis Evropske listine za srce v Sloveniji  
12 Evropska listina za zdravje srca  
16 *Elizabeta Bobnar Najžer* Skupina evropskih poslancev za srce  
17 *Josip Turk* 20 let društva na srcu operiranih Slovenije

## ZNANJE ZA SRCE

- 18 *Bojan Vrtovec* Povišana srčna frekvenca: posledica bolezni ali dejavnik tveganja?

## NOVICE O ZDRAVJU

- 13 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

## SRČIKA

- 21 *Bernarda Pinter* Suha in obupana

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 24 *Boris Cibic* NaCl – kuhinjska sol

## S SRCEM V KUHINJI

- 26 *Maruša Pavčič* Manj soli, prosim

## PREDSTAVLJAMO

- 28 *Boris Cibic* Dr. Fran Viljem Lipič – zaslužni zdravnik v zgodovini ljubljanske in slovenske medicine

## SRCE IN ŠPORT

- 29 *Borut Pistotnik* Raztezanje za kakovostnejše življenje

## IZLETNIŠKO SRCE

- 32 *Alenka Veber* Notranjska – Dežela spreminjanja in mnogoterih obrazov

## DRUŠTVENE NOVICE

- 34 Društvene novice  
50 Napovednik dogodkov

## KRIŽANKA

- 52 *Marjan Škvorc*  
54 *Boris Cibic* Peter Abrahams: Družinska zdravstvena enciklopedija



Letnik XVI, številka 5-6, oktober-november 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](mailto: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.,  
Knezov štradon 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: Matjaž Najžer

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

ZA  
SRCE



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.

## EDITORIAL

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Autumn is the time of preparation for the next year's spring For World Heart Day 2007, taking place on Sunday September 30<sup>th</sup>, 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.

## INTERVIEW

6 *Elizabeta Bobnar Najžer* The reason for an unexplained loss of consciousness in young people can be the long QT syndrome – an interview with Uroš Mazič, M. D., M.Sc., paediatric cardiologist

Long QT syndrome (LQTS) is a disorder of the heart's electrical system. The condition leaves you vulnerable to fast, chaotic heartbeats that may lead to fainting — and in some cases, cardiac arrest and possibly sudden death.

## ACTUALITIES

8 *Elizabeta Bobnar Najžer* Endorsing of the European Heart Health Charter

The Slovenian Heart Foundation together with the Slovenian Cardiac Society endorsed the European Heart Health Charter by numerous festivities organized by the Slovenian Heart Foundation. On 23 September there was an event at the Kodeljevo sports park (from 9.00 to 14.00) »Heart of sports – we can also contribute our share through sports«, organized jointly with the Sportikus Institution and the Slovenian Football Association. It was organized for all visitors who wished to become acquainted with healthy lifestyle and sports activities. Football games were played between different groups, all in the spirit of tolerance. The central event took place on 29 September at the capital's major square called the Prešeren Square. Different health and educational activities were performed, and the monitoring of blood pressure and the level of blood cholesterol, glucose and triglycerides was also performed. The visitors could consult professionals with reference to the issues concerning health, sports, prevention of diseases, etc. Our Foundation set up eleven stands and we distributed different folding leaflets, books and small gifts depicting the healthy heart topic. The same day an official opening of the exhibition called »European Heart Health Charter« was set up in the Historical atrium of the Town Hall. The opening of the exhibition started on 29 September with the children's choir I of the Glasbena matica and the addresses by leaders of the Foundation. The Heart Health Charter was signed by: children from the Glasbena matica in the name of all Slovenian children, Danica Rotar Pavlič, President of the Slovenian Heart Foundation; Elizabeta Bobnar Najžer, Director of the Slovenian Heart Foundation; Jani Möderendorfer, Deputy Mayor of the Municipality of Ljubljana; Janez Remškar, General Director of the Directorate for Health Protection with the Ministry of Health of the Republic of Slovenia, Mojca Drčar Murko, member of the European Parliament, Lojze Peterle, member of the European Parliament, representatives of the disabled persons, parents, member of the Foundation. On the October 4<sup>th</sup> the Charter was also signed by: Zofija Mazej Kukovič, minister for health, Prof. Miran Kenda, M. D., Ph. D., president of the Slovenian Society of Cardiology, Vasja Klavora, member of the Slovenian Parliament, many doctors and representatives of patient groups.

On 30 September the participants gathered at Šmarna gora, the trekking spot near Ljubljana. We also performed the monitoring of blood pressure and of the level of blood glucose, cholesterol and triglycerides; actually from 9.00 to 17.00. In the meantime there were several demonstrations of basic resuscitation procedures and healthy lifestyle. The visitors could also consult our doctors. This was a mass event

and many people showed interest in our Foundation's activities. We distributed many preventive materials and offered advice. The importance of Health Charter was presented by dr. Boris Cibic. Elizabeta Bobnar Najžer, Director of the Foundation, Danica Rotar Pavlič, and its President, addressed the participants. All the speakers described the importance of the European Heart Health Charter and the activities performed by the European Heart Network. On 30 September, there was a parallel event organized at Rožnik, which is the capital's central walking path, to accompany the endorsement of the Health Charter. In the time from 11.00 to 15.00 the monitoring of blood pressure and of the level of blood glucose, cholesterol and triglycerides were performed and our representatives gave replies to the questions related to the prevention of cardiovascular diseases. The staff from the Slovenian Heart Foundation advocated the importance of the Health Charter document.

On 4 October there was a cultural evening organized at the Historical atrium of the Town Hall.

At 19.00, when the exhibition was closed and the European Heart Health Charter completed, we listened to the concert of the chamber choir from Lek who livened up the event concluding the activities on occasion of the Health Charter Exhibition.

- 12 The European Heart Health Charter (the translation)
- 16 *Elizabeta Bobnar Najžer* Heart Group in the European Parliament
- 17 *Josip Turk* 20 years of the Association of patients who have had an heart operation

## KNOWLEDGE FOR THE HEART

18 *Bojan Vrtovec* High heart rate: the consequence of the disease or the risk factor?

## NEWS

20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

## ROSEBUD

21 *Bernarda Pinter* Slim and desperate – anorexia.

## THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

24 *Boris Cibic* NaCl – salt

## IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

26 *Maruša Pavčič* Less salt, please

## PRESENTING

28 *Boris Cibic* Dr. Fran Viljem Lipič – the medical doctor, famous in the Ljubljana and Slovenian medical history

## THE HEART AND SPORTS

29 *Borut Pistotnik* Stretching for better life

## THE EXCURSION HEART

32 *Alenka Veber* Notranjska – the land of constant changes and many faces

## HEALTH FOUNDATION NEWS

- 34 News
- 50 Calender of events
- 52 *Marjan Škvorc* Crossword
- 54 *Boris Cibic* Peter Abrahams: Family Health Encyclopaedia

## 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 glavne urednika; Milan Golob, društvo za Maribor in Podravje; Olga Knez, podružnica za Kras; Monika Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Katja Leban, podružnica za Slovensko Istro; Dušana Lipej, podružnica za Posavje; asist. mag. Uroš Mazič, dr. med., pediater kardiolog, Pediatrična klinika Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani; Ema Mesarič, Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje; Biserka Mikac, podružnica za Posavje; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica za Ljubljano; Matjaž Najžer, podružnica za Ljubljano; Maruša Pavčič, univ. dipl.

ing., podružnica za Ljubljano; Bernarda Pinter, prof., podružnica za Ljubljano; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Barbara Skalec, podružnica za Kras; Ljubislava Škibin, dr. med., podružnica za Kras; Marjan Škvorc; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Danilo Turk, podružnica za Slovensko Istro; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Kristl Valtl, podružnica za Koroško; Alenka Veber, univ. dipl. soc. del., Ljubljana; doc. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., Klinični oddelek za kardiologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Iva Žigon, podružnica za Gorenjsko

# Nepojasnjena izguba zavesti pri mladih lahko pomeni sindrom podaljšane dobe QT

Pogovor z asist. mag. Urošem Mazićem, dr. med.

Elizabeta Bobnar Najžer

**Sindrom podaljšane dobe QT je relativno neznan bolezen srca, ker ni tako razširjena. Zaradi nenehne možnosti motnje srčnega ritma, ki lahko popolnoma ustavi srce, pa je toliko bolj kruta do bolnikov. Ali lahko to bolezensko stanje na kratko opišete?** Sindrom dolge dobe QT je posledica nepravilnosti v električnem sistemu srca, pri čemer je mehansko delovanje srca normalno. Bolezen je posledica napak v ionskih kanalčkih, ki so sestavni deli celic srčne mišice. Spremenjeni ionski kanalčki povzročijo električne nepravilnosti, ki pri teh bolnikih povečajo tveganje za nastanek prekatnih srčnih tahikardij.

Najpogosteje se bolezen pokaže s sinkopo (nenadna izguba zavesti) ali nenadno smrtjo, do katere navadno pride med telesno dejavnostjo ali ob čustveni vzburljenosti. Težave se lahko pojavijo že v obdobju dojenčkov, saj je ta bolezen vzrok za vsaj 10 odstotkov smrti otrok v zibelki. Bolj pogosto se prve težave pričnejo pojavljati v otroški in najstniški dobi, čeprav se bolezen lahko manifestira tudi kadarkoli v odraslem obdobju. Običajno moramo na to bolezen pomisliti ob pojavu nepojasnjenih sinkop ali nenadne smrti med mladimi člani družine. Kar pri 30 odstotkih bolnikov je prvi znak bolezni nenaden srčni zastoj. Pomembno je vedeti, da približno ena tretjina ljudi, ki imajo sindrom podaljšane dobe QT, nikoli ne občuti nobenih znakov. Če se znaki ne pokažejo, torej ne pomeni, da oseba, ki je sorodnik znanega bolnika, nima sindroma podaljšane dobe QT. Pri vsakem mladem človeku, ki je doživel srčni zastoj ali nepojasnjeno sinkopo, bi morali preiskati, ali ima sindrom podaljšane dobe QT.

## Koga najpogosteje ogroža podaljšana doba QT?

Že dlje časa vemo, da je bolezen nevarna v otroštvu in pri mlajših odraslih, kjer predstavlja poleg prirojenih kardiomiopatij glavni vzrok za nenadno srčno smrt. Novejše študije so potrdile, da je tveganje za nenadno srčno smrt povečano tudi v odraslem obdobju. Tako je pri bolnikih, ki so jim na navadnem EKG-ju ugotovili interval QTc več kot 450 milisekund pri moških oziroma več kot 470 milisekund pri ženskah in so mlajši od 68 let, tveganje za nenadno smrt povečano kar za **8-krat**. Še posebej so med odraslimi ogrožene ženske, bolniki s QTc, daljšim od 500 milisekund in bolniki, ki so imeli izgube zavesti po 18 letu.

## Ali je bolezen gensko pogojena?

Da. Bolezen je gensko pogojena in je posledica mutacij v dednem zapisu ionskih kanalčkov srčne mišice, kar povzroča



asist. mag. Uroš Mazić, dr. med., pediater kardiolog,  
Pediatrična klinika Univerzitetnega kliničnega centra v  
Ljubljani

motnje v električnem delovanju srca. Danes poznamo 10 različnih genov, ki povzročajo to bolezen. Vendar pa gensko okvaro dokažemo le pri 50 do 60 odstotkih bolnikov. Vzrok za to je, da ne poznamo vseh genov, ki povzročajo to bolezen. Danes potekajo intenzivne raziskave, s katerimi poskušamo odkriti manjkajoče gene in seveda tudi bolje razumeti delovanje že znanih genov.

## Kako pogosta je bolezen?

Strokovna literatura ponuja več ocen o pogostnosti bolezni, ki se gibljejo med enim primerom na 5.000 otrok, do pojavnosti enega primera na 10.000 otrok, vendar nobena od teh ocen ne

temelji na temeljitih raziskavah. V letu 2006 je bila objavljena prva študija ki je pokazala resničen problem te bolezni. Tako so v severni Italiji pregledali 33.000 EKG-jev novorojenčkov in ugotovili močno podaljšan interval QTC (več kot 470 milisekund) kar pri 0,9 na 1.000 otrok. Danes menimo, da je pojavnost te genetsko dokazljive bolezni vsaj en primer na 2.500, kar pomeni, da je so med 10.000 otroci prizadeti štirje.

### **Kolikor vem, kljub temu, da ste kardiolog za otroke, skrbite za vse paciente v Sloveniji, ki imajo to bolezen, ne glede na starost. Koliko primerov te bolezni imamo v Sloveniji?**

Trenutno se pri nas vodi 92 bolnikov s to boleznijo. Kljub temu, da osveščenost o tej bolezni postopno narašča in se povečuje število odkritih bolnikov, veliko večino bolnikov še vedno odkrijemo predvsem v sklopu pregledovanja družin bolnikov. Glede na nova odkritja o ogroženosti odraslih seveda zmeraj pregledamo tudi starše in svojce bolnikov, saj je v primeru bolezni tudi pri njih smiselno uvesti zaščitno zdravljenje z blokatorji beta receptorjev zaradi preprečevanja nenadne srčne smrti.

### **Kako poteka zdravljenje?**

Zdravljenje bolezni je sestavljeno iz več hkratnih ukrepov:

1. Vsem bolnikom s sindromom dolge dobe QT priporočamo spremembo oz prilagoditev načina življenja. Tako vsem bolnikom svetujemo, naj se izogibajo tekmovalnemu športu, težjim telesnim naporom in drugim znanim sprožitvenim dejavnikom, kot sta npr. nenaden hrup in stres.
2. Vsem bolnikom svetujemo, naj se izogibajo jemanju zdravil, ki podaljšujejo dobo QT in tistih zdravil, ki znižujejo raven kalija in magnezija v telesu.
3. Vsem bolnikom predpišemo blokatorje adrenergičnih receptorjev beta. Danes priporočamo beta blokatorje tudi bolnikom z dokazano genetsko okvaro in normalno dobo QT. Beta blokatorji so edina zdravila, ki znižajo pojavnost nenadne srčne smrti pri teh bolnikih kar za 60 odstotkov.
4. Pri bolnikih, ki imajo prekatne tahikardije oziroma so utrpeli srčni zastoj kljub zaščiti z beta blokatorji, obstaja možnost vsaditve srčnega spodbujevalnika ali avtomatskega kardioverterja in defibrilatorja (ICD – *implantable cardioverter defibrillator*) oziroma v izjemnih primerih tudi kirurška denervacija levega srčnega simpatičnega živčevja.
5. Zelo pomembna je danes tudi genetska analiza, ki omogoča hitro odkrivanje nosilcev bolezni znotraj družin. Na ta način lahko odkrijemo in zdravimo tudi bolnike, ki so še brez težav oziroma tudi tiste, ki nimajo sprememb v EKG-ju. Hkrati genetska analiza prispeva tudi k oceni tveganja za nenadno srčno smrt in tako lahko vpliva na zdravljenje.

### **Kako bolezen prizadene vsakdanje življenje bolnika in njegovih svojcev, okolice? Kaj vam na primer povedo pacienti, svojci, prijatelji, sošolci? Ali so se na vas kdaj obrnili po nasvet učitelji, športni pedagogi, idr?**

Reakcije bolnikov na bolezen so različne in v veliki meri odvisne od izkušenj oziroma težav, ki so jim bili priča. Seveda so najbolj prestrašeni bolniki, ki so bili v svoji ožji ali širši družini soočeni z nenadno smrtjo svojca. Pri teh bolnikih je najpomembnejše doseči zaupanje in jim z ustreznimi ukrepi zdravljenja omogočiti čim bolj varno in normalno življenje. Veliko težje pa je nevarnost, ki jo predstavlja bolezen, predstaviti tistim, ki nimajo težav. Še posebej so problematični najstniki, ki predstavljajo zelo ogroženo skupino, saj je v tej skupini največ bolnikov, ki opuščajo ali neredno uživajo zdravila, oziroma pogosto ne upoštevajo navodil o omejevanju telesne dejavnosti. Še najtežje je bolnikom, ki so bili pred postavitvijo diagnoze dejavni športniki, saj ta bolezen za njih pomeni takojšnje prekinitev kariere in vseh tekmovalnih dejavnosti.

Seveda se poleg bolnikov, staršev in njihovih ožjih svojcev na nas obračajo tudi učitelji in drugi pedagogi. Vse težave in nejasnosti, ki se pojavljajo, vsakodnevno poskušamo reševati predvsem v osebnih kontaktih in s pogovori ter razlagami. Zelo pomembno je namreč, da bolezen pozna tudi okolica, v kateri se bolnik giblje.

### **Ali imajo pacienti in svojci kakšno psihološko podporo?**

Trenutno nimamo posebne psihološke podpore za te bolnike. Za psihološko obravnavo se odločamo individualno in se običajno prvi razgovori opravijo pri strokovnjakih klinične psihologije na pediatrični kliniki, nadaljnja obravnava pa se običajno nadaljuje v pristojnih zdravstvenih domovih.

### **Kakšno vrednost ima avtomatski defibrilator za takega bolnika?**

Kot sem že omenil, je ena od možnosti pri vseh bolnikih, pri katerih z beta blokatorji ne dosežemo ustrezne zaščite, vstavitve avtomatskega kardioverterja in defibrilatorja v telo bolnika. Seveda avtomatski defibrilator ne more predstavljati osnovnega zdravljenja, pomeni pa seveda dodatno varovalo in poveča verjetnost preživetja teh bolnikov.

Pogosto naši bolniki postavljajo tudi vprašanje o smiselnosti domače uporabe večjega prenosnega avtomatskega defibrilatorja, kot jih srečujemo že tudi na javnih mestih po Sloveniji. S padanjem cen teh pripomočkov so postali lažje dostopni in predstavljajo dodatno varovalo. Vplivajo na boljše počutje in varnost v družini, s čimer lahko prispevajo tudi k izboljšanju kakovosti življenja teh bolnikov in njihove okolice. ♥

Pošljite SMS »ZASRCE« na 1919



Humanitarna akcija Društva za zdravje srca in ožilja v sodelovanju z družbo Mobitel d. d. za nakup avtomatskih defibrilatorjev.

Pošljite SMS s ključno besedo »ZASRCE« na številko 1919 in darovali boste 0,96 EUR za nakup avtomatskih defibrilatorjev.



dotatne informacije: <http://www.zasrce.si>

**ZA SRCE**

# Podpis Evropske listine za srce v Sloveniji



Elizabeta Bobnar Najžer

## Evropska listina za zdravje srca

Letošnji svetovni dan srca je potekal pod geslom Podajmo si roke, za zdravo srce. Več kot 100 državam po vsem svetu, ki vsako zadnjo nedeljo v septembru že osmo leto zapored po priporočilih Svetovne zveze za srce opozarjajo na velik davek zbolewnosti in umrljivosti zaradi boleznj srca in žil, se v Sloveniji vsako leto pridružujejo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Društvo za zdravje srca in ožilja za Pomurje ter Združenje kardiologov

Slovenije.

Letos so številnim dejavnostim dodali tudi slovesni podpis evropske listine za zdravje srca.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je k javnemu podpisu listine povabilo ob otvoritvi razstave ob svetovnem dnevu srca, 29. septembra 2007 v steklenem atriju Mestne hiše v Ljubljani. Veseli nas, da so listino podpisali številni otroci in njihovi starši, člani društva ter tudi znane osebnosti, med njimi sta listino podpisala tudi evropska poslanca ga. Mojca Drčar Murko in g. Lojze Peterle.

Foto: Brin Najžer



Vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ob podpisu listine v soboto, 29. septembra 2007: prim. Boris Cibic, podpredsednik, dr. Danica Rotar Pavlič, predsednica, ga. Maja Prah, podpredsednica, g. Aleš Mižigoj, predsednik nadzornega odbora, Elizabeta Bobnar Najžer, izvršna direktorica, g. Andrej Prah, član nadzornega odbora

Otroci med podpisovanjem listine v soboto, 29. septembra 2007





Ga. Mojca Drčar Murko, evropska poslanka med podpisovanjem listine v soboto, 29. septembra 2007



G. Lojze Peterle, evropski poslanec med podpisovanjem listine v soboto, 29. septembra 2007



Jani Möderndorfer med podpisovanjem listine v soboto, 29. septembra 2007



Listino so podpisale tudi osebe s posebnimi potrebami

  
**Donat**<sup>Mg</sup>  
Za zdravje

## Ne za žejo, za zdravje!

Visokominalizirana naravna mineralna voda Donat Mg, ki vsebuje veliko magnezija in zelo malo kuhinjske soli, nima niti vitaminov in organskih snovi niti kalorij. Blagodejno vpliva pri mnogih težavah, najbolj pa jo priporočamo pri zgagi, želodčnih in žolčnih težavah, pri zaprtosti, stresu za sproščanje in pomiritev, pri depresiji in tudi pri glavobolih.

Kako prepoznamo zgago  
in pri katerih skupinah je pogostejša?

Težave z zgago, s pekočim občutkom v predelu za prsnico, ki se širi od žličke navzgor proti grlu, naj bi imel vsak deseti človek, pogostejše pa so pri starejših, pri moških in nosečnicah.

Kako torej Donat Mg učinkuje v primeru zgage?

Donat Mg uravnava kislost želodčnega soka, zato umirja želodčne bolečine in zgago, magnezij pa povečuje razstrupljevalno zmožnost jeter in revitalizira celice želodčne sluznice.

Zlata pravila pitja

Donata Mg ne pijemo za žejo, za ta namen je primerna voda Tempel. Količina do enega litra dnevno je sprejemljiva, za večje količine v primeru resnejših zdravstvenih težav pa se je dobro posvetovati z zdravnikom. Prekoračitev za vas primerne dnevne količine Donata Mg lahko povzroči diarejo.

Visokominalizirano naravno mineralno vodo Donat Mg praviloma pijemo pred jedjo oziroma na prazen želodec in mlačno oziroma pri sobni temperaturi.

Če vas moti naravni stabilizator mehurčkov in spremljevalec naravnih mineralnih vod ogljikov dioksid, vodo ogrejte na telesno temperaturo ali dobro premešajte, da bo CO<sub>2</sub> zaradi padca pritiska vodo zapustil.

Ne le skupna dnevna količina Donata Mg, ampak tudi način pitja mora biti prilagojen težavam, da jih čim učinkoviteje lajša. Če ga na primer spijemo hitro, na tešče in večjo količino naenkrat, pospeši praznjenje črevesja, medtem ko je za želodčne težave primernejše pitje manjše količine večkrat dnevno, počasno pitje pa povečuje resorpcijo mineralov.

Vrsta bolezni	kdaj/kako	kako/koliko	trajanje
Bolezni žolčnika, zlasti pri starijih po operaciji žolčnika, kronična obolenja trebušne slinavke	na tešče pred kosilom pred večerjo	mlačno 3-5 dcl hladno 2 dcl mlačno 2 dcl	6 tednov, prekinitev 4 tedne
Bolezni jeter, napenjanje v trebuhu	na tešče pred kosilom	mlačno 2-3 dcl mlačno 1-2 dcl	2 meseca, prekinitev 1 mesec
Sladkorna bolezen, povišana sečna kislina, povišan holesterol	na tešče pred kosilom pred večerjo	mlačno 2-4 dcl mlačno 1 dcl mlačno 1 dcl	5 dni, prekinitev 2 dni
Zaprtje (obstipacija)	na tešče	toplo 3-8 dcl	stalno ali 5 dni, prekinitev 2 dni
Obolenja želodca in dvanajsternika, povečana želodčna kislina (zgaga)	na tešče pred kosilom pred spanjem	mlačno 2-3 dcl mlačno 1 dcl mlačno 1 dcl	spomladi 3 mesece jeseni 3 mesece
Drbelost	na tešče pri oburku lakote	toplo 3-5 dcl	3 mesece, prekinitev 1 mesec
Bolezni srca in ožilja	na tešče pred spanjem	mlačno 2 dcl mlačno 1 dcl	1 mesec, prekinitev 1 mesec
Zdravi ljudje, za boljše počutje	pred jedjo	hladno 1-2 dcl	stalno ali s krajšimi prekinitvami

Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana, Slovenija. PIAČNA OBJAVA

[www.donatmg.net](http://www.donatmg.net)

Pošljite SMS »ZASRCE« na 1919

ZASRCE



Humanitarna akcija Društva za zdravje srca in ožilja v sodelovanju z družbo Mobitel d. d. za nakup avtomatskih defibrilatorjev.

