

ZA SRCE



Letnik XXVI • št. 2-3, april 2017 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Zmanjšanje umrljivosti in invalidnosti zaradi zastoja srca
Telesna dejavnost in debelost pri otrocih
Telovadba med sprehom

Prepoznajte možgansko kap in
ukrepajte takoj!

GOROM

GOVOR

Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA

Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

OBRAZ

Ali se oseba lahko nasmehne?
Ali ima povešen ustni kot?

MINUTA, ČAS

“Čas so možgani”,
ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov,
takoj pokličite 112!



Boehringer
Ingelheim

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

V kolikor imate medicinsko vprašanje v povezavi z zdravilom podjetja Boehringer Ingelheim, Podružnica Ljubljana, Vas prosimo, da pokličete na telefonsko številko 01/5864-000 ali pošljete vaše vprašanje na elektronski naslov: medinfo@boehringer-ingelheim.com.

Polnoletnost slovenskega Forumu o preventivi bolezni srca in žilja

Mirko Bombek



V začetku marca se že tradicionalno zberemo vsi zdravniki, ki se bodisi poklicno ali ljubiteljsko, po večini pa kar oboje, ukvarjamo s preprečevanjem srčno-žilnih bolezni. Letos smo spremljali že 18. redno letno zasedanje različnih profilov, od vrhunskih medicinskih strokovnjakov, ustvarjalcev javnega mnenja, do izvajalcev preventivnih programov v ambulantah in zdravstveno vzgojnih

centrih, do političnih odločevalcev. Čestitam prof. Zlatku Frasu za dolgoletno vodenje projekta, ki je letos dosegel polnoletnost in obema sodelavcema, doc. Borutu Jugu in prim. Matiji Cevcu, predsedniku našega Društva, za podporo.

Seznam sodelujočih je vzbujal spoštovanje in dvigal pričakovanja. Glavna tema letošnjega Forumu so bile posodobljene Evropske smernice za preprečevanje bolezni srca in žilja v klinični praksi. Ali prinašajo tudi kaj novosti?

Smernice za preprečevanje nikoli niso in ne bodo revolucija temveč evolucija uveljavljenih načel. **Preventivo** razumemo kot niz ukrepov, ki **na ravni populacije** (to je vseh nas, med katerimi smo eni zdravi, drugi ogroženi z dejavniki tveganja in tretji že bolni) in **na ravni posameznika** odstranijo ali omejijo vzroke in posledice srčno-žilnih bolezni. Našo ogroženost ocenjujejo s točkovniki naši zdravniki/ice in nas razvrstijo v skupine z zelo velikim, velikim, zmernim in majhnim tveganjem. V mejnih primerih bi v naših razmerah svetovali gleženjski indeks. Določevanje intime-medije na vratnih žilah se zaradi slabe ponovljivosti ne priporoča več, če pa najdejo obloge, že kaže na zelo veliko ogroženost.

Kateri so ukrepi, za katere posamezniki mislimo, da nas z njimi po nepotrebnem morijo?

V **paketu ukrepov življenjskega sloga** je zdrava prehrana sredozemskega tipa, zmerna telesna vadba in opustitev kajenja, kar mnogi preslišijo. Slovenci smo najbolj debeli infarktaši, edino Rusi so še bolj! V **paketu dejavnikov tveganja** je še vedno visoko sladkorna bolezen, pri krvnem tlaku bi se morali potruditi mi in naši zdravniki za vrednosti praviloma pod 149/90, pri nižanju holesterola ni popuščanja, le da so zaželeni vrednosti odvisne od stopnje ogroženosti. Vsi bi se morali varovati transmaščob.

V **paketu zdravil** je aspirin po prebolelem infarktu pravilo, pri primarni preventivi pa izjema. Za vsa zdravila smernice poudarjajo adherenco, nov izraz za zavzetost pri zdravljenju.

Vendar, če o vseh naštetih ukrepih samo govorimo, v praksi pa jih ne udejanjamo, preprečevanje bolezni srca in ožilja ne bo uspešno. Zamislimo se! ♥



rossmax
monitoring

PARR
PULSE ARRHYTHMIA
TECHNOLOGY

TEHNOLOGIJA ZAZNAVANJA SRČNE ARITMIJE

Zaznava:

- AFib** Atrijsko fibrilacijo
- PC** Prezgodnje krčenje srca
- TACH** Tahikardijo
- BRAD** Bradikardijo
- ARR** Netipično – specifično aritmijo



IZBRANA VODILNICA
KORONARNIH
SRČNIH
BOLEZNI



Dobavljivo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled
tel.: 04 574 50 70, fax: 04 574 50 71, email: info@vpd.si
www.vpd.si / www.123zdravi.si / www.icepower.si



BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

UVODNIK

- 3 *Mirko Bombek* Polnoletnost slovenskega Foruma o preventivi bolezni srca in žilja

AKTUALNO

- 6 *Franci Borsan* Zmanjšanje umrljivosti in invalidnosti zaradi zastoja srca
8 *Franc Zalar* Poročila za leto 2016 so sprejeta

ZNAJJE ZA SRCE

- 9 *Primož Kotnik* Telesna dejavnost in debelost pri otrocih
10 *Matija Cevc, Aleš Blinc* Novosti v zdravljenju družinske hiperholesterolemije

NOVICE O ZDRAVJU

- 12 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

- 14 *Boris Cibic* Motnje srčnega ritma

S SRCEM V KUHINJI

- 16 *Brin Najžer* Naj zadiši
17 *Maruša Pavčič* Slajenje

SRČIKA

- 20 *Nina Lešnjak Lepša* Srček Delamo s srcem

IZLETNIŠKO SRCE

- 22 *Alenka Veber* Čudež pri Kobaridu



SRCE IN ŠPORT

- 24 *Maja Dolenc* Telovadba med prehodom

PREDSTAVLJAMO

- 26 *Boris Cibic* Dr. Janez Bleiweis zdravnik in živinozdravnik

DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
36 Napovednik dogodkov
38 Križanka

Letnik XXVI št. 2-3, 26. april 2017; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Naj tekne sveže, domače.
Foto: Brin Najžer.
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



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

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za spodbujanje zdravega načina življenja in zmanjševanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 34/2015, z dne 15.5.2015).

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

ZA
SRCE

EDITORIAL

- 3 *Mirko Bombek* Coming of age of the Slovenian Forum for the prevention of cardiovascular diseases

The 18th annual meeting of Slovenian physicians, the "Forum for the prevention of cardiovascular disease", took place in the beginning of March. It is attended each year by top medical professionals who work to prevent cardiovascular diseases as either professionals, enthusiasts or, more often than not, both. The project has been lead throughout its 18 years with dedication by Professor Zlatko Fras, M.D., PhD, aided by Assistant Professor Borut Jug and Primarius Matija Cevc. The latter is also the president of the Slovenian Heart Association. The theme for this year's Forum were the updated European guidelines for the prevention of cardiovascular diseases in clinical practice.

ACTUALITIES

- 6 *Franci Borsan* Reducing the rates or mortality and disability due to cardiac arrest

The Dolenjska in Bela Krajina branch began establishing an effective and largest network of trained volunteers (both laypersons and professionals) who can act as first responders in order to save lives in the event of a cardiac arrest (heart attack or stroke). The project combines the use of AED defibrillators and the iHELP mobile safety application throughout the regions of Dolenjska and Bela Krajina. The project has received support from all 15 municipalities in this part of Slovenia. The volunteers come from local health centres, fire brigades, Red Cross, Civil Defence and the general population. Up till now 120 AED, out of 190 in total, defibrillators have been procured and there are sufficient trained volunteers throughout the buildings in which they are distributed.

- 8 *Franc Zalar* The reports for 2016 have been accepted

The general assembly of the Slovenian Heart Association takes place in March of every year. It is the occasion on which necessary measures are taken and reports are presented. The delegates established that the Association fared well in the previous year. Amongst other professional issues the assembly, as the highest decision-making body of the Association wholly supported the decision to establish and provide funds for a catheter laboratory within the Novo Mesto General Hospital.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

- 9 *Primož Kotnik* Physical activity and obesity in children

Most research into the influence of physical activity on the development of obesity has focused on moderate to high-intensity activity. Much less is known about the influence of low-intensity activity (walking, home chores), which is the most common form, by percentage part, of physical activity in children. It is harder to define in research without the use of precise measuring equipment so it is only recently that we have been able to obtain objective information about its efficiency. It seems that even low-intensity physical activity is an important factor in the prevention of obesity and obesity-related complications in children.

- 10 *Matija Cevc, Aleš Blinc* News about the treatment of familial hypercholesterolemia

From 2017 people suffering from familial hypercholesterolemia can now receive one of two new biological drugs from the PCSK9 inhibitors, alirocumab or evolucumab. Familial hypercholesterolemia is one of the most common genetic diseases affecting the metabolism of lipids, affecting 1 out of 200-300 people. If untreated, familial hypercholesterolemia can cause greatly accelerated arteriosclerosis due to very high levels of the harmful LDL cholesterol, meaning that people under 55 who have the faulty gene are 13.2 times more likely to suffer a heart attack than their peers.

NEWS

- 12 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

- 14 *Boris Cibic* Disturbances of the heart beat

Our cardiologist answers a letter from a patient who is worried about the results of changes which have appeared on her EKG.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

- 16 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

- 17 *Maruša Pavčič* Adding sugar

An influential article was published in 2016 titled "Is sugar the tobacco of the 21st Century?" The fact is that societies in which the food supply is based on industrially produced foodstuffs, which aim to please the consumer, have experienced a constant growth of the amount sugar in their diet (data from the US suggests that 25% of all consumed energy is based on sugars). This leads to an increase of the risk of developing obesity and all corresponding chronic conditions.

ROSEBUD

- 20 *Nina Lešnjak Lepša* Working with the heart

A teacher at the Kette and Murn primary school has been cooperating with the Association for a number of years, through the project "Bimbam the Heart". She uses it to inform children and their parents on how to lead a healthy lifestyle. The school has been part of the project for four years now and the first generation of children who met Bimbam the Heart is now in sixth grade.

THE EXCURSION HEART

- 22 *Alenka Veber* Miracle at Kobarid

An idea for an excursion into the valley of the Soča River, along the Kobarid historical path. The path includes, amongst other things, a WW 1 museum which is renowned as one of the best.

THE HEART AND SPORTS

- 24 *Maja Dolenc* Workout during a walk

The most popular leisure time activity is a nature walk. Just going for a walk however, is not as beneficial to our health as a combination of walking and a set of exercises designed to improve strength, flexibility and balance. Such exercises can be carried out with the help of a bench, which can be a very effective workout aid.

PRESENTING

- 26 *Boris Cibic* Janez Bleiweis M.D., physician and veterinarian

Janez Bleiweis held a degree in medicine and a Masters of veterinary science. He studied in Vienna and then returned to Slovenia where he held several important positions in the field of veterinary science. He is known amongst Slovenes as a medical educator, journalist and politician.

- 28 News

- 36 Calendar of events

- 38 *Marjan Škvorc* Crossword

SODELOVALI SO

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Franci Borsan, univ. dipl. ekon., predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo krajino; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; prof. dr. Maja Dolenc, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje

srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Primož Kotnik, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana in Katedra za pediatrijo, Medicinska fakulteta, univerza v Ljubljani; Nina Lešnjak Lepša, prof., OŠ Ketteja in Murna, Ljubljana; Brin Najžer, BSc, MSc (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Ljubislava Škibin, dr. med., spec., predsednica podružnice za Kras; Marjan Škvorc; prim. Kristl Walzl, Podružnica za Koroško; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Zmanjšanje umrljivosti in invalidnosti zaradi zastoja srca

Franci Borsan

V reviji Za srce v aprilu 2016 smo izčrpno predstavili naš »Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev, kot prvih posredovalcev in laikov za reševanje življenj ob zastoju srca (srčna in možganska kap) z uporabo AED (defibrilator) in iHELP aplikacije varnosti na pametnih mobilnih telefonih na območju Dolenjske in Bele krajine«.

Projekt defibrilator

Projekt smo pripravljali v letu 2015 in ga sprejeli na zboru članov 9. marca 2016. Pri projektu smo izhajali iz statističnih podatkov, da imamo na območju, ki ga pokriva naša podružnica, v povprečju na dan več kot 1 primer zastoja srca in določil Pravidnika o službi nujne medicinske pomoči (Ur.list RS, št. 81/15 in 93/15).

Zavedali smo se, da sta informiranje in osveščenost prebivalcev temeljni pogoj za uresničitev projekta. Zato smo organizirali in izvedli novinarsko konferenco 14. marca 2016, na kateri smo izčrpno predstavili celotni projekt, posamezne naloge in cilje. Nastopili smo v radijskih in TV oddajah, na zborih in sestankih v krajevnih skupnostih, društvih, podjetjih kot tudi ob predaji in namestitvi novih aparatov za oživljanje – AED (defibrilatorjev).

Za vseh 15 občin in 51 družb – podjetij smo v letu 2016 pripravili pisna gradiva in opravili več kot 70 pogovorov. Z zadovoljstvom in ponosom lahko povemo, da so vse županje in vsi župani ter vodilni v podjetjih podprli naš projekt, rekoč da je potreben, realen in uresničljiv.

S pomočjo zdravstvenih domov, zdravstvenih delavcev, civilne zaščite, Rdečega križa in drugih izvajalcev je bilo opravljenih večje število usposabljanj prvih posredovalcev ter podučitev ostalih prebivalcev in zaposlenih o temeljnih postopkih oživljanja (TPO), uporabi defibrilatorja in iHELP aplikacije varnosti na pametnih mobilnih telefonih. Teh se je udeležilo samo v drugem polletju preteklega leta več kot 3.000 ljudi.

Skupaj z županjami in župani občin ter njihovimi sodelavci smo ugotovili, da za primerno pokrite območja vseh 15 občin in večjo varnost prebivalcev ob zastoju srca potrebujemo glede na spremenjene lokacije skupno 190 zunanjih defibrilatorjev, ki so javno dostopni 24 ur na dan. V letu 2016 je bilo s strani občin in donatorjev kupljenih nekaj več kot 80 zunanjih aparatov, tako da imamo na celotnem območju že 120 AED na dan 31.12.2016. Večina AED je nameščenih na objektih prostovoljnih gasilskih društev (PGD), ker so te lokacije primerno razporejene in ljudem najbolj poznane. Razliko 70 zunanjih aparatov do polne pokritosti vseh določenih lokacij je potrebno še kupiti.

To pomeni, da bomo imeli en zunanji aparat na 600 prebivalcev. Županje in župani 6 občin od 15 so skupno ugotovljene potrebe po zunanjih aparatih že v celoti uresničili v letu 2016 iz sredstev rebalansa proračuna in drugih donacij.

V prvih pogovorih, ki smo jih opravili v občinah, so županje in župani predlagali, da del potrebnih sredstev (50 %) za nakup manjkajočih AED poskušamo zagotoviti iz drugih virov, kot na primer Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, evropskih sredstev preko Razvojnega centra Novo mesto in Ministrstva za zdravje Republike Slovenije.

Prva dva sta nam takoj povedala, da ni nobene možnosti, ker ni tovrstnih sredstev, kot tudi ne razpisov, medtem ko je Ministrstvo za zdravje po 3 urgenceh poslalo pisni odgovor na našo vlogo iz meseca maja 2016 šele v mesecu februarju 2017. V njem so se vljudnostno opravičili za zamudo, na veliko besedičili o pomenu našega projekta za varnost prebivalcev dolenjskih in belokranjskih občin in podobno in na koncu v eni vrstici sporočili, da ministrstvo nima tovrstnih sredstev. Še isti dan smo na odgovor ostro odreagirali, da ne sprejemamo njihovega opravičila, ker če bi bilo to pravočasno, bi odpravilo vse dvome in pričakovanja v nadaljnjih pogovorih z županjami in župani v mesecu juniju in jesenskem obdobju. Zatrdili smo jim, da bomo kljub takemu njihovem odnosu z našim delom nadaljevali in prebivalcem Dolenjske in Bele krajine zagotovili večjo varnost ob zastoju srca.

Županje in župani občin so z navdušenjem podprli usposabljanje prebivalcev s temeljnimi postopki oživljanja, z uporabo defibrilatorja in nakup aparatov, kljub temu, da za te nakupe niso imeli načrtovanih finančnih sredstev v proračunu za leto 2016. Odločitev o ponudbi investiranja v iHELP aplikacijo varnosti na pametnih mobilnih telefonih družbe MIDS za pridobitev certifikata »Srcu prijazna občina« so preložili na leto 2017.

Odziv vodstev podjetij, ki smo jim dostavili gradiva in opravili pogovore, je bil dober. Vsi so prav tako podprli projekt in tisti, ki še niso imeli aparata za oživljanje, so ga kupili (nekateri tudi več kot enega), podprli usposabljanje in podučitev zaposlenih s TPO in uporabi aparatov za oživljanje. Le



AED nameščen na stavbi prostovoljnega gasilskega društva

10 podjetij se je odločilo že v letu 2016 za investiranje v iHELP program varnosti in v iHELP aplikacijo varnosti na pametnih mobilnih telefonih, kar pomeni, da so ta podjetja izpolnila pogoje za pridobitev certifikata »Srcu prijazno podjetje«. Ostala podjetja so to odločitev odložila na leto 2017, nekaj tudi celo na 2018.

V letu 2017 bomo nadaljevali pogovore z 9 občinami za nakup in namestitve še potrebnih AED. Z manjšimi podjetji, ustanovami, trgovinami in drugimi lastniki lokalov bomo vodili razgovore z namenom, da tudi ti poskrbijo za varnost svojih zaposlenih in obiskovalcev, tako da kupijo en notranji aparat in sprejmejo organizirano usposabljanje o temeljnih postopkih oživljanja in uporabi AED.

Z doseženimi rezultati 2016 smo zadovoljni. Zavedamo se, da nas čaka še veliko dela v letu 2017. Trdno verjamemo, da bomo postavljeni cilj zmanjšanja umrljivosti in invalidnosti zaradi posledic nezgode zastoja srca zmanjšali za **tretjino** v letu 2018, primerjano s stanjem leta 2015. Tako bomo prva regija v Sloveniji, ki bo sama poskrbela za kar največjo varnost svojih prebivalcev ob zastoju srca in na ta način prihranila tudi pomembna finančna sredstva Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Katetrski laboratorij za interventno in invazivno kardiologijo

V pogovorih v občinah in podjetjih smo naleteli na številna vprašanja, ki so se nanašala na obravnavo kardioloških bolnikov v Splošni bolnišnici Novo mesto. Člani društva in drugi prisotni so postavljali vprašanja, zakaj nima regijska bolnišnica v Novem mestu katetrskega laboratorija za interventno in invazivno kardiologijo, kot jih imajo druge primerljive regijske bolnišnice. Povedali so, da se sedaj te bolnike pošilja po drugih bolnišnicah po Sloveniji od Nove Gorice, Izole, Ljubljane, Celja in Maribora, kar povzroča dodatne težave kardiološkim bolnikom, ki nimajo enakih pravic v smislu Zakona o pacientovih pravicah do dostopnosti tovrstnega zdravljenja. Poudarjajo, da zaradi časovnih odmikov in nedostopa do kakovostnega, še posebej dejavnih ljudi, to negativno vpliva na zdravljenje in prezgodnjo umrljivost. Obljubljali smo, da bomo zahtevali od vodstva Splošne bolnišnice Novo mesto, da dostavi našemu odboru podružnice izčrpno poročilo o dejanskem stanju na tem področju, kot tudi o tem, kaj je do sedaj storjenega, da se ustanovi nujno potreben katetrski laboratorij za interventno in invazivno kardiologijo, kako je s prostori in strokovnimi kadri ter financiranjem tovrstnih storitev.

Vodstvo Splošne bolnišnice je odboru podružnice dostavilo izčrpno poročilo, iz katerega je razvidno, da bolnišnica res še nima takega laboratorija. Prav tako nas je obvestila o tem, da je umrljivost bolnikov z akutnim srčnim infarktom trikrat večja v njihovi bolnišnici, kot v UKC Ljubljana (Vir: Primerjava prognoze bolnikov z akutnim srčnim infarktom z dvigom spojnice ST, sprejetih v regionalno bolnišnico in v intervencijski center, magistrska naloga, Sabina Jakše Hren, Medicinska fakulteta Ljubljana, 2015). Iz poročila je razvidno, da bolnišnica zagotavlja:

1. Prostor, ki se že preureja znotraj bolnišnice, tako da bo sodoben in omogočal začetek izvajanja te dejavnosti ter nadaljnji razvoj v prihodnje. Razpis za izbiro izvajalca je bil uspešno opravljen, tako da bodo dela izvršena v predvidenem roku.
2. Strokovni kader je bolnišnica že izobrazila in za vodenje laboratorija pridobila vrhunškega strokovnjaka prim. dr. Darka Zorman, ki bo zagotovil prenos znanja na mlajše kolege kot tudi nadaljnji razvoj.



AED nameščen na stavbi Zavarovalnice Sava

3. Nabavo rentgenskega aparata in ostale opreme - denar je zagotovilo Ministrstvo za zdravje (razpis je v teku).

Ugotavljamo, da financiranje tovrstnih storitev in izvajanje samega programa v Splošni bolnišnici Novo mesto s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije še ni zagotovljeno.