Pošljite SMS s ključno besedo »ZASRCE« na številko 1919 in darovali boste 0,96 EUR za nakup avtomatskih defibrilatorjev.

V Sloveniji obstajajo družine, kjer ima več članov 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 v vsakem trenutku ustavi za vedno, smo se odločili izvesti humanitarno akcijo zbiranja sredstev za nakup avtomatskega defibrilatorja, ki bi ga družine prejele v trajno last.



Akcija poteka od 1. oktobra 2007 do 31. januarja 2008

Sredstva zbiramo tudi na računu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije • Dunajska 65, 1000 Ljubljana • št.: SI 0297 0001 2437 214 sklic na številko: 30091999 • Darujete po svojih močeh za življenje sočloveka! • Akcija poteka od 1. oktobra 2007 do 31. januarja 2008 • Cena SMS je po veljavnem ceniku. • Družba Mobitel se v ta namen odreče vsem prihodkom, povezanih s sporočili SMS iz naslova ključne besede ZASRCE.

## Podpis listine o srcu v slovenski Hiši srca



*V slovenski Hiši srca je listino podpisala ministrica za zdravje Zofija Mazej Kukovič. Ob njej predsednik Zdrženja kardiologov Slovenije, prof. dr. Milan Kenda. (Foto: Andraž Gregorič)*

V četrtek, 4. oktobra 2007, so v slovenski Hiši srca listino s podpisi podprli: prof. dr. Miran F. Kenda, predsednik Zdrženja kardiologov Slovenije, prim. Vasja Klavora, dr. med., podpredsednik državnega zbora, ga. Zofija Mazej Kukovič, ministrica za zdravje, g. Zoran Jankovič, župan mesta Ljubljane, asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, prim. Mirko Bombek, dr. med., pred-



*Predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije asist. dr. Danica Rotar Pavlič je listino, ki so jo podpisali otroci, njihovi starši in znane osebnosti v Mestni hiši, 29. septembra 2007, predstavila tudi v Hiši srca (Foto: Andraž Gregorič)*



*Župan Ljubljane g. Zoran Jankovič v slovenski Hiši srca (Foto: Andraž Gregorič)*

sednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, g. Janko Kušar, predsednik Zveze društev diabetikov Slovenije, prof. dr. Metka Zorc, dr. med., Društvo operiranih na srcu, ter številni kardiologi in laiki.

Listino kot osrednji dokument za preprečevanje srčno-žilnih bolezni v nadaljevanju objavljamo v celoti.



*Hiša srca je gostila pomembne podpisnike listine. (Foto: Andraž Gregorič)*

# Evropska listina za zdravje srca



## Uvod

### Umrljivost in obolevnost

V Evropi so srčno-žilne bolezni vodilni vzrok umrljivosti tako med ženskami kot moškimi (1), in pomenijo skoraj polovico vseh primerov smrti v Evropi. Te bolezni vsako leto povzročijo več kot 4,35 milijonov smrti v 52 državah članicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) iz Evropske regije in več kot 1,9 milijonov smrti v državah članicah Evropske unije (2). Srčno-žilne bolezni so tudi poglavitni vzrok invalidnosti in zmanjšane kakovosti življenja med prebivalstvom.

In vendar je srčno-žilne bolezni mogoče učinkovito preprečevati. Pri SZO ocenjujejo, da bi lahko že z relativno majhnim sočasnim zmanjšanjem krvnega tlaka, debelosti, vrednosti holesterola v krvi in uporabe tobaka v celotni populaciji zmanjšali incidenco srčno-žilnih bolezni za več kot polovico.

Umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni ter njihova incidenca in število smrti upadajo v večini severno, južno in zahodnoevropskih držav, medtem ko v srednje in vzhodnoevropskih državah bodisi ne upadajo enako hitro ali pa celo naraščajo.

Četudi v Evropski uniji ugotavljamo upadanje stopnje umrljivosti zaradi srčno-žilnih bolezni, pa dandanes vse več moških in žensk živi s srčno-žilnimi boleznimi (1). Ta paradoks je posledica daljše življenjske dobe in večje stopnje preživetja bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi.

Zaradi srčno-žilnih bolezni umre več ljudi kot zaradi vseh vrst raka skupaj, pri čemer je ta odstotek večji med ženskami (55% vseh smrti) kot pri moških (43% vseh smrti) (3), opazna pa je tudi večja umrljivost med ljudmi s slabšim družbenoekonomskim položajem.

### Dejavniki tveganja

Poglavitni, dobro znani dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni so: uporaba tobaka, zvišan krvni tlak in previsoka vrednost holesterola v krvi. Ti dejavniki tveganja so odvisni od posameznikovega življenjskega sloga in prehrane, pa tudi od njegove telesne dejavnosti. Med druge dejavnike, povezane s srčno-žilnimi boleznimi, pa sodijo prekomerna telesna teža in debelost, sladkorna bolezen, prekomerno uživanje alkohola in psihosocialni stres.

### Stroški

Ocenjujejo, da stane breme srčno-žilnih bolezni gospodarstvo EU kar 169 milijard EUR na leto. To pomeni, da znašajo letni stroški na glavo prebivalca skupaj 372 EUR. Med posameznimi državami članicami se lahko stroški na glavo prebivalca razlikujejo celo za več kot 10-kratnik, od manj kot 50 EUR na Malti do več kot 600 EUR na glavo prebivalca na leto v Nemčiji oz. v Združenem kraljestvu Velike Britanije in Severne Irske (2).

Poleg tega so države z veliko pogostnostjo srčno-žilnih bolezni

običajno gospodarsko nerazvite. Izguba proizvodne zmogljivosti zaradi smrti ali obolevnosti zaradi srčno-žilnih bolezni je EU stala več kot 35 milijard EUR, kar pomeni 21% skupnih stroškov teh bolezni, pri čemer sta približno dve tretjini teh stroškov posledica smrti (24,4 milijard EUR), ena tretjina pa zaradi bolezni (10,8 milijard EUR) pri osebah v delovni dobi.



### Medsektorsko sodelovanje in delovanje

Dokumenti visoke ravni v EU, še posebej sklepi Sveta EU (4) iz leta 2004 o promociji srčno-žilnega zdravja, poudarjajo pomen delovanja tako na ravni prebivalstva kot na ravni posameznikov, predvsem s prepoznavanjem zelo ogroženih oseb.

V sklepih Sveta EU, ki so bili sprejeti v času predsedovanja Irske, so pozvali Evropsko komisijo in vse države članice, naj zagotovijo, da bodo uvedeni ustrezni ukrepi za reševanje problema srčno-žilnih bolezni. Z Luksemburško deklaracijo (5), ki je bila sprejeta v času predsedovanja Luksemburga EU, so dosegli dogovor med predstavniki nacionalnih ministrstev za zdravje, evropskih in nacionalnih predstavnikov kardioloških združenj in fundacij (društev) za zdravje srca, ki so bili prisotni na Luksemburškem srečanju. Dogovor predvideva, da si

bodo vsi energično prizadevali za uvedbo ali okrepitev celovitih programov preventive srčnožilnih bolezni in da bodo zagotovili uvedbo učinkovitih ukrepov, politik in intervencij v vseh evropskih državah. Sprejetih je bilo več sklepov in listin SZO (6) z namenom boja proti srčno-žilnim boleznim in drugim poglavitnim nenalezljivim boleznim.

Poleg tega je namen varovanja zdravja in izboljševanja kakovosti življenja med evropskim prebivalstvom prek zmanjševanja vpliva srčno-žilnih bolezni jasno zapisan tudi v Pogodbi EU<sup>1</sup> in v ciljnih Lizbonske strategije, pričakovanja za vključevanje vprašanj zdravja v vse obstoječe politike pa so bile izražene v sklepih Evropskega sveta z dne 30. novembra 2006, to je v času predsedovanja Finske (8).

Ob podpori Evropske komisije in Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) torej Evropska mreža za srce (European Heart Network, EHN) in Evropsko kardiološko združenje (European Society of Cardiology, ESC) pozivata zadevne evropske in mednarodne organizacije, da:

- podpišejo to Evropsko listino o zdravju srca,
- se zavežejo boju proti prezgodnjemu umiranju in proti trpljenju zaradi srčno-žilnih bolezni prek njihovega preprečevanja,
- ukrepajo v skladu z Deklaracijo Sv. Valentina, sprejeto na konferenci za Zmagujoče srce (Winning Heart Conference), dne 14. februarja 2000:

**“Vsak otrok, rojen v novem tisočletju, ima pravico živeti vsaj do starosti 65 let, ne da bi imel katero od srčno-žilnih bolezni, ki jih je mogoče preprečiti.”**

## I. del: Cilj

### 1. člen

Cilj Evropske listine za zdravje srca je občutno zmanjšati breme srčno-žilnih bolezni v Evropski uniji in v evropski regiji SZO in zmanjšati neenakosti in neenakopravnost glede bremena bolezni v posameznih državah in med njimi.

V tem dokumentu z izrazom “zdravje srca” mislimo srčne bolezni, možgansko kap in druge aterosklerotične žilne bolezni.

### 2. člen

S to listino priporočamo, naj njeni podpisniki promovirajo in podpirajo ustrezne ukrepe, pri čemer naj bodo prednostne predvsem spremembe življenjskega sloga, s čemer bomo bistveno zmanjšali breme srčnožilnih bolezni.

## II. del: Podpisniki listine se zavedajo, da:

### 3. člen

Srčno-žilne bolezni nastanejo kot posledica delovanja več dejavnikov, zato je nujno, da vse dejavnike in determinante tveganja obravnavamo tako na ravni družbe, kot na ravni posameznikov.

Med determinante zdravja srca in ožilja sodijo naslednja priporočila:

- izogibanje uporabi tobaka,
- primerna telesna dejavnost, to je najmanj 30 minut 5-krat na teden,
- zdrave prehranjevalne navade,
- primerna telesna teža,

- vrednost krvnega tlaka pod 140/90 mmHg,
- vrednost holesterola v krvi pod 5 mmol/l (190 mg/dl),
- normalna presnova glukoze,
- izogibanje prekomernemu stresu.

### 4. člen

Dejavnike tveganja, povezane z ogroženostjo za srčno-žilne dogodke, lahko razdelimo na tri skupine:

Biološki dejavniki tveganja	Determinante življenjskega sloga	Širše determinante	
		Nespremenljive	Spremenljive
zvišan krvni tlak	uporaba tobaka	starost	prihodek
zvišan krvni sladkor	nezdrava prehrana	spol	izobrazba
HDL holesterol	zloraba alkohola	genetika	življenjski pogoji
prekomerna telesna teža in debelost	telesna nedejavnost	narodnostna pripadnost	delovni pogoji

### 5. člen

Dejavnike tveganja lahko obravnavajo oblikovalci politike z zagotavljanjem pozitivnega, podpornega okolja za uvedbo teh ukrepov, bodisi s spremembami zakonodaje, na primer na področjih davčne politike in oglaševanja, ali pa z drugimi ukrepi za vpliv na posameznike, da izberejo zdravo prehrano, se odrečejo kajenju in so redno telesno dejavni, med zdravstvenimi delavci pa zato, da bodo promovirali te ukrepe in prepoznavali zelo ogrožene osebe.

### 6. člen

Ukrepe za odpravljanje omenjenih dejavnikov tveganja je treba izvajati skozi vse življenje posameznika, od otroštva naprej.

### 7. člen

Breme ugotovljene srčno-žilne bolezni lahko zmanjšamo tudi z zgodnjo diagnozo, ustreznim zdravljenjem bolezni, rehabilitacijo in preventivo, vključno s strukturiranim svetovanjem glede ustreznega življenjskega sloga.

### 8. člen

Posebej moramo biti občutljivi za tiste vidike srčno-žilnega zdravja in bolezni, ki se nanašajo posebej na moške in posebej na ženske.

## III. del: podpisniki listine soglašajo, da bodo:

### 9. člen

Izvajali politike in ukrepe, dogovorjene v naslednjih evropskih političnih dokumentih, sprejetih na visoki ravni:

- Sklepih Sveta EU glede zdravja srca (junij 2004) (4),
- Luksemburški deklaraciji (iz junija 2005) o izvajanju promocije zdravja srca in ožilja (5),
- Sklepa SZO o preventivi in nadzoru nenalezljivih bolezni v Evropski regiji SZO (9).

Izvajanje teh politik in ukrepov bo potekalo na evropski, nacionalni in regionalni ravni.

**10. člen**

Zagovarjali in podpirali razvoj ter izvajanje celovitih strategij varovanja zdravja, pa tudi ukrepe in politike na evropski, nacionalni, regionalni in lokalni ravni za promocijo zdravja srca in ožilja in preprečevanje srčno-žilnih bolezni.

**11. člen**

Izgradili in krepili predane povezave za varovanje zdravja srca in doseganje kar najmočnejše politične podpore razvoju politik ter koordinaciji dejavnosti in ukrepov za zmanjšanje bremena srčno-žilnih bolezni.

**12. člen**

Izvajali izobraževanje ter opolnomočenje javnosti in bolnikov z vključevanjem masovnih medijev v te dejavnosti in z ustreznim oglaševanjem v družbi za povečevanje zdravstvene osveščenosti med prebivalstvom, pa tudi z zagotavljanjem pogojev za mobilizacijo družbene skupnosti in izgrajevanje širših povezav različnih organizacij in društev.

**13. člen**

Razvijali sposobnosti za promocijo zdravja z dodiplomskim in podiplomskim izobraževanjem ter z usposabljanjem za izpolnitev ciljev te listine.

**14. člen**

Podprli oblikovanje nacionalnih strategij za ugotavljanje in vodenje zdravljenja ogroženih oseb ter za izvajanje preventive in zdravstvene oskrbe pri tistih z že ugotovljenimi srčno-žilnimi boleznimi.

**15. člen**

Spodbujali sprejetje najnovejših evropskih smernic za preventivo srčno-žilnih bolezni, ki jih je oblikovala Skupna evropska delovna skupina. Med to promocijo sodi tudi prevod smernic v lokalne jezike in njihova prilagoditev nacionalnim razmeram in posebnostim, kamor sodijo predvsem statistični podatki o umrljivosti in obolevnosti v posamezni državi, in lokalni klinični praksi. Sem je mogoče prištevati tudi prilagoditev smernic na lokalne značilnosti zdravstvene oskrbe, pa tudi podporo njihovega razširjanju med zdravstvenimi delavci vseh strok in drugimi partnerji, ki so povezani z namenom varovanja zdravja.

Zagotovili (v sodelovanju z zdravstvenimi organi), da bodo imele preventivne dejavnosti visoko prioriteto v okviru zdravstvenega sektorja, da bodo na tem področju delali dobro izobraženi delavci v zadostnem številu in da bo njihovo delo primerno plačano glede na politiko plač v zadevni državi.

**16. člen**

Dodelili visoko prioriteto raziskavam učinkovitosti politik in preventivnih ukrepov, vključno s proučevanjem in vplivom na stroške zdravstvenega varstva.

Izvajali epidemiološke in raziskave vedenjskih dejavnikov, vključno z raziskavami vpliva različnih programov, namenjenih izboljšanju in ohranjanju zdravja prebivalstva, na primer raziskavami zdravja mladih in raziskavami za razumevanje mehanizmov staranja srčno-žilnega sistema in srčno-žilne ranljivosti žensk.

Reševali problem drobljenja raziskav na področju srčno-žilnih bolezni v Evropi s promocijo in financiranjem nadaljnega sodelovanja, širjenja in koordinacije raziskovalnih projektov.

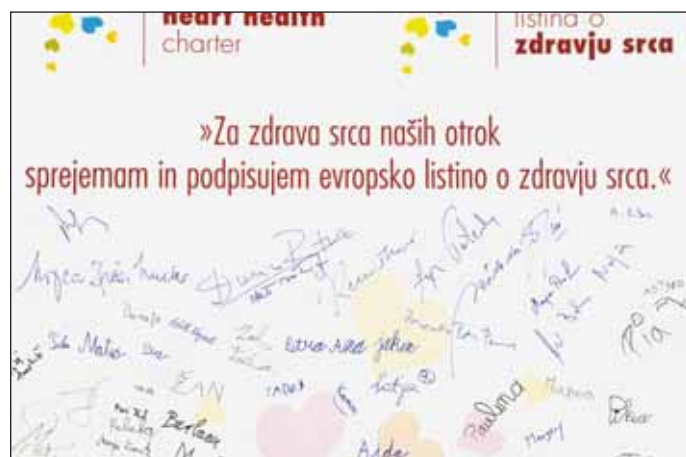
**17. člen**

Ocenili sedanje stanje na področju zdravja srca in ožilja (vključno s prevalenco dejavnikov tveganja) za merjenje doseženega napredka na ravni prebivalstva in na ravni posameznikov z namenom doseganja ciljev, določenih v 2. členu.

**18. člen**

Redno pregledovali obseg sprejemanja in izvajanja nacionalnih načrtov in politik.

V sodelovanju z Evropsko komisijo in Svetovno zdravstveno organizacijo sklicali srečanja o Evropski listini za zdravje srca, ki bodo služila kot osnova za izmenjavo idej in izkušenj in na katerih bodo razpravljali o doseženih izboljšavah in predlagali tiste, ki jih je še treba doseči.

**Uradna podpora****Evropski listini za zdravje srca**

Spodaj podpisani uradno podpiramo in podpisujemo **Evropsko listino za zdravje srca**:

- ker so srčno-žilne bolezni še vedno poglavitni vzrok smrti in v Evropi,
- ker je cilj **Evropske listine za zdravje srca** doseči, da bosta boj proti srčno-žilnim boleznim in njihovo preprečevanje postala prednostni nalogi politik javnega zdravja v Evropski uniji,
- ker so v **Evropski listini za zdravje srca** obravnavani dejavniki tveganja in je njen cilj mobilizirati obširno medsektorsko sodelovanje ter zagotoviti široko podporo promociji zdravja srca in ožilja ter preprečevanju srčno-žilnih bolezni.

Tesno bomo sodelovali z vsemi drugimi podpisniki, na evropski in na nacionalni ravni, v okviru stroke in med vsemi potencialnimi partnerji, tako političnimi kot nevladnimi organizacijami, za intenzivno promocijo boljšega zdravja srca v Evropi v prihodnje:

- WONCA Europe
- Stalni odbor evropskih zdravnikov (Comité Permanent des Medecins Européens - CPME)
- Evropski inštitut za zdravje žensk (EIWH)
- Evropski forum za zdravje moških (EMHF)
- Evropska mreža za preventivo kajenja (ENSP)
- Evropska koalicija za javno zdravstvo (EPHA)
- Evropsko združenje za upravljanje zdravja (EHMA)
- EuroHealthNet
- Evropsko društvo za aterosklerozo (EAS)
- Evropsko društvo za hipertenzijo (ESH)
- Evropsko združenje za proučevanje sladkorne bolezni (EASD)
- Mednarodno društvo za vedenjsko medicino (ISBM)

- Evropsko združenje za preventivo in rehabilitacijo srčnožilnih bolezni (EACPR)
- ESC svet o zdravstveni negi srčnožilnih bolnikov in sorodnih strokah (CCNAP)



Igor Švab  
Predsednik organizacije Wonca Europe



Daniel MART  
Predsednik Stalnega odbora evropskih zdravnikov (CMPE)



Peggy Maguire  
Generalni direktor Evropskega inštituta za zdravje žensk (EIWH)



Erick Savoye  
Direktor Evropskega foruma za zdravje moških (EMHF)



Elisabeth Tamang,  
Predsednica Evropske mreže za preventivo kajenja (ENSP)



Janice Cave  
Predsednica Evropske koalicije za javno zdravstvo (EPHA)




Marja Riita Taskinen  
Predsednica Evropskega društva za aterosklerozo (EAS)



Sverre E. Kjeldsen  
Predsednik Evropskega društva za hipertenzijo (ESH)



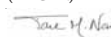
E. Ferrannini  
Predsednik Evropskega združenja za proučevanje sladkorne bolezni (EASD)



Redford Williams, M.D.  
Predsednik Mednarodnega društva za vedenjsko medicino (ISBM)



Prof. dr. med. Hugo Saner  
Predsednik Evropskega združenja za preventivo in rehabilitacijo srčnožilnih bolezni (EACPR)



T. M. Norekvål  
Predsednik ESC sveta o zdravstveni negi srčnožilnih bolnikov in sorodnih strokah (CCNAP)



Clive Needle  
Predsednik EuroHealthNet



Laraine Joyce  
Predsednica Evropskega združenja za upravljanje zdravja (EHMA)

Ob 35-letnici  
smo za vas izdali **Jubilejno srečko**

LOTERIJA  
SLOVENIJE  
že 35 let



*Vsaka je dobitna!*

*Kupite jih lahko samo na specializiranih prodajnih mestih Loterije Slovenije.*

# Skupina evropskih poslancev za srce

Elizabeta Bobnar Najžer

*Bolezni srca in ožilja so glavni ubijalec v Evropi saj zaradi njih v petindvajsetih državah članicah vsako leto umre več kot 1,9 milijona ljudi, torej so vzrok za skoraj polovico vseh smrti.*

V Sloveniji zaradi njih zbolijo več kot 19.000 in umrejo okoli 9.000 ljudi na leto, povzročijo skoraj 40 odstotkov vseh smrti v Sloveniji. Po ocenah je za srčne in žilne bolezni v državah članicah EU potrebno letno nameniti kar 169 milijard evrov. Srčne in žilne bolezni predstavljajo resno grožnjo tako za državljane Slovenije kot drugih držav članic. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije skuša preprečevati pojavnost teh bolezni na vseh ravneh.

Zato je kot član Evropske mreže za srce (EHN) z veseljem podprlo ustanovitev »Skupine evropskih poslancev za srce« v Evropskem parlamentu. Soproedsedujeta ji člana evropskega parlamenta dr. Georgs Andrejevs and dr. Adamos Adamou v sodelovanju z Evropsko mrežo za srce (EHN). 2. oktobra 2007 so se na ustanovnem sestanku v Bruslju sestali evropski poslanci, ki jim ni vseeno za posledice bolezni srca in ožilja. Skupini 14 poslancev ali njihovih asistentov in predstavnikov osmih evropskih nacionalnih društev za srce sem se podpisana ponosno pridružila v imenu našega društva.

Namen delovanja skupine je razprava o trenutno veljavni zakonodaji EU in ukrepih, tako veljavnih kot potrebnih, povezanih za zaježitev srčnožilnih bolezni. Glavni cilj Skupine je spodbujati ukrepe za zmanjšanje bremena srčnožilnih bolezni v Evropski uniji in izboljšanje osveščenosti glede teh bolezni med ciljnim javnostmi.

Na ustanovnem sestanku v Bruslju je o pomenu in vlogi skupine spregovoril predsednik EHN, Peter Hollins. Posebej je poudaril pomen nenehnega dialoga, kako se spopadati s to smrtonosno boleznijo. Med drugim je omenil trenutne projekte v teku, med njima projekta Evropska listina o zdravju srca in triletni projekt



Dr. Romana Jordan Cizelj, evropska poslanka, Peter Hollins, predsednik EHN in Elizabeta Bobnar Najžer, izvršna direktorica društva na ustanovnem sestanku v Bruslju (z desne)

EvroHeart, ki ga sofinancira Evropska komisija. Oba projekta sta na evropski ravni plod skupnega dela EHN in Evropskega združenja kardiologov, v Sloveniji sta partnerja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Slovensko združenje kardiologov. Delo skupine evropskih poslancev v celoti financira EHN.

Upamo, da bo Skupina evropskih poslancev za srce ustvarila priložnosti za medpolitični dialog ter pomembno pripomogla k zmanjšanju bremena srčnožilnih bolezni v Evropi.

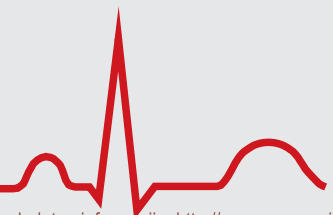
K članstvu v skupini so bili povabljeni tudi slovenski člani evropskega parlamenta. Na sestanku se je skupini pridružila evropska poslanka dr. Romana Jordan Cizelj, svoje strinjanje s cilji skupine so izrazili tudi evropski poslanci: ga. Ljudmila Novak, ga. Mojca Drčar Murko in g. Lojze Peterle. ♥

Pošljite SMS »ZASRCE« na 1919



Humanitarna akcija Društva za zdravje srca in ožilja v sodelovanju z družbo Mobitel d. d. za nakup avtomatskih defibrilatorjev.