Odbor podružnice se je odločil, da zaradi tako številnih vprašanj, negodovanj in splošnega nezadovoljstva, še posebej dejavnih ljudi, ki so srčni bolniki, kot tudi ostalih na pogovorih in poročila vodstva bolnišnice, da je to problematiko uvrstil na redni letni zbor članov Društva za zdravje srca in ožilja, Podružnice za Dolenjsko in Belo krajino, dne 2. marca 2017. Zbor članov je ob predstavitvi poročila bolnišnice, dejanskega stanja ter naporov občin in podjetij za uresničitev projekta podružnice za zmanjšanje umrljivosti in invalidnosti na območju podružnice, soglasno sprejel sklep, s katerim v skladu z Zakonom o pacientovih pravicah zahteva:

1. da Splošna bolnišnica Novo mesto čim hitreje zagotovi nujno potreben katetrski laboratorij za interventno in invazivno kardiologijo in
2. da mora Zavod za zdravstveno zavarovanje kot plačnik zagotoviti plačilo opravljenih preiskav novega laboratorija. Te storitve zavod za naše bolnike plačuje drugim bolnišnicam, v katere so bili napoteni, že od leta 2010 dalje. Zavod za zdravstveno zavarovanje bo na ta način prihranil na prevoznih stroških v druge bolnišnice po vsej Sloveniji. Bolnikom našega območja bo omogočen hitrejši dostop do tovrstnih preiskav in učinkovitejše zdravljenje, kar bo imelo za posledico zmanjšano umrljivost in invalidnost.

Zbor je zadolžil vodstvo podružnice, da o tem obvesti tudi:

1. matično Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana, in o tej problematiki spregovori tudi na skupščini društva 15. marca 2017 v Ljubljani,
2. Ministrstvo za zdravje RS Slovenije,
3. vse županje in vse župane dolenjskih, belokranjskih in posavskih občin in
4. vodstvo Splošne bolnišnice Novo mesto.

Od Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije pričakujemo, da nas bodo o njihovi odločitvi obvestili do 7. aprila 2017 (Svetovnega dneva zdravja). V mesecu aprilu 2017 bomo za tem imeli novinarsko konferenco, na kateri bodo prisotni predstavniki vseh radijskih postaj in televizije, kot predstavniki pisnih medijev, katere bomo obvestili o uspešnem poteku nalog iz našega projekta, kot tudi o zagotovitvi plačila za opravljene storitve novega katetrskega laboratorija Splošne bolnišnice Novo mesto. ♥

Poročila za leto 2016 so sprejeta

Franc Zalar

Že tradicionalno in v skladu s predpisi se v marcu obravnavajo poročila za preteklo leto. V našem društvu smo se naloge lotili v skladu s statutom.

Najprej so svoje občne zборе opravili v podružnicah in po potrditvi poročil tudi izvolili delegate za skupščino društva. Zadnja leta podružnice volijo po enega delegata na vsakih začetnih 100 članic oziroma članov, ki zastopajo svojo podružnico na zasedanju skupščine društva.

Delegati skupščine, ki so se tradicionalno sestali v Ljubljani, so sprejeli vsa tri poročila (poročilo o delu v letu 2016, finančno poročilo za leto 2016 in poročilo Nadzornega odbora). Na kratko lahko zapišemo, da je društvo finančno leto zaključilo pozitivno. Presežek prihodkov nad odhodki (nekaj manj kot 5.000 €) se po sklepu skupščine razporedi v društveni sklad in bo prišel prav pri financiranju programov v letošnjem letu.

Skupščina je kot najvišji organ društva v celoti podprla pobudo, da se v Splošni bolnišnici v Novem mestu vzpostavi katetrski laboratorij in zagotovi sredstva za njegovo delovanje. S tem bi se pomembno izboljšale možnosti za zdravljenje pacientov na širšem območju Dolenjske in Bele krajine ter zmanjšale neenakosti z drugimi regijami v Sloveniji. Povečale bi se tudi možnosti za preživetje bolnikov oziroma za zmanjševanje posledic predvsem po infarktih, saj bi odpadli prevozi bolnikov v druge bolnišnice po državi. Skupščina je tako podprla prizadevanja Podružnice za Dolenjsko in Belo Krajino. To se nam zdi pomembno, saj deluje na nacionalni ravni.



Delovno predsedstvo: Jožica Gašperin, prim. Matija Cevc, dr. med., in Vilma Regovc.

Skupščina je sprejela tudi informacije o poteku projekta otroci v mestu in o uspešni akciji usposabljanja prebivalstva na področju Dolenjske in Bele Krajine s temeljnimi postopki oživljanja ter opremljanja širšega področja z defibrilatorji. Skupščina podpira napore za podobne dejavnosti tudi v drugih podružnicah.

Evropski dan osveščanja o možganski kapi

Vsako leto bi številne možganski kapi lahko preprečili. Zato je potrebna večja osveščenost, poznavanje dejavnosti tveganja, boljše poznavanje atrijske fibrilacije ter znakov in posledic možganske kapi.

Za pravočasno zdravljenje je treba prepoznati znake možganske kapi.

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

G – govor (prizadet govor);
R – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke);
O – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza);
M – minuta (takoj pokličite številko 112).

Društvo za zdravje srca in ožilja ter Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo organizirata dejavnosti za obeležitev Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi.

Prireditev bo 9. maja na Prešernovem trgu od 9.00 do 13.00 ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi. Na trgu bomo postavili stojnice, kjer se bodo z zdravstveno informativnimi zanimivostmi ter dejavnostjo predstavila različna društva in podjetja, ki delajo na področju zdravja ter obe društvi, ki prireditev organizirata. Program bo zagotovo privabil številne mimoidoče: predstavitev z zdravstveno – informativno tematiko, meritve (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, pulzni val za ugotavljanje prožnosti, starosti žil) in svetovanje medicinske ekipe glede tega, pevski zbor, nastop folklorne skupine.

Pohod bolnikov po možganski kapi od Tivolija: ob 10.30 bodo krenili iz parkirišča za avtobuse do Prešernovega spomenika. Pohoda se bo udeležilo okoli 200 bolnikov po možganski kapi, lahko pa se jim pridružite vsi, ki to želite. ♥

Prepoznajte možgansko kap in ukrepajte takoj!

GROM

GOVOR
Ali oseba lahko govori jasno in razumljivo?

ROKA
Ali lahko oseba dvigne roko in jo tam zadrži?

OBRAZ
Ali se oseba lahko nasmehne? Ali ima povešen ustni kot?

MINUTA, ČAS
"Čas so možgani", ukrepaj takoj!

Če opazite kateregakoli od zgornjih simptomov in znakov, **takoj pokličite 112!**

Telesna dejavnost in debelost pri otrocih

Primož Kotnik

Telesna dejavnost vpliva na telesni, duševni in socialni razvoj otroka. Otroci so lahko telesno dejavni pri igri, vsakodnevnih opravilih, v sklopu šolskih dejavnosti ali organiziranih obšolskih dejavnosti.

Intenzivnost telesne dejavnosti opredelimo z enoto MET (angl. metabolic equivalent). Telesna nedejavnost v budnem stanju je opredeljena kot 1 MET, pri katerem telo porabi 3,5 ml kisika na kilogram telesne mase na minuto oz. 1 kilokalorijo na kilogram telesne mase na uro. Glede na intenzivnost delimo telesno dejavnost na nizko- (1-3 MET), zmerno- (3-6 MET) in visoko intenzivno (več kot 6 MET).

Telesna dejavnost	MET
Nizka intenzivnost	< 3
Spanje	0.9
Gledanje televizije	1.0
Pisanje, pisarniško delo, tipkanje	1.5
Počasna hoja po ravnem (2.7 km/h)	2.3
Lahkotna hoja (4 km/h)	2.9
Zmerna intenzivnost	3 do 6
Lahkotno kolesarjenje na sobnem kolesu (50 W)	3.0
Zmerno hitra hoja (4.8 km/h)	3.3
Proste vaje v domačem okolju, zmerno intenzivno	3.5
Živahna hoja (5.5 km/h)	3.6
Kolesarjenje (16 km/h)	4.0
Kolesarjenje na sobnem kolesu (100 W)	5.5
Visoka intenzivnost	> 6
Počasen tek	7.0
Sklece, trebušnjaki, zgibi	8.0
Lahkoten tek ali tek na mestu	8.0
Preskakovanje kolenice	10

Večina raziskav, ki je preučevala vpliv telesne dejavnosti na razvoj debelosti in zapletov debelosti, je preučevala predvsem zmerno do visokointenzivno. Manj je znanega o vplivu nizkointenzivne telesne dejavnosti (hoja, gospodinjski opravki). Ta je sicer glede na delež dneva najbolj pogosta oblika telesne dejavnosti pri otroku. V raziskavah jo navadno težje opredelimo, če ne uporabljamo natančnih merilnih naprav, zato smo šele v zadnjem času pridobili objektivne podatke o njeni učinkovitosti. Zdi se, da je tudi nizkointenzivna telesna dejavnost pomembna pri preprečevanju debelosti in zapletov debelosti pri otrocih.

Večja telesna dejavnost je največkrat povezana z manjšo verjetnostjo za debelost. Ni pa ta povezava vedno prisotna, nekatere raziskave namreč ne poročajo o pomembnem vplivu telesne dejavnosti na stopnjo prehranjenosti. Telesna dejavnost prav tako ni vedno učinkovita za zniževanje telesne teže, še posebej ne dolgoročno. Telesna dejavnost vseh intenzivnosti ni nujno povezana z večjim deležem ti. zdravega nemaščobnega tkiva.

Številne raziskave proučujejo vpliv telesne dejavnosti na presnovne zaplete debelosti, med katere sodijo zmanjšana občutljivost za inzulin, motena presnova glukoze, povišan krvni tlak, znižan HDL-holesterol, povišani trigliceridi, povečana togost arterijske stene (kot kazalec zgodnjih aterosklerotičnih sprememb žilja).

V kakovostno načrtovanih raziskavah je bila potrjena povezava med večjo količino zmerno do visokointenzivne telesne dejavnosti in izzvenevanjem zapletov debelosti. Za nizkointenzivno telesno dejavnost je podatkov o vplivu na presnovne zaplete debelosti pri otrocih bistveno manj, so pa bile opredeljene nekatere ugodne povezave predvsem s krvnim tlakom in dislipidemijo.

Povečanje količine in intenzivnosti telesne dejavnosti pomembno poveča telesno pripravljenost posameznikov. Ni pa povezano z bolj socialnim vedenjem, boljšimi miselnimi sposobnostmi ali splošno boljšim zdravjem. V večini smernic je priporočeno, naj bodo otroci zmerno do visokointenzivno telesno dejavni vsaj 60 minut dnevno.

Poleg deleža dneva, v katerem so otroci telesno dejavni, je pomembno tudi, kolikšen del dneva so telesno nedejavni. Nedejavnost opredeljena kot telesna dejavnost, ki je manjša kot 1,5 MET v budnem stanju, ko otroci sedijo ali ležijo.

Otroci so v povprečju telesno nedejavni 40-60 % budnega časa. Med dejavnosti, ko so otroci telesno nedejavni, sodijo gledanje televizije, uporaba računalnika ali drugih zabavnih elektronskih medijev, pa tudi učenje in branje. Predvsem gledanje televizije in uporaba zabavnih elektronskih medijev sta povezana z večjo verjetnostjo za debelost, neugodno telesno sestavo (več maščevja) in razvojem presnovnih zapletov debelosti. Še posebej dolgotrajno gledanje televizije in uporaba zabavnih elektronskih medijev v poznovečernih urah sta povezana z motnjami spanja, ki lahko vodijo v resnejše zaplete. Pri otrocih, ki pretirano gledajo televizijo in igrajo računalniške igrice, opažajo slabšo socializacijo, več motenj pozornosti, hiperaktivnost, slabšo telesno zmogljivost in slabši učni uspeh. Za razliko od gledanja televizije in uporabe zabavnih elektronskih medijev sta učenje in branje povezana z boljšim šolskim uspehom. Večina strokovnih smernic svetuje, da otroci dnevno preživijo manj kot 2 uri budnega dela dneva telesno nedejavno.



Novosti v zdravljenju družinske hiperholesterolemije

Matija Cevc, Aleš Blinc

V letu 2017 sta osebam z družinsko hiperholesterolemijo postali dostopni dve novi, učinkoviti biološki zdravili iz skupine zaviralcev PCSK9, alirocumab in evolucumab. Družinska hiperholesterolemija je ena najpogostejših dedno pogojenih motenj presnove lipidov, ki jo ima 1 oseba na 200 do 300 prebivalcev. Pri nezdravljeni družinski hiperholesterolemiji je zaradi visoke ravni škodljivega holesterola LDL napredovanje ateroskleroze tako pospešeno, da nosilci okvarjenega gena, mlajši od 55 let, doživljajo srčni infarkt 13,2-krat pogosteje kot njihovi vrstniki.

Napredovanje ateroskleroze, ki vodi v srčni infarkt, ishemično možgansko kap in gangreno noge, je odvisno od številnih dejavnikov, vselej pa je sorazmerno izpostavljenosti žilne stene škodljivemu holesterolu LDL v krvi. Čim večja je raven holesterola LDL in čim dlje je povišana, tem prej pride do okvare arterijske stene, ki vodi v zapore žilja. Škodljivi delci LDL, kakor z angleško kratico imenujemo lipoproteine z majhno gostoto, nastajajo v krvi s presnovo lipoproteinov z veliko gostoto (z angleško kratico VLDL). Jetra izločajo v kri delce VLDL, katerih naloga je dostaviti mišicam gorivo v obliki maščobnih kislin. Ko delci VLDL v kapilah oddajo dobršen del maščobnih kislin, se preko lipoproteinskih delcev s srednjo gostoto preoblikujejo v delce LDL, ki so revni z maščobnimi kislinami, a bogati s holesterolom. Delci LDL so škodljivi, ker se v krvi lahko oksidirajo in nalagajo v žilni steni ter pospešujejo aterosklerozo. Dobro je, če jetra delce LDL čim prej odstranijo iz krvi. Proces odstranjevanja delcev LDL iz krvi v jetra je pri družinski hiperholesterolemiji okvarjen.

Kateri geni so okvarjeni pri družinski hiperholesterolemiji

Osebe z družinsko hiperholesterolemijo imajo najpogosteje okvarjen gen za receptorje, s katerimi jetra »zagrabijo« delce LDL, jih spravijo v svojo notranjost, presnovijo in holesterol izločijo z žolčem. Jetrne celice oseb z družinsko hiperholesterolemijo imajo na svoji zunanji površini manj dobro delujočih receptorjev za lipoproteine LDL, zato jetra manj učinkovito privzemajo delce LDL iz krvi, raven holesterola LDL v krvi pa je povišana. Redkeje od okvare gena za LDL receptor povzroča družinsko hiperholesterolemijo okvara gena za apolipoprotein B, s katerim se delci LDL pripnejo na svoj receptor. Le izjemoma je pri družinski hiperholesterolemiji okvarjen gen za PCSK9, ki povzroča preveč aktivno delovanje beljakovine PCSK9, kar vodi v pospešeno razgradnjo receptorjev LDL.

Pri veliki večini bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo je okvarjen le en od dveh genov za receptor LDL. Govorimo o heterozigotni obliki družinske hiperholesterolemije, pri kateri je gostota jetrnih receptorjev LDL zmanjšana, ne gre pa za popolno odsotnost delujočih receptorjev.

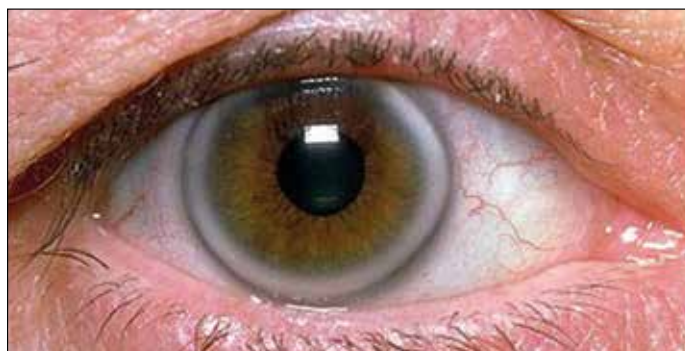
Le pri 1 - 2 bolnikih na milijon prebivalcev sta okvarjena oba gena za receptor LDL, tako da v telesu sploh ni normalno delujočih receptorjev za LDL, zaradi česar jetra praktično ne morejo odstranjevati delcev LDL iz krvi. Takrat govorimo o homozigotni obliki družinske hiperholesterolemije, ki povzroča izjemno visoke



Ksantelazma. Gre za kopičenje holesterola v podkožju vek.
(Vir: <http://korotkow.ru/sabolevania.html>)



Tetivni ksantom. Gre za nabiranje holesterola v obliki vozličev v tetivah, npr. ahilovi tetivi. (Vir: www.aaos.org)



Obroč roženice (arcus corneae). Gre za nabiranje holesterola v obliki obroča na obrobju očesne roženice.
(Vir: www.studyblue.com)

vrednosti holesterola LDL in obolenje za srčnim infarktom že v adolescenci ali zgodnji odrasli dobi.

Kako prepoznamo bolnike z družinsko hiperholesterolemijo

Na družinsko hiperholesterolemijo posumimo pri močno povišanih vrednostih serumskega holesterola in ob podatku o prezgodnji koronarni bolezni pri sorodnikih v prvem kolenu. Verjetnost diagnoze opredelimo s kliničnimi točkovniki, med katerimi se je v Evropi dobro uveljavil točkovnik Nizozemske mreže lipidnih ambulant, ki ga prikazujemo. Nizozemskemu točkovniku je na las podoben točkovnik humanitarne organizacije Med-Ped, ki tesno sodeluje s Svetovno zdravstveno organizacijo in si prizadeva za zgodnje prepoznavanje bolezni, ki povzročajo prezgodnjo smrt. Edina razlika med točkovnikoma je, da nizozemski poleg kliničnih in laboratorijskih podatkov vrednoti tudi gensko analizo. Gensko okvaro dokažemo pri približno 80 % oseb, ki izpolnjujejo klinične kriterije za verjetno ali zanesljivo družinsko hiperholesterolemijo.

Pri verjetni in potrjeni heterozigotni družinski hiperlipidemiji znašajo značilne vrednosti celokupnega serumskega holesterola pred zdravljenjem več kot 9 mmol/l in holesterola LDL več kot 6,5 mmol/l. Moški bolniki brez zdravljenja pogosto doživljajo srčne infarkte pred 55-imi letom starosti, ženske pred 60-imi letom. Tisti, ki izpolnjujejo klinične kriterije za možno družinsko hiperholesterolemijo in pri katerih je raven holesterola LDL večja od 5,0 mmol/l, so še vedno 4,8-krat bolj ogroženi kot zdravi vrstniki. Pri nekaterih bolnikih se zaradi odlaganja holesterola LDL v tkivih razvijejo podkožne spremembe na vekah (ksantelazme), vozlički v tetivah (tetivni ksantomi) in značilen obroč na robu očesne roženice pred 45 letom starosti (arcus corneae).

Zdravljenje družinske hiperholesterolemije

Zdravljenje s statini ostaja temelj zdravljenja heterozigotne družinske hiperlipidemije, saj pomembno izboljša preživetje. Ker dolgotrajna izpostavljenost zvišani ravni holesterola bistveno poveča nevarnost prezgodnje srčno-žilne bolezni, so vsi bolniki z družinsko hiperholesterolemijo visoko ogroženi in je pri njih potrebno z zdravljenjem pričeti čim prej, praviloma že v otroštvu ali adolescenci. Žal tudi med zdravljenimi bolniki večina bolnikov do nedavnega ni dosegala ustrezno nizke ravni holesterola LDL.

Z dodatkom zaviralca absorpcije holesterola iz črevesja, ezetimiba, lahko zmanjšamo raven holesterola LDL za približno 20 %.

Velik napredek v zdravljenju družinske hiperholesterolemije sta prinesli dve zdravili iz skupine zaviralcev PCSK9, alirocumab in evolucumab, ki sta od letos na voljo tudi slovenskim bolnikom, ki jim ob klasičnem zdravljenju s statini in ezetimibom ne uspemo dovolj zmanjšati vrednosti LDL. Beljakovina PCSK9 ob vezavi na receptor LDL sproži njegovo razgradnjo. Specifična, povsem po človeškem dednem zapisu izdelana protitelesa proti PCSK9, kot sta alirocumab in evolucumab, nevtralizirajo delovanje PCSK9 in povečajo gostoto receptorjev LDL na površini jetrnih celic, zaradi česar jetra učinkoviteje privzemajo delce LDL in zmanjšujejo raven holesterola LDL v krvi. Ob zdravljenju z zaviralci PCSK9 se vrednosti LDL holesterola zmanjšajo v povprečju za dodatnih 60 % in več kot 60 % bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo dosega priporočeno nizke vrednosti holesterola LDL 1,8 mmol/l ali manj. Po človeškem dednem zapisu izdelana protitelesa proti PCSK9 so varna, saj ne sprožijo pomembnega imunskega odziva. Nizkih vrednosti holesterola LDL doslej niso povezali z motnjami

Družinska anamneza	Točke
Sorodnik v 1. kolenu s prezgodnjo (moški < 55 let, ženske < 60 let) koronarno ali arterijsko žilno boleznijo	1
Sorodnik v 1. kolenu z ravnijo LDL-holesterola nad 95-im percentilom	
Sorodnik v 1. kolenu s tetivnim ksantomom ali arcusom corneae	2
Otrok, star manj kot 18 let, z ravnijo LDL-holesterola nad 95-im percentilom	
Osebna anamneza	
Prezgodnja koronarna bolezen (moški < 55 let, ženske < 60 let)	2
Prezgodnja možganskožilna ali periferna arterijska bolezen (moški < 55 let, ženske < 60 let)	1
Telesni pregled	
Tetivni ksantomi	6
Arcus corneae	4
Laboratorijske vrednosti LDL (mmol/l)	
>8,5	8
6,5-8,4	5
5,0-6,4	3
4,0-4,9	1
Genska analiza	
Prisotnost mutacije v genu za LDL receptor	8
Diagnoza družinske hiperholesterolemije	Vsota točk
Potrjena	>8
Verjetna	6-8
Možna	3-5

Diagnostični točkovnik družinske hiperholesterolemije, ki ga je predlagala Nizozemska mreža lipidnih ambulant.

delovanja možganov. Najpogostejši, a blag stranski učinek zaviralcev PCSK9 je bolečina na vbojdnem mestu, saj gre biološko zdravilo, ki ga je treba vbrizgati v podkožje vsaka 2 tedna. Zdi se, da je glavna slabost zaviralcev PCSK9 njihova visoka cena, zaradi česar je pri predpisovanju na stroške Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije potrebno upoštevati natančna navodila, ki zahtevajo potrjeno ali verjetno diagnozo družinske hiperholesterolemije, preseganje vrednosti holesterola LDL 5,0 mmol/l kljub zdravemu življenjskemu slogu in kombinirani lipolitni terapiji z maksimalnim prenosljivim odmerkom statina in z ezetimibom. Vsi bolniki morajo biti vodeni v nacionalnem elektronskem registru.