Pošljite SMS s ključno besedo »ZASRCE« na številko 1919 in darovali boste 0,96 EUR za nakup avtomatskih defibrilatorjev.



dodatne informacije: <http://www.zasrce.si>

ZASRCE



# 20 let društva na srcu operiranih Slovenije

Josip Turk

Obletnica Društva na srcu operiranih Slovenije je priložnost, da v mislih prehodimo njegovo delovanje in to ne zgolj zaradi slavnosti obletnice ampak prvenstveno zaradi osvetlitve ustvarjalnosti, ki jo je društvo vložilo v plemenite cilje, cilje zboljšanja na področju odkrivanja, preprečevanja, diagnostike in zdravljenja boleznih srca in ožilja. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se je od samega začetka prizadevalo skrajšati čakalne dobe na omenjenem področju. V Društvu na srcu operiranih smo bili deležni pomembnega sodelovanja za skupne cilje. Upravičeno v Društvu za srce pozdravimo ta pomembni jubilej in da izpostavimo elemente, ki so pred 20 leti povezali operirane na srcu v skupnost, ki ji je uspelo uresničiti cilje, o katerih so mnogi dvomili, eni le sanjali, drugi, najbolj predani, pa jih z neomejeno voljo tudi uresničili. Temeljni elementi za to so bili in so še danes naslednji:

Na prvem mestu bi omenil prof. dr. Metko Zorc. Njena vrlina ni le strokovnost ampak izjemna delavnost, polna optimizma, požrtvovalnosti, sposobna v neomejenem obsegu storiti vse za bližnjega, ne samo na področju njegovega srca ampak za človeka kot celoto. Spomnim se primerov, ko je uspešno operiranemu bolniku pomagala tudi v njegovih osebnih težavah in stiskah, pa najsi je šlo za stanovanje, za zobozdravnika, za njegove družinske probleme in še za marsikaj. Metka Zorc ima karizmo, s katero je premagala številne ovire in ki jo je posredovala tudi svoji okolici. Njej gre zasluga, da je pridobila iz vrst operiranih skupino, ki se je med seboj povezala v Društvo na srcu operiranih. To so bili nesebični pacienti, ki so uspešno prestali operacijo in se ob lastnem dobrem počutju niso zaprli vase, temveč so bili voljni nesebično svoja spoznanja, svoje znanje in svoje organizacijske, nemalokrat tudi finančne sposobnosti vložiti v nekaj več, v nekaj, kar naj bi pomagalo tudi številnim drugim sotrpinom. Naj izmed njih omenim le enega, odvetnika Marka Perpeluha, ki je svoje poklicne sposobnosti, svojo splošno razgledanost pa tudi svoj denar nesebično razdaljal za boljšo organizacijo na področju diagnostike in operativnega zdravljenja boleznih srca. Ni prostora na tem mestu, da bi omenil vse druge, zaslužne za plemenite cilje,



Člani Društva na srcu operiranih Slovenije  
in osebje klinike MC Medicor



Prim. dr. Boris Cibic, prof. dr. Miran Kenda, prof. dr. Metka Zorc, prof. dr. Lojze Pleskovič s soprogo prof. dr. Rudo Zorc-Pleskovič, prim. dr. Majda Mazovec in prof. dr. Josip Turk, (z leve) na obisku ob otvoritvi klinike MC Medicor septembra 2003

pa vendar ne morem kaj, da ne bi omenil trenutnega predsednika Društva na srcu operiranih gospoda Petka. Vsa čast in zahvala mu, enako tudi njegovim bližnjim sodelavcem.

Prizadevanja prof. Zorčeve in prizadevanja članov Društva na srcu operiranih so obrodila bogate sadove s pomočjo akademika profesorja dr. Ninoslava Radovanoviča, kardiokirurga mednarodnega slovesa. Ob delovnih obveznostih v Ženevi in Laussane v Švici in v Novem Sadu, se je odločil vso svojo strokovno sposobnost in delavnost dati na razpolago tretjemu centru za kardiovaskularno kirurgijo v Sloveniji, centru, ki je nastal z ustanovo Medicor v prostorih bolnišnice Izola. Brez afer, kot jih poznamo glede operacijskih miz in Onkološkega inštituta, se je center v Izoli razvil v diagnostično in operativno središče z imenitnimi rezultati, odmevnimi tudi izven Slovenije. Vsi, ki sem jih navedel, so drug drugemu dajali pogum, oporo, brez zavisti, z enim samim ciljem: skrajšati čakalne dobe ter z uspešnim delom vračati zdravje in življenjsko silo številnim, ki so pri njih iskali pomoč.

Zbranim 31. maja 2007 na imenitni proslavi v dvorani Slovenske filharmonije, smo izrekli čestitke za prehojeno pot. Želimo, da bi zdravje služilo še dolga leta vsem spoštovanim članom Društva na srcu operiranih. Želimo še veliko let uspešnega dela prof. Ninoslavu Radovanoviču in nenazadnje naj izrečemo željo, da zagnanost prof. Zorčevi ne pojenja. Želim, da bi dejavnost Društva na srcu operiranih in dejavnost tretjega kardiokirurškega centra, dejavnost Medicorja, potekala ob čim manj z nerazumom obremenjenih dejavnikov in s čim več pomoči s strani tistih, ki so jim dolžni in jim jo lahko dajejo. Družba Medicor je pred naslednjim pomembnim korakom. Iz stare opuščene piranske bolnišnice, ki so jo kupili že pred leti, želijo napraviti sodoben obmorski center za rehabilitacijo srčnih bolnikov. Med drugim jim je za vzgled Opatija, kjer imajo to že več kot 60 let in so dosigli mednarodni sloves.

Naj preveva pogum in predanost za medsebojno sodelovanje vse sodelujoče v veliki meri kot doslej tudi v bodoče. ♥

# Povišana srčna frekvenca: posledica bolezni ali dejavnik tveganja?

Bojan Vrtovec

*Merjenje srčne frekvence velja za enega izmed osnovnih postopkov pri pregledu vsakega preiskovanca, zato je za vrednotenje vpliva srčne frekvence na zbolewnost in umrljivost pri različnih populacijah na voljo veliko epidemioloških podatkov.*

Že pred več kot 60 leti so pri analizi zdravniških pregledov 20.000 navidezno zdravih vojaških oficirjev v ZDA ugotovili, da je povišana srčna frekvenca (nad 100 utripov na minuto v mirovanju) povezana z višjim tveganjem za predčasno upokojitev. V Framinghamski raziskavi, ki se je pričela leta 1948, so spremljali 5.000 zdravih preiskovancev in dokazali, da je višja srčna frekvenca povezana z višjo smrtnostjo zaradi srčnožilne bolezni v naslednjih 30 letih. Povezanost med srčno frekvenco in smrtnostjo je bila prisotna pri vseh starostnih skupinah in pri obeh spolih. Podobno so tudi na 7.500 preiskovancih v Göteborgski študiji dokazali, da je višja srčna frekvenca v mirovanju povezana z višjo smrtnostjo in zbolewnostjo zaradi srčnožilne bolezni pri navidezno zdravih posameznikih.

Izsledki številnih raziskav kažejo, da je povezanost med višjo srčno frekvenco in smrtnostjo še bolj izrazita pri bolnikih z ishemično bolewnostjo srca in bolnikih s srčnim popuščanjem. Bolniki z akutnim miokardnim infarktom, ki so imeli ob sprejemu srčno frekvenco nad 90 utripov/min, so imeli eno leto po infarktu več kot 3-krat višjo smrtnost v primerjavi z bolniki, pri katerih je bila srčna frekvenca ob sprejemu med 50 in 70 utripov/minuto. Pri bolnikih s srčnim popuščanjem in iztisnim deležem levega prekata pod 40 odstotkov v študiji SAVE je bila višja srčna frekvenca povezana s poslabšanjem delovanja levega prekata in višjo smrtnostjo. Podobno so tudi v IN-CHF raziskavi ugotovili, da je pri ambulantnih bolnikih s srčnim popuščanjem frekvenca nad 100 utripov/minuto povezana z visokim tveganjem za poslabšanje srčnega popuščanja.

Glede na visoko ponovljivost povezanosti med srčno frekvenco in tveganjem za nastanek ter poslabšanja bolezni srca in ožilja, bi terapevtski ukrepi, ki vodijo k nižji srčni frekvenci, lahko pripeljali do zmanjšanja zbolewnosti in smrtnosti. V skladu s to predpostavko je več raziskav dokazalo, da zdravljenje z blokatorji beta adrenergičnih receptorjev pomembno zmanjša zbolewnost

in smrtnost pri bolnikih po miokardnem infarktu in pri bolnikih s srčnim popuščanjem. Čeprav torej obstaja veliko epidemioloških dokazov, da je nižanje srčne frekvence povezano z boljšim preživetjem, sta za opisano epidemiološko povezanost možni dve patofiziološki razlagi: višja srčna frekvenca bi bila lahko posledica napredovanja bolezni ali pa mehanizem, ki privede do napredovanja bolezni.

## Višja srčna frekvenca kot posledica napredovanja bolezni

Utripanje srca sledi proženju sinoatrialnega vozla, ki v normalnih okoliščinah narekuje ritem prevodnemu sistemu srca. Povišana dejavnost simpatičnega živčevja spremeni električne lastnosti sinoatrialnega vozla tako, da se frekvenca proženja poveča, povišana dejavnost parasimpatičnega živčevja pa obratno, tako da se frekvenca zmanjša. Neravnovesje avtonomne regulacije se kaže s povišano dejavnostjo simpatičnega živčevja in znižano dejavnostjo parasimpatičnega živčevja. Več raziskav je pokazalo, da je tako neravnovesje, ki se lahko kaže kot povišana srčna frekvenca, znižana spremenljivost srčne frekvence ali spremenjena dinamika srčne frekvence, povezano z višjo smrtnostjo zaradi bolezni srca in ožilja pri različnih populacijah bolnikov in pri navidezno zdravih posameznikih. Zato bi višja srčna frekvenca lahko predstavljala posledico aktivacije simpatičnega živčevja ob napredovanju bolezni srca, učinek beta blokatorjev na umrljivost pa bi lahko pripisali zaviranju simpatičnega živčnega sistema.

## Višja srčna frekvenca kot vzrok napredovanja bolezni

Višja srčna frekvenca vodi do povišanja porabe kisika v miokardu, hkrati pa privede do skrajšanja diastole, kar zmanjša prekrvitev miokarda; oba mehanizma lahko poslabšata ishemično srčno mišico. V epidemioloških raziskavah so ugotovili, da je višja srčna frekvenca povezana s hujšo stopnjo ateroskleroze na koronarni angiografiji, in z višjim tveganjem za rupturo aterosklerotičnih plakov, kar kaže na možnost neposrednega vpliva srčne frekvence na razvoj in napredovanje aterosklerotičnega procesa. V predkliničnem modelu na opicah so dokazali, da je razvoj ateroskleroze bistveno počasnejši pri živalih, ki so jim znižali srčno frekvenco s kirurško odstranitvijo sinoatrialnega vozla. Izsledki teh raziskav kažejo, da povišana srčna frekvenca lahko vodi do poslabšanja bolezni srca in torej ne predstavlja le posledice, temveč tudi vzrok za višjo zbolewnost in umrljivost.

### Zaključki

Povišana srčna frekvenca je povezana z višjo zbolevnostjo in smrtnostjo pri navidezno zdravi populaciji, pri koronarnih bolnikih in pri bolnikih s srčnim popuščanjem. Čeprav so patofiziološki mehanizmi povezani s povišano srčno frekvenco različni, predstavlja srčna frekvenca enostaven in klinično uporaben pokazatelj za oceno stopnje tveganja in koristno vodilo za izbiro zdravljenja pri posameznem bolniku. Na podlagi dosedanjih raziskav lahko zaključimo, da je pri koronarnih bolnikih potrebno znižati srčno frekvenco pod 60 utripov na minuto. Za doseg tega cilja je na voljo več farmakoloških možnosti, med katerimi je najbolj razširjeno zdravljenje z beta blokatorji. Ker pa ima tako zdravljenje tudi določene pomankljivosti (beta blokatorji lahko poslabšajo nekatere bolezni pljuč, sladkorno bolezen in nekatere žilne bolezni), je v zadnjem času na voljo tudi zdravilo, ki omogoča selektivno znižanje srčne frekvence pri teh bolnikih (ivabradin).



# visomat®

enostavno in natančno merjenje krvnega tlaka

## visomat® merilniki krvnega tlaka

PRIMERNI ZA VSO DRUŽINO

BREZPLAČNI TELEFON  
ZA UPORABNIKE  
080 1232

PRIPOROČA  
INSTITUT ZA ZDRAVJE SRCA  
IN SRCE ZA SLOVENIJO  
ZAKLON PREVENTIVNEGA  
SRČANEGA DRUŽEVANJA

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Zmanjšanje uživanja rdečega mesa bi lahko omililo klimatske spremembe

Pretirano uživanje rdečega mesa škoduje zdravju, ker pospešuje aterosklerozo in povečuje verjetnost razvoja nekaterih rakavih bolezni, zdaj pa ga resni znanstveniki krvijo tudi za klimatske spremembe. Govedoreja namreč prispeva v ozračje kar 22 odstotkov toplogrednih plinov, predvsem metana in dušikovega oksida, ki ju iz prebavil izločajo krave, in ki prispevata k segrevanju bolj kot ogljikov dvokis. Omejitev uživanja rdečega mesa, ki bi zmanjšala razširjenost govedoreje, bi torej koristila ne le posameznikom temveč celotnemu planetu. (vir: *Lancet* 2007; 370: elektronska objava 13. septembra)

### Diabetikom koristi učinkovito zdravljenje visokega krvnega tlaka

Nedavno zaključena raziskava ADVANCE je pokazala, kako pomembno je skrbno uravnavati krvni tlak pri sladkorni bolezni. Pri dobro zdravljenih diabetikih, ki so poleg ostalih zdravil prejeli kombinacijo perindopрила in indapamida, so dosegli povprečno vrednost krvnega tlaka 135/75 mmHg, v kontrolni skupini pa 140/77 mmHg. Zmanjšanje sistoličnega tlaka za 5 mmHg je v 5 letih preprečilo en srčni infarkt na vsakih 75 zdravljenih bolnikov in 1 smrt na vsakih 79 zdravljenih bolnikov. (vir: *Lancet* 2007; 370: 829-40)

### Priporočeni dnevni odmerki vitamina D koristijo preživetju

Znanstveniki ugotavljajo, da večina prebivalcev zmernege podnebnege pasu preživi hladno polovico leta v vsaj relativnem pomanjkanju vitamina D, ki ga je telo sposobno proizvajati pod vplivom sončnih žarkov. Analiza 18 raziskav dodajanja vitamina D je pokazala, da nadomeščanje vitamina D v priporočenem dnevnem odmerku ne koristi le kostem in mišicam, temveč izboljšuje tudi preživetje za približno 7 odstotkov. Poročali smo že, da redno jemanje preparatov karotena in vitamina E ni koristno, saj lahko celo povečuje umrljivost za približno 6 odstotkov. (vir: *Arch Intern Med* 2007; 167: 1709-10, 1730-37)

### Prepoved kajenja v javnih prostorih zmanjšuje pojavnost srčnega infarkta

Irski raziskovalci so predstavili rezultate, ki jih je prinesla leta 2004 uveljavljena prepoved kajenja v vseh javnih prostorih. Že leto dni po prepovedi kajenja so ugotavljali za 11 odstotkov manj sprejemov v bolnišnice zaradi srčnega infarkta kot v preteklih letih. Zmanjšano število svežih infarktov so beležili tudi v letih 2005-6 in ga povezujejo z zmanjšanim številom prodanih – in pokajenih – cigaret. Upajmo, da se bodo podobni učinki po prepovedi kajenja na javnih mestih pokazali tudi v Sloveniji (vir: *European Society of Cardiology 2007 Congress, poster 3506*).

### Dizelski izpušni plini škodujejo žilam

Švedski raziskovalci so dokazali, da so bila srca moških prostovoljcev, ki so v preteklosti preboleli srčni infarkt, med telesnim naporom slabše prekrvljena, ko so vdihovali zrak s primesjo dizelskih izpušnih plinov kot med vdihovanjem čistega zraka. V poskusu so uporabili koncentracijo dizelskih izpušnih plinov, s kakršno se srečujemo v gostem prometu. Za vsakogar, še posebej pa za srčne bolnike, je pomembno, da se giblamo na svežem zraku in da se izogibamo onesnaženemu zraku. (vir: *N Engl J Med* 2007; 357: 1075-82, 1147-49)

### Pri diabetikih se pogosto zamasti srčna mišica

Že dolgo vemo, da sladkorna bolezen ob neodzivnosti na inzulin vodi v nalaganje maščobe v skeletnih mišicah in jetrih. Nedavno so ameriški raziskovalci z uporabo slikanja z magnetno resonanco prikazali, da se tudi v srcih oseb z moteno regulacijo krvnega sladkorja prekomerno kopičijo trigliceridi. To je zelo verjetno eden od razlogov, da je srčno popuščanje pri bolnikih s sladkorno boleznijo mnogo pogostejše kot pri njihovih zdravih vrstnikih, tudi kadar ne gre za posledice srčnega infarkta. Raziskavo moramo jemati kot opozorilo, kako zelo pomembno je dobro uravnavanje krvnega sladkorja pri diabetikih. (vir: *Circulation* 2007; 116: 1110-13, 1170-5)

### Opuščanje jemanja zdravil je pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne zaplete

Raziskovalci ugotavljajo, da kar tretjina do polovica bolnikov ne jemlje zdravil, ki so jim jih predpisali zdravniki. Bolniki pogosto opuščajo zdravila proti visokemu krvnemu tlaku, proti povišani ravni holesterola in tudi aspirin. Jasno je, da po prenehanju jemanja zdravil ni več mogoče pričakovati zaščitnih učinkov zdravljenja. Zdravniki bi morali vedno znova pojasnjevati bolnikom, čemu služi vsako predpisano zdravilo in kakšno korist lahko pričakujejo od rednega jemanja. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/561319](http://www.medscape.com/viewarticle/561319))

### Protivnetna zdravila niso učinkovita proti Alzheimerjevi demenci

V preteklih letih se je pojavila teorija, da je tleče vnetje krivo za odlaganje škodljivih beljakovin (amiloida beta in beljakovine tau) v možganih, ki ju najdemo pri Alzheimerjevi bolezni. Menili so, da bo mogoče s protivnetnimi zdravili preprečevati demenco. Razočarnje sta prinesli dve raziskavi, ki sta ugotovili, da protivnetna zdravila kot so celekoskib, naproksen in aspirin ne ščitijo pred upadom miselnih sposobnosti. Zaenkrat ostaja najboljšo sredstvo proti demenci zdrav življenjski slog, ohranjanje dejavnih stikov s soljudmi in redno miselno delo. (vir: *Neurology* 2007; 68: 1800-8, *BMJ* 2007; 334: 987 – elektronska objava 24. aprila)

# Suha in obupana

**Bernarda Pinter**

*Ina (ime je izmišljeno, zgodba pa še kako resnična) je sedemnajstletno dekle, dijakinja tretjega letnika gimnazije, prav dobra učenka. Vse razrede osnovne šole je končala z odliko.*

*Je prvorojenka v družini s tremi otroki, ločenih staršev, a iz urejene in ljubeče družine. Je ekstremno čustvena, nanjo vpliva veliko stvari, vsako opazko vzame zelo osebno, hoče biti vedno ustrežljiva in ljudem všečna, da bi se kar najbolj spojila z okolico, zna pa biti tudi trmasta in odločna. Nagnjena je k dobremu na vseh področjih.*

*Letos pomladi se je odločila, da bo poleg športa, ki ga je gojila, tudi shujšala. Misel na poletje jo je k temu še dodatno spodbujala. Dober namen, da bi rada izgubila nekaj kilogramov, se je prevesil v stanje, ki mu tudi Ina sedaj pravi bolezen, saj se počuti grozno. Ta beseda, ki jo v pogovoru zelo pogosto uporabi, je zelo povedna in je oznaka za počutje v anoreksiji in bulimiji.*

## **Zakaj si začela razmišljati, da bi shujšala? Kaj so bili vzroki?**

Že celo življenje sem nezadovoljna s svojo postavo in sem ves čas postopoma hujšala. Konec marca 2007, dobro se spomnim, da je bil petek, sem imela za seboj dan, ko sem zelo zdravo jedla, ne samo sadje in zelenjavo, jedla sem tudi drugo hrano, le sladkarijam sem se odrekala. Odločila sem se, da bo tak moj vsak dan. Zraven se bom pa še veliko gibala. Ne vem, kdaj se je zgodilo, da sem zapadla v stanje, ko sem bila kar naenkrat obsedena s hrano, s tem kaj jem in kdaj jem. Z vsakim dnevom sem jedla manj in potem je kmalu postalo vse zelo grozno. Prve štiri kilograme sem zgubila v dveh tednih, potem se je začelo izgubljanje teže počasi ustavljati, ker sem imela kar veliko mišične mase. Tehtala sem se vsak dan zjutraj in zvečer in tehtnica je vsak dan kazala enako ali pa celo kilogram več. Takrat sem se zares ustrašila. Začela sem zanemarjati šport in se še bolj odrekala hrani. V nadaljevanju sem na teden zgubila vsaj pol kilograma, tudi do kilogram. Najlepše se mi je začel dan, ko sem se postavila na tehtnico in ugotovila, da imam pol kilograma manj kot prejšnji dan. Če sem imela pol kilograma več, sem bila ves dan slabe volje in sem ga preživela ob vodi, da bi imela naslednji dan pol kilograma manj. Vse moje

razpoloženje je bilo odvisno od jutranjega tehtanja. Tehtnica je bila istočasno moja prijateljica in sovražnica, odvisno od tega, koliko je pokazala.

## **Kje so bili razlogi?**

Gotovo je bil eden od razlogov poletje in čas, ko imamo na sebi manj obleke in je postava še bolj vidna. Vendar to ni bil edini razlog. Bila sta vsaj še dva: da se bom boljše počutila in da me bo moj prijatelj, v katerega sem bila zaljubljena, opazil, da mu bom všeč.

Sem se pa zares hotela pri sedemnajstih dobro počutiti tudi v kopalkah, ker se do sedaj še nisem. Od marca do avgusta sem shujšala za 15 kg. A sem se zdela sebi še vedno predebela, če sem se pogledala v ogledalo. Imela sem predebele noge. Pomirjal me je pogled na kosti, še posebej na ključnico, ki so posebej izstopale. Visoka sem 170 cm, tehtala sem 51 kg. Bila sem res sestradana.

## **Kako so nate vplivale reklame z lepoticami, shujšane manekenke in v revijah tako opevane diete?**

Suhe vrstnice so imele močan vpliv name. Želela sem jim biti čimbolj podobna. Podobe suhih in zelo suhih žensk vplivajo na našo podzavest. Na velikih plakatih in v revijah vidimo nenormalno

veliko število shujšanih lepotic, ki se nam zdijo lepe, čeprav se vidi, da z njimi nekaj ni v redu. Diete name niso imele tako močnega vpliva. V glavi pa sem imela vsebine člankov v revijah za mlade, ki sem jih prebrala. V nekem članku sem prebrala, da je za zajtrk dobro jesti samo sadje. Pa sem ga jedla. Nekje drugje sem prebrala, da je do dvanajstih dobro jesti samo sadje. Pa sem ga jedla. Potem sem vse te diete pomešala in dobila res čudno kombinacijo vseh shujševalnih diet.

## **Kako je v času anoreksije potekal tvoj dan?**

V času anoreksije sem 24 ur na dan razmišljala o hrani, zakaj bi jedla, kaj bi jedla, kdaj bom jedla ali bom res vse kalorije pokurila. Prebrala sem, da ženske potrebujemo 1.600 kalorij da živimo in jaz sem hotela vsako kalorijo posebej nadzorovati. S športom se nisem mogla več ukvarjati, ker sem bila prešibka in nisem mogla več delati, osredotočila sem se samo še na sadje in zelenjavo. Nisem razmišljala drugega, kot kdaj bom pojedla jabolko, nektarino, kdaj grozdje, čisto nekaj nenormalnega se mi zdelo, če sem si naročila solato s sirom. Počutila sem se grozno, ker sem pojedla nekaj drugega kot sadje in zelenjavo. Ne-prestano sem razmišljala samo o hrani. Prijateljicam sem hrano vsiljevala, da bi

jedle več kot jaz, da bi se redile, jaz pa bi ostala suha in lepa.