Zdravljenje homozigotne oblike družinske hiperholesterolemije je izredno težavno. Statini so še manj učinkoviti kot pri heterozigotni obliki. Delce LDL je iz krvi mogoče odstranjevati s posebnim postopkom, ki spominja na dializo pri ledvičnih bolnikih, in ga imenujemo lipoproteinska afereza. Tovrstno zdravljenje je drago in za bolnike zelo naporno. V ZDA sta za zdravljenje homozigotne hiperholesterolemije registrirani dve zelo dragi in žal tudi toksični zdravili lomitapid in mipomersen, ki zmanjšujeta nastajanje delcev VLDL in LDL. Zaviralca PCSK9 evolucumab in alirocumab sta v kombinaciji s statini zmerno uspešna pri bolnikih, ki imajo vsaj še deloma ohranjeno funkcijo receptorja LDL. Normalizacijo ravni holesterola LDL je pri bolnikih s homozigotno družinsko hiperholesterolemijo mogoče doseči le s transplantacijo jeter, ki zahteva trajno imunosupresivno zdravljenje in prinaša z njim povezana tveganja.



Dobre Slabe

NOVICE

Evolucumab močno zniža raven holesterola LDL in zmanjšuje pogostost srčno-žilnih zapletov

Rezultati velike klinične raziskave FOURIER na več kot 27.000 preiskovancih so pokazali, da zaviralec PCSK9 evolucumab znižuje raven holesterola LDL za dodatnih 60 % v primerjavi s standardnim zdravljenjem. To je v dobrih 2 letih opazovanja pomenilo 15 % manj srčno-žilne smrti, srčnega infarkta, možganskih kapi ali hospitalizacij zaradi žilnih posegov na srcu. Zelo nizke ravni holesterola LDL niso imele pomembnih stranskih učinkov (vir: *New Engl J Med* 2017; elektronska objava 17. marca, DOI: 101056/NEJMoa1615664)

Rivaroksaban v polovičnem odmerku učinkovito preprečuje ponovitve venskih tromboembolizmov

Venska tromboza in pljučna embolija se po zaključku antikoagulacijskega zdravljenja, ki običajno traja od 6 do 12 mesecev, pogosto ponovita. Dolgotrajno antikoagulacijsko zdravljenje v polnem odmerku sicer ščiti pred venskimi tromboembolizmi, povečuje pa nevarnost krvavitve. Nedavna raziskava EINSTEIN CHOICE je pokazala, da je rivaroksaban v polovičnem odmerku (10 mg/dan) po zaključenem standardnem zdravljenju 3-krat učinkoviteje preprečeval ponovitve venskih tromboembolizmov kot aspirin. Nevarnost krvavitve ni bila pomembno povečana. (vir: *New Engl J Med* 2017; elektronska objava 18. marca, DOI: 101056/NEJMoa1700518)

Empaglifozin in sorodna zdravila koristijo bolnikom s sladkorno boleznijo tip 2

Empaglifozin je novo zdravilo za uravnavanje ravni krvnega sladkorja, ki zavre celični prenašalec natrija in glukoze, poveča izločanje glukoze z urinom in zmanjšuje njeno raven v krvi. Poleg tega empaglifozin zmanjšuje pojavljanje srčnega popuščanja in žilnih zapletov pri diabetikih. Podobne koristne učinke so našli tudi ob zdravljenju z dvema sorodnima zdraviloma kanaglifozinom in dapaglifozinom. Gre za veliko opazovalno raziskavo, ki je zajela več kot milijon bolnikov v 6 državah. (vir: *Abstrakt 415-14 na Kongresu American College of Cardiology* 2017)

Elektronske konzultacije izboljšujejo zdravljenje arterijske hipertenzije

Že dolgo vemo, da je najučinkovitejše zdravljenje arterijske hipertenzije, ki združuje jemanje zdravil in prilagoditev življenjskega sloga. Pri slednjem bolniki potrebujejo pogoste nasvete in spodbudo strokovnjaka, kar je težko zagotoviti v živo. Svetovanje preko elektronske pošte je skupaj z zdravili v povprečju za 4 mmHg bolje uravnalo sistolični krvni tlak preiskovancev kot zgolj jemanje zdravil. (vir: *Abstrakt 404-12 na Kongresu American College of Cardiology* 2017)

Za srce • april 2017

Visoka cena zaviralcev PCSK9 zavira njihovo uporabo v klinični praksi

Kljub zelo učinkovitemu zniževanju ravni škodljivega holesterola LDL, dobri prenosljivosti in dokazanemu zmanjševanju pogostosti srčno-žilnih zapletov je dostopnost do zdravljenja z zaviralci PCSK9 povsod po svetu problematična. V ZDA, kjer morajo bolniki krepko doplačati za zdravila na recept, je v prvem letu po registraciji zdravil alirocumab in evolucumab več kot polovica receptov ostala neizkoriščenih. Strokovnjaki se strinjajo, da se bo za široko uporabo teh zdravil njihova cena morala pomembno zmanjšati. (vir: *Abstrakt 415-08 na Kongresu American College of Cardiology* 2017)

Tretjina bolnikov po kirurški zamenjavi aortne zaklopke utрпи poškodbe možganov

Pri operativnem in katetrskem zdravljenju kalciniranih zožitev aortne zaklopke ostaja velik problem odlučenje kalciniranega drobirja v kri, kar povzroča embolizacijo v možgane in ledvice. Približno tretjina bolnikov po posegu na aortni zaklopki doživi večjo ali manjšo možgansko kap, delirij ali akutno poškodbo ledvic. Možganske poškodbe so pri katetrskih in kirurških posegih na aortni zaklopki poskušali zmanjšati s posebnimi filtri, ki lovijo drobir v karotidnih arterijah. Do sedaj se noben filter ni posebno dobro izkazal, saj nekoliko zmanjšujejo pogostost delirija, a nekateri modeli celo povečujejo verjetnost poškodbe ledvic. (vir: *Abstrakt 410-10 na Kongresu American College of Cardiology* 2017)

Levosimendan ne izboljša izidov operacij na odprtem srcu pri bolnikih s srčnim popuščanjem

Levosimendan je zdravilo v obliki infuzije, ki povečuje občutljivost srčne mišice na kalcij in spodbuja krčljivost levega prekata brez znatnih škodljivih sopojavov. V raziskavi LEVO-CTS so preverili, ali infuzija levosimendana izboljša rezultate operacij na odprtem srcu pri bolnikih, ki imajo oslabiljeno delovanje levega prekata. Raziskava, ki je zajela 849 bolnikov, ni pokazala razlik v umrljivosti, potrebi po mehanični podpori delovanju srca, srčnem infarktu ali potrebi po dializi med operiranci, ki so prejeli levosimendan in tistimi, ki so prejeli placebo. (vir: *New Engl J Med* 2017; elektronska objava 19. marca, DOI: 101056/NEJMoa1616218)

Občasni napadi atrijske fibrilacije so bolj nevarni od vztrajne atrijske fibrilacije

Atrijska fibrilacija je motnja srčnega ritma, ki se sprva pojavlja v napadih, kasneje pa vztraja ves čas. Analiza podatkov o več kot 15.000 bolnikih z atrijsko fibrilacijo je pokazala, da atrijska fibrilacija v napadih poveča tveganje za srčno popuščanje in možgansko kap za tretjino, vztrajna atrijska fibrilacija, ki je navdno že dobro zdravljena, pa ne več. Ti podatki poudarjajo pomen ustreznega zdravljenja atrijske fibrilacije že v začetni fazi, ko bolniki potrebujejo uravnavanje srčne frekvence in uvedbo antikoagulacijske zaščite. (vir: *Abstrakt 415-16 na Kongresu American College of Cardiology* 2017)

Koencim Q10 – izvor življenjske energije

O koencimu Q10 ste gotovo že veliko slišali in večina med vami ga je verjetno tudi že preizkusila – bodisi po nasvetu zdravnika ali farmacevta, bodisi zaradi člankov v različnih medijih. Naj osvežimo, za kaj v resnici gre. Koencim Q10 je naravna snov, ki je nujno potrebna za delovanje prav vsake človeške celice. Ima zelo pomembno vlogo prenašalca elektronov v celičnih energetskih procesih in na ta način omogoča presnovo hrane v celično energijo. Za odkritje te vloge je bila angleškemu doktorju biokemije Petru Mitchellu pred skoraj 40 leti podeljena tudi Nobelova nagrada.

Največ koencima Q10 se nahaja v zelo aktivnih organih, predvsem v srcu, ledvicah in jetrih. V telo ga deloma vnesemo s prehrano (največ ga je v polnomastnem mleku, oreščkih in mastnih ribah), večinoma pa ga organizem tvori sam. Vendar so številne raziskave pokazale, da se količina tega »notranje proizvedenega« koencima Q10 s staranjem močno zmanjša, zato strokovnjaki priporočajo njegovo dodajanje prehrani.

Nivo koencima Q10, ki ga telo proizvaja samo, prične padati že po 25. letu, po 50. letu pa ga je v nekaterih tkivih za 20 do 60 % manj kot pri dvajsetletni osebi. Poleg staranja na zaviranje endogenega koencima Q10 dodatno vplivajo tudi nekatera zdravila (npr. statini), stres, kajenje, uživanje alkohola in nezdrav način življenja nasploh.

Količine Q10, ki jih vsebujejo živila, so ob normalnem prehranjevanju premajhne, da bi nadomestile izpad Q10 zaradi staranja. Če bi želeli nadomestiti primanjkljaj s prehrano, bi morali vsak dan zaužiti vsaj pol kilograma sardel, kilogram mastnega rdečega mesa ali 12 litrov svežega polnomastnega mleka - kar pa je v nasprotju s priporočili zdravega prehranjevanja, saj bi s tem zaužili prevelike količine maščob.

Koencim Q10 je eden od maloštevilnih antioksidantov, ki ga telo proizvaja samo, kar pomeni, da je zato lahko tudi med najbolj učinkovitimi. Priporoča se ga zlasti srčnim bolnikom, uživalcem statinov, vegeterijancem in nevrološkim bolnikom, poznane pa so tudi njegove koristi pri moški neplodnosti, lažšanju težav z migrenami in v primeru paradontalnih bolezni.

Ponudbe koencima Q10 je na tržišču ogromno, zato je povprečnemu uporabniku kar težko izbrati pravo obliko. V osnovi je dobro vedeti, da je koencim Q10 maščobotopna snov, kar pomeni, da jo naše telo relativno slabo absorbira. Za večji učinek oziroma boljši »izkoristek« je smiselno poseči po vodotopnih oblikah, ki imajo dokazano boljšo biorazpoložljivost. Vendar tudi v tem primeru je dobro zaupati proizvajalcem, ki imajo za svoje trditve znanstvene dokaze. Saj veste, vsak lahko napiše, da je »najboljši« - vendar v zdravstvu štejejo samo dejanski dokazi, ki so objavljeni v strokovnih revijah.

Na srečo imamo v Sloveniji odlično priložnost, da izberemo enega najboljših izdelkov s koencimom Q10 v svetovnem merilu.

Podjetje Valens iz Šenčurja namreč po patentiranem postopku proizvaja vodotopno obliko koencima Q10, za katero je bilo klinično dokazano, da se absorbira 2-krat bolje od oljnih kapsul in pa kar 4-krat bolje od navadnega koencima Q10. Ta oblika je uporabljena v izdelkih Quvital, ki so na voljo v vseh lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah po Sloveniji. Podjetje Valens ponuja tudi največjo izbiro izdelkov s Q10 za različne potrebe in okuse – izdelki Quvital so namreč na voljo v obliki sirupa, kapsul in pa ustnega pršila. Njihova proizvodnja poteka po standardih za zdravila, kar pomeni, da je vsaka serija izdelkov kontrolirana in zagotavlja navedeno vsebnost aktivnih komponent.



Podjetje Valens ponuja vsem članom Društva za srce in ožilje ter bralcem revije Za srce 15% popust na vse izdelke.

Poleg izdelkov Quvital so pri njih na voljo tudi Vitamin D v ustnem pršilu (za odrasle in otroke), vitamin B12 v ustnem pršilu, Beta Vital prah za naravno zniževanje holesterola in pa izdelke Imunofit za krepitev odpornosti. Pri naročilu nad 20€ je poštnina brezplačna. Več o izdelkih najdete na www.valens.si

Telefon: + 386 (0)5 933 40 21
E-mail: info@valens.si
www.valens.si

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!

Motnje srčnega ritma

Boris Cibic

Vprašanje*

»Pozdravljeni,

Oglašam se vam, ker me skrbijo spremembe, ki se pojavljajo v EKG posnetkih, a jim moja osebna zdravnica ne namenja posebne pozornosti.

Postavljeni kardiološki diagnozi (spremljana sem od 6. leta) sta: minimalna mitralna regurgitacija zaradi prolapsa zadnjega lista ter minimalna funkcionalna trikuspidalna insuficienca. Slednja je bila prvič zabeležena sicer šele leta 2007. (Prolaps mitralne zaklopke znan od leta 1996.) (Zadnjikrat sem bila pri kardiologu celostno pregledana 16. februarja 2016, ko je bil izvid UZ takšen: votlina levega prekata je normalne velikosti. Stene niso zadebeljene. Globalna sistolična funkcija je normalna (EF/ID = 67 %). Ni znakov za diastolično disfunkcijo. Ni segmentnih motenj krčljivosti. Desni prekat je normalne velikosti, prosta stena ni zadebeljena, je primerno krčljiv. Oba atrija sta normalne velikosti. Bulbus aorte je normalne velikosti. Aortna zaklopka je morfološko in funkcionalno normalna. Mitralna zaklopka je morfološko normalna, zadnji list holosistolično prolabira, prisotna je minimalna insuficienca. Trikuspidalna zaklopka je morfološko normalna, minimalno regurgitira. Indirektno ocenjen sistolični tlak v desnem prekatu (22 mm Hg + CVP) kaže normalen tlak v pljučni cirkulaciji. Področje perikarda je normalno.

Ob prolapsu pa imam diagnosticirane tudi prekatne motnje ritma LOWN 2. Holter izvid iz leta 2013 je sledeč: Sinusni ritem z razponom od 40 do 133 (vse tahikardije = sinusne tahikardije). Diurnalni ritem povsem ohranjen. Variabilnost srčne frekvence je velika, vagotna modulacija je dominantna (SDNN = 205s, pNN50 = 53,3). Posnetih je 309 SVES in 1212 VES 81,53 % (2 para) ST sprememb ni.

EKG, ki ste mi ga posneli lani, 4. februarja, je pokazal (citiram): sinusni ritem, fr. 56/min, intermedirarna el. os, blage in nespecifične repolarizacije prekatov.

Na obremenitvenem testu 23. 9. 2014 sem dosegla 82 % teoretičnega maksimalnega srčnega utripa (156 utripov, max. teor. utrip: 190), test je bil prekinjen zaradi utrujenosti. Dvojni produkt je bil 28.704. Stenokardije in ishemičnih sprememb v EKG z obremenitvijo niso izzvali. Ugotovljena je bila zmanjšana zmogljivost (po tem sem se začela intenzivneje gibati, kar sem nekoliko spet opustila, a ne povsem (gl. zg.)). Navedeno je še: v mirovanju pred obremenitvijo so bile v EGA VES v obliki bigeminusa, med obremenitvijo so bile redkejšje, v fazi počitka se je spet pojavil bigeminus.

Za umirjanje srčnega ritma mi je bilo priporočeno uživanje magnezija, a ne zdi se, da bi zelo pomagalo; mislim, da so moji prezgodnji utripi zelo povezani s stresom in anksioznostjo – kadar nisem anksiozna je moj srčni ritem večinoma povsem normalen, navadno s fr. cca. 60/min.

Zaskrbljena sem, ker se je od leta 2015 v mojih EKG posnetkih večkrat pojavljal rezultat non specific ST depression (če prav razumem »depresija ST spojnice«): doma imam izvid s tem rezultatom s 5. 10. 2015, 16. maja, ko sem doživela panični napad ob bolečinah v prsih

pa se je pojavil tudi rezultat moderate ST depression 0,05+mV ST depression (odčitano na urgenci). Nazadnje se je pojavil rezultat non specific ST depression na EKG prejšnji petek, 10. 2. 2017. Na EKG pri kardiologu 16. 2. 2016 je bilo ugotovljeno tudi: respiratorna aritmija in »blage in nespecifične motnje repolarizacije prekatov«.

Prebrala sem sicer nekaj znanstvenih medicinskih raziskav, ki ugotavljajo, da so spremembe ST-T segmenta v EKG pri ljudeh s prolapsom mitralne zaklopke pogostejše/se večkrat vidijo v EKG posnetku, a vseeno me skrbi, ker je pri meni ta rezultat dokaj nov in ker sem seveda prebrala tudi druge razloge za takšen rezultat, vključno s tem, da zdravniki prepogosto odpravljajo paciente z rezultatom »non specific ST depression« brez nadaljnjih preiskav in da ta rezultat vendarle ni »normalen«. Ker se meni ponavlja/ni bil prisoten samo enkrat, me še zlasti skrbi.

Osebnostno čutim več motenj ritma in te motnje se mi zdijo intenzivnejše kot poprej (brala sem tudi, da je to običajno, da lahko št. ekstrasistol pri pacientih z leti narašča). Pogosteje se mi dogaja, da se mi ne zdi le, da mi srce »razbija«, temveč kot da mi v nekem trenutku srce »zapleše« in se kar ustavi - zelo neprijeten občutek je, nisem ga vajena/se pojavlja šele nekako v zadnjih mesecih/morda zadnjem letu. Morda je smiselno omeniti, da so se težave stopnjevale v času, ko so se pojavile hormonske motnje (estrogenska dominanca).

Morda so pomembni še sledeči osebni podatki:

Visoka sem 183cm, imam 62kg, moj krvni tlak je cca. 100/60, zadnjikrat merjen holesterol in maščobe: Celokupni holesterol 4,4, HDL: 1,8, LDL 2,3, trigliceridi 0,8. Glukoza: 5,3. Kalij (ref. vred. 3,8 - 5,5): 4,8, magnezij (ref. vred. 0,66 - 1,07): 0,86. (Vsi navedeni rezultati so s 30. 3. 2016). Prehranjujem se vegansko, jem malo predelane hrane. Hodim na redne sprehode, a lahko bi bila bolj fizično aktivna. Imam policistične jajčnike in estrogensko dominanco. Ščitnični hormoni so bili do sedaj vselej v redu, ravno so mi jih dali (ponovno?) preveriti, čakam na rezultat. Sicer sem anksiozna in pogosto v stresu.

Kakšno je vaše mnenje? Bi bilo potrebno ponoviti Holter preiskavo, obremenitveni test... še kaj? Ali me skrbi upravičeno ali pa se (ponovno) preveč obremenjujem? Kaj mi lahko svetujete?

Hvala za odgovor,
vse dobro!«

* Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

Odgovor

Hvala za zaupanje. Mislim da je edina organska, sicer majhna, okvara v srcu prolaps mitralke, ki je »kriv« za pogoste motnje ritma, ki jih spremlja ali povzroča anksiozno stanje, tipična težava pri mitralnem prolapsu. Skušajte živeti čim bolj zdravo. Glede prehrane nimam pripomb. Svetujem čim več rednega gibanja (polurni sprehodi, delno s pospešeno hojo 5 - 6 krat na teden), nekajenje, izogibajte stresom, izdatni nočni počitki, po potrebi blaga pomirjevala (na pr. tablete Persen, ki so v prosti prodaji). Srečno. ♥

Novo zdravilo za srčno popuščanje

v obliki kompleksa učinkovin sakubitril-valsartan odslej dostopno tudi v Sloveniji

Srčno popuščanje je življenjsko ogrožajoča bolezen, ki človeka zelo omejuje in pri kateri srce ne zmore črpati krvi po telesu dovolj učinkovito, ker je srčna mišica preveč oslabila ali otrdela, da bi lahko dobro delovala. Bolniki s srčnim popuščanjem, ki so prvič sprejeti v bolnišnico, imajo slabše možnosti za preživetje kot večina obolelih za rakom. Bolniki se soočajo z visokim tveganjem za smrt, večkratnimi sprejemi v bolnišnico in s simptomi, kot so zadihanost, utrujenost in zastajanje tekočine v telesu; vse to močno vpliva na kakovost njihovega življenja. Čeprav je bolezen pogosta, večina ljudi ne prepozna njenih simptomov, tako da številnim postavijo napačno diagnozo ali pa znake bolezni nepravilno pripišejo staranju.