Kmalu nisem več vedela, kdaj sem lačna. Ves čas me je bolel trebuh, nisem pa vedela, a sem sita a sem lačna. Izračunala sem si, kdaj bi morala biti lačna, a lakote nisem čutila.

Moja mama vsak dan kuha kosilo, zato sem se potrudila, da nisem celo dopoldne jedla nič, da sem bila ekstremno lačna. Pomembno je bilo, da sem prišla na kosilo sestradana. Pred vsakim obrokom sem obvezno popila kozarec vode, da potem nisem mogla veliko jesti. Potem sem jedla nenormalno počasi. Zelo dolgo sem sedela za mizo in se delala, da nisem več lačna.

**Kako si se počutila, ko si zgubljala kilograme? Je bilo to zmagoslavje? Je okolica opazila, da hujšaš, da si vedno bolj suha? Koliko kilogramov si izgubila?**

Sošolke in prijateljice so opazile, da jem manj, zatrjevala sem jim, da jem bolj zdravo, da zajtrkujem, nisem pa jedla malice, popoldan nisem šla z njimi ven, ker sem rekla, da grem na Šmarno goro, s kolesom sem prihajala v šolo, kar je kar dolga pot. Opazili so, da sem zgubila nekaj kilogramov in so bili navdušeni nad mano, kar mi je godilo. Na začetku sem govorila resnico, kasneje tudi ne več, vendar so moje hujšanje odobraval, dokler po letošnjem morju nisem prišla domov pravzaprav shirana, ko so mi moji vrstniki povedali, da sem šla čez mejo. Upirala sem se jim in ni dosti manjkalo, da bi se povsem skregali glede tega, kako jaz zgledam. Na koncu je bilo zares že grozno.

Na letošnjih počitnicah na morju pa sem se prvič v življenju dobro počutila v svoji koži. V kopalkah sem si bila že všeč, kar se ni zgodilo vseh mojih sedemnajst let. Zdelo se mi je, da so me ljudje, ki so me letos na novo spoznali, čisto drugače jemali kot lani. Prejšnja leta sem bila nekdo, ki so ga spoznali, letos pa sem prvič začutila, da mladi ljudje gledajo name kot na nekaj boljšega, nekaj na njihovi ravni.

**Kako so reagirali prijatelji?**

Prijatelji, ki me že dolgo poznajo, so bili že vsi proti mojemu načinu življenja in so mi rekli, da to več nisem jaz in da hočejo mene nazaj. Seveda jim nisem verjela. Smejala sem se jim v glavo. Mislila sem, da pretiravajo in da nočejo sprejeti mene lepe, da nočejo sprejeti mene suhe,

ampak me želijo tako kot sem bila, grda, debela, da bom vedno grša od njih, da bodo oni poleg mene debele, izpadli pred drugimi boljše kot jaz. Kot da sem jim zadnja rezerva.

**V tvoji družini se že od pomladi vse vrti okoli hrane in težav s prekomernim hujšanjem, saj ima anoreksijo tudi tvoja sestra. Sta skupaj načrtovali vajino pot?**

S sestro sva najprej skupaj zdravo jedli, potem pa skupaj hujšali. Bili sva si opora in veliki prijateljici. Zavedali sva se, da imava »bolan pogled«. Preveč sva razmišljali o hrani in vedeli, da to kar počneva ni v redu. Čudili sva se kaj zmoreva, kakšno močno voljo imava, kako imava prehranjevanje čisto v svojih rokah. Smejali sva se in bili ponosni nase. Sestra je dve leti mlajša. Bilo je lažje, ker sva bili dve, ki sva druga drugo razumeli. Ni bilo pomembno, če naju ni nihče drug razumel. Imeli sva druga drugo. Kar je sedaj, če gledam nazaj, slabo, saj bi ena sama veliko prej odnehala. Moja sestra je zares presušena in že od aprila nima menstruacije.

**Kje si zdaj? Kako naprej?**

Po moji anoreksiji me je že omenjeni fant resno nadrl, da zelo grozno zgledam in da sem bila prej veliko boljša. To je bil eden glavnih razlogov, zakaj se je v moji glavi vse spremenilo, bilo mi je grozno, da on sedaj mene ne mara, sedaj, ko sem končno suha. S prijatelji sem začela jesti in postalo mi je vseeno, kaj in koliko pojem. Začela sem se prenažirati in bila sem vedno lačna, čeprav v resnici sploh nisem bila lačna. Bolel me je trebuh, bolela me je glava. Bilo je grozno obdobje. Pojedla sem zelo veliko in to predvsem visoko kalorično hrano, veliko čokolade. Želele sem si jesti, a potem se je moja zgodba s hrano prevesila v čisto drugo skrajnost. Vse obleke so mi bile premajhne. V tem obdobju mi je mami vzela tehtnico in nisem vedela, koliko imam kilogramov. Vedela sem, da sem se zredila. Postala sem odvisna od hrane. Čokolada, čokolada, čokolada! Ne vem kdaj, a odločila sem se, da če se preveč najem, lahko nekaj hrane izbruham. Imela sem v glavi, da se lahko za nekaj kilogramov zredim, več pa ne. V obdobju prenažiranja pa sem si želela hrano in še enkrat hrano, kljub temu, da mi je bilo cele dneve slabo. Bruhala sem spontano. Zavedala sem se, da padam v

bulimijo, a se nisem mogla zadržati, da ne bi bruhal. Počutila sem se vsak dan slabše. V času anoreksije sem bila sposobna normalno funkcionirati, sedaj pa nisem sposobna. Nimam nobene moči. Glavobole imam, težave s požiranjem in druge težave. Po nekaj mesecih sem spet dobila menstruacijo. Sedaj ne bruham več, že en teden.

**Boš zmogla sama, potrebuješ pomoč?**

Nujno potrebujem pomoč. Sedaj sem težja za 8 kilogramov, ki sem jih pridobila v enem mesecu. Zdaj mi je najtežje. Vem, da ne želim bruhati. Vem pa, da sama tega ne bom zmogla. Sedaj sem prijavljena v žensko posvetovalnico. Pogovorila sem se z mamo. Danes sem zvedela, da imamo v razredu še dve sošolki, ki sta imeli enake težave. Povedali sta mi, da sem jaz nekje na sredini poti in da je pot nazaj še dolga. Počutim se zelo slabo. Začela sem izgubljati telesno moč. Nič ne morem. Samo poležavam. Zavedam se, da moram ven iz tega.

**Stem, ko posreduješ svojo zgodbo, osveščáš tudi druge. Si premišljevala, da bi lahko pomagala svojim vrstnicam, saj se zavedaš, da tudi sama brez pomoči ne boš zmogla?**

Ja, o tem sem premišljevala. Vem, da tudi meni lahko pomaga samo nekdo, ki je šel sam čez tako zgodbo. Premišljevala sem o tem in mislim, da me je moja izkušnja pripeljala do odločitve za moj študij. Študirala bom psihologijo ali psihiatrijo in se kasneje ukvarjala s težavami, ki jim jaz trenutno nisem kos. Vem tudi, da mi ne more pomagati moja mami, ker so domači tisti najbolj osovraženi, ko hočeš hujšati. Vem, da so skupaj z mano doživljali stiske in jih še doživljajo, a pomagat mi ne morejo.

**Kaj bi za konec rada sporočila svojim vrstnicam?**

Zavedajte se, da je meja med zdravim načinom hujšanja in anoreksijo nenormalno tanka. Še preden se dobro zaveš si hrano bolešno odrekaš, v tem uživaš, tvoje telo je pa z vsakim spuščnim obrokom bolj šibko. Prav tako vam toplo priporočam, da se pred začetkom hujšanja vprašate, zakaj to sploh počnete. Shirane fanta ne boste pritegnile, če pa že, bo vajin odnos temeljil le na zunanosti, kar je najslabše.

Rade se imejte punce! ♥

# BOLNIKI Z ANGINO PEKTORIS

Povprašajte zdravnika o najboljšem nadzoru bolezni.

**Ali veste,  
da lahko  
bolezen nadzorujete  
tudi brez tablet?**

# DOBER NASVET!

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

## NaCl – kuhinjska sol

**Boris Cibic**

### Vprašanje:

*Sem član vašega društva že več let, redno prebiram revijo Za srce, nimam pa v spominu nobenega prispevka s širšim prikazom dobrih in slabih strani soli na sploh in ne samo kot nepogrešljive sestavine hrane.*

*Peter*



*Kupi soli v strunjanskih solinah – na mizi naj bo kakovostna sol v majhnih količinah (Foto: Matjaž Najžer)*

### Začetki življenja

Pripoved o soli (natrijevem kloridu) je lahko zelo dolga, lahko jo povežemo celo z nastankom življenja na Zemlji. Naše sonce je ena od milijarde »zvezd« v galaksiji, ki jo vidimo na nebu kot Rimsko cesto. Planeti, ki krožijo okoli našega sonca, so si po rudninski sestavi zelo podobni. Planet »Zemlja« je nastal pred približno petimi milijardami let in »življenje« na njem, v najbolj enostavni obliki, pred približno tremi milijardami let. To se je lahko zgodilo, ko se je vodna para spremenila v vodo v tekočem stanju – prvotno morje in je nastal kisik v plinskem stanju.

Da je iz nežive materije nastala prva sestavina, ki se je začela samoniklo podvajati, je Zemlja morala obstajati že več kot dve milijardi let. Od tu naprej do nastanka prve celice (pravega živega organizma) je bila pot krajša. Vodno okolje – morje – je s svojo

bogato vsebino organskih snovi prvotnim živim organizmom nudilo vse pogoje za življenje in razmnoževanje. Postopoma so se pojavila vedno bolj razvita živa bitja in na vrhu razvoja današnji človek s številnimi lastnostmi, ki jih nima nobeno drugo živo bitje, vendar še z nekaterimi, ki so skupne vsem živim organizmom od začetka življenja na naši Zemlji sploh.

Današnji »homo sapiens« naj bi nastal pred 300.000 leti.

### Zgradba človekovega telesa

Vsaka vrsta živali ima svojo značilno zgradbo in svoj značilen potek življenjskih funkcij. Človeško telo sestoji iz okrog 20 prvotnih rudnin in velikega števila posebnih organskih spojin. Od rudnin je v našem telesu največ apnenca (kalcija), fosforja, natrija, kalija, klora, žvepla in magnezija (makroelementi) in mnogo manj železa, bakra, mangana, cinka, joda, kobalta, selena, fluora, kroma in drugih (mikroelementi). V organskih spojinah prevladujejo ogljik, vodik, kisik, dušik. Vsaka spojina ima pri ohranjanju človekovega življenja eno ali več vlog. Natrij, kalij in klor so zelo pomembne sestavine v celicah in v telesnih tekočinah, ker sodelujejo pri občutljivih kemičnih dogajanjih v poteku življenja vsake celice. Natrij je nujen tudi za vzdrževanje vode v telesu. Zadostuje manjši prebitek ali manjše pomanjkanje natrija ali kalija ali klora v telesu in že nastopijo škodljive posledice, ki človeku lahko zelo poslabšajo počutje ali mu celo ogrozijo preživetje. Ob ugotovitvi, da je »življenje« nastalo v vodnem okolju, bogatem z natrijem in soljo, ter da ima sol v našem telesu danes nenadomestljivo vlogo, se neizogibno ponuja domneva, da je že pri nastanku prve celice na tem svetu in za nemoten potek njenega življenja igral pomembno vlogo prav natrij, skupaj s klorom in kalijem. S to ugotovitvijo lahko razložimo že našo nagonsko željo po soli. Če pa dodamo še ugotovitev, da nam sol izboljša okus hrane, ni težko priti do njenega čezmernega uživanja, ki dejansko potrebo preseže za 2 ali celo 3-krat. Gorje, če bi se tako ravnali tudi v primeru vseh ostalih živil!

### Paberki o soli in natriju

- Natrij je kovina, srebrne barve, ki je v zemeljski skorji prisotna v razmeroma velikih količinah. V naravi je povsod



vezan na druge spojine, predvsem na klor, s katerim tvori kuhinjsko sol. Veliko ga je v morski vodi in v rudnikih kamene soli. Številne spojine natrija uporablja tudi industrija.

- Jedilna sol sestoji iz najmanj 97 odstotkov natrijevega klorida (NaCl). Poleg tega vsebuje še kalcij, magnezij, kalij, sulfat, jod in drugo. Človeško telo vsebuje približno 70 g natrija in 120 g klora.
- Natrij in klor izločamo z znojenjem, sečem in blatom. Izgube nadomeščamo z uživanjem mešane uravnotežene prehrane. Poprečna dnevna potreba je od 1,5 do 3 grame natrija (od 5 do 7 gramov soli).
- Pri pregledu krvi ugotavljamo raven natrija, klora in kalija v krvi. Normalna vrednost natrija je od 135 do 145 milimolov/liter krvi, kar je od 3,1 do 3,3 gramov v litru krvi.
- Salarij (sal = sol) je bila plača v obliki soli, ki so jo prejeli nekateri poklici (vojska in sodstvo) v starem Rimu.

## Prenizka in previsoka raven natrija v človekovi krvi

### Hiponatremija – prenizka raven natrija v krvi

*Najbolj pogosti vzroki:* driska, bruhanje, bolezn ledvic in nadledvic, uživanje tablet za odvajanje vode, prekomerno uživanje vode, popušcanje srca.

*Znaki:* splošna oslabeledost, utrujenost, vrtoglavica, izguba teka, zmedenost, apatija, siljenje na bruhanje, živčnomišična prekomerna razdražljivost, mišični krči, zastoj dihanja, globoka nezavest s smrtnim izidom.

*Zdravljenje:* uživanje bolj slane hrane in infuzije slanah tekočin ter zdravila, ki urejajo presnovo natrija v telesu.

### Hipernatremija – previsoka raven natrija v krvi

*Najbolj pogosti vzroki:* driska, opekline, čezmerno delovanje nekaterih hormonov (aldosteron), visoka vročina z znojenjem in nezadostno uživanje tekočin, bolezn ledvic, čezmerno uživanje

soli (8 gramov soli veže en liter vode).

*Znaki:* žeja, težko dihanje, povišan krvni tlak in znaki obremenitve srca.

*Zdravljenje:* uživanje manj slanah tekočin, infuzije s tekočinami z zmanjšano količino soli.

## Sol v rekah in simboliki (ljudski modrosti)

Davno pred sodobno znanostjo je človek ugotovil pomen soli za ohranitev življenja in zdravja. Svoje ugotovitve je strnil v nešteto rekov in aforizmov, ki jih je obogatil s tako bogato simboliko, kot za nobeno drugo učinkovino, prav tako pomembno za naše življenje. Nezadosten vnos soli s hrano lahko kaj kmalu povzroči poslabšanje počutja in s takim stanjem so se nemalo krat soočili že naši davni predniki. Na osnovi današnjega znanja razlaga pojava ni težka, skozi zgodovino pa so iz izkušenj nastajali nasveti.

- Nekaj o tem so znali povedati že stari rimljani z rekom »cum grano salis« (s pametnim premislekom, razsodno). Z našim rekom »pojdi se solit« ne zaostajamo za njimi.
- Prav je modroval tudi Herberstein: »Toda nekaj soli pa je vendar treba imeti, preden tujemu človeku popolnoma zaupam« (Herberstein, 1549).
- V slovarju slovenskega knjižnega jezika beremo: »Ta človek nima dosti soli v glavi, njegovo govorjenje je brez soli, dekleta gredo za njim kot koze za soljo, neslana šala« (SSKJ).

Mnogi narodi so verovali, da sol daje in ohranja življenje. Z njo so simbolizirali nepokvarljivost, zvestobo, prijateljstvo, modrost, znanje in celo svetost. Uporaba soli je vstopila v prerokovanja, v verske obrede, v odnose med ljudmi in tudi kot zaščitno sredstvo proti zlim silam. Mnogokrat nastopi skupaj s kruhom, ki jo gostitelj ponudi svojemu gostu.

Ne nazadnje je omembe vredna ugotovitev, da so si v teku zgodovine posamezne oblasti lastile pravico, da podržavijo promet s soljo, da se je zaradi tega pojavilo tihotapstvo (Martin Krpan), in da so se nemalokrat tudi vneli pravi boji za njeno zagotovitev. ♥

# 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«.

# Manj soli, prosim

Maruša Pavčič

*Kuhinjska sol je osnovna začimba mineralnega izvora, ki igra v uravnoteženi prehrani pomembno vlogo. Vendar pa prevelika količina zaužite soli oziroma natrija v prehrani lahko vodi do povečanega pritiska, kar za trikrat poveča tveganje za bolezni srca in za kap. Zato je zelo pomembno znižati oziroma uravnati vnos soli oziroma natrija v zaužiti hrani.*

**K**emično je kuhinjska sol sestavljena iz natrija in klora. Natrij ima v živalskem svetu, kamor štejemo tudi človeka, zelo pomembno vlogo, saj sodeluje v regulaciji krvi in telesnih tekočin, pri prenosu živčnih dražljajev, v delovanju srca in v nekaterih presnovnih funkcijah. Štejemo ga lahko med telesu nujno potrebna (esencialna) hranila, dnevne potrebe za človeka pa so majhne, le 500 mg. Ker natrija v rastlinah ni, ga človek dobi predvsem s soljo, s katero začinja hrano, s hrano živalskega porekla, z vodo, danes pa vedno več tudi z industrijsko predelanimi živili. Vsebnost natrija je tako v prehrani sodobnega človeka daleč nad dnevnimi potrebami, pa tudi daleč nad še priporočeno vsebnostjo, ki znaša po priporočilu Svetovne zdravstvene organizacije za odrasle 6 g soli oziroma 2400 mg natrija.

Še nižja so priporočila za vsebnost natrija v prehrani dojenčkov in otrok. Ledvice dojenčkov še niso dovolj razvite, zato naj hrana v prvem letu vsebuje manj kot 400 mg natrija oziroma manj kot 1 g soli na dan. Vsebnost natrija v materinem mleku, pa tudi v formulah za dojenčke, je v teh okvirih. V obdobju od 1 do 3 let, naj vsebnost natrija ne bi presegla 800 mg (2 g soli) na dan, v obdobju od 4 do 6 let 1200 mg natrija (3 g soli) na dan, v obdobju od 7 do 10 let 2000 mg natrija (5 g soli) in šele po desetem letu se priporočila za vsebnost natrija poenotijo s priporočili za odrasle. Praktično to pomeni, da hrane za otroke ni potrebno soliti, izbirati pa je potrebno tudi živila, ki vsebujejo čim manj soli. Uživanje čipsa, slanin palčk in ocvrtkov, ki vsebujejo veliko natrija, je popolnoma nepotrebno in poleg tega, da obremenjuje ledvice, lahko poveča tveganje za nekatere bolezni v odrasli dobi. Navajanje na slano hrano v otroštvu lahko vodi do bistveno preobilnega uživanja soli tudi v odrasli dobi.

## Natrij v industrijsko predelanih živilih

Po nekaterih študijah o vsebnosti natrija oziroma soli v hrani zaužijemo 10 g in več soli, od tega do 75 odstotkov v industrijsko pripravljene živilih. Najdemo jo v jušnih kockah in koncentratih, začimbni omakah (npr. v sojinih omakah, gorčici, ipd), začimbni mešanici za izboljšanje okusa jedi, mesnih izdelkih (npr. v hrenovkah, salamah, izdelkih iz mesnega testa, klobasah, paštetah, prekajenih mesnih izdelkih, pršutu), sirih, slanem pecivu, čipsu, kruhu, pecivu, pripravljene s pecilnim praškom, pa tudi v drugih vrstah peciva, v kisli repi in zelju, kisani zelenjavi iz kozarcev ali pločevink, industrijsko pripravljene gotovih jedeh, v musli mešanici in podobno.

Dodajanje soli v proizvodnji živil ima tehnološki namen. Sol namreč služi kot sredstvo:



*Bi dosolili? Ne, hvala! (Foto: Matjaž Najžer)*

- za konzerviranje (npr. pri soljenju rib, izdelavi pršuta),
- za formiranje teksture (pri izdelavi krušnega testa okrepi beljakovino gluten, omogoča mehko mesnih izdelkov in formiranje teksture sirov),
- za vezavo vode predvsem v izdelkih, ki vsebujejo veliko beljakovin,
- za kontrolo pravilnega poteka fermentacije v kvašenem testu, v kisanju zelenjave in v sirarstvu,
- je razvijalec barve v mesnih izdelkih (npr. v šunki, hrenovkah, posebnih salamah, ...) in pri tvorbi barve skorje kruha in drugih peciv,
- industrijskim izdelkom daje okus.

Zaradi tehnoloških lastnosti in pozitivnega vpliva na okus je uporaba soli v industrijsko izdelanih živilih zelo razširjena. Zato bi bilo najustreznejše, da bi se zaradi zniževanja tveganja za povečanje krvnega tlaka prebivalstva, vsebnost soli v industrijsko izdelanih živilih znižala. V nekaterih državah so proizvajalci zaradi smernic za zdravo prehrano že pričeli zmanjševati vsebnost soli v industrijsko izdelanih živilih. Tako v Angliji ugotavljajo, da so nekateri proizvajalci znižali vsebnost soli v müsli mešanici za 38 odstotkov, v jušnih kockah in omakah do 30 odstotkov, v pakiranem kruhu za 30 odstotkov, v hitrih obrokih med 14 do 75 odstotki. Pred kratkim so izdali smernice in akcijski plan za znižanje vsebnosti soli s spremembo tehnoloških postopkov v mesnih izdelkih s ciljnim vrednostmi za vsako izmed specifičnih

skupin mesnih izdelkov. Ugotavljajo, da je proizvodnja in prodaja izdelkov z zmanjšano vsebnostjo natrija oziroma soli tržno zelo zanimiva, posebno zato, ker jih je mogoče tudi označiti z ustrežno prehransko trditvijo »vsebuje malo ali zelo malo soli« (tabela 1).

**Tabela 1: merila za prehranske trditve v zvezi s soljo oziroma natrijem (Uredba (ES) št. 1924/2006 evropskega parlamenta in sveta o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih)**

Trditev	Merilo
Nizka vsebnost natrija/soli	< 0,12 g natrija ali 0,3 g soli na 100 g živila ali 100 ml pijače < 0,002 g natrija v 100 ml vode
Zelo nizka vsebnost natrija/soli	< 0,04 g natrija ali 0,1 g soli na 100 g živila ali 100 ml pijače
Brez natrija ali soli	< 0,005 g na 100 g živila
Zmanjšana vsebnost natrija/soli	Vsebnost je zmanjšana vsaj za 25% v primerjavi s podobnim standardnim izdelkom

V nasprotju z angleškimi so slovenski proizvajalci živil zaenkrat zavrnili pobudo Ministrstva za zdravje o zmanjševanju vsebnosti soli v izdelkih. Kljub možnosti, da bi si izdelki z manjšo vsebnostjo soli oziroma natrija pridobili znak Varuje zdravje, v vseh letih obstoja znaka niti eden od proizvajalcev ni prijavil izdelka, ki bi izpolnjeval merila za pridobitev znaka (meril za prehransko trditev »vsebuje malo ali zelo malo soli«). Večina izdelkov, ki so na našem trgu, tudi nima objavljenih podatkov o vsebnosti soli oziroma natrija v živilu. Tako potrošniki v Sloveniji ne moremo vedno izbirati živil, ki bi vsebovala manj soli oziroma natrija in bi bila zato za zdravo prehrano primernejša. Kot edini način, da zmanjšamo vsebnost soli oziroma natrija v svoji prehrani, nam preostane zmanjševanje ali opuščanje soljenja pri pripravi in uživanju hrane doma.