Iz družbe Novartis so sporočili, da je zdravilo v obliki kompleksa učinkovin sakubitril-valsartan za zdravljenje odraslih bolnikov s simptomatskim kroničnim popuščanjem srca in z zmanjšanim iztisnim deležem levega prekata $\leq 40\%$ dostopno slovenskim bolnikom.² To zdravilo, ki je kompleks učinkovin sakubitril-valsartan v obliki tablet, bolniki jemljejo dvakrat na dan³ in ima edinstveni mehanizem delovanja⁴, ki aktivira koristen odgovor srca⁵.

Zdravilo pri bolnikih s simptomatskim kroničnim popuščanjem srca in z zmanjšanim iztisnim deležem prinaša upanje na daljše in boljše življenje ter manjše število hospitalizacij.¹

Kompleks učinkovin sakubitril-valsartan je prvo in edino zdravilo, za katerega so v študiji neposredne primerjave z učinkovino enalapril dokazali, da statistično značilno zmanjša umrljivost bolnikov, število sprejemov v bolnišnico in izboljša kakovost življenja.¹

Vir: Sporočilo za javnosti, 28.3.2017, Novartis

1. McMurry JJV, Packer M, Desai AS, et al. Angiotensin-Nepriylisin Inhibition versus Enalapril in Heart Failure. *N Engl J Med* 2014; 371: 993–1004.
2. Spremembe liste zdravil 13. 2. 2017, dostopno na <http://www.zzs.si/zs/zs/info/egradiva.nsf/o/16E523713FBCF5DEC12579F7003BA BF6> (dostopano 20.2.2017).
3. Povzetek glavnih značilnosti zdravila, 24 mg/26 mg, 49 mg/51 mg in 97 mg/103 mg, filmsko obložene tablete. Datum zadnje revizije besedila 16. junij 2016.
4. Langenickel T, Dole W; Angiotensin receptor-nepriylisin inhibition with LCZ696: a novel approach for the treatment of heart failure. *Drug Discovery Today: Therapeutic Strategies* 2012; 9: e 131–139.
5. Fala L. (sacubitril/valsartan): first-in-class angiotensin receptor neprilysin inhibitor FDA approved for patients with heart failure. *Am Health Drug Benefits*. 2015; 8(6): 330–334.

promocijsko sporočilo

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



30%
popust

Koencim Q10
30 mg z
antioksidanti,
30 kapsul

Redna cena: 9,99€
Akcijška cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

6,99€

Kupon je novčljiv do 15. 5. 2017 v enotah Lekarne Ljubljana.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Kupon je novčljiv do 15. 5. 2017 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Koencim Q10 30 mg z antioksidanti, 30 kapsul. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si

NOVA LOKACIJA DRUŠTVA ZA SRCE IN POSVETOVALNICE ZA SRCE

Preselili smo se na novo lokacijo:
Dalmatinova ulica 10, Ljubljana,
prvo nadstropje
(nasproti hotela City in v bližini RTV).

Delovni čas Posvetovalnice za srce ostaja enak:
ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12.,
sreda od 11. do 15. ure.

Vabljeni!

ZA SRCE



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Mošnjički z olivami in kozjim sirom

Sestavine (za 2 osebi):

100g kozjega sira, 1 velik krompir, 8 oliv, 1 žlica kisle smetane, 1 zavitek vlečenega testa, meta, poper

Krompir olupimo, narežemo na manjše kose in skuhamo do mehkega (približno 20 minut). Olivam odstranimo koščice in jih nasekljamo. Ko je krompir kuhan, ga pretlačimo in dodamo olive, na kose narezan kozji sir in nasekljano meto, začinimo s poprom ter dobro premešamo. Vlečeno testo razrežemo na kvadrate približno 10 x 10 cm ter jih položimo v pekač za mafine v dveh plasteh, ki jih vmes namažemo s kisló smetano. Kislo smetano namažemo tudi na notranjo stran mošnjičkov ter vanje nato naložimo maso. Mošnjičke na vrhu stisnemo skupaj in pečemo v predogreti pečici na 160 stopinjah, 15 – 20 minut. Mošnjičke postrežemo takoj, ko se malo ohladijo.

Glavna jed

Rižota s kozicami

Sestavine (za 2 osebi):

300g repov kozic, 1 srednje velika paprika, šopek petršilja, 125g riža basmati, 150g snežnega graha (lahko ga nadomestimo s stročjim fižolom), sveži timijan, paprika, poper, curry, sol, oljčno olje

Grah očistimo in operemo ter kuhamo v rahlo osoljenem kropu približno 8 minut, nato ga s penovko poberemo iz posode. V isto vodo damo nekaj vejic timijana ter nato v njej po navodilih skuhamo riž. Po potrebi nekaj vode dodamo. Papriko narežemo na majhne kose ter nasekljamo petršilj. V posodi segrejemo jedilno žlico oljčnega olja, vanjo stresemo repke kozic ter jih med mešanjem pražimo približno 3 minute. Nato dodamo papriko ter začinimo s poprom, sladko papriko ter curryjem. Dobro premešamo in kuhamo še približno 5 minut, da se paprika zmešča. Tik pred koncem dodamo še nasekljan petršilj ter vse skupaj dobro premešamo. Riž odcedimo in razdelimo na krožnike, mu priložimo grah ter čez vse naložimo kozice z omako.

Poobedek

Ananasov smoothie

Sestavine (za 1 osebo):

¼ svežega ananasa, 4 ledene kocke, 100 ml svežega pomarančnega soka, šopek sveže mete, 1 banana

Ananas olupimo, mu odstranimo sredico in narežemo na manjše kose. Svež ananas lahko nadomestimo z konzerviranim, a samo če je shranjen v lastnem soku, brez dodanega sladkorja. Banano prav tako olupimo in narežemo na kose. Meto umijemo ter nasekljamo, nato vse sestavine stresemo v mešalnik in jih mešamo toliko časa, da nastane gosta, penasta zmes. Smoothie nato prelijemo v večji kozarec, na vrhu okrasimo z lističem mete in postrežemo. ♥

Slajenje

Maruša Pavčič

Leta 2016 se je v strokovni literaturi pojavil članek s pomenljivim naslovom «Ali je sladkor tobak 21. stoletja?» Dejstvo je, da se v družbah, kjer preskrba temelji na industrijsko proizvedenih živilih, ki želijo potrošniku ugajati, delež sladkorjev v prehrani stalno večja (v ZDA ugotavljajo, da kar 25 % vse zaužite energije izhaja iz sladkorjev), kar povečuje tveganje za debelost in vse iz debelosti izhajajoče kronične bolezni.

Vendar enačiti sladkor s tobakom, ki je poživilo in droga, ni tako preprosto. Večinoma ne gre za sladkorje kot snovi, ampak za zlorabo prehranske industrije, ki s stalnim večanjem vsebnosti sladkorjev v živilih, nadomeščanjem saharoze z cenejšimi različicami in povečano proizvodnjo »lahkih« živil, slajenih z nehranilnimi sladili, neposredno vpliva na spremembe zaznavanje okusa za sladko pri človeku.

Sladkorje v prehranskem smislu ocenjujemo:

1. Kot vir energije, to je koliko kalorij imajo, kako hitro se prebavijo in presnovijo ter kako hitro nam zagotovijo energijo, ki jo potrebujemo za rast oziroma obnavljanje telesa ter za fizično in umsko delo.
2. Kot sladila, to je kako na snov, ki jo zaužijemo, reagirajo neurotransmiterji (prenašalci živčnih dražljajev), hormoni in beljakovine možganov, ki imajo nalogo kompleksnega koordiniranja pri uživanju hrane in kako se le-ti odzivajo na zaužito hrano. V dolgih tisočletjih razvoja človeka je bil odziv na sladko pozitiven, saj je pomenil, da bo človek hitro prišel do energije, v nasprotju z odzivom na grenko, ki je pomenil, da hrana lahko vsebuje strupe in je treba pri uživanju te hrane biti previden. To, kar je bilo v prazgodovini razvojna prednost, pa danes, ko so sladkorji vsepovsod razširjeni in lahko dosegljivi, ni več prednost, ampak problem.

Odzivi na hrano so individualni in so privzgojeni, ne pridobljeni z rojstvom. Se pa začno razvijati od rojstva, saj je prva hrana, materino mleko, zelo sladko in se tekom življenja lahko tudi spreminjajo.

Poleg sladkobe nam sladkorji in sladkorni alkoholi (**hranilna sladila**) dajejo tudi energijo, medtem, ko nam druge kemične snovi dajejo samo sladkobo (**nehranilna sladila**). Pregled sladkorjev, sladkornih alkoholov in nehranilnih snovi, ki jih uživamo kot sladila in njihove sladkosti v primerjavi s saharozo (kristalnim sladkorjem), je podan v preglednici 1.

Sladkorji nam dajejo največ energije. 1 g sladkorjev nam da tako kot vsi ogljikovi hidrati 4 kcal, sladkorni alkoholi pa približno polovico manj, to pa zato, ker jih človeško telo ne prebavlja, prebavljajo pa jih bakterije, ki naseljujejo črevesje posameznika (mikrobiom). Ker je mikrobiom v črevesju odvisen od mnogih faktorjev, lahko izkoristek energije iz sladkornih alkoholov od posameznika do posameznika niha, zato tudi hranilna vrednost, ki nam jo dajejo sladkorni alkoholi, niha. Kako hitro bo energija iz sladkorjev in sladkornih alkoholov na razpolago telesu, označuje glikemični indeks. Glikemični indeks sladkorjev in sladkornih alkoholov je odvisen od hitrosti prebave, pa tudi od kemične sestave posameznega sladkorja. Glikemični indeksi posameznih sladkorjev in sladkornih alkoholov so podani v preglednici 2.

Preglednica 1: Sladkoba sladkorjev in sladil (v primerjavi s sladkobo saharoze, ki je 1)

Sladkorji in sladila	Sladkoba	Sladila	Sladkoba
Saharoza	1,0	Acesulfam-K	130-200
Glukoza (krvni sladkor)	0,7	Aspartam	180-200
Fruktoza (sadni sladkor)	1,3	Alitam	2000
Laktoza (mlečni sladkor)	0,2	Ciklamati	30
Galaktoza	0,7	Saharin	300
Sirupi, pridobljeni iz koruze (fruktozni, glukozni, ipd.)	1,0 – 1,5	Neotam	8000
Javorjev sirup	1,0	Taumatini	1500 – 2000
Agavin sirup	1,6	Sukraloza	400 – 800
Med	1,0	Stevia	250 - 300
Sorbitol	0,5		
Ksilitol	1,0		
Manitol	0,5		
Eritritol	0,7		
Izomalt	0,5		
Laktolol	0,7		

Legenda: sladkorji: rdeče, sladkorni alkoholi: zeleno, nehranilna sladila: modro

Preglednica 2: glikemični indeksi hranilnih sladil (merjeno na glikemični indeks glukoze)

Glikemični indeks (GI)	sladkorji in sladkorni alkoholi
Nizki (55 ali manj)	fruktoza, agavin sirup, laktoza, eritritol, ksilitol, manitol, maltitol, izomalt,
Zmerni GI (55 - 70)	saharoza, med
Visok GI (več kot 70)	glukoza, dekstroza, galaktoza, fruktozni sirup iz koruze, javorjev sirup, maltoza, maltodekstrin

Poleg sladkosti, hitrosti zagotavljanja energije oziroma različnih glikemičnih indeksov, se sladkorji med seboj razlikujejo tudi po načinu presnove. Ocenjevanje prehranske vrednosti posameznega sladkorja ali sladila zgolj po enem kriteriju je zato nepravilno. Hranilna sladila (posebno sladkorji in sladkorni alkoholi proizvedeni iz škrobnih živil z različnimi kemičnimi postopki) in nehranilna sladila potrebujejo, preden se jim izda dovoljenje za uporabo kot namizna sladila ali surovine za proizvodnjo različnih živil, obširne raziskave o morebitnem vplivu na zdravje splošne populacije in posebnih skupin, kot so otroci in mladostniki, nosečnice, pa tudi skupine bolnikov. V teh raziskavah se določijo varne količine

posameznih sladil (vrednosti ADI), to je količine, ki jih človeško telo lahko prenese ne, da bi pri tem imelo zdravstvene posledice.

Hranilna sladila

Od vseh sladkorjev je najbolj razširjen ogljikov hidrat v telesu **glukoza**, ki nastaja s prebavo škroba in disaharidov ali presnovno različnih sladkorjev, beljakovin in maščob. V živilih jo najdemo v medu, saharozi in konditorskih izdelkih, sladicah, sadju in sadnih sokovih ter zelenjavi. Je hrana za možgane, v drugih organih pa se s presnovo glukoze tvori energija. Za normalno delovanje organizma je potrebno 120 do 140 g glukoze/dan. Mehanizem uravnavanja ustreznega razmerja vsebnosti glukoze v krvi, prehajanja glukoze iz krvi v celice organov ter njene presnove vodijo različni hormoni. V kolikor v telesu ni dovolj glukoze oziroma jo telo ne more pridobiti iz drugih hranil, obrambni mehanizmi telesa pošljejo vso razpoložljivo glukozo, ki je v telesu, v možgane. Pojavi se stanje hipoglikemije, ki je lahko življenjsko ogrožajoč zaplet posebno pri sladkornih bolnikih, ki se zdravijo z insulinom ali nekaterimi drugimi zdravili. Po drugi strani pa preobilje razpoložljive glukoze v krvi ter pomanjkanje ali neučinkovitost hormonov, ki vodijo presnovne procese, povzročata presnovne motnje, ki jih označujemo kot presnovni sindrom in vpliva na razvoj sladkorne bolezni tipa 2 po eni strani, in na razvoj bolezni srca in žilja po drugi.

Drug sladkor, ki v zadnjih letih vzbuja veliko pozornosti je **fruktoza**. Do 80 let prejšnjega stoletja je fruktoza veljala kot sladilo izbire, saj je slajša kot navadni kristalni sladkor saharoza, ima nizek glikemični indeks in tehnološke lastnosti, ki so po godu industriji. Naravno jo najdemo v saharozi, medu, sadju in nekaterih drevesnih sirupih (agavin in kokosov sirup). Industrijsko so jo začeli pridobivati iz koruze (fruktoza v kristalni obliki ali obliki fruktoznega sirupa) in jo uporabljati kot cenejši nadomestek za saharozo v brezalkoholnih pijačah, konzerviranem sadju, marmeladah, industrijskih sladicah in bombonih. Do leta 1980 je bila dnevna količina zaužite fruktoze iz naravnih virov 16 do 20 g, po letu 1980 pa se je zaradi uporabe fruktoznih sirupov v pijačah in živilih v ZDA povečala v splošni populaciji na povprečno 54,7 g in pri mladostnikih kar na 72,8 g na dan. Podobna povečanja ugotavljajo tudi v drugih državah.

Prebava, absorpcija in presnova fruktoze se razlikujejo od prebave, absorpcije in presnove drugih monosaharidov. Za razliko od glukoze, ki se presnavlja v vseh organih, se fruktoza presnavlja le v celicah jeter in to v glukozo, glikogen, mlečno kislino ali maščobo, odvisno od prehranskega statusa posameznika. Večje količine fruktoze tako nesorazmerno obremenijo jetra in tudi povečana fizična dejavnost te obremenitve ne bo zmanjšala. Neravnovesje med glukozo in fruktozo oziroma več fruktoze kot glukoze v hrani tako vodi do neregulirane presnove, ki povzroča motnje v energijskih zalogah in v presnovi glukoze do energije.

Uživanje velikih količin fruktoze v živalskih modelih dokazano povzroča insulinsko rezistenco, moteno toleranco za glukozo, hiperinsulinemijo, hipertrigliceridemijo in previsok krvni tlak. Tudi pri človeku večje količine zaužite fruktoze (to je več kot 50 g dnevno) lahko povzročijo insulinsko rezistenco, povečanje maščob v krvi, protin, jetrne bolezni in debelost. Zato se priporoča, da vsi ljudje, še posebno pa bolniki s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, povezanimi z metabolnim sindromom (bolniki z boleznimi srca in žilja in sladkorni bolniki tipa 2), bolniki z obolenji jeter in s protinom zmanjšajo uživanje fruktoze, predvsem fruktoze iz fruktoznih sirupov na pod 50g/dan oziroma na pod 5 % dnevnega

energijskega vnosa in uravnovesijo razmerje glukoza : fruktoza. Na zmanjševanju uživanja iz koruze proizvedenih fruktoznih sladkorjev temeljijo tudi številne uspešne zdravstveno preventivne akcije v številnih državah. Slovenije žal ni med njimi.

Čeprav so sladkorni alkoholi po kemični sestavi podobni sladkorjem in imajo energijsko vrednost, so jih začeli izumljati in uporabljati kot sladkorne nadomestke in jih kot take uvrstili med aditive (dodatke hrani, ki ne vplivajo na energijsko vrednost in hranilno sestavo živil), kar je v bistvu nepravilno. Ker se njihova prebava začne šele v debelem črevesju (mikrobiom) so nekariogeni (ne povzročajo kariesa v ustih), zato se uporabljajo za slajenje zvečilnih gumijev. V večjih količinah (več kot 30 g/dan) povzročajo driske in druge prebavne težave.

Nehranilna sladila

Značilnost nehranilnih sladil je njihova velika moč slajenja (Preglednica 1), pogosto pa imajo tudi druge priokuse (npr. kovinski ali grenak priokus), zato se jih pogosto med seboj kombinira. Štejemo jih med aditive (dodatke hrani). Možgani se na njih drugače odzivajo kot na energijska sladila, ne sprožajo izločanja ustreznih hormonov in snovi, ki uravnavajo normalno presnovo in vplivajo na okuševalne brbončice ter še povečujejo željo po sladkem. Za njih veljajo varne količine uživanja (vrednost ADI, preglednica 3)

Preglednica 3: vrednosti nehranilnih sladil ADI

Sladilo	ADI vrednost mg/kg t.t./dan	Sladilo	ADI vrednost mg/kg t.t./dan
saharin	5	sukraloza	15
ciklamati	7	Neohisperidin DC	5
aspartam	30	stevia	4
Acesulfam-K	9	neotam	18

Vrednosti sladil ADI nam povedo, koliko sladila je še varno zaužiti, da ne pride do različnih vplivov na zdravje. Ti vplivi so običajno povezani z nastanki rakov, z razvojnimi težavami fetusov med nosečnostjo in motnjami obnašanja otrok. Proizvajalci živil in pijač, ki uporabljajo nehranilna živila, vsi v en glas zagotavljajo, da so dejansko zaužite količine nehranilnih sladil tako majhne, da v nobenem primeru njihovo uživanje ne pride do vrednosti ADI. Pozabljajo pa na »obilne jedce in pivce« teh živil in pijač, na to, da ta živila in pijače uživajo tudi otroci, katerih teža je bistveno manjša kot je teža odraslih, in da »modnost« nekaterih nehranilnih sladil povzroči, da se na trgu lahko znajde velika količina živil in pijač slajena z istim sladilom. In bistveno: proizvajalci so si ob sprejemanju ustrezne zakonodaje o označevanju živil zagotovili privilegij, da količine nehranilnih sladil v izdelkih ni potrebno navajati in tako potrošnik lahko le upa, da ga še ni pojedel preveč. Lep primer za to je stevia.

Stevia naj bi bilo naravno sladilo, ki izhaja iz listov grmovja *Stevia rebaudiana*, ki originalno raste v Andih, kjer so ga tamkajšnji prebivalci uporabljali za slajenje zdravilnih zvarokov v tradicionalni medicini. Od leta 1971 se izvleček steviol glikozida (ena izmed snovi, ki dajejo listju sladek okus) prodaja kot nehranilno sladilo na Japonskem. Leta 1991 je FDA (ameriška agencija za hrano in zdravila) prepovedala uporabo stevie v ZDA kot sladila, ker »toksikološki podatki niso bili taki, da bi potrdili njeno varnost«, vendar jo je leta 1995 dovolila kot prehransko dopolnilo, ne pa kot sladilo. V EU njena uporaba kljub želji proizvajalcev (Coca Cola, PepsiCola) do leta 2011 ni bila dovoljena, nakar so jim evropski



Slika 1: vrste in oblike sladkorjev

regulatorji popustili in dovolili uporabo, vendar z najnižjim ADI med vsemi nehranilnimi sladili (preglednica 3). Evropski trg je preplavila množica »lahkih« pijač in konditorskih izdelkov, slajenih s stevio. V raziskavi, koliko stevie se zaužije v posamezni državi članici EU so ugotovili, da jo otroci (1- 14 let) zaužijejo povprečno 0,7 do 7,2 mg/kg t.t./dan in največ do 17,2 mg/kg t.t./dan. Glavni vir so brezalkoholne pijače (od 11 % do 58 % vse stevie v posameznih državah EU) in deserti, vključno z aromatiziranimi mlečnimi pijačami (14 % do 71 % vse stevie.). Pri odraslih je potrošnja nižja, saj znaša povprečno 2,2 do 2,7 mg/kg t.t./dan in največ do 9,7 mg/kg t.t./dan. Glavni vir so brezalkoholne pijače (37 %), pivo, jabolčnik in hruškovec. Dovoljeno pa je le 4 mg/kg t.t./dan !!!!

Kakšno sladilo izbrati, da bo najbolj varno?

Saharozna je edino sladilo, na katerega smo se razvojno prilagodili in vsebuje uravnoteženo količino glukoze in fruktoze, ne sme je pa biti v prehrani preveč (največ za 10 % dnevne energije, cca 50 g). Pri odraslih Slovincih je ta delež 16,5 %, pri otrocih pa še bistveno več. Podoben ji je samo še med.

Fruktoza ima nizek GI, če je je v hrani več kot glukoze povzroča hude presnovne motnje.

Sladkorni alkoholi se počasi prebavljajo in v večjih količinah povzročajo driske.

Nehranilna sladila motijo normalne presnovne procese, direktno "zastrupljajo telo", ne moremo pa nadzorovati njihove zaužite količine. Po najnovejših raziskavah zastrupljajo tudi vodo, saj se nespremenjene izločajo iz telesa in vstopajo v vodni krog ter preko pitne vode ponovno v telo. Kako bo to v bodoče vplivalo na naravo, se še ne ve.

Niso tak problem namizna sladila, s katerimi si zasladimo kavo

ali čaj, problem so "skrita" sladila v industrijsko pripravljene hrani in sladila v tekoči obliki, saj tam ne vemo, koliko jih zaužijemo.

Industrija se je zaščitila s tem, da ji ni potrebno napisati količine, prav tako je financirala številne študije, ki so "dokazovale" zdravstveno ustreznost različnih sladil.

"Naravna sladila" in njihovo propagiranje so čisti marketinški trik, saj ga ni, ki ne bi od surovine do trgovske police prehodil dolgo kemično pot.

In kaj narediti?

Sladila v zdravi uravnoteženi prehrani niso potrebna (razen 130 g glukoze, ki jo lahko dobimo iz škrobnih živil, sadja in zelenjave).

Če smo si sladkosnednost privzgojili, jo lahko tudi odvezgajemo – mali koraki lahko naredijo čudeže, jedila in pijače bodo imele bistveno boljše in bolj izrazit okus, če bo sladil manj.

Začnimo vzgajati otroke od prvega dne, da sladko ni nekaj, kar je "dobro" (ne sladkanih pijač in vod z okusom, pijejo naj raje vodo ali nesladkan čaj) in ne nagrajujmo otroka z slaščicami, namesto slaščic raje ponudimo sadje ali izberimo druge vzpodbude.

Prepovejmo oglaševanje slaščic in sladkih pijač otrokom v vseh medijih, v trgovinah jim jih ne ponujamo na vsakem koraku, tudi v vzgojno-izobraževalnih organizacijah oglaševanje in ponujanje sladkih pijač in slaščic nima mesta.

Označevanje hranilnih vrednosti predpakiranih živil že predvideva ločeno označevanje vsebnosti sladkorjev. Pri nakupu izbirajmo tista živila, ki vsebujejo najmanj sladkorjev.

Izbirajmo živila s čim manj sladkornih alkoholov in nehranilnih živil in zahtevajmo, da se na izdelku poleg imena sladila navede tudi njegova količina.

Če brez sladil ne moremo, za slajenje ter kuho in peko doma uporabimo čim več različnih sladil (manjše vsebnosti posameznega sladila) in pazimo, da ne presežemo varnih vrednosti posameznega sladila.

Pa tudi država bi nam pri tem lahko malo pomagala in proizvajalce in trgovce, ki proizvajajo in tržijo živila in pijače, narejene z fruktoznim sirupom, sladkornimi alkoholi in nehranilnimi sladili dodatno obdavčila in zbran denar namenila zdravstvenemu varstvu (ukrep, ki ga uspešno izvajajo na Danskem, Nizozemskem, Veliki Britaniji, na Madžarskem, v Mehiki, nekaterih državah ZDA, ...) ♥.

UGODNO ZA ČLANE DRUŠTVA

do 30. 6. 2017

polpenzion že od
40,80 € na dan na osebo

(cena velja za namestitvev
v hotelu Zdravilišče Laško pri bivanju 5 dni)

**Želite zraven
pripeljati vnuke?**

Otroci do 5 let bivanja GRATIS.

**POLETNI ODDIH
ZA SENIORJE MED
TEDNOM**

3 dnevi vodnih užitkov v objemu
laških termalnih vrelecev
namestitvev v hotelu
Zdravilišče Laško****

2x polpenzion za
98 € na osebo
oz. le 83,30 €
za imetnike Zlate kartice
Thermana Club

(ponudba velja izključno za bivanje med
tednom (nedelja-petek) od 1. 7.-3. 9. 2017)

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:
03 423 21 00 | 080 81 19
info@thermana.si | www.thermana.si

Delam s srcem



Sem učiteljica na OŠ Ketteja in Murna in že nekaj let sodelujem z Društvom za zdravje srca in ožilja. S »srčkom Bimbam« ozaveščam otroke in njihove starše o zdravem življenju. To delam z veseljem in kar je najpomembneje to delam s srcem. Naša šola se že četrto leto sodeluje in vsako leto je nekaj posebnega. Otroci, ki so prvi spoznali srček BIMBAM so zdaj v šestem razredu.

U

- Redno zajtrkovali.
- Se veliko gibali.
- Jedli zdravo.
- Skrbeli za čistočo.

Veliko se pogovarjamo o zdravem načinu življenja, pridno ustvarjamo ter živimo zdravo. Na koncu šolskega leta smo pohvaljeni in nagrajeni.

Učiteljice na naši šoli se zelo zavedamo, da se morajo otroci veliko gibati in zdravo jesti. Zato počnemo veliko zdravju prijaznih stvari. Imamo Fit urice in Fit olimpijado. Vsak dan poskrbimo za sadno ali zelenjavno malico. Hodimo na izlete. Se učimo na svežem zraku. Celo abecedo se učimo z gibanjem.

Učimo se z gibanjem



... na svežem zraku



Društvo je na šoli pripravilo razstavo o srcu, ki nas je dobro poučila kako skrbeti za zdravje. Velikokrat nam je zastal korak ob zanimivih slikah in zapisih o srcu.



Zdravo srce

Za zdravo srce skrbim tako, da jem zdravo hrana. Pijem veliko vode in ne kokakole, energijske pijače in ledenega čaja. Veliko se moram gibati.

LUNA RAJLIK - 3. A

Letošnje šolsko leto pa je res nekaj posebnega. Našo šolo so zasedli sami veseli in zdravi srčki.

Tudi sami smo prispevali nekaj k razstavi.



»Skrbim za svoje zdravje«

Učenci 1.a



»Gibam se«

Učenci 3a

Na koncu pa nas je obiskal še Ribič Pepe. To pa je bila prava gibalna zabava. Skoraj dve uri miganja in plesa z ribičem in s srčkom Bimbam ... kaj pravite ... zagotovo smo se o zdravem življenju naučili več, kot če bi sedeli v šolskih klopeh.



Za zabavo je poskrbel tudi čisto pravi srček Bimbam.

Za čudovito ozadje so poskrbeli osmošolci in devetošolci.



Na prireditvi pa se je predstavil tudi šolski bend.

Tako je cela šola poskrbela za »zdravo srce«.

Potem nas je obiskala še prijazna študentka medicine, ki nas je še bolj natančno poučila o zdravi prehrani in o delovanju srca.

Izvedeli smo, da moramo jesti uravnoteženo prehrano. To pomeni, da lahko jemo vse. Največ pa moramo jesti sadja in zelenjave ter se izogibati mastni in sladki hrani. Spoznali smo, koliko sladkorja ima čokolada. Ste vedeli, da ima čokolada tudi veliko maščobe? Vse to in še več smo izvedeli, pa še igrali smo se in veliko gibali.

Na koncu smo poslušali bitje našega srca. To nas je še posebej razveselilo in prepričalo, da bomo še naprej tako dobro skrbeli za naše srčke.

Na koncu smo vse vtise strnili na papir in nastalo je mnogo zanimivih zapisov.



Srček Bimbam nam je res prirasel k srcu. Komaj čakamo novo slikanico, z novimi nalogami. Kadar pozabimo na naše zdravje nas spomni, kako pomembno je gibanje in uravnotežena prehrana. Veliko smo se naučili in se poleg tega še veliko zabavali.

Ne smemo pa pozabiti na to, da vse kar delamo, **delamo s srcem in se imamo radi.**

Sodelovali so učenci in učitelji OŠ Ketteja in Murna
Zapisala učiteljica Nina Lešnjak Lepša



Čudež pri Kobaridu

Alenka Veber

Tam, kjer se bistra Soča že malo utruji, tam, kjer že upočasni svoj tek in tam, kjer je podnožje mogočnega Krna postavljeno v strmi brez Ozbena, leži Kobarid – manjše mestece z burno preteklostjo.

Av lepoto Gregorčičevih *Poezij*, smaragdne reke Soče, slikovitih planin in slapov, gorskih jezer in strmih gora je svoje neizbrisne sledi vtisnila tudi prva svetovna vojna. Slednja danes v Kobarid in bližnje kraje privablja številne goste. Kobariški muzej je namreč zaradi legendarnih zgodovinskih okoliščin, svoje vsebine in postavitve naletel na izjemen odmev v Sloveniji in tujini ter prejel številne nagrade na področju slovenskega muzealstva za izjemne prispevke pri ohranjanju, predstavljanju in popularizaciji premične kulturne dediščine na Slovenskem in v zamejstvu.

Obisk Kobariškega muzeja, ki je svoj prostor našel v neposredni bližini spomenika pesniku Simonu Gregorčiču ter skladatelju in glasbenemu delavcu Hrabroslavu Volariču, lahko združimo s prijjetnim sprehodom po Kobariški zgodovinski poti, do slapu Kozjak in obiskom ene izmed najlepših gorskih vasic pri nas – Drežnice.

Kobariška zgodovinska pot

Pot se začne v muzeju, nato pa na pet kilometrov dolgi poti lahko odkrivamo še ostale pomembne zgodovinske, kulturne in naravne spomenike: italijansko kostnico na Gradiču okoli cerkve sv. Antona, Tonocov grad na skalni vzpetini blizu Kobarida, italijansko obrambno črto, sotesko Soče, slapove potoka Kozjak, Napoleonov most ter Muzej od planine do Planike.

Če pa se bomo v Posočju ustavili za več dni, lahko obiščemo tudi Pot miru. Ustanova »Fundacija Poti miru v Posočju« je namreč leta 2007 v Pot miru povezala muzeje na prostem, pomembnejše spomenike in obeležja soške fronte ter naravne znamenitosti. Pot miru vodi mimo šestih muzejev na prostem: Ravelnik, Čelo, Zaprikraj, Kolovrat, Mrzli vrh in Mengore. Na poti vidimo vojaška pokopališča in kapele, trdnjavo Kluže, soteske Soče, Koritnice in Tolminke, slap Kozjak, kostnici v Kobaridu in Tolminu, spominsko cerkev Sv. Duha na Javorci ...

Stoletnica »čudeža pri Kobaridu«

Ogled muzejske zbirke, ki še posebej natančno predstavlja zaključne operacije na soški fronti v prvi svetovni vojni – dvanajsto soško bitko od 24. 10 do 9. 11. 1917, pričnimo v multivizijski sobi v pritličju muzeja. V besedi in sliki bomo spremljali enega največjih spopadov v gorskem svetu v vsej človeški zgodovini. Dogajanje v teh dneh, ko je ob Soči Italija in Avstro-Ogrska zbrala čez 600.000 vojakov, so kasneje poimenovali kot »čudež pri Kobaridu«. V nekaj dneh so vojaki obrnili celo stran zgodovine človeštva. Spopad označujejo naslednje značilnosti: to je največji spopad v gorati pokrajini v zgodovini človeštva, spada med prve vojne operacije z elementi bliskovite vojne, bitka je bila najbolj uspešna prebojna operacija v prvi svetovni vojni, ob 11. soški biti je bil največji spopad na slovenskih tleh in je hkrati pomenil zaključek krvavega vojskovanja ob Soči.

Podoživljanje bojevanja vojakov v visokogorskem svetu

Obiskovalec si lahko na stalni razstavi muzeja (razdeljena je v Krnsko sobo, Belo sobo, Sobo zaledja in Črno sobo ter veliko maketo z zemljevidi in visokogorsko kaverno) ogleda več kot 500 fotografij, 50 vojaških zemljevidov in originalnih dokumentov poveljnikov enot (generala Cadorne, generala Kraussa, nadporočnika Rommla), čez 1000 primerkov orožja, orodja, uniform, medalj in spominskih predmetov. Vse našeto oz. kar danes imenujemo materialna zgodovinska dediščina soške fronte, priča o grozovitih razsežnostih, ne samo prve svetovne, ampak vseh vojn. Zloglasna bojišča na strmih pobočjih, tisoči mrtvi in ranjeni, nečloveško trpljenje.

Številne zgodbe, podatki, osebni predmeti, nepregledne količine orožja so bili za vedno izgubljeni. Javnost se je za preostalo dediščino začela zanimati šele v devetdesetih letih.



Ognjišče v pastirskem stanu



Italijanska kostnica na Gradiču okoli cerkve sv. Antona

Zato je muzejska predstavitev ohranjene dediščine dragocena. Vsak razstavljen predmet nas bo na svoj način popeljal nasproti pripovedi o gorskem bojevanju, mrzlih zimah, upanju.

Grozote vojne prikazuje Črna soba. Iz fotografij bodo na nas zrli obrazi brez nasmeha. Edino besedilo v tej sobi so napisi, ki so jih vojaki napisali ali vrezali na vrata vojaškega zapora v vasi Smast na levem bregu Soče.

»... Kjer se sir in skuta delata.«

V posoški izlet mirne duše lahko vključimo še obisk muzeja od planine do Planike in si tako privežemo tudi dušo.

V drugem muzejskem namigu se bomo srečali z eno izmed pomembnih živilskih gospodarskih panog, ki v tem delu Soške doline še vedno živita in se razvijata: mlekarstvo in sirarstvo. Muzej sirarstva na svojstven način sledi sodobnim tokovom muzealske stroke, ki jo srečujemo predvsem v drugih državah: tu se namreč prepleta preteklost s sedanostjo. Slednja je zazrta v prihodnost, ki naj bi dolini, če že ne prinašala nova, pa vsaj ohranjala že obstoječa delovna mesta. Ne nazadnje bi lahko muzej uvrstili med žive muzeje prav zaradi vsakodnevnega utripa, ki ga dodaja Mlekarna Planika s svojo trgovino.

Razstavljeni muzejski predmeti ob strokovnem vodenju oživijo, okus pa boste doživeli ob pokušanju katerega izmed Planikinih mlečnih izdelkov, bodisi sirov, mleka, smetane, kefirja ali skute. Kdo je kralj in kraljica med siri *Tolminc*, *Planika*, *Kober*, *Brincl* in *Bric* pa presodite sami!

Eno od vodilnih gospodarskih panog do začetka prve svetovne vojne – planšarstvo – boste v pašni sezoni lahko spoznali na katerem od planinskih izletov po tolminskih, kobariških ali bovških, imenovane tudi mlečne, planinah (Mangart, Duplje, Zaprikraj, Zaslap, Sleme, Matajur, Pretovč, Medrje, Lom, Razor).



Vas Drežnica s cerkvijo Srca Jezusovega

Mi bomo tokrat naš korak usmerili prek Napoleonovega mostu čez Sočo v smeri najlepše gorske vasice daleč naokrog – Drežnice – do enega najbolj privlačnih slapov na Tolminskem, Velikega in Malega Kozjaka pri Kobaridu. Takoj za mostom zavijemo levo in nato vozilo parkiramo na urejenem parkirišču ob cesti. Kmalu bomo na naši levi strani ugledali široko turistično pot v smeri slapu Kozjak.

Nezahtevni poti so merilci časa določili dobrih trideset minut, a pustimo naši radovednosti dovolj časa in se ne ozirajmo na kazalce.

» ... ti slap moj grmeči, ti selo mirno ...« (Simon Gregorčič)

Ob peš hoji do Kozjaka si lahko za klobuk ali pa uho zatakneмо šopek cvetic in z Gregorčičem zapojemo tisto najbolj znano *Zakrivljeno palico v rokah ima* ali pa deklamiramo *Soči*. In ko bomo prečili strugo Kozjaka prek mostu na desni breg, bomo uzrli 8 m visoki Mali Kozjak. Vzdrževana steza nas bo brž pripeljala še do Velikega Kozjaka. Pogled na enoten slap nas bo prevzel, mogoče koga spomnil na Prešernovo Savico ali pa mu vzbudil predrzno misel, da se zna slap Kozjak celo kosati z njeno melodičnostjo.

Pogled na enoten slap, z goraj ožjim in spodaj nekoliko širšim belim vodni pramenom, bo zaokrožil padec v velik tolmun čiste zelene vode. Bodi dovolj. Poučimo se le še, da potok **Kozjak**, levi pritok Soče, izvira v več povirnih krakih visoko pod Krnčico (2142 m), teče skozi več korit in pada v šestih slapovih, od katerih sta obiskovalcem dostopna le zadnja dva. Od tod sledi pot le nazaj do parkirišča in od tam naprej na Drežniško.

Drežniško leži ob vznožju zahodne stene Krna, krog in krog obdano z vencem gora in hribov. Območje sestavljajo zaselki **Drežnica**, **Drežniške Ravne**, **Magozd**, **Jezerca** in **Koseč**. Z gora se prek številnih slapov spuščajo potoki in napajajo zemljo, ki jo roke tukajšnjih prebivalcev še vedno pridno obdelujejo.

Ustavimo se v eni izmed njih, tam kjer še vedno iščejo kozice in odzvanja čin, čin, čin Drežnica.



Do slapu Kozjak

Foto: Alenka Veber

Telovadba med sprehodom

Maja Dolenc

V prostem času gremo najraje na sprehod v naravo. Vendar samo hitra hoja nima toliko pozitivnih učinkov na zdravje, kot če zraven vključimo še vaje za moč, gibljivost in ravnotežje. Tovrstne vaje lahko izvajamo s pomočjo klopi, ki je lahko učinkovit vadbeni pripomoček.

Najbolj priljubljena telesna dejavnost med Slovenci je hoja. Gre za osnovno človekovo gibanje, ki ima številne pozitivne učinke na zdravje. Predstavlja aerobno dejavnost, ki naj bo rdeča nit naše pristočasne telesne dejavnosti. Vendar ne smemo pozabiti, da s premalo intenzivno hojo ne dosežemo zadostnih vplivov na izboljšanje srčno-žilnega in dihalnega sistema. Če se med hojo lahko sproščeno pogovarjamo, potem je tempo prenizek. Prav tako za zdravje ni priporočljivo, da hodimo dlje časa tako hitro, da ne moremo izreči niti ene besede. Nekje vmes je ravno prav, torej moramo biti sposobni pogovora s kratkimi stavki ali posameznimi besedami.

Med hojo večkrat naletimo na kakšno klop, ki bi lahko služila tudi kot vadbeni pripomoček. Samo hoja namreč ne bo dovolj. Moramo narediti še nekaj vaj za moč, ravnotežje in gibljivost. Šele potem lahko rečemo, da je naša telovadba »zdrava telovadba«.

Lepi spomladanski dnevi so kot nalašč za telovadbo na prostem. Preden pa bomo delali vaje na klopi, se moramo ogreti. Najlažje je, da do klopi že 15 min hitro hodimo in potem naredimo le še nekaj razteznih gimnastičnih vaj, preden se lotimo glavnega dela z vajami za moč. Kot primerne raztezne vaje bi bila kroženja z rokami, zasuki trupa, odkloni trupa, zamahi z nogami..., ki jih naredimo v 10 do 15 ponovitvah.



1. Globoki počepi s prijemom za naslonjalo klopi.



2. Izmenični dvigi roke v opori ležno spredaj na klopi.



3. Opora bočno na klopi (nato menjava strani).



4. „Striženje“ v opori sedno na klopi.

Vaje v glavnem delu izvedemo v 1 do 3 nizih, v vsakem od 8 do 12 ponovitev. Vmes naredimo do 30 sekund dolg odmor, kjer lahko obremenjene dele telesa stresamo. Če ste začetniki pri vadbi moči, bo dovolj, da vajo izvedete le v enem nizu po 8 do 12 ponovitev. Pri izbiri vaj dajemo večji poudarek vajam za stabilen trup, in sicer izvedemo tako statične kot dinamične vaje. Pri statičnih vajah zadržujemo določen položaj od 10 do 20 sekund (v 1 do 3 nizih). Potrebno je vključiti tako upogibe, iztege, bočne upogibe in suke trupa. Poleg omenjenih vaj naredimo še nekaj vaj potegov in potiskov z rokami ter počepov in izpadnih korakov.

Na koncu izvedemo še statične raztezne vaje, kjer zadržujemo določen položaj telesa do 30 sekund. Primerne vaje bi bile predklon na naslonjalu klopi, odklon z oporo na naslonjano klopjo, zasuk v sedu na klopi, izpadni korak na klop itd. S temi vajami mišice raztegnemo; za povečanje gibljivosti v sklepkih, pa je potrebno podaljšati tako čas kot število nizov.

Primerne vaje za moč na klopi v glavnem delu vadbe prikazujemo s slikami. ♥



5. Dvigi trupa v izpadu naprej z zadnjo nogo na klopi (v vzročenju dlan na dlan) (nato menjava položaja nog)



6. Sklece v opori zadaj na naslonjalo klopi.



7. Izmeničnimi dotiki kolena in komolca v opori ležno spredaj.



8. Počepi v stoji predkoračno z oporo na klopi.



9. Kroženje z nogo v opori ležno na klopi (nato menjava položaja nog).

Dr. Janez Bleiweis zdravnik in živinozdravnik

Boris Cibic

Dr. Janez Bleiweis je bil doktor medicine, magister veterine – zdravstveni prosvetitelj in buditelj. Slovenski publicist in politik.

Ko sem bral življenjepisa dr. Bleiweisa, sem se spomnil starega italijanskega pregovora »svet je iz stopnic, nekdo se po njih spušča drugi pa vzpenja« (il mondo é fatto a scale c'è chi scende e chi sale). Bleiweisova pot se je vse njegovo življenje strmo vzpenjala.