### Natrij oziroma sol pri pripravi in uživanju hrane

Načeloma velja, da se je potrebno navaditi na manj slano hrano. S počasnim zmanjševanjem dodajanja soli hrani pri kuhanju in brez dosoljevanja pri mizi se okušalne brbončice počasi navajajo na manj slano hrano, sočasno pa se povečuje njihova občutljivost za začimbe. Hrana tako ne zgublja na okusnosti, ravno nasprotno, večja uporaba začimb in dišavnic izboljša okusnost hrane in poveča raznolikost okusov, ki jih zaznavamo.

Hrane ni potrebno soliti, če na primer:

- testenine, zelenjavne in mesne jedi začimemo s svežimi dišavnicami in začimbnimi rastlinami,
- pred pripravo meso in ribe namočimo v marinado,
- vmešane jedi začimemo s česnom, ingverjem, papriko ali citronko,
- enolončnicam in mesnim jedem z zelenjavo prilijemo malo rdečega, rižotam in piščancu v omaki pa belega vina,

- opečemo rdečo papriko, bučke, jajčevce, jedilne buče in druge ustrezne vrste zelenjave ter tako okrepimo njihov okus,
- ribe in morske sadeže začimemo z limoninim sokom,
- uporabljamo različne vrste čebule,
- pripravljamo omake iz zrelih paradižnikov in česna,
- testenine, vmešana jajca in podobne jedi popramo,
- kisló zelje in repo pred kuhanjem operemo.

Sveže dišavnice in začimbne rastline, ki jih lahko dodajamo vsem vrstam jedi, so predvsem bazilika, boraga, drobnjak, koper, luštrek, melisa, pehtran, pelin, peteršilj, rožmarin šatraj, timijan, zelena in žajbelj. Vsa ta zelišča vsebujejo minimalne količine natrija (manj kot 1 mg v 1 g). Prav tako so primerne posušene začimbe, predvsem brinove jagode, curry prašek, ingver, kumina, lovor, majaron, muškato orešček in poper ter različni kisi. Dober ojačevalec okusa je tudi ekstrakt kvasa.

Delež natrija v hrani se zmanjša tudi pri povečanem uživanju sveže zelenjave in sadja. Ta živila vsebujejo naravno majhne količine natrija in večje količine kalija, kar omogoča doseganje pravilnega ravnovesja med natrijem in kalijem. ♥

Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



**Koencim Q10 za več energije.**

1 kapsula vsebuje 30 mg koencima Q10

vegetarijanska formula  
Izdelek je brez želatine

**Koencim Q10** povečuje energijo in prispeva k boljšemu počutju pri kronični utrujenosti in pešanju srca. Koencim Q10 podjetja Now Foods je najboljša kvalitete, **proizveden na Japonskem z izključno naravnim fermentacijskim postopkom. Izdelek odlikujeta odlična kvaliteta in prava cena.**

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prodajalnah Sanolabor in spletni lekarni [www.lekarnar.com](http://www.lekarnar.com). Za brezplačno knjižico o prehranskih dopolnilih pokličite na: 01/244 95 00 od pon. do pet. med 8.00 in 16.00 uro. Uvoznik: BIMEDIA d.o.o., Cesta na Brdo 100, Ljubljana, [www.bimedia.si](http://www.bimedia.si)

# Dr. Fran Viljem Lipič – zaslužni zdravnik v zgodovini ljubljanske in slovenske medicine.

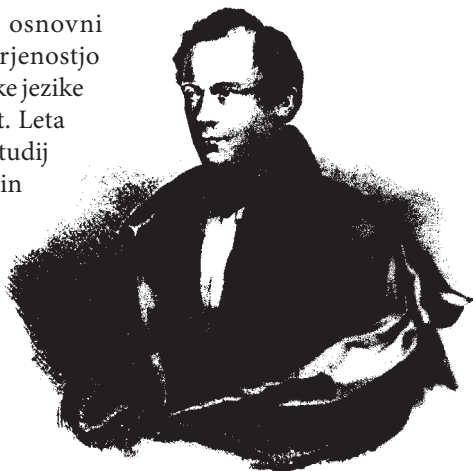
**Boris Cibic**

Franz Wilhelm Lippich (Fran Viljem Lipič) se je rodil leta 1799 v kraju Spišska Nova Ves, imenovanem Iglo po madžarsko ali nemško na današnjem Slovaškem. Lipičevi predniki po očetovi strani so bili patriciji iz Benetk in Kotora. Ko so prišli med Slované so si za svoj priimek izposodili slovanski simbol lipo. Lipičev oče je bil rojen v Boki Kotorski in je deloval kot fizik (zdravnik). Viljemova mati Wilhelmina je bila hči madžarskega zdravnika.

Dr. Lipič je že v osnovni šoli izstopal z nadarjenostjo za latinščino, evropske jezike in likovno umetnost. Leta 1817 se je vpisal na študij naravoslovja v Pešti in se navduševal za botaniko. Leta 1819 se je prepisal na medicinsko fakulteto na Dunaju in s tem sledil družinski medicinski tradiciji. Leta 1823 je bil promoviran za zdravnika. Kot zdravnik začetnik je bil sprva najver-

jetneje zadovoljen s skromno službo drugega mestnega in policijskega zdravnika v Ljubljani, ki jo je nastopil takoj po diplomi. Ker ljudje praviloma niso govorili uradnega nemškega jezika, se je dr. Lipič posvetil učenju »kranjskega«, da se je sporazumeval s svojimi bolniki. Biti zdravnik mestnih revežev in mestni fizik, ki se je moral ukvarjati z medicinsko policijo, mestno higieno, cepljenjem proti kozam, za red v lekarniškem in veterinarskem delu, za deratizacijo, za preganjanje mazaštva ter ravnokar popularne mlade alternativne vede homeopatije, za razgledanega in ambicioznega Lipiča nikakor ni bil življenjski cilj. S svojo predanostjo tedanji medicinski doktrini si je kmalu nakopal kup sovražnikov. Najhujši med njimi so bili homeopati, ki so si, delno s podporo uradnih krogov, na vse načine prizadevali uničiti sloves in prakso mladega zdravnika. Zaradi neznosnih okoliščin je dr. Lipič že leta 1829 prvič napisal vlogo za novo delovno mesto izven Ljubljane. Leta 1832 je bil imenovan za provizoričnega mestnega fizika in leta 1833 za pomočnika ravnatelja bolnišnice v Ajdovščini v Ljubljani. Pravo odrešenje iz nevdržnega položaja je prišlo šele leta 1833, ko je dobil poziv za delo profesorja medicine na Medicinski fakulteti v Padovi. Dr. Lipič je deloval v Ljubljani samo 10 let, vendar je s svojim zdravniškim delovanjem in z opisom zdravstvenih razmer v tedanji Ljubljani za sabo pustil neizbrisno sled tako v zgodovini ljubljanske medicine kot v zgodovini tega mesta.

Medtem ko je dr. Marko Gerbec, oče slovenske kardiologije, dobro stoletje pred njim vse svoje razprave napisal v latinščini, je dr. Lipič svoje pisal v latinščini in nemščini, tedanjem uradnem



Dr. Fran Viljem Lipič (Dr. Fr. Wilhelm Lippich) (1799-1845)

jeziku v Avstroogrski monarhiji. Z neizmerno željo posredovati svoje znanje drugim, je objavljaval v številnih glasilih. Dobro se je zavedal izbrane strme strokovne poti v mestu, v katerem sta bili prisotni zaostalost in nezaupanje v zdravniško delo. Kot mestni fizik je odločno nasprotoval delovanju homeopatov in drugih zdravilcev, si močno prizadeval za dvig higiene v mestu in se močno trudil za zmanjšanje prevelikega števila pijancev. Kmalu po svojem prihodu v Ljubljano si je začel zapisovati vse vrste dogodkov. Zajel je naravne in kulturne znamenitosti, življenjske in delovne navade ljudi, zdravstvene razmere (rodnost, zboleznost, smrtnost), šolstvo, socialne in humanitarne ustanove, stanovanjske razmere, klimo, vodovje, pokrajino, hrano, moralo, obleke, zabave, veterinarstvo v Ljubljani in na Kranjskem, ter jih leta 1834 izdal v knjigi z naslovom »Topografija c.-kr. deželnega glavnega mesta Ljubljane z vidika naravoslovja in medicine, zdravstvene ureditve in biostatike«, (v originalu »Topographie der k. k. Provinzialstadt Laibach, in Bezug auf Natur- und Heilkunde, Medicalordnung und Biostatik«), prvi takšne vrste na Slovenskem. Istega leta je izdal še razpravo o alkoholizmu na Kranjskem »Biostatika« (v originalu »Grundzuege zur Dipsobiostatik«), ki je prva znana znanstvena razprava o alkoholizmu v svetovni literaturi in je plod njegovega večletnega boja proti tej razvadi.

Obdarjen z izjemno inteligenco in sposobnostjo globokega dojetja stvarnosti se je dr. Lipič kmalu uveljavil tudi v strokovnih medicinskih krogih v Padovi, kjer je srečal nekatere študijske kolege z Dunaja. Morda je to poznanstvo prispevalo k temu, da je prišlo vabilo za vodstvo ene najpomembnejših vej medicine iz velike Padove do provincialne Ljubljane in njenega manj poznane zdravnika. V Padovi je uvedel nove fizikalne preiskovalne metode pri diagnostiki bolezni pljuč, med njimi uporabo stetoskopa, s katerim je že imel izkušnje. Svojo bogato klinično kazuistiko, opremljeno z zanimivimi komentarji, je objavljaval v analih padovanske medicinsko-klinične šole. Po nekajletnem uspešnem delovanju je leta 1841 zapustil Padovo in se preselil na Dunaj, kjer je prevzel vodstvo dunajske interne klinike in tam reformiral medicinski študij. Dr. Lipič je dunajski medicini poklonil dragocene izkušnje zrelega zdravnika, misleca in dobrega organizatorja. S tem se je njegovo ime za trajno zapisalo tudi v zgodovino avstrijske medicine.

Dr. Lipič je umrl leta 1845, star komaj 46 let, zaradi izčrpanosti in posledične bolezni srca in ožilja, daleč od Ljubljane, kjer ga niso znali dovolj ceniti, da bi ga zavarovali pred nasprotniki in ohranili v tamkajšnjem okolju. V spominu slovenskega naroda ga ni ohranilo predano zdravniško delo z mestnimi reveži, ampak njegova želja, da svoje desetletne izkušnje v Ljubljani zapiše za bodoče generacije. Dr. Lipiča je narava obdarila z izjemnimi darovi, ki so ga kot zdravnika, kliničnega učitelja ter kot človeka enačili z najboljšimi zdravniki njegovega stoletja. Tik pred smrtjo ga je cesar odlikoval z zlato medaljo za znanstvene učenjake.

Danes Ljubljancane na dr. Lipiča spominja po njem imenovana uličica ob stari šempetrski kasarni in cerkvi svetega Petra.

# Raztezanje za kakovostnejše življenje

**Borut Pistotnik**

*Glede na to, da je gibljivost ena temeljnih gibalnih sposobnosti, ki vplivajo na kakovost življenja vsakega posameznika, ji je potrebno tudi v vsakdanjiku posvetiti določeno pozornost, saj bomo le tako tudi v kasnejših letih življenja uspešni in neodvisni pri izvajanju vsakodnevnih opravil.*

Za ukvarjanje s športom v kasnejših letih (v kakršni koli obliki), je nujno potrebno ohranjati gibljivost na primerni ravni. S staranjem se gibljivost zmanjšuje zaradi krajšanja, dehidracije in poškodb mišičnega tkiva ter zaradi poškodb in zakostenevanja sklepov. Z redno telesno dejavnostjo in primerno prehrano, se lahko ta trend upočasni in se primerno stopnjo gibljivosti ohrani še v pozna leta.

V ta namen se uporablja raztezanje mišic, vezi in sklepnih struktur z razteznimi gimnastičnimi vajami (gibi, pri katerih se mišični pripoji oddaljujejo, zaradi neke zunanje sile, ki deluje na mišico). Ker pa ima raztezanje raznovrstne koristne učinke na telo vadečega (ne samo razvoj gibljivosti), priporočamo, da se izvaja dnevno. Z razteznimi vajami se namreč lahko učinki na telo zelo natančno locirajo, kakšni pa bodo ti učinki, je odvisno od tipa razteznih vaj in od izbranega postopka raztezanja. Raztezne vaje se tako lahko uporabijo za ogrevanje telesa (priprava na zahtevnejše gibanje), z njimi se povečuje razpon gibov (razvoj gibljivosti) ali pa doseže psihofizično umiritev ter prepreči trajno skrajšanje mišic. Za učinkovito vadbo je potrebno ugotoviti stanje gibalnega aparata in določiti cilje, zaradi katerih bomo vadili.

## Kako preveriti stanje gibljivosti

Za ugotavljanje gibljivosti so razviti različni načini merjenja, ki jih lahko v grobem strnemo v tri osnovne postopke: laboratorijske meritve, situacijske teste in orientacijske normative. V vsakdanji praksi se najpogosteje uporabljajo *situacijski gibalni testi*. To so preproste gibalne naloge, pri katerih je potrebno izvesti gibe z največjim možnim razponom. Ta način merjenja gibljivosti daje dokaj natančne rezultate, ker pa je preprost za uporabo in dostopen širšemu krogu interesentov, je primeren tudi za domačo rabo. *Orientacijski normativi* niso natančen postopek merjenja gibljivosti, zato se uporabljajo le za hitro oceno stanja, glede na grobe kriterije, ki so vnaprej določeni. Z uporabo večstopenjske lestvice ocen (npr. dobro, zadovoljivo, slabo) in z zahtevo po izvedbi preprostih, vsakdanjih gibov v največjem možnem obsegu, je postopek zelo priročen za ugotavljanje lastnega stanja in zato najprimernejši za domačo uporabo.



1

Pri hitri oceni gibljivosti posameznih predelov telesa, pomembnih za vsakodnevno mobilnost, bi tako lahko uporabili:

- zasuk glave – zadovoljivo, če se nos poravnava z vzdolžno osjo ramen (za vrat) (slika 1);
- vzročenje v leži hrbtno skrčeno – zadovoljivo, če se sproščene lahti v vsej dolžini dotikajo tal, ne da bi se povečala ledvena krivina (za ramenski obroč) (slika 2);



2

- dotik lopatice v zaročenju skrčeno not – zadovoljivo, če se prsti dotikajo sredine lopatice (za vsako roko posebej - za ramenski obroč) (slika 3);
- predklon sede, ob iztegnjenih kolenih – zadovoljivo, če se prsti rok in nog dotikajo (za trup in zadnji del nog) (slika 4);
- odklon stoje ob steni – zadovoljivo, če se prsti ob strani dotikajo kolenskega sklepa (za trup) (slika 5);
- čep na celih stopalih – zado-



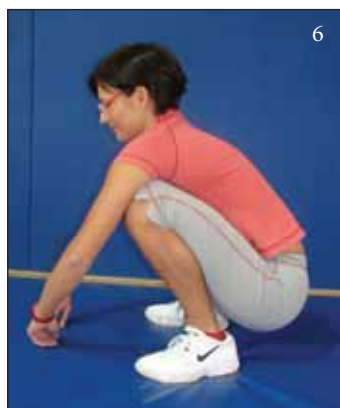
3



4



voljivo, če je kot v kolenu manjši od 90° (za noge) (slika 6);



- prednoženje skrčeno, v leži hrbtno, na mizi – zadovoljivo, če ostane stegno druge noge v stiku s podlago (za vsako nogo posebej – za prednji del nog) (slika 7).



## Čemu uporabljati raztezanje

Glede na način raztezanja ločimo: *dinamične raztezne vaje* (balistične), pri katerih se maksimalen razpon giba doseže z zamahom in samo za trenutek, telesni segment pa se takoj vrača v izhodiščni položaj; in *statične raztezne vaje* (stretching), pri katerih se maksimalen razpon giba doseže postopno in počasi ter se zadrži določeno časovno obdobje. Znotraj teh dveh skupin vaj se vadba lahko izvaja dejavno (uporaba sile nasproti ležečih mišic) ali pasivno (uporaba neke druge zunanje sile – partner, breme...). Izvajanje razteznih vaj pa mora vedno vsebovati tudi psihično komponento (zavesten nadzor gibanja), saj se brez sprostitve in občutenja lastnega telesa ne more varno doseči primernih obsegov giba.

### Ogrevanje telesa (višanje lokalne mišične temperature)

Z ogrevanjem se viša lokalna mišična temperatura, zaradi česar se zmanjša gostota mišic, kar omogoči večjo delovno učinkovitost. Zato mišica lažje in bolje opravlja svoje delo, hkrati pa se zmanjša možnost nastanka poškodb, saj se hitreje odziva na dražljaje. Z razteznimi gimnastičnimi vajami se vzpodbudi prečrpavanje, s čimer se skozi mišico pospeši pretok sveže, tople krvi, polne energijskih tvarin. Ob razpadu energijskih tvarin se kot stranski produkt sprošča toplota, ki mišico ogreje. Predvsem je ta proces značilen za *dejavne dinamične raztezne vaje*. Zaradi navedenega naj bi bilo dinamično raztezanje sestavni del vsakega ogrevanja, pred kakršnokoli napornejšo telesno dejavnostjo (npr. tudi pred delom na vrtu). Raztezanje se ne izvaja z maksimalnimi razponi,

ker bi to lahko izzvalo poškodbe mišic. Pri tem je potrebno najprej postopno obdelati vse večje mišične skupine, temu pa sledi raztezanje manjših mišic, ki so neposredno povezane z izvedbo izbranega gibanja. Tudi jutranja gimnastika predstavlja neke vrste ogrevanja, oz. pripravo telesa na vsakdanje napore.

### Povečevanje obsega gibov (razvoj gibljivosti)

Pri razvoju ali ohranjanju gibljivosti se uporablja *predvsem statične raztezne vaje*, katerih vpliv je ozko usmerjen na izbrane telesne segmente (posamezna mišica in sklep) ter *sprostilne gimnastične vaje*, s katerimi se zmanjša napetost v mišicah. Z razteznimi vajami je potrebno doseči maksimalen razpon giba, ki je v danem trenutku možen, manjši razponi namreč ne prispevajo k izboljšanju gibljivosti, temveč le k njenemu ohranjanju. Ne glede na izbrano metodo vadbe je obvezno za vsak posamičen telesni segment uporabiti specifično raztezno vajo. Ko je stopnja optimalne gibljivosti dosežena, se njena raven le še ohranja z izvajanjem razteznih vaj med pripravo na specifično vadbo ali pri jutranji gimnastiki. Pretirana gibljivost ima namreč lahko tudi negativne posledice, saj se z njo zmanjša čvrstost sklepov in poveča možnost poškodb. Vsaka vadba gibljivosti se mora vedno pričeti z dobrim ogrevanjem in šele nato se lahko prične z dejavnostjo raztezanjem, pa še takrat je do maksimalnega razpona giba potrebno priti postopno in počasi.

V zadnjih letih se na področju razvoja gibljivosti vedno bolj uveljavlja postopek imenovan stopnjevano raztezanje. To je postopek statičnega raztezanja, pri katerem je potrebno mišico najprej raztegniti, jo v tem položaju statično napeti, nato napenjanje popusti ter mišico še dodatno raztegniti. Opisane faze naj bi se, za izbran telesni segment, ponavljale znotraj časovnega intervala ene minute, čemur naj bi sledila dejavna sprostitvev raztezane mišice. Postopek je zelo učinkovit in je vodilni način pri razvoju gibljivosti. Priporočljivo je, da se te vaje izvajajo ob pomoči partnerja, ki pomaga tako pri raztezanju in kot pri blokiranju telesnega segmenta, ob mišični kontrakciji. Partner pa mora biti zelo pozoren in upoštevati občutke vadečega, da ne bi prišlo do premočnega in prehitrega raztezanja, ki bi lahko povzročilo poškodbo.

### Telesna in duševna sprostitvev ter umiritev

Postopek raztezanja, ki se uporablja za duševno in telesno sprostitvev ter umiritev in za preprečevanje mišične otrdelosti, je osnovni način imenovan enostavno raztezanje.

Znano je, da se mišica, ki je izpostavljena večjemu naporu, skrajša. Na srečo po določenem obdobju ponovno zavzame prvotno stanje. Če pa se večji napori ponavljajo prepogosto in se mišici ne omogoči sprostitve, se pojavi trajno skrajšanje. Najpogosteje se to pojavlja pri profesionalnih, t.j. enostranskih telesnih obremenitvah in pri nepravilni vadbi za moči, kjer se napetost v mišicah, zaradi nenehnega obremenjevanja, brez raztezanja in sproščanja, močno poveča. Negativne posledice se kažejo v kvarnih spremembah na: sklepih, tetivah in hrbtenici ter pri odzivnosti mišic. Pojav je zelo pogost pri šolski mladini (sedenje v šoli, za računalnikom ali televizijo ipd.), pri sedečih poklicih ter pri tistih, ki veliko uporabljajo avto in manj spodnje okončine. Pojavi se namreč skrajšanje mišic upogibalk kolka, ki povzroči pretirano ukrivitev hrbtenice, zaradi česar se najprej pojavijo bolečine v tem predelu, nato pa trajne poškodbe, ki jih ni več mogoče popraviti. Da ne bi prišlo do teh pojavov, ali da bi se vsaj

omilile težave, je raztezne gimnastične vaje potrebno izvajati po vsaki napornejši vadbi in vsak dan, saj se le na tak način ohranja normalna funkcija mišic upogibalk v kolčnem sklepu.

**Statično raztezanje delov telesa, pomembnejših pri vsakodnevni mobilnosti** (zadrževanje raztega 10 – 30 sek.)



1 + Raztezna vaja za vrat  
- zasuk glave (slika 1)

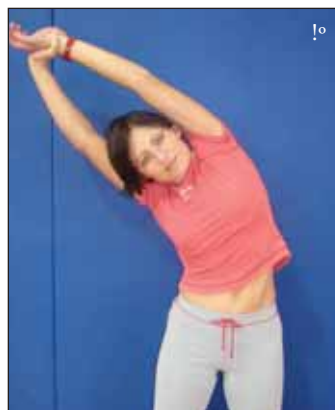
+ Raztezne vaje za ramenski obroč  
- vlečenje brisače za hrbtom (enkrat gor, drugič dol) (slika 8)



- odročenje ob opori (slika 9)



+ Raztezne vaje za trup  
- odklon, z vzročenjem (slika 10)  
- zaklon v leži oporno (skrčene ali iztegnjene roke) (slika 11)



+ Raztezne vaje za noge  
- predklon v sedlu, z brisačo (slika 12)

- potisk boka naprej v polkleku (slika 13)

- potisk kolena naprej v stoji (slika 14)



# OMRON

## merilniki krvnega tlaka

### OMRON M6 Comfort

- vodilna Intelisense™ tehnologija
- opozori na nepravili srčni utrip
- največji zaslon na tržišču
- klinično validirani pri AAMI, BHS, IHS in Pruefsiegel
- 3 leta garancije

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



Od 15.9. do  
30.11.2007  
ob nakupu M6  
podarimo

skrb za zdravje in dobro počutje  
**diaFIT**  
MEDICINSKI PRIPOMOČKI

### OMRON Comfort manšeta

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



PRIPOROČA  
DRUŠTVO ZA ZDRAVLJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE



# Notranjska – Dežela spreminjanja in mnogoterih obrazov

*Besedilo in fotografije: Alenka Veber*

*Notranjska pokrajina vas pričakuje – pričakuje v zamaknenosti v lepoto in nedoumljivost življenja, ki ga nosi v svoji zemlji. Skrivnostno šepeta svojo govorico, ki govori o sožitju življenja narave in človeka.*



*Slovo dneva na Cerknškem jezeru*

**N**otranjska, za katero poznavalci pravijo, da je zamaknjena v lastno notranjost, slovi po svojem biseru – Cerknškem jezeru. Njeno slavo je v svet ponesel pred več kot 300-letji J. V. Valvasor, ki je leta 1687 Kraljevi družbi v Londonu predložil razpravo o presihajočem jezeru. Cerknško jezero je oddaljeno iz Ljubljane le slabih petdeset kilometrov. Avtocesto, ki pelje proti morju, zapustimo na odcepu Unec, se peljemo mimo manjšega kraja Rakek do Cerknice, kjer zavijemo proti Cerknškemu jezeru. Tu se nam bodo odprle nove poti, naprej ali nazaj.



*Pomlad na jezeru*

## Gora coprnica

Jezero, s svojo spreminjajočo se podobo, kaže nedoumljivo moč narave. Nad njim se bohota plečata gora Slivnica (1114 m),

Za srce • oktober-november 2007



*Ples trsja na jezeru*

ki je z izpostavljenostjo lego sredi notranjskega kraškega sveta že od nekdaj burila domišljijo ljudi. Če se povzpne na Slivnico, to lahko storimo iz Cerknice, je gora najboljšo razgledišče za opazovanje sprememb, ki jih Cerknško jezero nudi skozi vse štiri letne čase.



*Izginjajoče jezero*

## Izginjajoče jezero

Verjetno bi bile potrebne ure in ure časa opazovanja, da bi lahko zaznali vse trenutke spreminjanja jezera. Ko nastopi sušna doba, se vode zgubijo v potok Stržen, dno jezera pa se spremeni v travnik. Ob obilnem deževju misliš, da si na morju, pozimi pa se jezero spremeni v drsališče.

Jezero najbolje poznajo domačini, ki z njim živijo. Že od nekdaj so skušali skrajšati čas poplavljanja, da bi si zagotovili več krme in stelje. Ob največjih sušah pa se v malem še vedno ponavljajo prizori iz preteklosti, ko so v blatnih kotanjah pobirali ujete ribe.



## Igra letnih časov

Po jesenskem deževju se začne Cerkniško jezero polniti, včasih pa tudi spomladi, ko se ob obilnem deževju tali sneg. V maju ali juniju pa začne presihati. Včasih izgine tudi pozimi. Z igro letnih časov teče življenje več kot sto vrst ptic, ob preletu presega število vrst prek dvesto. Nekatere ptice tu gnezdi, prezimijo ali se le ustavijo. Združba trsja pa pleše v ritmu vetra, vse do večernega sonca, ko obiskovalec začuti tišino narave in minljivost življenja.

## Čebelji ples

Tudi mi se bomo morali, tako po Valvasorjevo, večkrat odpraviti na Cerkniško jezero, če bomo želeli odkriti skrivnosti dežele, ki se ne pusti prehitro spoznati. Zato je popolnoma vseeno, kdaj se podamo na pot in odkrijemo neznano stezico, ki nas bo navsezadnje pripeljala do tistega, najbolj skritega dela samega sebe. Skorajda v objemu Cerkniškega jezera, a vseeno še na varnem, je svoj dom našlo Čebelarsko društvo Cerknica, ki je na Pretržju (med Dolenjim Jezerom in Otokom) uredilo Čebelarsko učno pot. Ko se sprehodimo po njej, začutimo povezanost človeka in narave. Učna pot je opremljena z informacijskimi tablami v obliki satja, ki nas seznanijo z zgodovino čebelarstva, odgovorijo na vprašanje, zakaj čebele pičijo, kaj pomeni čebelji ples ... In že se s »plesnim korakom« lahko odpravimo k odkrivanju še ene naravne znamenitosti v bližini. Če je bil do zdaj edinstven čudež narave skrivnostno molčeč, nam bo Naravoslovna učna pot Rakov Škocjan odgovorila na vprašanje, kam si vsa ta voda utira pot. Še prej se lahko ustavimo pri manieristično zasnovani cerkvi v obliki deteljice, sv. Volbenka, ki nedaleč stran od Cerkniškega jezera pred Rakovim Škocjanom v vasi Zelše stoji na bližnji vzpetini.

## Dolina ubranosti

Od prostranih razgledov se umaknimo v zaledje presihajočega Cerkniškega jezera v severozahodni del današnjega Notranjskega regijskega parka. Ob vznožju Javornikov leži očarljiva, okrog 2 km in pol dolga in 300 m široka kraška dolina Rakov Škocjan. Na majhnem prostoru zakraselega sveta se skrivajo številni kraški pojavi. Po dolini nas bo popeljala Naravoslovna učna pot Rakov Škocjan, ki se začne na začetku doline, na vzhodni strani z Malim naravnim mostom. Letni časi in nihanje vodne gladine potoka Raka igrajo brezplačno predstavo, kjer so glavni igralci številni kraški izviri, dva naravna mostova, udornice, jame, pestro rastlinstvo in živalstvo ob Raku. Tako nas modro rdeča markacija vodi od vitkega Malega naravnega mostu mimo stare jelke spoštljive starosti dvesto let, do ostankov Rakovske žage. Tu nas bo ponovno pozdravilo šumenje Raka, v pozdrav pomahale bele vrbe in starosta parka – hrast dob. Pot nas bo dalje vodila mimo Kotličev, najmočnejšega pritoka Raka v dolini. In že smo blizu ponornemu, zahodnemu koncu doline, ko se naenkrat pred nami odpre veličasten pogled na



Rakov škocjan



Gabrovska jama

Veliki naravni most. Preostane nam samo še ogled ponornega dela Tkalce jame in ruševin cerkvice sv. Kancijana.

## Tudi v podzemni svet

Novo jutro s seboj prinese tudi nove podobe okoliških hribov, naselij in vasic. In vabi še na eno pot. Na koncu vasi Dobec, nekaj km iz Cerknice, lahko začnemo odkrivati Menišijo, pokrajino na prehodu iz Notranjskega podolja (Cerkniško in Planinsko polje) v planoto, nad katero se dviga Krim. Tu je speljana krožna Naravoslovna učna pot po Menišiji. Le sto metrov za vasjo stoji cerkva sv. Lenarta, pod njo pa zanimiva kapelica Lurške Matere Božje. V družbi domačina se lahko spustimo tudi v jamski svet Gabrovske (tudi: F(e)rznarjeva) jame. Ob nadaljevanju poti bomo, v različnih letnih časih, lahko občudovali številne zakonitosti rasti v gozdu. Vse od cvetočih narcis do jesenskih gozdnih plodov.



### Čebelarska učna pot na Cerkniškem jezeru

Pretržje (med Dolenjim Jezerom in Otokom) pri društvenem čebelnjaku Čebelarskega društva Cerknica, krožna pot, 250 m (1<sup>h</sup>), 13 pojasnjevalnih točk.

Informacije: Čebelarsko društvo Cerknica, Popkova 1, 1380 Cerknica, GSM 041/657-297.

Pot je lahka, primerna tudi za tiste, ki težje hodijo. Prehodimo jo lahko v vseh letnih časih.

### Naravoslovna učna pot Rakov Škocjan

Mali naravni most/Ruševine cerkvice sv. Kancijana na Velikem naravnem mostu, enosmerna pot, 3 km (3<sup>h</sup>) + vrnitev na izhodišče, 16 pojasnjevalnih točk.

Informacije: ČŠOD Rak, Rakov Škocjan 2, 1380 Cerknica, tel. 01/709-34-61 in Zavod za gozdove Slovenije, Območna enota Postojna, Vojkova ulica 9, 6230 Postojna, tel. 05 /700- 06-10.

### Naravoslovna učna pot po Menišiji

Dobec, krožna pot, 3 km (3<sup>h</sup>), 9 pojasnjevalnih točk.

Informacije: Turistično društvo Menišija, Begunje 28, 1382 Begunje pri Cerknici, tel. 031/599-523. Za obisk Gabrovske jame je potreben predhodni dogovor.

### Zemljevida

Notranjska. Cerkniško jezero, turistična karta, 1 : 25.000. Ljubljana: Geodetski zavod Slovenije, Cerknica: Občina, 1999.

Notranjski kras, izletniška karta, 1 : 50.000. Ljubljana : Geodetski zavod Slovenije, 2004.

# Dan srca 2007

*Osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani*

Vremenska napoved za svetovni dan srca: sončno! Že osmo leto zapored nas spremlja lepo vreme, kot da nas opominja, naj se resnično več posvečamo sebi. Jutranja rosa in pršec sta sicer grozila, a ob 10. uri se je v Ljubljani nebo zjasnilo. V vedrem vremenu smo si podajali roke tudi drugje po Sloveniji, kot lahko preberete v poročilih iz naših podružnic. Osrednja prireditev se je odvijala 29. septembra na Prešernovem trgu v Ljubljani. Na naše dejavnosti smo opozorili s številnimi stojnicami z zdravstve-



*Assit. dr. Danica Rotar Pavlič med nagovorom  
(Foto: Brin Najžer)*

no-vzgojnimi gradivi, brezplačnimi meritvami, nasveti strokovnjakov. Brez pomoči naših zvestih sponzorjev pri osveščanju o boleznih srca in ožilja ne bi bili tako uspešni, zato jim velja naša zahvala.

Na prireditev smo povabili številne znane osebnosti, ki so z lastnimi zgledi in pojasnili dodali vrednost našim prizadevanjem. Že tradicionalno je uradni del otvoritve začela Bežigrajska godba na



*Predsednik Zdravniške zbornice Slovenije prof. dr. Vladislav Pegan in Elizabeta Bobnar Najžer (Foto: Brin Najžer)*

pihala, ki nas je naslednji dan spremljala tudi na Šmarni gori. Čeprav je bil Prešernov trg odet v zaščitne gradbene ograje, ker dobiva nov lesk, so številnim Ljubljankam in Ljubljančanom koraki obstali na našem prireditvenem prostoru, ki so ob 10. uri najprej prisluhnili pozdravu in uvodnim besedam naše predsednice. Naključje je hotelo, da je uradna povezovalka izgubila glas, zato jo je nadomestila izvršna direktorica društva, Elizabeta Bobnar Najžer, ki je zastavljala vprašanja tudi gostom. Najprej jo je zanimalo, kako prizadevanja društva vidi županstvo. V njego-



*Aleš Mižigoj, Jani Möderendorfer, Danica Rotar Pavlič, Darko Krajnc, Vladislav Pegan, Lojze Petrle, Janez Remškar, Mojca Drčar Murko (z leve) (Foto: Brin Najžer)*



*Ponosni smo, da je dejavnosti društva podprl tudi ekstremni kolesar, trikratni zmagovalec tekmovanja RAMM preko Združenih držav Amerike, Jure Robič. Pridružil se nam je na novinarski konferenci v svoji službeni obleki Slovenske vojske.*



vem imenu je zbrane pozdravil podžupan, Jani Möderendorfer, ki je povzel, da podpora Mestne občine Ljubljana sledi dobrim projektom. Janez Remškar, direktor direktorata za zdravstveno varstvo na Ministrstvu za zdravje Republike Slovenije, je v imenu ministrice za zdravje prav tako potrdil, da se delo društva odraža po vsej Sloveniji, s humanimi cilji, ki jih v sedanjem času še kako potrebujemo. V posebno čast nam je bilo, da je zbrane na

prireditvi društva pozdravil tudi predsednik Zdravniške zbornice Slovenije, prof. dr. Vladislav Pegan. Ker je prireditev potekla v času predsedniških volitev, smo k sodelovanju povabili tudi vse predsedniške kandidate. Našemu vabilu so se odzvali Darko Krajnc, Mitja Gaspari (v njegovem imenu je pozdravila vodja volilnega štaba ga. Mojca Drčar Murko) in Lojze Peterle.



## Razstava »Podajmo si roke za zdravo srce« v Zgodovinskem atriju Mestne hiše

*V Mestni hiši smo v soboto odprli tudi razstavo ob dnevu srcu.*

Poleg osrednjega sporočila smo ji dodali še dodatni pomen, saj smo javno povabili k podpisovanju listine o zdravju srca, o čemer pišemo v začetnem delu naše revije. Prireditev je srčno začel otroški pevski zbor Glasbene matice pod vodstvom dr. Branke Rotar Pance. Po uvodnih besedah so številni podpisali listino, ki smo jo shranili v dokaz pripadnosti sloganu: Za zdrava srca naših otrok. Razstava je bila odprta vse dni, razen nedelje, od 29. septembra do 6. oktobra 2007.



*(Foto: Brin Najžer)*



*Otroški pevski zbor Glasbene matice pod vodstvom dr. Branke Rotar Pance ob otvoritvi razstave o srcu*

# Komorni moški pevski zbor Lek - prireditev ob Svetovnem dnevu srca

*Dne, 4. oktobra 2007 ob 19. uri je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije priredilo prireditev v sklopu svetovnega dneva srca, v Rdeči dvorani Mestne hiše. S kakovostnim pevskim nastopom nam je večer prijetno popestril Komorni moški zbor Lek.*



**K**omorni moški zbor Lek je bil ustanovljen leta 1978 kot oktet, ki pa je s časom prerasel v petindvajset članski komorni zbor. Deluje pod okriljem farmacevtske družbe Lek.

Zbor izvaja tako renesančna in baročna dela kot tudi sodobna umetna, slovenskih in tujih avtorjev. Njihovi nastopi se vrstijo na območju Slovenije, pa tudi onkraj naših meja. Dolgoletni umetniški vodja zbora je gospod Milivoj Šurbek.

V Rdeči dvorani smo bili priča izvrstnemu petju, ki nam je skozi enajst pesmi, ki so bile v programu, orisalo pravljичne slike dogodkov in pokrajin. Pesmi so bile večinoma ljudske, izhajajoče iz različnih pokrajin. ♥

Monika Kozjek



Maestro Milivoj Šurbek

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Že osmo leto zapored na sončni Šmarni Gori

*Naš program je uradno potekal od 9. do 17. ure, vendar so meritev željni obiskovalci čakali merilne ekipe že ob njihovem prihodu.*



*Na Šmarni gori so se zbrali trije pohodniki, stari več kot 85 let: Milivoj Žmitek (87), Boris Cibic (86) in Tone Seliškar (92), (z desne), ob njih Danica Rotar Pavlič*

Med ljubitelji Šmarne Gore jih je bilo precej takih, ki so bili z nami ob Svetovnem dnevu srca že prejšnja leta. Največjo skupino zvestih obiskovalcev so sestavljali upokoјenci iz ljubljanskega Leka, ki so bili zelo prepoznavni z rdečimi majicami s simboli srca.

Tudi letos je ostal vsebinski del programa na Šmarni Gori nespremenjen, zato pa smo se trudili, da bi bila njegova izvedba čim boljša. S povečanjem števila merilnih ekip in števila zdravnikov, ki so ta dan v vlogi svetovalcev, smo zmanjšali čakalne vrste in še poglobili osebni stik z merjenci. K temu je letos pripomogla



*Dr. Stanislav Pinter in prim. Boris Cibic (z leve)*

tudi nova lokacija na terasi ob cerkvenem obzidju, kjer so imele merilne ekipe še boljše pogoje za delo. Morda smo tudi zaradi tega in še bolj prizadevnega seznanjanja z dejavnostjo Društva, pridobili okrog 30 novih članov.

Za piko na I je spet poskrbel podpredsednik Društva primarij Boris Cibic, ki je ob 12. uri hudomušno povabil na skupinsko fotografiranje vse tiste, ki so že dopolnili 85 let. Na šmarnogorskem stopnišču sta se mu kmalu pridružila čila gospoda, ki bosta



*Bežigrajska godba na pihala*



*Miha Ledinek (v rumeni majici z očali) – naš gostitelj na Šmarni gori*

kmalu dopolnila 87 in 92 let. V prijetnem klepetu so nam vsi trije natrosili kup modrih in zdravju koristnih nasvetov, predvsem pa nas z lastnim zgledom prepričali, kako pomemben je zdrav življenjski slog. S svojo aktivno prisotnostjo sta k pomembnosti prireditve pripomogli predsednica Društva dr. Danica Rotar Pavlič in izvršna direktorica Elizabeta Bobnar Najžer, ki sta zbrane tudi nagovorili in jim posredovali nekatere pomembne informacije v povezavi z Društvom in njegovim poslanstvom.



*Andrej Doma, dr. med., je imel ves dan polno učencev pri prikazu temeljnih postopkov oživljanja*

Kulturno in razvedrilno noto prireditve so prispevali naši stari znanci – Pihalni orkester Bežigrad, katerim so se med enournim koncertom pridružili tudi zgoraj omenjeni člani vodstva Društva. Tako med odmori ni manjkalo spodbudnih in obenem šaljivih besed pa tudi s petjem smo pritegnili radoživim glasbenikom.

Veliko zanimanja so obiskovalci pokazali za pisno gradivo, ki smo ga predvsem v obliki zloženek in knjižic brezplačno delili mednje. Razveseljivo je bilo povpraševanje po reviji Za srce. Vsak na novo vpisani član je za nagrado prejel knjigo »Za zdrava poznejša leta«.

Ni pa jih bilo malo, ki so se aktivno pridružili strokovni predstavitvi temeljnih postopkov oživljanja.

Na tem mestu poudarjam, da smo z našim nastopom, ki poleg strokovnosti postavlja v ospredje človeško noto, postali še bolj prepoznavni med vedno širšim krogom obiskovalcev Šmarne Gore. Veseli so nas bili tudi gostitelji – Ledinekovi in nam po svojih močeh pomagali na vsakem koraku. Hvala vsem, ki ste si ta dan na Šmarni Gori »podali roke za zdravo srce«, saj nam je le vsem skupaj uspelo pripraviti tako pristrčno prireditev. Nasvidenje ob letu osorej! ♥



*Stanislav Pinter  
(Foto: Brin Najžer)*

## Srce športa – Dan fair playa

*Na prireditvi »SRCE ŠPORTA – Dan fair playa«, ki je potekala v nedeljo, 23. septembra na Kodeljevem, so organizatorji (Zavod za fair play in strpnost v športu) s partnerji (Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Nogometna zveza Slovenije) pripravili športno-kulturni dogodek, kakršnega pri nas doslej še ni bilo.*



*Pohodnike po srčni poti na Golovec je vodil g. Franc Zalar*

Rdečo nit prireditve so predstavljala nogometna srečanja med člani »nogometne družine«. Zavzeto in igrivo so nastopili najmlajši nogometaši iz Otroške nogometne šole Ljubljana, na sosednjem igrišču pa so se pomerili: starši in trenerji, sodniki in navijači, vrhunski športniki, ki so zaposleni v Slovenski policiji in vojski ter brezdomci, nogometaši z motnjo v duševnem razvoju in učitelji s Fakultete za šport ter za poslasticco še športni novinarji z zdravniki. Rezultati niso bili v ospredju, pomembno je bilo druženje na in ob igrišču in spoštovanje različnosti. Športni del prireditve se je končal z revijalno nogometno tekmo v kateri so se predstavniki »Nogometne družine« pomerili z ekipo Znanih Slovencev. (ekipi na spodnji fotografiji)



Poskrbljeno je bilo tudi za tiste, ki jim tekmovalni pristop ni ravno pri srcu. V ponudbi različnih gibalnih dejavnosti so lahko izbirali med aerobnimi aktivnostmi (tek po parku, hoja po Srčni poti), skupinskimi igrami (demonstracija ultimate frizbija) in igralnimi koticiki za družine ter najmlajše ob uporabi sodobnih učnih pripomočkov. Preventivno-medicinski del pa je obsegal meritve krvnega tlaka ter holestrola in sladkorja v krvi. Pod strokovnim vodstvom se je bilo mogoče tudi naučiti oživiljanja.

Poleg skrbi za lastno zdravje in za dobre medsebojne odnose pa organizatorji niso pozabili niti na spoštljiv odnos do okolja. Mladi iz OŠ Sostro in OŠ Polje so poskrbeli, da so bili vsi odpadki ločeno zbrani in kasneje odpeljani v nadaljnjo predelavo. Športni park je ostal po prireditvi čist in z obnovljeno tribuno, ki so jo s prostovoljnimi delom obnovili člani Zavoda za fair play.

Dan je minil v znamenju lepega sončnega vremena, veselih, nasmejanih obrazov, prepotenih teles igralcev nogometa in novih znanstev, ki so se stkala, ko so si udeleženci prireditve »podali roke za zdravo srce«!

Podrobnejši opis prireditve z galerijo slik se nahaja na spletni strani [www.sportikus.org](http://www.sportikus.org)

*Stanislav Pinter*

*Foto: Elizabeta Bobnar Najžer*





## Volčji potok

*Na sončno, a hladno prvo sredino jutro v septembru smo se skupaj s člani društva za srce odpravili v Volčji potok.*

**B**ilo nas je kar 162. Vsi nasmejani, veselih obrazov smo se zbrali na Kongresnem trgu, kjer so nas že čakali štirje avtobusi, ki so nas odpeljali v Volčji potok. Tam so nas že čakale uslužbenke Volčjega potoka. Sprejele so nas s prijazno besedo, kar je nakazovalo, da nas čaka prijeten dan. Razdelili so nas v tri skupine, in nas popeljali na ogled samega parka.

Najprej so nas popeljali skozi drevored rdečega kostanja. Levo od nas smo videli novo jezero, desno pa je bil velik, južni



park. Pot nas je vodila do jezera rdečega javorja, kjer smo se za kratek čas ustavili. Izvedeli smo nekaj bistvenih stvari o rdečem pahljačastem javorju, ki raste ob jezerskem bregu. Pot smo nadaljevali po Souvanovi loki, ki leži med velikim jezerom in parternim parkom. Ta predel parka živi v znamenju vode. Voden oglede se je zaključil v starem parku, kjer smo videli skupino stoletnih dreves. Tisti z malo več moči in kondicije so si ogledali še spodnji in zgornji angleški park ter jezero v Jelovi dragi. Ime je dobilo po jelkah. Seveda pa nismo mogli mimo Rozarija, v katerem so prelepe gredice v obliki šahovnice. V njem raste tudi dvesto različnih sort vrtnic, vsaka vrtnica je osebnost zase, vsaka s svojo zgodovino.

Seveda pa brez toplega čaja, kavice in prigrizka ni šlo. Okrepčali smo se ob prijetnem pogledu na galerijo kiparja Janeza Boljke. Ob samem izhodu iz parka je tudi trgovina, kjer si je večina od nas kupila tudi lončnico, ki nas bo ob vsakem pogledu spominjala na ta nepozaben izlet. S tem se je izlet končal. Spletla so se nova prijateljstva, nekatera so se samo še okrepila. Vsi pa smo zapuščali Volčji potok v upanju in želji, da se kmalu spet snidemo. ♥

*Urška Bizjak*

## Sejem Narava – Zdravje 2007

*Letošnji, tokrat že 38. tradicionalni sejem Narava – Zdravje, je potekal od 4. do 7. oktobra na Gospodarskem razstavišču. Skupni moto letošnjega sejma je bil Živeti zeleno.*

**T**ako kot prejšnja leta, smo se predstavniki Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, tudi letos udeležili sejma in predstavili svoje dejavnosti širši populaciji obiskovalcev. Prostor, ki so nam bili namenjeni, so bili v celoti med najbolj obiskanimi. Obiskovalci so imeli na voljo izvajanje meritev krvnega tlaka, holesterola, glukoze v krvi in trigliceridov. Prav tako so jim naše medicinske sestre, glede na rezultate meritev, svetovale o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja.

Preko našega Društva je sodelovalo več razstavljalcev, katerih izdelki nosijo znak varuje zdravje, in tako z različnimi možnostmi pokušanja hrane in mlečnih izdelkov poskrbeli za nasmejane in zadovoljne obraze. Gospa Emilija Pavlič je v zdravem duhu vzgajala tako mlade kot starejše o zdravi pripravi hrane in po-

menu le-te za dobro počutje. Pri AMC so prav tako delili nasvete za kuhanje brez maščob in predstavljali svojo posodo za zdravo pripravo hrane. Predstavila so se tudi podjetja, ki zastopajo merilnike krvnega tlaka in ostale merilne aparate, izvajali pa so tudi brezplačne meritve.

Naše Društvo je glas širilo tudi na glavnem odru, ki je bil osrednje prizorišče sejma. Prim. Boris Cibic je predaval o preventivi srčno-žilnih bolezni in visokem krvnem tlaku, višja medicinska sestra Brigita Valenčič o zdravi prehrani in mag. farmacije Jure Peklar o varni in pravilni uporabi zdravil.

Celotno prizorišče je bilo obogateno z preventivnimi sporočili za kakovostno, zdravo življenje in koristnimi nasveti za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Tako lahko rečemo, da smo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije letos poskrbeli za širok spekter dejavnosti, ki so bile na sejmu odlično sprejete in tudi dobro zastopane z strani vseh sodelujočih pri tem, našem projektu. ♥

*Monika Kozjek*

## PODRUŽNICA POSAVJE

### Predavanja

Letošnji svetovni dan srca je potekal pod geslom »Podajmo si roke za zdravo srce«, zato smo povabili naše člane, da se 27. septembra 2007 udeležijo predavanja z naslovom »Znanje pomaga pri oživljanju«, ki ga je pripravila gospa Marina Lačan, dr.med., specialistka anesteziologije. V teoretičnem delu predavanja je predstavila novosti in pomen oživljanja.