Dr. Janez Bleiweis se je rodil 19. novembra 1808. Oče Valentin je bil trgovec in posestnik. Mladi Janez Bleiweis je obiskoval osnovno šolo v Kranju, ki je bila prva in zadnja stopnja njegovega izobraževanja, pri kateri je bil učni jezik slovenščina. V letih od 1819 do 1824 je obiskoval gimnazijo v Ljubljani, ter nato odšel na študij medicine na Dunajsko Univerzo. Leta 1832 je postal doktor zdravilstva na podlagi disertacije »De hirudine medicinali« (»O zdravilni pijavki«).

Leta 1833 je dobil diplomu porodniškega magistra. Leta 1835 je diplomiral kot živinozdravnik in leta 1836 se je zaposlil kot korepetitor na dunajskem živinozdravniškem zavodu. Leta 1841 je prišel kot profesor živinozdravstva in sodne medicine na medicinsko in kirurško učilišče v Ljubljani. Leta 1842 je bil izvoljen za tajnika c.kr.(cesarsko kraljevske) družbe za Kranjsko. Od leta 1851 do leta 1870 je bil član stalne zdravstvene komisije za Kranjsko. V letih od 1855 do 1856 je sodeloval v komisiji proti koleri. Istega leta je postal deželni živinozdravnik. Leta 1861 je bil izvoljen za ravnatelja c.kr. porodnišnice na Ajdovščini v Ljubljani. Leta 1870



je bil član stalne dežurne komisije za konjerejo. V letih od 1850 do 1868 je bil ljubljanski občinski svetnik in deželni odbornik ter svetovalec na Vrhnikih. Bil je tudi član jugoslovanske akademije znanosti in umetnosti in predsednik Slovenske matice. Zaslužen je tudi za obrambo slovenščine pred ilirizmom. Zelo se je zavzemal za uvedbo slovenščine v šole in urade.

Dr. Bleiweis je bil široko izobražen, organizator, ves usmerjen v usodo slovenskega naroda. Prizadeval si je za napredek in blaginjo kmečkega in obrtniškega prebivalstva. Menil je, da sta kmetijstvo in obrt temelj gospodarstva. Zato je med slovenskim ljudstvom postal zelo priljubljen, kar mu je prislužilo naslov »oče naroda«.

Leta 1842 sta ga ljubljanski župan in tajnik kmetijske družbe za Kranjsko povabila za tajnika kmetijske družbe za Kranjsko. V tej funkciji je omogočil ustanovitev triletno kmetijske šole Kranjske kmetijske družbe. Leta 1843 je bil soustanovitelj še dolgo edinega časopisa v slovenščini »Kmetijske in rokodelske novice«, ter do smrti urednik in njegov glavni novinar.

Veliko truda je skozi daljši čas vložil dr. Bleiweis tudi v prizadevanja, da bi dosegel uvedbo slovenščine v vse šole, vendar ni bil deležen zadostne podpore sodržavljancev.

Dr. Bleiweis je umrl 29. novembra 1881. Ob smrti mu je avstrijski cesar podelil plemstvo (vitez Trsteniški). ♥

ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
vabi k vpisu v klube:

Klub srčnega popuščanja
Klub družinske hiperholesterolemije
Klub atrijske fibrilacije

Klube je vzpostavilo predvsem za boljše **informiranje** o temah, ki jih klubi obravnavajo. Poleg večjega števila objav na spletni strani društva www.zasrce.si, spletnega foruma, predavanj, obveščanj o aktivnostih društva na področju atrijske fibrilacije,

antikoagulantnega zdravljenja, srčnega popuščanja, družinske hiperholesterolemije, pa bomo vpisanim zainteresiranim (bolnikom, svojcem bolnikov in ostalim) od jeseni dalje omogočili tudi **druženje** v obliki skupin.

Vsi, ki se vpišejo, prejmejo zdravstveno informativna gradiva (brošurice) s področja, ki ga obravnavajo klubi in bodo obveščeni o ugodnostih, ki jim v posameznem klubu pripadajo.

Več informacij: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana,
e-pošta: društvo.zasrce@siol.net ali telefon: 01/234 75 50.

Včlanitev v klube je brezplačna za člane
Društva za zdravje srca in ožilja. Vabljeni!

Vsak dan je nova priložnost za nov začetek

Zahtevne spremembe? Ne nujno.

Novica o visokem krvnem tlaku, sladkorni bolezni ali kateri od bolezni srca vas bo mogoče sprva prestrašila, prav tako zastrašujoče pa je lahko življenje s temi boleznimi. Zato boste morali najverjetneje spremeniti svoj življenjski slog in navade, ki so del vašega vsakdana že dolga leta, pri tem pa je izjemno pomembna ohranitev motivacije. Spremembe uvajajte po lastnem urniku in ga hkrati vzdružite, da boste ugotovili, katera pot je najprimernejša za vas. Ker je to lažje doseči s pravilnim pristopom in podporo, je sedaj na voljo spletni program **myFRESHSTART**, ki je zasnovan tako, da vam pomaga pri prvih korakih do boljšega zdravja.

Verjamemo, da si je mogoče vsak dan zastavljati nove cilje. Lahko greste po stopnicah namesto z dvigalom, si privoščite ribo namesto zrezka ali pa da podaljšate sprehod za 15 minut. Odločajte se za spremembe, ki vam ustrezajo. Takšne pozitivne spremembe bodo sčasoma postale zdrave navade.

POMOČ PRI VSAKEM KORAKU NA VAŠI POTI

Program myFRESHSTART je edinstven, univerzalen program za ljudi z obolenji srca in ožilja. Ob njegovi pomoči si boste lahko zastavili realne cilje, spremljali boste svoj življenjski slog in nadzirali jemanje zdravil, ob napredku zdravljenja ali lajšanja simptomov pa boste tudi nagrajeni. Za boljše razumevanje svoje bolezni in nadzor nad njo imate na voljo izobraževalni material in vprašalnike.

Do programa lahko dostopate prek varne spletne strani ali mobilne aplikacije.

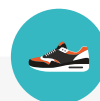
Če imate združljive naprave za fitnes ali zdravstvene naprave, jih lahko povežete s programom myFRESHSTART in tako spremljate svoj napredek.



SVOJE ZDRAVSTVENE CILJE BOSTE LAHKO DOSEGLI Z DEJAVNOSTMI PETIH KATEGORIJ:



Moja zdravila



Moje dejavnosti



Moja hrana



Moja navada



Moje številke

S programom myFRESHSTART na svoji poti niste sami. Svoje podatke lahko varno delite z zdravnikom in/ali podpornikom (to je lahko zakonec, prijatelj ali sorodnik), da vam pomagata pri zastavljanju ciljev in vas podpirata.

PRVI KORAKI

Najprej se boste sestali s svojim zdravnikom ali referenčno sestro ter se pogovorili o svojih zdravstvenih prioritetah in ciljih. Pri tem si pomagajte z listom s cilji myFRESHSTART. Program myFRESHSTART vam ponuja številne pakete ciljev, med katerimi boste izbrali tistega, ki vas bo vodil do boljšega zdravja. Cilje lahko prilagodite svojim potrebam in situaciji. Pomembno je, da najprej postopoma uresničujete majhne cilje. Ko dosežete prvih nekaj ciljev, si lahko zastavite težavnejše dejavnosti ali pa preizkušajte nove, da boste nenehno napredovali. Ko si zastavite cilje, se registrirajte na spletni strani myFRESHSTART.si. Z ustvarjenim profilom si zagotovite dostop do svoje osebne strani, kamor boste lahko vnašali podatke o zdravilih in svoje cilje. Najprej si boste pomagali s cilji, o katerih ste se dogovorili z zdravnikom ali referenčno sestro. Vendar pa lahko kadarkoli ustvarite nove cilje in spremenite njihovo zahtevnost ali enote, da bodo te ustrezale vašim željam.

Več informacij najdete na www.myfreshstart.si

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Obeležili smo evropski dan žil

Ob evropskem dnevu žil smo pripravili več dogodkov. V petek, 17.3., smo imeli predavanje o krčnih žilah in kako preprečiti golenjo razjedo, sledil je prikaz in praktična delavnica, kako pravilno povijati noge s kompresijskimi povoji. V soboto, 18.3., pa smo izvajali meritve pulznega vala, kjer se izmeri hitrost pretoka krvi skozi arterije in s tem določi togost žil. Zdravnici iz Kliničnega centra, oddelka za žilne bolezni pa sta mimoidočim svetovali o žilah, boleznih, kako skrbet za ožilje, kaj narediti, ko nastopijo težave itd. Oba dneva sta bila zelo zanimiva in poučna.



Jasna J. Petrovčič



Praktična delavnica



Zdravniško svetovanje



Meritve pulznega vala



Predavanje o venah

VABILO NA OKROGLO MIZO

**»DEDNO POVIŠAN
HOLESTEROL, TVEGANJE
ZA STARŠE IN ZA OTROKE
- PREMALO PREPOZNANA
TEŽAVA?«**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vas vabi na okroglo mizo,

ki bo v četrtek, 25. maja 2017, ob 12. uri
v Kavarni Slamič, Kersnikova 1, Ljubljana.

Več o tej okrogli mizi preberite v napovedniku. Ker je število mest na dogodku omejeno, vas vljudno prosimo, da svojo udeležbo čim prej sporočite na

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana
e-pošti na naslov: drustvo.zasrce@siol.net.

Za več informacij pokličite: 01/234 75 51.

Marec, mesec družinske hiperholesterolemije

V marcu smo izvedli akcijo ozaveščanja javnosti o družinski hiperholesterolemiji. Ves mesec smo izvajali brezplačne meritve holesterola na različnih lokacijah in svetovali o družinski hiperholesterolemiji, ukrepanju, odkrivanju, zdravljenju ... Akcije se je udeležilo preko 1.450 ljudi, ki so pokazali veliko zanimanja za tovrstne meritve in nasvete. Povišan holesterol je imelo 65 % preiskovancev.



Jasna J. Petrovčič



Svetovanje o družinski hiperholesterolemiji

PODRUŽNICA POSAVJE

Tudi Pust je za nami



Predsednik dr. Cevc predava udeležencem zbora članov Podružnice Posavje (foto: Peter Simonišek)

Posavci – Srčniki – se znamo veseliti in si pripraviti dobro družbo. V zimskem času smo gibalno sicer nekoliko zakrneli in tudi kakšen kilogram smo po nepotrebem pridobili. Imamo voljo in »namen« popraviti vse, kar smo zagrešili. Vsak po svoje in nekaj tudi skupaj. Najprej smo 17. marca 2017 izvedli zbor članov. To je bila sicer rutina, saj je bil le vmesni zbor. Za naše dobro počutje sta poskrbela baritonist Jernej Železnik ob spremljavi na harmoniki Adolfa Moškona. Izvedla sta pet prelepih pesmi, vsebinsko primernih srcu. Sledilo je predavanje našega predsednika primarija dr. Matije Cevca »Družinska hiperholesterolemija«. Najbolj smo si zapomnili sliko iz niza predstavitev teme – obilnega krožnika s klobaso, ki je žal na nepriporočljivi listi. Je pa naš predsednik tudi sicer zgled. Kar predava nam, tudi sam izvaja. Obljubljamo, da bomo upoštevali njegove nasvete. Ne vedno. Včasih pa. Še posebej, če zdravje zaškriplje. Ob zaključku zbora članov smo imeli še majhno pogostitev, kjer je že bila priložnost za drobno kršitev prehranskih navodil iz predavanja. Sicer hvala našemu predsedniku, da nas je obiskal, nas nagovoril in svetoval.

Takoj po pustem torku smo se v soboto, 4. 3. 2017 odpravili na »očiščevalni« pohod iz Zdol do Sremiča. Bilo nas je 52. Pot je bila lepa, morda za nekatere kar naporna. Imeli smo jasen cilj – druž-



Pohodniki na poti iz Zdol (foto: Jani Žarn)



Pust, pust ...

nje z maškardo članov. Vse sta pripravila Vinko Novak in Lojze Štih. V kmečkem turizmu Radej smo pomalicali ričet. V tem času so že prišle maškare, ki jih nismo prepoznali. Bile so zelo lepe in



Nagrajeni vriskači (foto: Peter Simonišek)

domiselne. Šele na koncu smo zvedeli, da so bili naši člani, ki se sicer niso udeležili pohoda. Prva družabna igra je bila tekmovalno vriskanje. Posebej ženske in posebej moški. Ocenjevalna komisija je gladko dodelila nagrade ženskam. Domači muzikant nam je zaigral nekaj domačih na sodobno »frajtonarico« in še na stoletno. Udeležencem smo dali čas za pripravo maškarade. Kar nekaj članov je zginilo iz prostora in so se kasneje vrnili preoblečeni. Vse ostale smo skupno našemili vsaj z enim simbolom pusta. Sledila je predstavitev mask in ocenjevanje. Spet so vse nagrade dobile ženske. Moški smo malo protestirali in na koncu ugotovili, da je

bila tudi komisija malo pustna in nedovzetna za pritožbe. Proti koncu zabave smo izvedli še starodavni »povštertanc«, ki ga zna zaigrati in zapeti le še redki muzikant. »Naj se vidi naj se zna koji koga rad ima«. Z veliko dobre volje smo se po zaključku pustne zabave posedli v avtobus in se odpeljali domov. Pred nami so po programu nove poti in nova predavanja. Vse po sprejetem programu na zboru članov. Vabimo članstvo, da še naprej oblikujemo naše skupne prijetne dogodke. ♥

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA KRAS

Z zdravim življenjskim slogom za zdrava srca krasa



Na zboru članov na Krasu



Predsednica Ljubislava Škibin, dr. med., poroča o opravljenem delu

Kraška podružnica Društva za zdravje srca in ožilja, ki jo že daljša časa vodi predsednica Ljubislava Škibin, dr. med., je bila tudi v lanskem letu zelo dejavna. Poročilo o lanskem delu podružnice in program dela za letošnje leto so sprejeli na rednem zboru članov, ki se je odvijal (13. 3.) v združnem domu v Štorjah.

»Vsako tretjo nedeljo v mesecu prirejamo redne pohode, ki se jih udeleži čedalje več pohodnikov, kar je zelo pohvalno, saj s tem udeleženci skrbijo za zdrav življenjski slog in svoje zdravje. Pohodni niso namenjeni samo našim članom, ampak se nam lahko pridružijo tudi drugi pohodniki vseh starostnih skupin. Slišim očitke, da je veliko društev, ki organizira pohode. Nič zato. Bolj kot se gibamo, bolj smo zdravi. Poti nas vodijo na spoznavanje naravnih lepot domačih krajev in širše okolice. Tako smo lani šli po Napoleonovi poti od Opčin do Proseka, po Rilkijevi poti od Sosljana do Devina, po Matarskem podolju, po Divaški učni poti, osrčju Brkinov v okolici Ostrožnega Brda z ogledom partizanske bolnice Zalešje, po Lipiškem posestvu idr. Na pohodih se nam pridružijo tudi nečlani društva, saj je namen naše dejavnosti, da čim več ljudi vključimo v zdrav življenjski slog, kjer je prav gibanje ena od pomembnih dejavnosti. Pridružijo se nam tudi prijatelji Istre. Večino dejavnosti pa organiziramo ob svetovnem dnevu srca konec septembra. Pohodi so povsod združeni z brezplačnimi meritvami dejavnikov tveganja,« je strnila pregled dela v preteklem

letu Ljubislava Škibin, dr. med., ki skupaj s sinom Amadejem in pohodnikom, jamarjem, fotografom in planincem Ludvikom Husujem iz Orleka vodi pohode.

Od leta 2014 merijo gleženjski indeks, v letošnjem letu pa bi radi nakupili tudi aparat za meritve venskega pretoka, poudarja Škibinova. Zato jim bodo še kako prav prišli prostovoljni prispevki pravnih in fizičnih oseb, saj dobijo zelo malo občinskih sredstev (pa to še ne od vseh štirih kraško – brkinskih občin) za svoje delo. Pripravljajo tudi predavanja na teme preprečevanja bolezni srca in ožilja ter zmanjševanja dejavnikov tveganja v življenjskem slogu v vseh življenjskih obdobjih kot tudi teme v zvezi z nudenjem prve pomoči. Tudi v letošnjem letu naj bi izvedli več predavanj o delovanju in vplivih ščitnice.

Njihovo delo, ki je prepoznavno tudi v slovenskem prostoru, je na zboru članov pohvalil tudi priznani strokovnjak, častni član in podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije prim. Boris Cibic, ki rad zahaja na Primorsko, saj je tu, na Krasu, v Proseku, 1921. leta tudi rojen. Še zlasti je pohvalil, da ima kraška podružnica veliko prostovoljcev, ki se s svojim volonterskim delom razdajajo in doprinesejo svoj prispevek k društvu. Prav sežansko društvo je dalo iztočnico uredništvu revije Za srce, da so uvedli rubriko Izletniško srce in v zadnji številki je predstavljeno njihovo delo in 10 idej za pohode.

Doktorica Ljubislava Škibin se je tako zahvalila številnim prostovoljcem v društvu za njihovo nesebično delo z nageljčkom. Cvetje pa je poklonila tudi: Jelici Grmek iz Medobčinskega društva invalidov, Vojku Turku iz Društva diabetikov, Ivanki Šuc iz Kluba Kraški dren in Dori Sedmak iz Območnega združenja RK Sežana. Prav z omenjenimi društvi zadnjih nekaj let organizirajo zelo odmevno in dobro obiskano tradicionalno prireditve Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa, kjer nastopa približno 150 do 200 udeležencev v kulturnem programu. Lani so jo pripravili že 22. zapored, tokrat je potekala v Kobjeglavi v občini Komen. Odločili so se, da s to prireditvijo obiščejo vse štiri občine Krasa in Brkinov. Tako so jo vrsto let organizirali v sežanskem Kosovelovem domu, v letu 2015 pa so jih toplo sprejeli v novi dvorani Rudolfa Cvetka v Senožečah, v novembru letos bodo gostovali v

občini Hrpelje-Kozina, kjer jih bo sprejela županja Saša Likavec Svetelšek, tudi predsednica sežanskega območnega združenja RK.

Tudi v letošnjem letu bo program sežanskih srčnikov, katerih redni člani so tudi člani Kluba Kraški dren, ki telovadijo v 13. skupinah na Krasu, podoben prejšnjim letom. Na izlet s pohodom se bodo podali tudi v Posavje.

Za prijetno druženje po rednem letnem zboru članov v vaškem domu v Štorjah je poskrbel glasbenik Silvo Spacal. Na njegovo glasbo so prepevali in tudi zaplesali, ter tako razgibali svoje telo ob prijetnih zvokih glasbe. Na skupščino Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, na kateri so sprejeli strategijo in cilje delovanja društva, pa sta čez dva dni v Ljubljano odšla Pavel Čurman in Olga Knez. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez

Čudovit Kobdilj z Villo Fabiani in Gornja Branica z zdravilnim vodnim izviro, spomenikom Baronu Čehovinu in naravnimi lepotami



Korito in perilnik v Čehovinah (Foto: Olga Knez)



Pohoda se je udeležilo skoraj 70 pohodnikov od vsepovsod (Foto: Olga Knez)

Gornja Branica – Kmečki dvorec, šest stoletno vinogradniško posestvo Villa Fabiani v Kobdilju pri Štanjelu, je kulturni spomenik in rojstna domačija slavnega arhitekta Avstro – Ogrske monarhije Maksa Fabianija. Na dvorišču vile še danes kraljuje večstoletna murva, ki je zaščiten naravni državni spomenik. Prava legenda je posestvo postalo po ljubezensko zgodovinskem romanu Murva Fabianovih avtorja Renata Ferrarja. Leta 2012 sta Blanka in Andrej Malgaj kupila posestvo, ki ga sedaj pridno obnavljata. Posestvo je znano po vinogradih sladkega Pikolita Prvi letnik Pikolita (2015), ki sta ga na posestvu pridelala in polnila znana kraška vinarja Primož in Tadej Štoka, je prejel plaketo Združenja slovenskega reda vitezov vina za vrhunsko kakovost. Celostno podobo je za 600 stekleničk vrhunskega vina oblikoval Aljoša Bagola, ki je v lanskem letu prav na Fabianovi domačiji stopil v zakonski stan z igralko Ivo Kranjc.

Čeprav gre za zasebno posestvo, se je v lanskem letu na njem

zvrstilo veliko dogodkov. Tretjo marčevsko nedeljo so sprejeli okrog 70 pohodnikov, ki so se pod vodstvom priznanega jamarja in dobrega poznavalca Krasa Ludvika Husuja odpravili na več kot štiri urni pohod po Gornji Branici. Vsi pohodniki so bili zelo navdušeni nad ogledom veličastnega posestva, ki pa terja še veliko denarja za svojo obnovo. Malgajeva jim je predstavila posestvo, jih popeljala do kipa Maksa Fabianija, ki ga je izdelal kipar Janez Pernat in so ga pred leti postavili na njihovem posestvu. Lani so postavili temeljni kamen, kjer bodo iz nekdane konjušnice, zaradi katere so posestvo tudi kupili, spremenili v muzej starodobnikov. Peljala jih je tudi do oranžarije, kjer v zimskem času prezimijo rože. Zbrane je povabila na kulinarčne tečaje, ki se bodo odvijali v poletnem času, na kongresni sejem (9. 6.) ter kulinarčne tečaje ob mednarodnem kongresu vrtnic (21. 6.). Posestvo krasi kar 200 krem vrtnic, ki so jih zasadili pred štirimi leti. Letos bodo uredili šest dvoposteljnih sob, ki jih bodo dajali v najem. V vili namreč organizirajo raz-

lične dogodke, poroke in praznovanja. Ponosni so na Malgajevo stružnico iz Malgajeve domačije, ki ima častno mesto v muzeju. Zbrani so si ogledali tudi ledenico kot zaščitni naravni spomenik in se podali do ribnika, ob kateremu si zakonski pari dahnejo svoj DA.