Sledil je kulturni program, ki so ga izvedli »Trebeški drotarji«. Potekalo je tudi merjenje krvnega tlaka ter zdravniški posvet z medicinskim osebjem Splošne bolnišnice Brežice. ♥

*Biserka Mikac*

### Splavarjenje po Krki

Na prvo septembrsko soboto 01.09.2007, smo člani društva odinili na zanimivo pot proti metropoli Dolenjske, Novemu mestu. Dan je bil sončen, obetal je lepa doživetja. V Novem mestu smo pot začeli po lepem Kettejevem drevoredu, se sprehodili skozi Marof in se spustili na obalo reke Krke.

Po uri hoje smo bili potrebni malice iz nahrbtnika, ki smo si jo privoščili v restavraciji Loka ob pristanišču. Opremljeni s kalorijami smo se vkrcali na Rudolfov splav – drugi del naše poti, kjer smo preživeli nekaj prijetnih uric. Na splavu so nam pripravili lep sprejem ter nas pozdravili veseli splavarji in grajska gospa. Splav je počasi zapustil pristanišče, ob zvokih harmonike in dobrem cvičku smo v veselem razpoloženju občudovali stari del mesta, videli stolno cerkev, občudovali Breg, ki je najbolj priljubljeno mesto številnih slikarjev, Gorjance in spoznavali našo bogato zgodovino. Programu, ki so ga uprizorili grajska gospa, perica Mica in splavar, je sledil vesel krst enega od udeležencev izleta. Pomagal mu je boter. Krst je bil opravljen v redu, kar je potrdila prejeta diploma. Splav je vseh 70 udeležencev srečno pripeljal v pristan pod Kapiteljski hrib. Sledil je ogled cerkve sv. Nikolaja in sprehod po starem delu mesta do avtobusa. Bilo je lepo in zabavno. ♥

*Dušanka Lipej*

### Pohod po Steklasovi poti – drugi del (06. 10. 2007)

Steklasova pohodna pot je poimenovana po profesorju Ivanu Steklasi (1846-1920), ki se je rodil v Prelesju pri Šentrupertu. S svojo knjigo Zgodovina župnije Šent Rupert na Dolenjskem iz leta 1913 je zapustil neprecenljiv vir za raziskovanje zgodovinske tradicije in bogate kulturne dediščine kraja.

Dober kilometer iz Šentruperta v vasi Draga leži ob potoku Bistrica ribogojnica Možina, kjer je pričetek našega pohoda. Na dvorišču ribogojnice nas je odložil avtobus. Po kratkih ogrevalnih vajah smo zelo počasi začeli z našim vzponom. To je sicer najdaljši strmejši del poti po vsej Steklasovi poti. Pot je potekala izmenoma po gozdu in ob obgozdih travnikih. Primernih mest za počitek in razgled je bilo dovolj. Tako smo brez težav prej kot v eni uri bili v Nebesih. To je najvišja točka na poti in tudi najvišja točka v občini Šentrupert. Razgled je bil resnično nebeški.

Z Nebes je sledil kratek spust do vinskega butika Brcar na Ukenberku, kjer so nam pripravili pokušno dolenskih vin in prigrizek ter nam veliko povedali o vinogradništvu in kletarjenju. Prijetno okrepčani smo z lahkoto premagali ravninski del po makadamski cesti do vasice Vihra s najstarejšo podružnično cerkvico sv. Duh v šentrupertske fari. Skromna cerkvica hrani stare, komaj odkrite freske in je bila vredna ogleda.

Še pol ure rahlega spusta in smo že v vasi Hrastno, od koder smo nadaljevali po šolski poti, to je po poti po kateri so otroci s Hrastnega hodili v šolo. Pot je potekala po gozdni stezi skozi Globoko in po asfaltu skozi vasice Vrh, Kamnje in Poštaje. Še en kilometer hoje med njivami in smo že bili na trgu pred starodavno župnijsko cerkvijo Sv. Rupert v Šentrupertu, od koder smo se polni lepih doživljajev odpeljali domov.

Celotna Steklasova pohodna pot je dolga 22 km in je označena s Knafeljčevo markacijo – rdeč krog z rumenim krogom v sredini. Več kot polovica poti je speljana po poljih, travnikih in mehkih gozdnih poteh. Poleg gozdov in plodnih tal na Steklasovi poti srečujemo tudi bogate kulturne sledi. Varujmo to na naše skupno bogastvo, da ga bodo lahko občudovali in uživali tudi drugi, ki bodo prišli za nami. ♥

*Biserka Mikac*

## PODRUŽNICA ZA KRAS

### Svetovni dan srca na Krasu

Da je letos jesen prišla nekaj prej kot ponavadi in da je trgatav na Krasu v polnem teku, smo ugotovili že 8. septembra, ko so se nekateri od možnih udeležencev še zadnji dan pred načrtovanim pohodom po učni poti Djestence v Senožeah odjavili. Kljub neugodnemu terminu se nas je vseeno šestnajst pogumnih podalo v novo, nekoliko neznano in skrivnostno dogodivščino.

Pot nas je od začetka vodila po že poznani gozdni učni poti Djestence od Senožeč do lovske koč v Jelenjah. Od tam so nas vodiči srečno trinajsterico popeljali do skrivnostne kraške jame Zavinke, kjer so med vojno našli varno zavetje partizani, verjetno pred tem in po tem večkrat tudi pastirji in naključni obiskovalci. Ves trud po kar zahtevnem spustu ob pomoči zasilne razsvetljave, je bil poplačan z nenavadnimi pojavi, ki jih celo v številnih že obiskanih jamah še nisem zasledila in nam jih tudi nihče ni znal popolnoma pojasniti.

Po izhodu iz jame smo se odpravili nazaj proti lovski koči, kjer nas je pričakal prijeten vonj po dobrotah na žaru, ki so nam

jih res odlično pripravili vedno prijazni domačini. Ob klepetu in počitku je čas hitro stekel. Lepo vreme in pomirjujoča okolica urejene, manjše lovske kočice so napravili piko na i temu lepemu dogodku, ki ga bomo sigurno ponovili v naslednjem letu.



*Vhod v jamo (Foto: Barbara Skalec)*



*Pohodniki v jami (Foto: Barbara Skalec)*

Še bolj nova pot nas je čakala čez štirinajst dni, ko smo se 22. septembra do sedaj kar v rekordnem številu udeležencev podali po dolini reke Glinščice. Zbrali smo v Divači na avtobusni postaji in se z osebnimi avtomobili ali kombijem odpeljali preko

mejnega prehoda Lipica do vasi Boljunec. Od tod sta nas gospod Čurman Pavel kot domačin in planinski vodnik gospod Zdravko Papež vodila po prečudoviti poti ob reki Glinščici do cerkvice svete Marije na Pečah.



*Počitek pri cerkvi svete Marije (Foto: Olga Knez)*

Vzpon je bil ravno pravnji, vreme nas je zopet bogato obdarilo in občutek v razgibani soteski je bil, kot da bi se človek nahajal nekako v osrčju planin z možnostjo takojšnjega sestopa v zeleno dolino. V središču parka se je čez skale spuščal več deset metrov visok slap, ki je šumeče izginjal nekam v globino, v reko, ki smo jo samo slutili tam spodaj. Prezema nas je nenavaden občutek visokogorja tako blizu morja, na katerega pogled nas je očaral, ko smo se z druge strani soteske vračali in spuščali z razgledne točke na Jezeru (377m) nazaj na Tržaški Kras. Vseh petdeset pohodnikov, vključno s komaj nekaj letnimi junaki, ki smo jih občudovali vso pot, kako so brez besed premagovali napore, se nas je srečno vrnilo na izhodiščno točko. Prepričana sem, da polni lepih vtisov. Ideja za novo pot je bila res posrečena in dobro izbrana. Drugo leto je zagotovo ne bomo izpustili. Ko danes podoživljam to pot in lepe občutke ob tem, mi ostaja vtis, kot da smo si ta dan vsi skupaj okrog te doline res podali roke v obliki velikega srca, kot ga opisuje simbol letošnjega svetovnega dneva srca. Dolina s svojimi lepotami in naše druženje nas je napolnilo z radostjo, ki bi jo z veseljem delili še s kom. ♥

*Škibin Ljubislava*

**Pošljite SMS »ZASRCE« na 1919**



Humanitarna akcija Društva za zdravje srca in ožilja v sodelovanju z družbo Mobitel d. d. za nakup avtomatskih defibrilatorjev.

Pošljite SMS s ključno besedo »ZASRCE« na številko 1919 in darovali boste 0,96 EUR za nakup avtomatskih defibrilatorjev.



dotatne informacije: <http://www.zasrce.si>



## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

# Primorci smo si podali roke in naredili prijetno praznovanje!

Zaskrbljeni smo se v zadnjih dneh ozirali pod nebo, saj ni kazalo nič dobrega. Mi pa smo želeli izpeljati načrtovano praznovanje svetovnega dne srca na prostem, v soboto, 29. 9. 2007 popoldan. V ta namen smo pravočasno razposlali več kot 400 vabil našim članom in njihovim družinam. Povabili smo tudi predstavnike občin ter sponzorjev in donatorjev. Lokalni mediji so kar nekaj dni oznanjali in vabili občane, naj se pridružijo dogodku.



Friderik Rusjan, predsednik podružnice za severno Primorsko

Sobotno jutro ni obetalo sončnega dne, zadovoljni smo bili že zato, ker ni deževalo. Iz ure v uro se je koprena oblakov tanjšala in naš praznik je zasijal v soncu in dobrem razpoloženju. Le kako ne bi, saj se je zbralo v Panovcu kakšni dve stotniji ljudi, iz Posočja smo jim malo pomagali z brezplačnim prevozom, iz Ajdovskega so najbolj zvesti prišli kar sami.

Najprej smo bili vsi deležni pozdrava predsednika Friderika Rusjana, za njim pa nagovora Primarija Herberta Bernhardta, dr. med., ki je prisotne predvsem opozoril na dosledno upoštevanje tveganj, ki so jim izpostavljeni, kot npr. prevelika teža, visok tlak, sladkorna bolezen, visoka stopnja maščob v krvi, ter vzpodbudil vse, ki že imajo težave, naj po-



Primarij Herbert Bernhardt, dr. med., kardiolog

iščejo zdravniško pomoč še pravočasno. Drugim pa je toplo priporočil več gibanja v naravi ter ustrezno hrano, da bi svoje zdravje ohranili čim dlje.

Izredno prijetno vzdušje so obogatili pevci Noneta Brda in z izborom pesmi prispevali k razpoloženju, ki je obetalo prijetno popoldne. Zbrani so se zatem kolektivno podali na pohod po Srčni poti, s tem, da so izbirali med krajšo ali daljšo stezo. Aktivisti, ki smo ostali na prireditvenem prostoru, smo se v tem času pripravili na nadaljevanje programa.

Organizirali smo meritve holesterola in krvnega tlaka, podjetje Medigo je ponudilo merilne aparate za osebno rabo. Izvajalka programa CINDI, Tanja Makarovič iz zdravstvenega doma Nova Gorica, je priporočila programe, ki se jih občani lahko udeležijo brezplačno, z napotnico osebnega zdravnika in sicer: delavnice gibanja, odvajanja od kajenja, zdrave prehrane idr. Članica iz Tolmina Mira Kranjc Štrukelj je prisotne pohodnike navdušila za nordijsko hojo s palicami.

Vrhunec programa je bilo predavanje in opis nove dejavnosti - kateterizacije srca, ki jo izvajajo v Splošni bolnišnici Šempeter, avtorja Magistra Andreja Bartoliča, dr. med.

Na vsem razumljiv način je opisal zahteven pregled, ki so ga doslej izvajali za naše bolnike v Kliničnem centru v Ljubljani.

Podjetje Kalivita se je predstavilo z dodatki k prehrani in vitamini, predstavnica podjetja AMC, Marta Paravan je pripravila okusen obrok brez uporabe maščob in soli, lokalni pekarni Pecivo in Mini pekarna Brumat sta prisotnim ponudila številne zdrave vrste kruha, okusen in zdrav obrok pa je bila tudi piščančja obara gostilne Metulj. Klet Brda je prispevala za boljše zdravje vsakemu udeležencu pol kozarčka rdečega vina, splet okoliščin pa je vinu dodal še kraški pršut.

To je bila obenem lepa priložnost za pridruževanje novih članov ter vpis v kardio fitness, ki bo odprl svoja vrata v začetku oktobra. Sponzor prireditve je bila zavarovalnica Triglav p.e. Nova Gorica, ki se ji ob tej priložnosti lepo zahvaljujemo tudi v imenu številnih zadovoljnih udeležencev prireditve »Podajmo si roke za zdravo srce«. Ne pozabimo, da šteje k ohranjanju zdravja tudi dobra volja in prijetno druženje v naravi, obenem pa smo izvedeli še mnogo koristnega.

Tjaša Mišček



Magister Andrej Bartolič, dr. med.

# ZA SRCE

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Septembske prireditve  
za svetovni dan srca

Tradicionalni pohod za srce, 8. septembra 2007

V počastitev svetovnega dneva srca organiziramo več prireditv, vendar je zagotovo najodmevnejši tradicionalni, že 10. pohod Za srce, ki se ga je letos udeležilo preko 700 pohodnikov. Udeležba je bila malo slabša kot prejšnja leta, za kar je »krivo« zgodaj dozorelo grozdje, ki so se ga pridni trgači namenili pospraviti ravno na drugo soboto v septembru. To pa ni oviralo pohodnikov, ki so se v lepem vremenu odpravili po Štukljevi in Andrijaničevi poti po sicer spremenjenih trasah proti Šmarješkim Toplicam. Tradicionalni pohod se je resnično priljubil med udeleženci, kar dokazujejo kompletne družine, ki od najmlajših do najstarejših članov pridno premagujejo pot. Na cilju jih pričaka topel obrok s pijačo in jabolki, ki jim povrnejo moči. Za kulturni dvig poskrbijo učenci osnovne šole Šmarjeta, ki so stalni gostje pohoda že vsa leta. Zdravstveno osebje je s prikazom oživljanja in merjenjem krvnega tlaka potrdilo, da je hoja najprimernejša oblika skrbi za zdravje srca in ožilja. Zahvalo za organizacijo pohoda pa vsekakor najbolj zaslužijo predsednik podružnice Franci Borsan, organizacijski vodja pohoda Iztok Gradecki in člani planinskega društva Pohodnik.

Delo podružnice za Dolenjsko in Belo krajino in njegov pomen so na Televiziji Vaš kanal predstavili predsednik upravnega odbora Franci Borsan, prim. Iztok Gradecki, dr.med. in prof.dr.



Bo zdržalo?



Med prijatelji

Blaž Mlačak, dr.med. Glavni cilj enega najštevilnejših društev na tem območju je osveščanje prebivalstva o zdravem načinu življenja in zmanjšanje bolezni srca in ožilja, kar je v času delovanja podružnice že doseglo pozitivne rezultate.



Prikaz temeljnih postopkov oživljanja

V torek, 25. oktobra 2007, je Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto v Dolenjskih Toplicah organiziral prvo od štirih planiranih preventivnih delavnic za prebivalce Dol. Toplic in okoliških krajev. Srečanja, ki je potekalo v Kongresnem centru, smo se udeležili tudi člani Društva za zdravje srca in ožilja. Pred strokovnim predavanjem, ki ga je imela predstavnica Zavoda za zdravstveno varstvo Novo mesto, smo v avli Kongresnega centra pripravili promocijski kotiček, kjer so obiskovalci predavanja lahko dobili številne publikacije, zloženske in zadnjo številko našega glasila. Po strokovnem predavanju pa je Jože Zupančič, član upravnega odbora Društva za zdravje srca in ožilja, obiskovalcem na kratko predstavil Društvo, naše poslanstvo oziroma namen našega delovanja, organiziranost društva ter pravice vseh njegovih članov. Predstavitev so prisotni nagradili s simpatičnim aplavzom.

Pospesene dejavnosti za pridobivanje novih članov Društva so rodile razveseljive rezultate, tako da šteje podružnica Društva za Dolenjsko in Belo krajino že 1.778 članov.

♥  
Pavla Tojagič

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Srečanje članov društva  
za srce v Strunjanu

Ljudje so predavanju z zanimanjem prisluhnili  
(Foto: Turk Danilo)

V okviru obeležb svetovnega dneva srca je podružnica za srce za slovensko Istro pod pokroviteljstvom podjetja »Sanofi aventis« v torek, 25. septembra 2007 pripravila strokovno srečanje o tveganjih za srčne bolezni in zdravljenju. Zanimiva tema je privabila številne poslušalce in dvorana hotela Svoboda Krkinega zdravilišča v Strunjanu je bila polna do zadnjega kotička. Stojan Kariž, dr. med., specialist internist, ki je tudi predsednik podružnice, je govoril o ogroženosti za srčno-žilne bolezni in o tem, kaj

sploh to je, ter predstavil nova spoznanja na tem področju. Peter Radšel, dr. med., iz Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, pa je govoril o srčni kapi ter kako jo zdravimo, udeležence predavanja pa je pritegnil z mnogimi skicami in kratkimi filmi iz svoje vsakodnevne prakse. Gotovo je vsak od nas že marsikaj slišal o temah predavanj, pa vendar smo kar sedeli in postavljali vprašanja. Niti presenečenje na koncu ni manjkalo. V predprostoru predavalnice je namreč pogostitev pripravila Tatjana Butul iz društva Za zdravo življenje z dobrotami, ki jih je v Slovenski Istri v vsakem letnem času veliko. Izdala je tudi nekaj svojih receptov in predvsem njihove skrivnosti: vsi so zdravi, brez nepotrebnih dodatkov, bogatega okusa, vse sestavine so zrastle v Istri in jedi iz njih so bile narejene z ljubeznijo do domačih krajev in do življenja, ki ga je tu veliko. Še bomo prišli ...

Katja Leban



Postregli smo si z okusnimi in zdravimi jedmi  
(Foto: Turk Danilo)

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

## Ljudje gostoljubnih srčkov

Tistega dne je bil dan prav posebej narejen, ulit in ukrojen na najbolj prijazen nasmešek. Jih je pripeljal avtobus, člane Koroškega društva »srčkov«, da ne bo pomote kar iz treh dežel. Namreč, od tam, koder priteka Mislinja, so nekdanj rekli, da je dežela holcarjev, tik pred Dravogradom se bistra Mislinjčanka objame z Mežo, ta privre iz dežele fužinarjev, tam čisto ob vznožju kralja Matjaža pa je dežela knapov – rudarjev bi rekli bolj po slovensko, seveda pa je tudi tu mnogo holcarjev pa »pavrov« po vseh teh čudovitih hribih; to je pač ta naša Koroška pokrajina. So se nekako izvili iz megle tistega srebrnega jutra, se na Muti in Radljah združili s preostalimi in spustili po deželi flosarjev, mimo vseh dravskih stopnic, beri elektrarn proti štajerski metropoli Mariboru. Ljudje vajeni prostranstev pravijo, da je to en sam dolgi kanjon, mi pa smo tako vajeni, da je na desni ob

največji slovenski reki pač Pohorje in na levi Košenjak, ki je pač najbolj strmi del svojega obraza nastavljal nam, položnejšega pa že sosedom, ki govorijo nam sicer kar razumljiv nemški jezik. Lepe, pa tudi težke zgodovine polna je ta naša pokrajina, ta naš ponos. Ne povejte Madžarom, da pri nas počiva kralj Korvin – Matjaž, saj oni ne vedo kje se mu je ustavilo srce. Pod Peco je, saj veste. Šele nekako po Mariboru so nam organizatorji Milka in Franjo Kniplič, ter naša predsednica Majda Zanoškar povedali za cilj naše ekspedicije. Seveda je bila to dolina Ščavnice, vasice ter grički, hiške in zidanice v katerih najdete najboljše čiste studenčke njihovega vina. »Pa dobri ljudje bodo živeli v teh krajih«, je moral reči stvarnik nekdanj davno! V Razkrižju nas je sprejel župan, nam predstavil kraj in hotenja ljudi, povedal o njihovih naporih, da ohranijo svoj kraj, da ostanejo in postanejo

znamenje uspešnega življenja, z delom na težki zemlji, v turizmu, znanju s ponosom na preteklost iz davnine in na devetdeseta osamosvojitvena leta. Morda tudi s kančkom trpkega spomina na povojni čas. Na vsakem koraku prijazni ljudje. Smo bili povabljeni v domačo oljarno, kraljevsko pogoščeni, se nam obujajo spomini, ko je tudi še pri nas dišalo iz mlinov, ko smo stiskali naš mak, laneno seme in orehe. Pa to je pri nas bilo že davno. Lepi spomini, hvala družini Marjanu in Zaliki in vsem v Gibini.



Oljarna Gibina (Foto: Valtl Kristl)

Smo stopili še do vaškega kovača – s sinkom sta se res potrudila, pokazala in še več povedala, kako lepa, tako čudovito podana učna ura iz neke davnine, ki tu zaživi med nami in pa s tisto iskreno izpovedjo, da bi tisti mali fantiček morda le prevzel to kovačijo, da mu bi le šle besede v klasje.



Kovačija Horvat (Foto: Valtl Kristl)



Pri praljudih (Foto: Valtl Kristl)

Nato nas pot vodi v prazgodovinsko naselbino. Tu nas čas pomakne za tisoče in več let v davnino. Igra kot igra, vendar z vso prefinjenostjo izdelana, doživeto zaigrana, takšni so bili naši predniki, tako so se prebijali skozi življenje, tako sem torej živel včeraj, takšni so nam bili pradedje. Ob občinski hiši nam nekdanje »praženske« postrežejo s pečenimi mlinci namazanimi z zaseko, ponudijo kupico dobrega in zopet se preselimo v naš čas.

Preselimo se, seveda z avtobusom, do našega gostitelja, tudi gasilskega sotovariša. Pristrčno snidenje in presenečenje nad vso pripravo. Za ves avtobus mize, stoli, narezki, bokali. Kje ste hoteli s tremi, štirimi ali petimi zvezdicami, takšne neponarejene prijaznosti ne boste našli nikjer, ko vidiš in začutiš, da si gost in ne zgolj obiskovalec, tu so ljudje z velikim srcem. Kako škoda, da se lep dan vse prehitro izteka. Mi pa moramo še na »krupmak«, to je krompirjevo svetovno srečanje v Lipo. Menda je bilo že sedmo zapored in vse dobrote iz praženega krompirja smo preizkusili, dodali kakšno pivo, kozarček vina, si ogledali celo vrsto nastopov od folklore, mažoret, harmonikarjev, videli razstavo koles, občudovali spretno tkalke, predice in še in še. Vsega preveč za en sam samcati sončni dan. Sploh pa, »srčki« moramo le nekoliko bolj paziti na svoje počutje. Kot rečeno na začetku, bil je dan, kot nalašč narejen samo za nas in za vse ljudi dobrega srca v lepih krajih iz obrobja naše male domovine. Lepo je bilo vas spoznati, spoznajte jih še drugi, prepričan sem, da vam ne bo žal. Razkriški kot je nekaj posebnega in res dobri ljudje pridnih rok živijo v teh krajih in da ne pozabimo, tudi Ivanov čudodelni izvir vas čaka.

Vsega pa tudi ne bomo zapisali – poiščite.

Kristl Valtl

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

### Srečanje v Preddvoru

Ob letošnjem svetovnem dnevu srca z geslom »Podajmo si roke za zdravo srce« so se v Društvu za zdravje srca in ožilja v podružnici za Gorenjsko, pod vodstvom predsednice Nade Šifer v mesecu septembru še prav posebej potrudili. V sklopu prireditev ob praznovanju občine Preddvor so organizirali: delavnice na njihovi OŠ Matije Valjavca, za udeležence vpeljali

nordijsko hojo po gozdnih učnih poteh in z novim, prenosnim aparatom izvedli meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola na dveh bližnjih vrhovih v senci mogočnega in od daleč prepoznavnega Storžiča.

Največji dosežek društva je bil vsekakor nakup Cardio Chek aparata, prenosnega sistema za celotne krvne teste za profesionalno uporabo. Namenjen je za vitro diagnostično uporabo testiranja celotne krvi, saj so rezultati testov dokaj natančni in opravljene v pičlih dveh minutah.