Pohod je organizirala kraška podružnica društva za zdravje srca in ožilja, ki jo že vrsto let vodi predsednica Ljubislava Škibin, dr. med. V Kobolih so si na Kanetovi domačiji ogledali spominsko obeležje, kjer so se 28. avgusta 1941 pod vodstvom Ervina Dolgana Janeza sestali prvi partizani Primorske čete, in prav po tem dogodku sežanska občina praznuje svoj občinski praznik. V bližini domačije je tudi spominska plošča žrtvam fašističnega terorja, ko sta 23. 2. 1945 padla partizana Evgen in Milan Kante, ki sta bila tu doma in sta v partizane odšla leta 1943, ter tu tudi tiskala literaturo za OF.

Nadalje so se zaustavili v Čehovinih pr' koritu, kjer se je nekoč napajala živina, ter pri perilniku. Pot jih je vodila do cerkve sv. Katarine v Kodretih, izvira zdravilne vode ter do spomenika Andreju baronu Čehovinu – častniku avstrijske vojske, rojenemu leta 1810 v Dolancih. Kljub preprostemu poreklu in telesni šibkosti je zaradi svoje vztrajnosti, poguma in iznajdljivosti uspel narediti bleščečo kariero v okviru avstrijske armade. Za svoje zasluge je bil leta 1850 povišan tudi v baronski stan, kar je izjemno redka čast, ki so jo lahko dosegli le najzaslužnejši vojaki neplemiškega stanu. Andrej Čehovin, ki je stopil med topničarje in se šolal na vojaških šolah v Ljubljani in na Dunaju, je hitro napredoval po vojaški hierarhiji in se je v letih 1848 in 1849 izkazal v številnih velikih bitkah, ki so mu prinesla vojaška odlikovanja in povišanja (od srebrne in zlate medalje za hrabrost, ki mu jo je izročil maršal Radetzky, čin poročnika, najvišje vojaško odlikovanje viteški križ reda Marije



Pred legendarno Fabianijevo murvo, po kateri je napisana ljubezenska zgodba (Foto: Olga Knez)

zgodovino. Vaščani so ga postavili leta 1898 pred njegovo rojstvo hišo in ga leta 1926 v času fašistične Italije zakopali, da bi ga fašisti ne uničili. Dragoceni spomenik je ponovno vzniknil po 61. letih, leta 1987. Velika spominska svečanost je bila ob 140-letnici Čehovineve smrti (1995), ko so ga najvišji predstavniki slovenske vojske uvrstili tudi med pomembne može slovenske vojaške zgodovine.

Pohod so zaključili na pokopališču ob cerkvi sv. Gregorja v Kobdilju, kjer so si ogledali družinsko grobnico družine Fabiani, ki je postavljena na južno fasado cerkve. Grobnica je sestavljena iz velike okvirjene plošče z napisom, levo in desno od nje sta simetrični vazi, pokrov grobnice pa je sestavljen iz nekoliko izbočenih plošč. Levo od nagrobnika je spomenik Fabianijeve matere, desno pa star križ iz opuščene grobnice Fabianijevih sorodnikov. V grobnico so bili leta 1984 iz Gorice preneseni Fabianijevi posmrtni ostanki. Ob spomeniku je trijezičen napis, posvečen Charlotte Fabiani, Maksovi materi. Arhitekt Fabiani je v slovenščini, nemščini in italijanščini počastil svojo mater z napisom »Kamen tujcu povej, da tu počiva nad vse čednostna ženska.« Na cerkvici v Kobdilju pa je še izrezana glava, ki predstavlja pastirja, ki je zaspal in se mu je kača ovila okrog vratu. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez



Pred spomenikom barona Čehovina, ki so ga pred več kot 20 leti obnovili (Foto: Olga Knez)



Na mostu čez reko Branico (Foto: Olga Knez)

Znamenite osebnosti na Krasu

Leto 2017 smo nena-
mensko pričeli s po-
hodi po poteh znamenitih
osebnosti, ki so tu nedvo-
mno pustile svoj trajni
pečat. V januarju smo se
na pohodu iz Opčin do
Proseka spomnili slavnega
vojskovodje in osvajalca
Evrope, malega velikega
zavojevalca Napoleona
Bonaparteja, po katerem je
dobila ime ta sprehajalna
pot, ki bi jo prav lahko
imenovali tudi žajbljeva
pot. Na skalah ob poti in
v grmičevju okrog poti
so v vsakem letnem času
vidni grmički zdravilne
rastline žajbelj, ki v jezi-



Ribnik ob izviru na posestvu Fabiani

ku rož pomeni dobro zdravje in dolgo življenje. In dejansko po
poti, ki se vije nad Trstom s pogledom nazaj do Slovenske obale
in naprej do Miramar čutiš, da je tu neko posebno okolje, ki te
navdaja z veseljem do življenja in prostranostjo razmišljanja, ki
se preko strmih plezalnih sten širi tja dol v globine spodaj valu-
jočega morja, ko ti pogled zdrсне nato skupaj z ladjicami in čolni
tja po morsk gladini na rob obzorja. Iz svetlih sten, med zelenimi
iglavci in modrino morja tja v neskončnost. Po poti nazaj preko
Vejne (Svete Griže), kjer nas vsakič znova fascinira nenavadna
cerkev Marije Matere in Kraljice s številnimi oltarji ter vsako leto
vsebinsko novimi in zanimivimi razstavami, na katere lije svetloba
iz dobro premišljenih odprtih na strehi velikega svetišča, ki na
zunaj spominja bolj na neko vojaško utrdbo kot sakralni objekt.
Notranjost pa napolnjuje globoka ideja združevanja in hrepenenja
po sožitju vseh ver in cerkva. Hrepenenje po tem, da ne bi bilo mej
med narodi, ki bi rojevale vojne, izgnanstva in trpljenje najbolj
ranljivih in nemočnih, kot se to dogaja celo zgodovino človeštva.
Krožni povratek po križevem potu nazaj proti Proseku po gozdni
poti do Obeliska je zelo simboličen in sporočilen, da se človeštvo
slabo uči iz zgodovine, in da vedno znova stopa po poti trpljenja, pa
tudi odpuščanja, da pa vzpostavlja vedno znova tudi neko sožitje,
ki ga s seboj prinaša lahko le ljubezen.

Februarja smo se izjemoma odpravili na naš pohod četrto
nedeljo. Tokrat na drugi konec Krasa preko meja nekdanje sežanske
občine do občine Miren Kostanjevica. V premalo poznani, a zelo
zanimivi in lepi kraški vasi Temnica smo pustili svoja vozila in se
odpravili od tu do bližnjega pradavnega gradišča Taborja z ostanki
cerkvice Svetega Ambroža na njenem vrhu in zanimivem središču,
o katerem še marsikaj ni jasnega. Ostanki oltarja in nedvomno lepe
in zanimive zelo stare cerkvice pričajo o večnosti kamna in želji
ljudi po zbiranju na naravnih točkah, ki kličejo k ponižnosti in
združevanju ljudi ob obredih, ki ljudi polnijo predvsem z duševno
hrano in bogastvom.

Pod hribom, ki je v bistvu le malo večji grič, smo si ogledali tudi
podzemne votline, pastirsko hiško, ki so dajale zavetje in možnost
preživetja v raznih obdobjih zgodovine, nedaleč stran pa ostanke

pokopališča iz prve sve-
tovne vojne, katere fronte
so potekale tu mimo. Od
tu smo se namenili do Tr-
stelja. Eni smo šli po daljši
gozdni poti, ki se vije malo
bolj strmo preko Stola,
enega od hribov v verigi
Črnih hribov, ki se pnejo
od Trstelja, ki je najvišji
po tako imenovani Bricevi
poti do Cerja. Drugi po
gozdni makadamski poti
do razgledišča na Trstelju.
Trud je bil obilno poplačan
s čudovitim razgledom na
obe strani. Na eni strani
Kras in morje, na drugi
Vipavska dolina, Čaven,
Nanos in v daljavi planine

z belino očaka Triglava. Čudovito in celo brez vetra, kar pravijo,
da se zgodi bolj poredko. Malo problema smo naredili samo v
koči, kjer se nismo prej najavili. Dobrot, ki jih znajo res odlično
pripraviti si nismo mogli vsi privoščiti, saj nas je bilo velika skupina
in istočasno je prišla še ena taka z drugega konca. Dobra šola za
naslednjič. Kljub temu so prijazno poskrbeli, da nismo odšli lačni
in žejni. Od tu smo se spustili v vas Lipo in nato delno po cesti in
delno po stezi skozi kostanjev gaj nazaj do Temnice na izhodišče.
Da je v Temnici še marsikaj za videti in slišati nam je povedala
prijazna predsednica Krajevne skupnosti, ki se nam je naključno
pridružila in nam povedala nekaj zanimivosti o vasi v preteklosti
in živahnem dogajanju v sedanosti. Kaj več pa nam je obljubila za
naslednjič, kar prav gotovo bomo z veseljem izkoristili.

Tretji cvet v šopek zimskih pohodov, ki niso bili prav nič zimsko
obarvani, smo dodali četrto nedeljo v marcu na pragu pomladi.
Na novo do sedaj neznano pustolovščino nas je popeljal Ludvik
Husu in nam s pomočjo Olge Knez pripravil veliko presenečenje in
nepozabno doživetje. Kot ponavadi smo se zbrali zjutraj v Sežani na
stari avtobusni postaji z občutkom, da nas tokrat ne bo veliko, ker
so bili istočasno na območju Krasa planirani še trije drugi pohodi.
Pa smo se zmotili. Že v Sežani se nas je nabrala lepa skupina, ko
smo prišli v Kobdilj pa je bilo presenečenje še večje. In na koncu
mi je bilo kljub gneči žal, da niso bili tudi tisti, ki so bili običajno
prisotni, deležni doživetega. V Kobdilju, vasi v bližini Štanjela, nas
je na domačijo Maksa Fabianija prijazno sprejela ga. Blanka Malgaj,
arhitektka, ki vodi projekt revitalizacije kulturnega spomenika
rojstnega kraja rojaka arhitekta prof. Maksa Fabianija, kateremu je
bil tu ob 150 letnici rojstva postavljen doprni kip in ustanovljen
zavod Fabiani. Tu je kmečki dvorec z več stoletno murvo pred do-
mačijo, ki je edina te vrste v Sloveniji, zaščiteno pa je tudi območje
domačije z vrtovi, ribnikom v parku in naravnim izvirom, ki je od
nekdanj pomenilo za to domačijo pravo bogastvo. Vinogradniško
posestvo, staro okrog 600 let, je znano po priznanem vinu Pikolit. O
murvi govori tudi ljubezensko zgodovinski roman Renata Ferrarija.
Družina Malgaj z veliko energije obnavlja domačijo in mu daje
nove zanimive vsebine. Arhitekt Maks Fabiani, ki je bil tu rojen

29. aprila 1865, je bil velik arhitekt Avstro-Ogrske monarhije, ki je zasnoval številne pomembne palače, trge in mestne ureditve in tudi velik mislec, vizionar in inovator. Bil je eden od 14 otrok družine Fabiani, ki je realno obiskoval v Ljubljani, arhitekturo pa je študiral na Dunaju, kjer je doktoriral iz urbanistike. Zasnoval je številne palače na Dunaju, Konopištu, bil je vizionar razvoja Ljubljane, v Trstu je zasnoval Narodni dom in druge palače, v Gorici je deloval najdlje, kjer je posebno po 1. svetovni vojni prevzel vodenje urada za prenovo razrušene Goriške in več let županoval. V Komnu je pustil pečat na Vili Storič, kjer je sedaj zdravstvena postaja. V Štanjelu pa je najbolj znan Ferrarijev vrt. Fabianijeva družina po domače Seržentovi je bila ena najuglednejših in najbogatejših na Krasu. Vsi so govorili trojezično, ker je bila mama plemkinja iz Južne Tirolske. Bil je tudi velik Kraševca, ki je tu zapustil bogato materialno in duhovno zapuščino. Del posestva smo si ogledali pod vodstvom gospe Malgaj, ki nas je seznanila z zgodovino in tudi z dogodki, ki se že dogajajo na delu obnovljenega posestva. Med drugim tudi proke na čudovitem vrtu.

Polni novih vtisov smo se po osvežitvi z limonado pod mogočno murvo veselo odpravili na predvideno pot naprej do Kodretov, Čehovinov in nato v vas Dolanci v Gornji Branici, kjer nas je dočakal še en spomenik velikega Kraševca barona Andreja Čehovina, ki se je tu rodil 26. avgusta 1855 v preprosti kmečki družini. S svojo vztrajnostjo, pogumom in predvsem iznajdljivostjo je kljub telesni šibkosti naredil bleščečo vojaško kariero v avstrijski armadi. Zaradi svojih zaslug je bil imenovan za barona, kar je bila izjemno redka čast. Sredi 19. stoletja se je izkazal v vojni v Severni Italiji med Avstrijci in Italijani, za kar je kot edini dobil vsa tri najvišja odlikovanja za hrabrost. Žal je mlad zbolel in leta 1955 v toplicah v Badnu tudi umrl.

Ob 140. obletnici njegove smrti, so ga leta 1995 uvrstili med pomembne može slovenske vojaške zgodovine. Njegov kip stoji v rojstni vasi. Po okrepčilu pri spomeniku potem, ko smo prebrali nekaj o njem, smo se podali po krožni poti nazaj proti Štanjelu in si na pokopališču v Kobdilju ogledali še grobnico Družine Fabiani. Polni vtisov smo se poslovlili s pričakovanjem novih doživetij. ♥

Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Odnosi med ljudmi so lahko vir moči ali stresa

Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja je v **četrtek, 23. februarja, v Gostišču Arvaj v Kranju organizirala zanimivo predavanje Danijele Janša, dr. med., spec. psihiatrije, z naslovom Odnosi med ljudmi so lahko vir moči ali stresa.** V delavnici, kot so predavanje poimenovali, in kjer so sodelovali vsi obiskovalci, je bilo kot prvo postavljeno vprašanje, kakšna so pričakovanja in kako pomembno so v sistemu med seboj povezani telo, um in duša. Bolezen, stres, izgube lahko sistem zamajajo. Velikokrat smo preveč kritični do sebe, tudi črnogledi, zato bi morali vedno misliti na pozitivno rešitev težave oziroma problema. Zanimiva so bila razmišljanja kaj je moja samopodoba, samozavest, ljubezen in brezpogojno ljubeč odnos do samega sebe, kajti v zavesti lahko samega sebe spremeniš. Slišali smo tudi, da z leti lahko biološko

starost spreminjamo. Pomembni so tako telesna vadba, kot tudi čas za druženje in za počitek.

Člani upravnega odbora Gorenjske podružnice za zdravje srca in ožilja pa so po končanem predavanju na občnem zboru potrdili program dejavnosti za letošnje leto. V sredo, 24. maja, bo organiziran spomladanski izlet v Strunjan. Med pomembnejšimi dejavnostmi pa velja omeniti še mesec september, ko bo ob praznovanju dneva srca izlet v Gozd Martuljek, kjer bodo pripravili predavanje in meritve najpogostejših dejavnikov tveganja, kot so holesterol, sladkor in krvni tlak. Meritve za svoje člane pa bodo pripravili tudi na različnih območjih Gorenjske. ♥

Janez Kuhar



Zanimivo predavanje je pripravila Danijela Janša, dr. med., spec. psihiatrije (Foto: Janez Kuhar)



Predavateljico dr. Danijelo Janša in predavanje je predstavila Predsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Podružnice za Gorenjsko Vilma Regovc (Foto: Janez Kuhar)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Smo štartali v novo

Nič posebnega, s pregledom in potrditvijo opravljenih nalog in dela v preteklem letu, smo Koroški srčki hitrih korakov stopili v steze letošnjega leta. Tistega jutra smo domala iz vse Koroške rano zbrani v Turiški vasi. Ljudsko izročilo šepeta, da je kraj ohranil ime iz davnine, ko bi se naj prav tu obdržali še zadnji evropski Turi. No, žival je izumrla, ime je ostalo. Z vozili smo priropotali v središče Mislinjske Dobrave. Tu v zavetju gozda je v preteklem desetletju zrasla zbiralnica in predelava odpadkov, ki jih »pridelajo« gospodinjstva ducata Koroških občin, nekaj nad 70 tisoč duš premore ta pokrajina. Da ne bomo površni, te stavbe z množico tehnične opreme so Regijski center za ravnanje z odpadki, krajše KOCEROD. Strokovno voden ogled iz hale v halo nam odstira vpogled in spoznanja, ki so naša, pa vendar toliko zakrita in odmaknjena, da se kopici naših raznovrstnih odpadkov najraje ne spominjamo. Pa je na tem kraju



S pohoda pod Košenjak

nove naloge, ki smo jih praktično že pričeli izvajati. To nalogo smo opravili v dvorani prijaznega doma upokoencev v Slovenj Gradcu. Našli smo čas za prijetno sprostitev, kot je že navada tudi za kakšen lep kulturniški prispevek naših članov – nam v veselje, spodbuda še drugim.

Besedilo in foto: Kristl Waltl

v to vključena množica ljudi, tehnike posebnega znanja. Se trudijo, da bi povrnili čimveč odpadkov v ponovno uporabo ali vsaj v uporabni kompost.

Tu se šele pokaže koliko uporabne vrednosti je še v »kraflu«, ki bi ga mi pač preprosto zavrgli, onesnažili okolje ali preprosto zakopali v zemljo. Tudi pogostili so nas in nam povedali še veliko zanimivega. Pregled našega lanskega dela, saj vsi veste, tisto poročilo, ki nas spomni kje, kaj in kako smo opravili zastavljene cilje, pogledamo, kako trdo nam je šlo z denarjem, pa si zopet zastavimo

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

S srcem smo odkrivali Prekmurje

Predlog za izlet, ekskurzijo ali zanimivo druženje

Na enodnevno strokovno ekskurzijo smo se odpravili lani septembra, v počastitev Svetovnega dneva srca, poročilo pa podajamo šele sedaj, pa nič zato, izlet je primeren tako za jesenski kot pomladni čas, sledite nam.

V svežem, da ne rečem hladnem, toda sončnem jutru smo se »s srcem« podali na pot. Zakaj poudarjam lepem jutru? Zato, ker je dosedanje poti tradicionalno zaznamovalo deževno vreme. Morda je koristila sprememba termina iz oktobra v september. Upamo, da bomo lepega vremena deležni tudi ob naslednjih poteh. Kdor še ni bil z nami, vabljen, vedno se dobimo pri Jurčičevem spomeniku.



Odlično vodenje skozi Tropski vrt

Vedeli smo, da pot iz našega konca ne bo dolga, pa vendar smo se ustavili na jutranji kavici in stranišču, če kdo tega ni opravil doma.

Najprej smo obiskali podjetje PARADAJZ d.o.o v Renkovcih, kjer se rodi in dozori paradižnik Lušt. Oglela z geotermalno energijo ogrevanih rastlinjakov nismo opravili v celoti, da jih ne bi okužili. Poslušali smo posebno LUŠTno zgodbo o integrirani pridelavi paradižnika in druge sveže, sočne in okusne zelenjave. To je tisto, na kar prisegajo v Združenju LUŠT, ki združuje pridelovalce zelenjave iz Pomurju, kar omogoča obiranje svežega paradižnika tudi pozimi, ko ga na vrtovih nimamo, plodovi od Prekmurja ne potujejo

predolgo, pa še okusni so, kar za druge zimske paradižnike ni moč reči. Iz lične trgovinice, kjer smo spoznali veliko vrst te priljubljene zelenjave, smo seveda odšli z vrečkami.

Naslednji dogodek je bil ogled nasada orhidej v rastlinjaku v Dobrovniku.

V podjetju Ocean Orchids so specializirani za proizvodnjo orhidej. So edino podjetje s komercialno proizvodnjo orhidej Falenopsis te velikosti v srednji in jugovzhodni Evropi. V 1,4 ha velikem rastlinjaku vzgojijo do 500.000 orhidej na leto. Najmodernejši slovenski rastlinjak je ogrevan z geotermalno vodo iz 1600 m globoke vrtine, porabi 20 % manj energije in je okolju prijazen. Razgledana in prijazna gostiteljica gospa Lea Bohncel nas je »s srcem« vodila skozi Tropski vrt in bilo je veliko za videti, več kot 900 eksotičnih primerkov približno stotih rastlinskih vrst. Na koncu se nismo otepali uporabnih daril.

Kdor gleda TVS, mu reklame z razglednim stolpom Vinarium V Lendavskih goricah niso neznane. Doživlja neverjeten obisk. Seveda smo se povzpeli na prelep, moderen in skladen razgledni stolp, od koder seže pogled na kar štiri pokrajine držav, in sicer Slovenije, Hrvaške, Madžarske in Avstrije. Imajo dvigalo, toda mi

smo v duhu zdravega življenjskega sloga uporabili noge. Od višine se zvrtili, a nam se ni.

Od kulturnih znamenitosti Lendave, našega obmejnega mesta, ki se pripravlja na Evropsko prestolnico kulture 2025, smo si ogledali kulturni center in ožje središče, malo pa nas je že priganjala lakota.

V Prekmurju niti slučajno ne boste ostali lačni, nam so kosilo pripravili v restavraciji Malibu v Kapci, v restavraciji, ki zadovolji sleherni kulinarčni okus in se ponaša z zelo urejeno okolico in dobro hrano. Zame je bil bograč vrhunski, vsi smo polizali krožnike. Če boste prišli z otroci vas bodo v velikem ograjenem prostoru pričakali zajčki in jeleni. Ponujajo pa tudi možnost ribolova v dveh velikih ribnikih.

Kljub temu, da nismo bili lačni, nam je v Šunkarni Kodila v Markiševcih pri Murški Soboti po vodenem ogledu in predstavitvi prijala bogata degustacija prvovrstnih mesnin. Naj za vami ne ostane niti košček klobase, šunke ali zaseke. Zdrava prehrana dopušča tudi malo svinjske masti, le bolni na srcu in žilah se držite bolj po strani, glejte, fotografirajte in skrivoma pojejte kakšen kolobarček klobase. Že tri generacije družine Kodila se ukvarjajo s predelavo mesa in mesnih izdelkov in tako se tradicija prepleta z modernostjo in naravo.

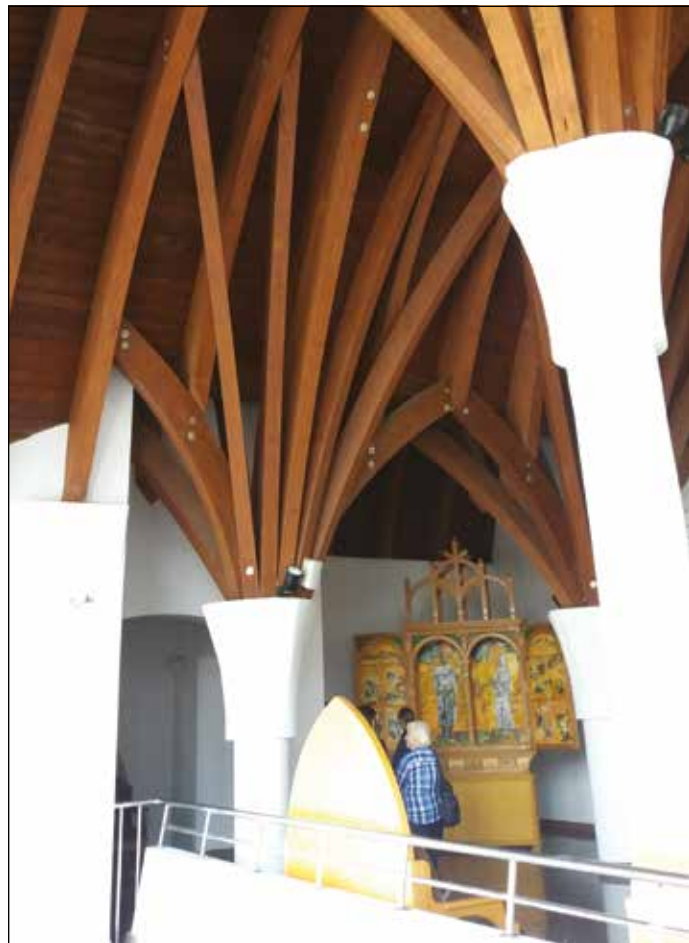
Vse naštetu nam je vzelo toliko časa, da nam ni uspelo napraviti ovinka do Plečnikove cerkve v Bogojini, ogled tisti, ki smo že bili tam, priporočamo. Poslovili smo se v Mariboru pri Jurčiču in že spraševali kam gremo naslednjič.

Da smo bili udeleženci zavzeti opazovalci in dobre volje vam potrdijo tudi priložene slike. ♥

Besedilo in foto: Mirko Bombek



Ste že bili na razglednem stolpu Vinarium? Mi smo!



Lendavski kulturni center

NAPOVEDNIK DOGODKOV

VABILO NA OKROGLO MIZO

»DEDNO POVIŠAN HOLESTEROL, TVEGANJE ZA STARŠE IN ZA OTROKE - PREMALO PREPOZNANA TEŽAVA?«

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vas vabi na okroglo mizo,
ki bo v **četrtek, 25. maja 2017, ob 12. uri v Kavarni Slamič, Kersnikova 1, Ljubljana.**

Povišan holesterol, posebej t.i. »slabi holesterol« LDL, je vzrok za številne bolezni srca in ožilja ter s tem povezane zaplete, zaradi katerih vsako leto umrejo tisoči ljudi po vsem svetu. Povišan holesterol je eden od tistih dejavnikov tveganja, ki so povezani predvsem z nezdravim življenjskim slogom. **Manj znano pa je dejstvo, da so nekateri ljudje dedno obremenjeni s povišanim holesterolom** in lahko kljub zdravemu načinu življenja in že zelo mladi utrpijo usodne srčno-žilne posledice. Zato je pomembno, da družinsko hiperholesterolemijo, kot se to stanje imenuje, odkrijemo čim prej, po možnosti že v otroški dobi.

V Sloveniji je okoli 6.500 ljudi s to motnjo. Bolniki z družinsko hiperholesterolemijo imajo tudi do stokrat večje tveganje za zgodnji razvoj bolezni srca in ožilja, s pravočasnim in pravilnim zdravljenjem pa se da to tveganje bistveno znižati. Ogroženost za nastanek akutnega srčno-žilnega dogodka je med temi bolniki za približno 10 krat višja. Vsi bolniki, ki imajo izrazito visoko raven holesterola LDL, imajo zelo verjetno družinsko hiperholesterolemijo. Njihovim krvnim sorodnikom moramo zato določiti raven holesterola ter poiskati tiste, ki imajo povišan holesterol in torej družinsko obliko hiperlipidemije.

Več o družinski hiperholesterolemiji, njenih posledicah, pomenu zgodnjega odkrivanja in presejanju pri otrocih in odraslih bodo na okrogli mizi povedali:

- prim. Matija Cevc, Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije,
- doc. dr. Urh Grošelj, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana.
- osebna izkušnja mamice, katere družina je obremenjena z družinsko hiperholesterolemijo.

Ker je število mest na dogodku omejeno, vas vljudno prosimo, da svojo udeležbo čim prej sporočite na **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana** ali e-pošto: **društvo.zasrce@siol.net**. **Za več informacij pokličite na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 01/2347551.**

Vljudno vabljeni!

prim. Matija Cevc, dr. med.,
Predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

- ♥ 3. maj: Marija Petek Šter, dr. med., Bolnik s srčnim popuščanjem pri izbranem zdravniku
- ♥ 7. junij: Judita Somrak, v. m. s., Krčne žile in otekanje nog – preventiva

Telovadba za zdravo srce

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

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadmno. Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz. po naslednjem urniku:
ponedeljek in sreda: 8.00-9.00 in 9.00-10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

Društvo za zdravje srca in ožilja in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo organizirata aktivnosti za obeležitev Evropskega dneva osveščanja o možganski kapi.

9. maj od 9.00 do 13.00: prireditev na Prešernovem trgu, ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi

Na trgu bomo postavili stojnice, kjer se bodo z zdravstveno informativnimi zanimivostmi in dejavnostjo predstavila različna društva in podjetja, ki delajo na področju zdravja, ter obe društvi, ki prireditev organizirata.

Program je zanimiv: predstavitev z zdravstveno – informativno tematiko, meritve (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, pulzni val za ugotavljanje prožnosti, starosti žil) in svetovanje medicinske ekipe glede tega, pevski zbor, nastop folklorne skupine.

Pohod bolnikov po možganski kapi od Tivolija do Prešernovega spomenika. Start ob 10.30 s parkirišča za avtobuse pred halo Tivoli.

Pohoda se bo udeležilo okoli 200 bolnikov po možganski kapi, lahko pa se jim pridružite vsi, ki to želite.

Meritve Becel na Rožniku

Meritve se ponovno pričnejo izvajati v mesecu marcu in sicer:

- ♥ vsako prvo nedeljo v mesecu od 10.00 do 14.00: meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever.
- ♥ 7. maj
- ♥ 4. junij

Posvetovalnica za srce, Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin: izvid, ki ga preiskovani prejme je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00**
- ♥ **sreda od 11.00 do 15.00**

UKINITEV POSKUSNE POSVETOVALNICE NA LETALIŠKI CESTI

Od 14.3. do 18.4.2017 smo imeli poskusno delovanje na novi lokaciji. Z 20.4.2017 Posvetovalnica na Letališki cesti 3c ne bo več odprta. Hvala za razumevanje.

VEDNO VEČJE ZANIMANJE ZA MERITVE PULZNEGA VALA

Že skoraj leto dni izvajamo meritve pulznega vala, s katerimi določimo hitrost pretoka krvi po arterijah ter ugotavljamo starost in togost žil. Togost žil omogoča oceno zdravja žilnega sistema in pripomore k oceni tveganja za možgansko kap in srčni infarkt.

Vabljeni na meritve pulznega vala.

Naročanje ni potrebno. Zadošča obisk v času uradnih ur Posvetovalnice za srce v Ljubljani.

Meritev je hitra in neboleča. Cena preiskave za člane društva je 6 EUR, za nečlane 9 EUR. Vabljeni!

NOVOST – MERITVE CELOTNEGA LIPIDNEGA PROFILA

V Posvetovalnici za srce ponovno izvajamo meritve celokupnega lipidnega profila: holesterol, trigliceridi, HDL in LDL, razmerje holesterol/HDL, skupaj s sladkorjem in srčno-žilno ogroženostjo.

Cena za člane je 15 EUR, za nečlane pa 18 EUR.

Na meritve se ni potrebno naročiti.

cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak in srčni utrip	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
Lipidni profil	15,00	18,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritev hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.

Informacije in prijave na telefonsko številko 01 /234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, E: natasa.petrovcic@siol.net, T.: 031/765 763 (Nataša Petrovčič)

- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu**, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30 je pohod:** start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič:
- ♥ **3. maj: Otlica**

PODRUŽNICA CELJE

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

- ♥ **vsak četrtek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje, določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Svetovanja ob drugih dneh bodo objavljena na tabli za obvestila.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice.

Razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno javite vsaj teden dni prej.

T.: 07/33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

T.: 07/337 41 70 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Nadaljujemo akcijo pridobivanja članov in nečlanov društva za naložitev iHELP aplikacije na pametne telefone za pomoč pri zastoju srca - srčna ali možganska kap, ki izhaja iz projekta naše podružnice (Projekt vzpostavitve učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenj ob zastoju srca - srčna in možganska kap - z uporabo iHELP aplikacije na pametnih mobilnih telefonih in aparatov za oživljanje na območju Dolenjske in Bele krajine). Vabimo člane in nečlane, da si v primeru nezgode z naložitvijo aplikacije zavarujejo svoje in življenja bližnjih.

Pričakujemo tudi prijavo na učno delavnico s fizičnim prikazom nudenja prve pomoči in uporabe defibrilatorja.

T.: 07 33 74 170 ali 040 863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com

PILATES za začetnike in napredne

Za vse začetnike Pilatesa priporočamo **3 urni individualni pristop**. Inštruktorica vam bo do potankosti razložila pravilno izvedbo vaj, princip vadbe pilates ter se **samo vam** posvetila celo uro!

Nato pa se lahko vključite v skupinski program Pilates v www.tinerga.si. Vodeni programi Pilates vadbe v skupini se izvajajo v tinerga.si.

Lokacija: dvorana RSL, Turkova ulica 34, Novo mesto

URNIK: vsak ponedeljek in sreda od 18:30 do 19:30.

Prijave in informacije: 040 217 007 ali www.tinerga.si

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

VABILO

Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca vas v sredo, 24. maja 2017, vabi na spomladanski izlet v Strunjan, v zeleno oazo slovenske obale. Cena izleta, ki vključuje kopanje v bazenih z ogrevano morsko vodo, samopostrežno kosilo in avtobusni prevoz, je za člane 22 evrov, za nečlane 32 evrov.

Avtobus bo odpeljal izpred Sloge v Kranju ob 8. uri, povratek v večernih urah. Prijave do petka, 19. maja, sprejema gospa Inge Sajovic, T.: 030 673 541.

Vljudno vabljeni!

PODRUŽNICA KRAS

Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedejo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 - 100 let.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

♥ **22. april 2017 ob 8.00:** P- parkirišče ob gostilni Ott - Sele. Pot nas bo vodila k cerkvi Sv. Neže, partizanskih grobov in še kakšna zanimivost. Proste vaje v naravi. Skupno kosilo. Vodja pohoda je Đuro Haramija, T.: 041 325 090. Pristrčno vabljeni.

♥ **10. maj: SVETOVNI DAN GIBANJA: Vsak zase**- okrepimo svoje srce z intenzivnim 30 minutnim gibanjem: danes, **vsak dan.**

♥ **20. maj ob 8.00:** P-parkirišče na Legnu – Bellevue v Slovenj Gradcu. Ogled domače in umetne obrti družine Perger. Nato nas bo pot peljala iz Kremžarjeve planote na kočjo Planinc na Pohorju. Voda in malica iz nahrbtnika ter pohodne palice. Vodji pohoda bosta Martina Možina in Joža Slatinek, T.: 031 486 993. Vabljeni.

♥ **3. junij ob 8.00:** P- pri trgovini Hofer na Prevaljah. Odšli bomo na Šentanel. Vadba v naravi. Druženje in skupno kosilo. Vodja pohoda je Fanika Grošelj, tel.: 041 750 537. Pristrčno vabljeni.

♥ **8. julij ob 8.00 h:** P- hotel Krnec v Črni na Koroškem. Spominski pohod k Najevski lipi ... Proste vaje v naravi. Vodja pohoda je Marjan Krivec, tel.: 051 781 107. Vabljeni na druženje.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

PROGRAM POHODOV »SRCE« - 2017 – Podružnica Posavje

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Na poti bomo
6. maj	Tržišče – azaleja (datum bo po potrebi prilagojen cvetenju azaleje)	5 ur
10. junij	Kostanjevica na Krki – Slinovce - Stari grad – piknik	8 ur
16. september	Krnica	10 ur
14. oktober	Ljubljana – Živalski vrt in Rožnik	6 ur
18. november	Martinov pohod – Grajska pot (zabava pri Kocjanovih Bizeljsko)	6 ur
16. december	Laško – Ogled okrašenega Celja	5 ur

Za informacije pokličite T.: 041 690 291 ga. Ana Kalin – dopoldne ob 9.00 do 12.00 ali 041 763 012 g. Franca Černeliča.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

♥ **vsak zadnji torek, ob 16.00:** voden pohod po Panvitini srčni poti. Zbirno mesto je pred hotelom Vivat, v Moravskih Toplicah. Udeleženci si lahko pred pohodom izmerijo krvni tlak in holesterol. Dodatne informacije lahko dobite na T.: 041 797 843.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

ZA SRCE - NAJ BIJE

Pred poletnim premorom ne pozabite na meritve krvnega tlaka in krvnih vrednosti – sladkorja, holesterola in trigliceridov ter EKG monitorja in meritev gleženjskega indeksa. Holesterol je še vedno, kljub nekaterim nasprotnim laičnim mnenjem, pomemben dejavnik tveganja, še posebej za bolnike in ogrožene s srčno-žilnimi boleznimi. Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva. Meritve v naslednjih treh mesecih bodo:

♥ **vsak prvi torek v mesecu, 2. 5. in 6. 6. 2017** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, z brezplačnim svetovanjem zdravnika!

♥ **vsako prvo sredo v mesecu, 3. 5. in 7. 6. 2017**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30.

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 8. 5. in 12. 6. 2017** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00. Za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02 / 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve **6. 5. 2017** nakar sledi poletni premor.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** z uporabo defibrilatorja se lahko prijavite na sedežu društva. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo ali kjerkoli. Večina preživelih kakovostno živi naprej. Naučite se nekaj novega in nadvse koristnega!

PREDAVANJA

Končali smo spomladanski sklop predavanj, za jesenski sklop si, prosim, zabeležite na koledarju: 10. 10., 14. 11. in 12. 12. ob 17.00, teme in predavatelje bomo objavili sproti.

Prostor za predavanja so nam prijazno omogočili na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru, Taborska ul. 8., v neposredni bližini sedeža našega Društva na Pobreški c. 8 in UKC Maribor. Parkirati je možno ob Medicinski fakulteti ali v bližnjem Europarku ter v UKC. Teme in predavatelje objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor ter na naši spletni strani www.zasrce-mb.si.

Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu, po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno

♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, seveda če so med snemanjem prisotne. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. V primeru nepravilnosti posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva – drugi ponedeljek v mesecu.

Ne spreglejte: obiskovalcem posvetovalnice meritev z EKG monitorjem poklonimo!

- ♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00, **11. 5. in izjemoma 22. 6. 2017** po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. V primeru socialne in zdravstvene stiske opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.
- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in posredno pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže kakšne so žile odvodnice (arterije) povsod po telesu. Izurjen kader meri na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e-pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi. Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radio Maribor**, v zadnjem času objave na žalost izostanejo, kar bomo poizkušali popraviti. Podrobnosti **na sedežu društva:** po telefonu na št. 02 / 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih nam zaupajte vaše elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU

Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številke revije in uživate druge popuste in ugodnosti. **Članstvo in članarino lahko tudi podarite.**

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

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

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

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



Pristopna izjava

Podpisani/a želim postati član/ica Društva za zdravje srca in ožilja, (označi) hkrati se želim vključiti v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF).

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

E-pošta: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

Izkažite nam zaupanje in če še niste član, se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja). Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce, ki izide petkrat na leto (dve izmed njih sta dvojni). Članstvo in članarino lahko tudi podarite.

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica

DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

OMRON M6 Comfort



Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšeto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev kjerkoli na nadlakti.

Klinično preverjena točnost tudi za diabetike.

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



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	PROSTOR ZA TABORJENJE	PREDSTOJNIK SAMOSTANA	PREVLEKA ZA NOHTE	ALOJZ REBULA	MESTO V KALIFORNIJI, ZDA	PLANŠAR						
				NENADNA TELESNA SLABOST											5	
				NAPRAVA												
				RDEČE CVETOČA POLJSKA RASTLINA		17		SLAVKO AVSENIK DRŽAVA (TRIPOLIS)								
				PETER TERNOVŠEK			KULTURNA RASTLINA POSUŠENA JAGODA									
				ZELIKA	PRIJETEN VONJ	CESTNI OVINEK IZDELOVALEC DOG										
ZA SRCE	PASTIRSKA PESEM	PODLOŽNIK V FEVDALIZMU	GORIVO LETAL PROZNO DELO					18	ZMAGO SAGADIN		SANITETNI MATERIAL	PEVKA PIAF	VZORČASTA TKANINA			
NARODOPISJE					10				DRVENJE		11					
STRUPEN PLIN (CI)							3		NADZIDEK				2			
ŽAREČA TEKOČA SNOV V ZEMLJI									DELAVEC Z IZKUSNJIAMI			9				
OČESCE		13			REKA V SEVERNI ITALIJI	VETRNICI	STROJ ZA FINO DROBLJENJE LESA	VERDIJEVA OPERA			15					
KANTAVTOR GJURIN	14			DVOJICA				SLIKAR (GUIDO) MESTO V BITINJI			PLOŠČEK PRI HOKEJU	HRVAŠKA GORA V JULIJCIH				
SMUČARKA DREV				SLADEK TROPSKI SADEŽ	7					ODISEJEVA DOMOVINA	PETRA SOVDAT DRUGI PAPEŽ		TRAVA DRUGE KOŠNJE	METALKA KOPJA (MARTINA)		
											6					
				ČAR		1					NALEPKA			12		
				ON, ???, ONI							24 UR	8		ZELENI DEL REPE		
				NEJC (LJUBK.)						4			NEJC GLASBENA PRIREDITEV			
PREBIVALKA ARABIJE								16		NASELJE			19			

Geslo prejšnje križanke je bilo: »TELESNO DEJAVNI OTROCI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Zorana HOČEVAR, Sežana, Marija URH, Radovljica, Željko PETOVAR, Ivanjkovci, Katjuša ČEPLAK, Ljubljana, Anton MATJAŠIČ, Metlika.

Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 25. maja 2017 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

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

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, DALMATINOVA UL. 10, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



Vabljeni tudi na tečaje
temeljnih postopkov
oživljanja odraslih z uporabo
avtomatskega defibrilatorja
in temeljnih postopkov
oživljanja dojenčkov in otrok.

Več informacij na 01 /234 75 55,
posvetovalnicazasrce@siol.net ali www.zasrce.si

ČE BI VEDELA, ZAKAJ SEM BILA TAKO UTRUJENA, BI ŽIVLJENJE POTEKALO DRUGAČE.

Srčno popuščanje je bolezen, pri kateri umre 50% bolnikov v petih letih od diagnoze.¹

Pravočasno zdravljenje omogoča daljše in aktivnejše življenje.²

Pri sebi in svojih bližnjih bodite pozorni na simptome srčnega popuščanja:³

> **UTRUJENOST** > **OTEŽENO DIHANJE** > **OTEKANJE GLEZNJEV**



Download on the App Store



DONIRAJTE SVOJ SRČNI UTRIP
in podprite pobudo ozaveščanja.
Srčni utrip lahko donirate preko
brezplačne aplikacije **Keep it Pumping**.



**Poslušajte
svoje srce**

NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

1. Yancy WC, Jessup M, Bozkurt B, et al. 2013 ACCF/AHA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology Foundation/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Circulation*. 2013; 128:e240-e327
2. Fala L. Entresto (sacubitril/valsartan): first-in-class angiotensin receptor neprilysin inhibitor FDA approved for patients with heart failure. *Am Health Drug Benefits*. 2015;8(6):330-334.
3. McMurray JJ, Adamopoulos S, Anker DS, et al. ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure 2012. *European Heart Journal* (2012); 33: 1787-1847.