*Meritve z novim aparatom Cardio Chek, na sliki župan  
Preddvora in ekipa*

Prvo zaresno preizkušnjo je aparat opravil - seveda s človeško pomočjo, kar na precejšnji nadmorski višini in sicer na Sv. Jakobu nad Preddvorom, kjer so potekale že večkratne, torej tradicionalne meritve. Tokrat so kar šestdesetim planincem odvzeli kri za testiranje in meritve so v večini primerov pokazale dostojne rezultate; le pri nekaterih so bile vrednosti mejno povečane. Tri dni kasneje so usposobljeni člani svoje delo opravljali še na Možjanci, prijazni vasici in priljubljeni planinsko - razgledni točki streljaj pred Preddvorom.

Delavnice ob svetovnem dnevu srca in ožilja, v sklopu predavanja so se udeležili učenci in učenke petih razredov, kjer so oplemenitili svoje znanje o delovanju krvnega obtoka in še posebej o delovanju in motnjah srca. Spoznali so, da športnih dejavnosti v obliki vadb ni nikoli preveč, še posebej, če je povezana z gibanjem na prostem ... in za povrh, če se navezuje še z zdravim načinom prehranjevanja. Tega se bodo lahko naučili s pomočjo prejete zloženske o zdravi prehrani in starosti primernimi recepti. Za uspešno sodelovanje so bili nagrajeni še s čisto svežimi jabolki.

Udeleženke letošnjega programa – bilo jih je 25, so prispele iz Celja, Ljubljane, Velenja, Vrhnike, Otočca, Loga, Tržiča, Kranja, Primorja ...



*Udeleženke nordijske hoje po gozdnih učnih poteh*

Udeležile so se nordijske hoje po gozdnih učnih poteh in si ogledale bližnje gradove oziroma tisto, kar je od njih še ostalo. S pomočjo palic za nordijsko hojo ni bilo težko obiskati vseh

štirih gradov: grad Preddvor, grad Hrib, grad Turn in razvaline Novega gradu, kar jih premore idilični Preddvor z okolico. Posebej zanimiv je grad Turn, kjer je nekoč domovala grajska gospa Josipina Turnograjska, prva slovenska pesnica in pisateljica.



*Ogrevanje pred začetkom nordijske hoje*



*Na poti smo izvedeli marsikaj zanimivega – tu je živela  
Josipina Turnograjska*

Obenem je strokovno občinsko vodstvo na ogledih znamenitosti, poskrbelo za dostojno predstavitev zgodovinskih zanimivosti in prepoznavnosti kraja, vse do ustanovitve samostojne občine Preddvor.

Žal, se tudi tokrat ni vse izteklo po predvidevanjih in načrtih organizatorjev, saj so za 18. september predvidevali še test hoje na 2 km, po katerem bi dežurni zdravniki preverili kondicijske in zdravstvene sposobnosti udeležencev. Tisti dan se je namreč odprlo nebo nad Slovenijo in povzročilo največjo vodno ujmo doslej ...

Iva Žigon

ZA  SRCE



## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

# V mladosti moraš misliti na poznejša leta

»Podajmo si roke za zdravo srce« je bil moto letošnjega svetovnega dneva srca. Tudi v Društvu za zdravje srca in ožilja Pomurje, smo ta dan posebej obeležili. Pripravili smo različne dejavnosti. V centru mesta Murska Sobota smo pripravili stojnico z zdravstveno-vzgojnim materialom.



Stojnica z zdravstveno-vzgojnim gradivom

Udeležence smo motivirali za zdrav življenjski slog. Skupaj s Centrom za nordijsko hojo Pomurja smo pripravili demonstracijo nordijske hoje, ter jim posredovali sporočila o pomenu zdrave prehrane in gibanja. Obiskovalcem smo izmerili krvni tlak.



Pri stojnici smo obiskovalcem izmerili tudi krvni tlak

Zavedamo se, kako pomembno je, da že zgodaj začnemo razmišljati o zdravju. Glede na letošnji moto Svetovnega dneva srca smo z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Osnovno šolo Bakovci, in Športno unijo Slovenije, 28. septembra 2007, pripravili okroglo mizo: »Hrana, šport in zdravje«.

Sodelovali so:

Predstavniki lokalne skupnosti in Osnovne šola Bakovci, ZZV Murska Sobota, Športna unija Slovenije, Društvo za zdravje srca

in ožilja Slovenije. Pogovor je tekel o pomenu gibalno-športne dejavnosti in motivacije v rani mladosti za gibanje, vpliv prehrane na zdrav razvoj otroka - šolarja ter možnosti in priložnosti rekreativnih programov za zdrav razvoj otroka in mladostnika. Udeleženci okrogle mize so bili učenci, predstavniki razredov, učitelji in starši. Zvečer smo pripravili krajšo slovesnost. Kulturni program so popestrili otroci osnovne šole Bakovci. Gostili smo znanega strokovnjaka prof. dr. Josipa Turka, dr. med, ki je za nas pripravil predavanje na temo: Medicinski vidiki staranja. ♥

Emma Mesarič

## Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurja – delavnice, meritve

Z veliko dobre volje in intuizijazma smo zakorakali v leto 2007. Druženje na delavnicah v jesensko-zimskem času in osvajanje znanja s področja zdravega življenjskega sloga je marsikomu izboljšalo kakovost življenja, vsaj za trenutek. Spoznati in obvladati stres, telesna dejavnost in zdravje so bile teme, ki smo jih skupaj z Zavodom za zdravstveno varstvo organizirali v nekaterih lokalnih skupnosti v Pomurju. Spoznali smo, da stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko rešljivi. Zaključki z delavnic so: pomagajmo si s premislekom, kaj je pravzaprav problem, ki nas stiska, kaj je cilj, ki ga želimo doseči.

Postavljajmo si prednostne naloge, postavljajmo realne cilje in poiščimo pomoč pri ljudeh, ki nas razumejo in jim zaupamo.

V veliko pomoč pri izvajanju različnih dejavnosti so nam upokojene medicinske sestre. Opravljajo meritve krvnega tlaka, holesterola, določanja ITM. S svojimi pridobljenimi delovnimi izkušnjami ter prijazno besedo znajo dati nasvet in optimizem. Ob tej priložnosti se vsem prav toplo zahvaljujemo in jih vabimo še naprej k sodelovanju. ♥

Emma Mesarič

In še pesem, ki jo je napisala Urška Meolic, osnovnošolka iz osnovne šole Bakovec ob svetovnem dnevu srca:

### Srce

Srce je naš pomemben organ,  
brez katerega sploh preživeli ne bi.  
Pri biologiji učimo se, kaj sploh sestavni deli srca so.  
In lepo je, če to znamo, saj s tem pokažemo,  
da radi se imamo.  
Našemu srcu je najlepše takrat,  
Ko zaljubljeni smo.  
Tedaj ves svet  
Se nam v oblakih zdi  
In srce malodane kar samo od sebe poleti.  
Življenje pa nam zadaja  
Vedno nove srčne bolečine,  
S katerimi naše srce ponori.  
In včasih traja kar precej časa,  
Da se v normalnem tempu spet ustali.

Urška Meolic

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

## Deset dni prireditvev in sporočil o zdravju srca in ožilja

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje se je dobro pripravilo tudi na letošnji svetovni dan srca. Že deset dni pred tem dnevom so se začele prireditve v znamenju gesla Podajmo si roke za zdravo srce. Najprej so bili občani povabljeni na test telesne vzdržljivosti v hitri hoji na 2 kilometra v Rušah. Tu je bila prireditev v okviru projekta Ruše - zdravo mesto. Tudi v Miklavžu na Dravskem polju je bil izredno dobro obiskan takšen test telesne zmogljivosti. To akcijo je mariborsko društvo organiziralo v sodelovanju z društvom za zdrav način življenja Glog. Na televizijskem programu RTS se je vodja projekta temeljnih postopkov oživljanja Borut Kamenik, dr. med., pogovarjal z novinarko Natalijo Bratkovič o najpomembnejših sporočilih letošnjega praznika srca, seveda pa predvsem o tem, kaj lahko vsak med nami stori, če kdo omahne zaradi nenadnega zastoja srca. To je bila priložnost, ko je ugledni mariborski internist spet opozoril javnost, kako pomembno je, da je širok krog laikov pripravljen priskočiti na pomoč ob srčnem zastoj, ko so usodne minute,

v katerih začnemo z oživljanjem. Tudi Maribor že premore na nekaj javnih mestih, kjer se zadržuje veliko ljudi, defibrilatorje, s katerimi lahko laiki nudijo prvo moč pri srčnem zastoj. Na Oddelku za kardiologijo in angiologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor je bil 27. septembra dan odprtih vrat. Tega popoldneva so bili tamkajšnji kardiologi obiskovalcem na voljo z informacijami o diagnostičnih in terapevtskih možnostih, namenjenimi pacientom te zdravstvene ustanove. V izložbenih oknih mariborske Modne hiše je bila na ogled razstava o srcu, ki jo je postavilo mariborsko društvo. Mariborčani in okoličani so si jo lahko ogledali od 27. septembra do 10. oktobra. V Rotovžu je bila 28. septembra okrogla miza Združenja za ekološko kmetovanje Severovzhodne Slovenije "Ekološka hrana in zdravje", na kateri je sodeloval predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist. Za to priložnost je pripravil izredno zanimivo in odmevno predavanje "Tudi zdrava prehrana je pogoj za zdravo srce in ožilja". Prireditve ob letošnjem Dnevu srca so Mariborčani sklenili z brezplačnimi meritvami krvnega tlaka obiskovalcem razstave ekoloških kmetijskih pridelkov na Glavnem trgu v Mariboru in s testom telesne vzdržljivosti v hitri hoji na 2 km po Srčni poti v Mestnem parku.

Milan Golob

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- **5. december ob 17. uri:** prof. dr. Herman Berčič, izredni prof.: »Alpsko smučanje kot sestavina kakovosti življenja ljudi v poznejših letih«

### Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije bomo po novem skupaj s ŠD GIB organizirali vodeno vadbo in sicer v torek in četrtek od 9.45 do 10.45 ure. Vadbo bo izvajala Barbara Sluga, prof. švz.

Vadeči plačajo mesečno vadbino 25 EUR (za 2 x tedensko vadbo) oz. 15 EUR (za 1 x tedensko vadbo). Člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ne plačajo vpisnine.

Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514-13-30.

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

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

### 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, pasaža Maximarket

- **torek, od 16. do 18. ure:** posveti s kardiologom, prim. Boris Cibic, dr. med., obvezna predhodna prijava na telefon: 01/476 68 83; meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **ponedeljek, sreda, četrtek, petek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- **vsak zadnji dan in prva dva dneva v mesecu,** od 10. do 13. ure in od 15. do 18. ure: meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, od 15. do 18. ure tudi svetovanje strokovnjaka za zdravo prehrano.

### Posvetovalnica za srce, v prostorih Bazilice-zel, Citypark v Ljubljani

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

**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

- **ob ponedeljkih in četrtnih, od 17. ure dalje:** vadba v »Kardio fitnessu« na Cankarjevi 60 v Novi Gorici, ob ambulantni dr. Bernhardta
- **vsako tretjo soboto, ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu. V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri okrepčevalnici Panovec.

Informacije: tjasa.miscek@arctur.si

## PODRUŽNICA CELJE

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

**Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje**

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

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

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- **21. november, ob 18. uri:** predavanje »Kamniti stražar (osvojitve 6962 m visoke Aconcague v Andih - Južna Amerika)«, Jože Hartman, alpinist AO Novo mesto. Predavanje bo v Ekonomski šoli Novo mesto. Prosimo za prijavo udeležbe na telefon 33 74 171 najpozneje do 19. novembra 2007.

**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

- **vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opušenih kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Koprju, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti kamor se po okoli 5 urah (4 ure hoje 1 ura 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.
- **9. december, ob 8 uri:** izvir Rižane (vrtina) – Zanigrad – Jerebine – ŽP Zazid – Jampršnik – Brežec – nad Štrkljevico – izvir Rižane

**Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola.**

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

## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

- **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.
- **13. december, ob 16.30 uri:** novoletno srečanje, zbirališče verjetno Dom upokojencev pri občini Slovenj Gradec. Prijave zbirajo člani upravnega odbora iz posameznih občin.

**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

Studio Fit vizija deluje pod okriljem Športnega društva Sokol Stražišče, Kranj. Njihova ponudba je namenjena tako ženskam kot moškim, ljudem, ki pri urah telesne dejavnosti zahtevajo posebno pozornost – rehabilitantje, osebe s težavami s hrbtnico, osteoporotični bolniki, ljudje s prekomerno težo, srčni bolniki.... V studiu Fit vizija lahko telovadite sami, pod budnim očesom trenerja, ali v skupini do 8 vadečih. So edini studio v Sloveniji, ki svoje vadeče tekom vadbe spremlja s Polarji (merilci srčnega utripa), kar je zagotovilo za optimalno in varno vadbo, posebej prilagojeno vsakemu posamezniku. Poleg tega ponujajo vadbo na Mve fitness/pilates stolih – tudi edini v Sloveniji.

Članom Društva za zdravje srca in ožilja nudijo 10% popust na vadbe v skupini.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE

### 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.

### Predavanja in seminarji temeljnih postopkov oživljanja

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje bo v Mariboru in v občinah Podravja imelo predavanja o temeljnih postopkih oživljanja in seminarje temeljnih postopkov oživljanja. Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vabi na tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorjev. Tečaji bodo potekali od oktobra 2007 do aprila 2008 v stolpnici UKC Maribor, v predavalnici. Prijave sprejemamo na sedežu društva, Partizanska cesta 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali po telefonu 02/228 22 63. TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE!  
Projekt podpira Mestna občina in Zavarovalnica Maribor.



SESTAVIL MARJAN ŠKVAČ	VODJA RIMSKIH SUŽNJEV	TEKAČICA	ORGANSKE SPOJINE	KATOLIŠKO FILOZOFSKO GIBANJE	SLOVENJ GRADEC RASTLINSKA BODICA		IME FILMSKE IGRALKE LULLOBRIGIDE	UPOŠTE- VANJE	ŠAHOVSKA FIGURA	NEVERNIK, AJD	ORANŽADA	HITER KONJSKI TEK	TUJE ŽENSKO IME	NIKOLA TESLA	DELAVEC V JEKLARNI	
GRŠKI JUNAK PRED TROJO						10	ŽENSKA, KI OPRAVLJA HIŠNA DELA									
SLOVENSKI POLITIK (LOJZE)							DELEŽ KORISTNE IZRABE	1								
SKRAJ- ŠANKA							SLAPOVI V AMERIKI PRIPRAVA ZA TKANJE								IZRAELSKI PARLAMENT DEL POHIŠTVA	
ČEŠKI PISATELJ (KAREL)					NOTARJEVA ŽENA SIMBOL ZA RADON						MOŠKA FIGURA KOT STEBER	BOLNOST TULEC, ETUI				
TOMAŽ LORENZ			REZEK GLAS GOZDNA ŽIVAL	17			NEKDANJI ZEMLJIŠKI GOSPOD	CERKVENO IZOBČENJE MESEC JUD. KOLEDARJA								8
IZRASTEK ŽIVČNE CELICE					MANJŠI LOKAL ORGANIZMI Z MUTACIJO					NEKD. SLOV. DENAR RAVNIK		18				
MINISTER ERJAVEC					SLOV. TEN. (BARBARA) AFRIŠKO GLASBILO				OSEBA, KI ELKA REKA V GR. PODZEMLJU							HUDA JEČA
KRALJEVO POKRIVALO, SIMBOL VLADARSTVA		ŽENSKA, KI NAKUPUJE KRAJ V BOKI KOTORSKI										NOVA GVINEJA	LJUBLJ. GALERIJA SLO. PESNIK (DRAGOTIN)			
IZREDNA LEPOTA				14			DENDRIT NACIST					13				KONJSKA HRANA
RAFKO IRGOLIČ			VRSTA FRIZURE ARABSKA ULICA					POGORJE V KARPATIH 1							ZASTOPNICA PRI KRSTU OSLOV GLAS	
LEGENDARNI KELTSKI BARD		9				ZAVEZNIK ANJA VALANT					REDKA KOVINA (Y) PAUL ELUARD					
NASVET					DEL LJUBLJANE POD ŠM. GORO				LETOVIŠČE PRI RIJEKI	21						
LJUBKO- VALNO ŽENSKO IME				6	ŽENSKO IME, IVA				ODPADNIK, IZDAJALEC							

Geslo prejšnje križanke je bilo: »ZDRAVA DRUŽINA IN OKOLJE«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Vida Žerovnik, Ul. Simona Jenka 10, 1215 Medvode; Zofija Krevelder, Celovška c. 189, 1000 Ljubljana; Kristina Mauc, Maistrova 5, 2380 Slovenj Gradec; Milica Rihard, Smetanova 30, 2000 Maribor; Sočenka Pavlin, Gradnikove brigade 41, 5000 Nova Gorica.

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad.

Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. novembra 2007 na naslov: Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.



MOZOLJAVOST	ROBERT ZMELJK		KOŠARKAR TVRDIČ	OLIVER TWIST	KRAJ PRI KOMENDI	ILOVICA	KRAJ PRI POREČU	SLOVENSKA PLAVALKA (SARA)	NOGOMETNI KLUB	AFRIŠKA DRŽAVA (AKRA)	RIMSKA BOGINJA PLODNOSTI	NIKOLAJ ČERKASOV OBLIKA IMENA PETER		
	JAVNA LETALSKA PRIREDITEV										DRAG KAMEN			
	ŽENSKA Z RUM. LASMI PREBIVALEC SEVERA	3									PRIPRAVA ZA PISANJE NOETOVA BARKA			
				REKA SKOZI MEDVODE POROČNA PRIČA				12	NASTAVA ZDRAVILIŠČE V ČRNI GORI					7
						ORGAN VIDA	SLIKAR MEŠKO ŽENSKO IME				RIMSKI POZDRAV VRTINČAST VIHAR			
NEKDANJI ŠTAJERSKI TEDNIK	22		BOGO-SLOVEC ZAKOVICA							ELEMENT HOJE LEON EPP				
SLIKARKA KOBILCA					SLOV. SMUČ. TEKAČ (JOŽE)							NEMŠKI ŠAHIST (HANS)	NASLOV-LJENEC PISMA	SLOVENSKI POLITIK (MITJA)
PRIP. ARAB. V ŠPANJJI DRHAL				20	IGRALKA VERSOIS TVORBA V PANJU						DANSKI POLITIK (JENS)			
AM. IGRALEC (WARREN) ELIZABETH TAYLOR						REDKO MOŠKO IME PODEŽELSKO NASELJE				PERZEJEVA MATI IZ GRŠKE MITOLOGJE	PRVOTNA GR. MUZA PETJA VEZNIK			
		VELIKA VEŽA	HITER PRIJEM Z ZOBMI				IME PISATELJA TORKARJA		PLAČILNA KARTICA SLIKAR J. HORVAT					
			PREBIVALEC ITALIJE ZVISAN TON E	16								RUSKI SKLADATELJ (CESAR ANTONOVIČ)	PRIPOVEDNA PESNITEV DANSKI OTOK	
	KRAJ PRI LJUTOMERU	11			FR. PISAT. (FRANSOIS) STANE DERGANČ						HIŠA, DRUŽINA BORIS NOVAK			
	ODISEJ					BESEDNJAK, SLOVAR								5
	SIRSKI POLITIK (HAFEZ AL)		15			ZAGOVORNIKI ARIANIZMA								19

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		

# Peter Abrahams:

## Družinska zdravstvena enciklopedija

Tehniška založba Slovenije, Ljubljana 2007

Ko sem prejel v roke zajetno knjigo »Družinska zdravstvena enciklopedija«, ki se predstavlja v izredno razkošni podobi, sem se malo zamislil, kaj vse se ponuja povprečnemu slovenskemu človeku za izobraževanje na področju zdravstva. Zato sem knjigo, radovedno, tudi odprl in nekatera poglavja brez predaha pozorno prebral, da bi ugotovil, ali je tudi njena vsebina na tako zavirljivi višini, kot je njena zunanja podoba.

Knjigo brez zadržkov opredelim s samimi superlativi, tako glede vsebine in načina predstavitve vseh bolezni, s katerimi se najpogosteje srečujemo, kot glede slikovnega gradiva, ki je v veliko pomoč povprečnemu bralcu za boljše razumevanje vsebine. Iskreno pohvalo zaslužijo prevajalci knjige iz angleščine v sodobno slovensko zdravstveno izrazoslovje, sodelavci, ki so poskrbeli, da je knjiga dobila pridih okolja v katerim živimo, in ne na zadnje vsi, ki so se potrudili za njeno čim bolj lično podobo.



Samoohranitveni nagon, ki spremlja vsa živa bitja, odkar je na naši Zemlji nastalo življenje, je v primeru človeka podprt še z razumom. Zato si upam trditi, da ni strahu, da bi človeški rod izumrl. Ko mu bo grozilo izumrtje, bo zanesljivo našel način, da se to ne bo zgodilo. Na tej poti je že sedaj. Vedno bolj se ozavešča o dejavnih, ki mu kvarijo zdravje in krajšajo življenje. Posluša radijske in televizijske oddaje o zdravju in boleznih, obiskuje zdravnike, da mu pomagajo čim prej vrniti zdravje in, ne nazadnje, si priskrbi knjige in brošure, kako si lahko sam pomaga proti nastopom bolezni oziroma za čim hitrejšo ozdravitev.

Prepričan sem, da v Sloveniji ni nobenega nepismenega človeka in da imamo vsi kar veliko priložnosti, da dobimo v roke vse vrste časopisov in revij, v katerih ne manjka informacij o zdravstvu, zdravju in boleznih. Novice preberemo ali

pa ne in časopis zavržemo. S tem si sami onemogočimo, da bi kasneje nemudoma prišli do informacij, ko jih v tistem hipu nujno potrebujemo. Zato so tu tanjše ali debelejšje knjige in kar enciklopedije.

Hiter napredek znanosti na vseh področjih, ki ga doživljamo vsak dan, je prisoten tudi v medicini. Ne mine dan, da ne bi bolj natančno ugotovili narave neke bolezni in novega načina njene zdravljenja. Zato tudi ni odveč misel, da knjige o zdravstvu kmalu »ostarijo«. Na to moramo pomisliti, ko vzamemo v roke starejši priročnik. Zato je pričujoča enciklopedija tu, da nam nudi priložnost, da smo na tekočem o boleznih, ki jih knjiga obravnava. Redko se zgodi, da izide knjiga v prevodu isto leto kot v izvirniku, kot v primeru te enciklopedije.

Vsebinska knjige je razdeljena na 12 poglavij na 261 straneh s prikazom bolezni notranjih organov, bolezni oči, ušes, možganov, kosti, sklepov, kože in infekcijskih bolezni. Na koncu jo še obogati obsežno pojmovno kazalo, ki omogoča hitrejšo najdbo snovi, ki nas zanima.

Format knjige (23 x 30 cm) in vabljava podoba naslovnice napravita knjigo primerno tudi za reprezentančno darilo. ♥

Boris Cibic

### Cenik meritev v SIT in v EUR<sup>1</sup>

	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  
1 Poslovalnice v Ljubljani



SI.SA.07.01.01



**sanofi aventis**

Ker je zdravje neprecenljivo

sanofi-aventis d.o.o., Dunajska 119, Ljubljana, SLOVENIJA



# Moj Mobi. Moji prijatelji.



STIL:  
**MOI MOI**  
TELEFON  
+  
TORBICA



**Ne razumem,** kako lahko Jože vedno zmagaja, če še kart ne zna pravilno držati. Kakšno srečo ima ... No, kljub temu da sem vse partije izgubil, je bilo po štirinajstih dnevih Bogdana in Jožeta lepo spet videti. Malo smo obrali politike, :( "prodali" nekaj nogometašev, ena dva kupili, se zmenili vse za nazaj in vse za naprej, pa še narezek je bil prva liga! Potem me je poklicala Marija. "Večerja," je rekla. Ajajaja, težave. Zvečer sem se še enkrat slišal z Bogdanom. **Hehehe, tudi on je imel dvojno večerjo.**

[www.mobitel.si](http://www.mobitel.si)

