

ZA SRCE



Letnik XXIV • št. 7, december 2015 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Srčno 2016

Obeležili smo 29. september – svetovni dan srca
Srčni koncert Paula Cardalla v Ljubljani
Ali je raven LDL-holesterola lahko prenizka?
Družinska hiperholesterolemija

VSAKO LETO

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

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

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

AF 01/JANUAR 2015

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

Ni nam vseeno

Aleš Blinc



Slovenija ustvari letno 18.100 EUR bruto domačega dohodka na prebivalca, od česar namenimo za zdravje 1.845 EUR. Avstrija ustvari 38.500 EUR letno na prebivalca in nameni za zdravje 4.800 EUR.

Je čudno, če se pri nas ubadamo s čakalnimi vrstami, zastarelo medicinsko opremo, izgubami velikih bolnišnic in vse številnejšimi odhodi mladih zdravnikov v tujino? Mediji nas zasipajo s poročili o

zdravniških napakah, stanovskih razprtijah in široko razprostranjeni korupciji. Le kdo si sploh še upa k zdravniku?

Kljub težavam zdravstveni sistem v Sloveniji še vedno deluje. Po pričakovani življenjski dobi ob rojstvu, ki znaša 80,2 leti, se uvrščamo na 10. mesto med 34 evropskimi državami in smo boljši od ZDA, kjer lahko novorojenček statistično pričakuje 79,7 let življenja. Na tisoč živorojenih otrok v Sloveniji umre v prvem letu le približno 2, kar nas uvršča v sam evropski vrh in daleč pred ZDA, kjer v prvem letu umre 5-6 otrok. Slovenski pediatri so med najboljšimi na svetu pri odkrivanju gensko pogojenih motenj presnove holesterola pri otrocih, ki bodo že zgodaj potrebovali zdravljenje z zdravili, da jih ne bo doletel prezgodnji srčni infarkt sredi najbolj ustvarjalnega življenjskega obdobja. Po zaslugi slovenskih kardiologov in srčnih kirurgov v »zloglasnem« Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana, kjer so leta 2014 presadili srce 33 bolnikom, je Slovenija zasedla 1. mesto na svetovni lestvici pogostosti srčnih transplantacij – s 16 presajenimi srci na milijon prebivalcev smo z naskokom pustili za seboj ZDA z 8,5 in Avstrijo z 8 transplantiranimi srci na milijon prebivalcev.

Kdo nas ima za norca? Nam gre slabo ali dobro, morda celo odlično? Slovenskim zdravnikom za svoje bolnike nikakor ni vseeno, nasprotno, še kako jim je mar zanje. Uspehi pa nas ne smejo uspavati in zavedati se moramo, da osla ni mogoče dolgo pitati s slamo, če naj ostane živ. Slovenskemu zdravstvu bo gotovo potreben dodaten denar in mnogo preglednejše financiranje, kot smo mu priča dandanašnji, če naj tekmuje z razvitim svetom.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je »motor« Mreže 25 x 25, ki v svojih prizadevanjih za krepitev zdravja in boljšo dostopnost zdravstvenih storitev vztrajno nastavlja ogledalo politiki. S članstvom v Društvu in s sodelovanjem v akcijah dokazujemo, da tudi nam ni vseeno!

Kančka sreče in trdnega zdravja se v letu 2016 ne bomo branili, kajne? ♥

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

Želimo vam vesele božične in novoletne praznike. Naj bo leto 2016 polno radosti, zdravja in veselja!

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

Kraljevski tretma za vašo prebavo.



Naravna mineralna voda Donat Mg klinično dokazano ureja prebavo.*

Narava zdravi
donatmg.eu



Donat Mg

* Za vrhnoterzno varnost in učinkovitost naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesja je bilo opravljen dvojni slepi, randomizirani, s placebo kontrolirani klinični raziskave – podatki so evidentni. Droga Kolinska d. d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

UVODNIK

3 Aleš Blinc Ni nam vseeno

DOBRODELNI KONCERT

6 Petra Aleš Srčni koncert Paula Cardalla v Ljubljani

AKTUALNO

- 8 Nataša Jan Obeležili smo svetovni dan srca, 29. september 2015
 9 Jasna J. Petrovčič Svetovni dan srca na Rožniku
 9 Milan Golob Mariborski utrip za zdrav način življenja
 11 Aleš Blinc Varfarin je varno zdravilo, če redno merimo njegov učinek
 12 Urška Vrščaj Vovk Varo proti bolečini
 14 Nataša Jan Mesec možganske kapi
 15 Nataša Jan Mesec družinske hiperholesterolemije

ZNAJJE ZA SRCE

- 16 Aleš Blinc Ali je raven LDL-holesterola lahko prenizka?
 18 Matija Cevc, Aleš Blinc Družinska hiperholesterolemija

NOVICE O ZDRAVJU

20 Aleš Blinc Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

21 Boris Cibic Srčni šum

SRČIKA

22 Učenke in učenci OŠ Vide Pregarc Ljubljana Srce

S SRCEM V KUHINJI

24 Brin Najžer Naj zadiši



25 Maruša Pavčič Vpliv embalaže na varnost hrane

PREDSTAVLJAMO

27 Boris Cibic Dr. Ignaz Semmelweis – odkritelj vzroka poporodne vročice

IZLETNIŠKO SRCE

28 Franc Černelič Tja v Gadovo peč sem šel pit tisto reč...

SRCE IN ŠPORT

31 Gregor Jurak Športnovzgojni karton ali SLOFIT – kmalu že 30 let spremljanja in vrednotenja telesne zmogljivosti mladih

DRUŠTVENE NOVICE

- 32 Društvene novice
 37 Napovednik dogodkov
 42 Križanka

Letnik XXIV št. 7, 1. december 2015; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
 p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana, E: drustvo.zasrce@siol.net
 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),
 Bernarda Pinter (Srčika),
 Stanislav Pinter (Izletniško srce),
 Janez Pustovrh (Srce in šport)

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430
 1001 Ljubljana • T: 01/23 47 550
 E: drustvo.zasrce@siol.net

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
 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:

Srčno 2016! Umetnost origamija, iz katerih so cvetovi vrtnic, in naravni material, iz katerega je iskrivo srce, naj vam polepšajo tako praznične dni kot vse leto. 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 osebnega 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



REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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.



Ko gre za zdravje!

ZA
 SRCE

EDITORIAL3 *Aleš Blinc* We do care

Slovenia creates about 18.000 EUR in per capita GDP every year. From this, 1.845 EUR goes to healthcare. Neighbouring Austria creates 38.500 EUR with 4.800 EUR going to healthcare. Although the system works well, Slovenian healthcare will require additional funds and more transparent financing to maintain the high quality service it provides today.

CHARITY CONCERT6 *Petra Aleš* A concert for the heart: Paul Cardall in Ljubljana

The Slovenian Heart Association has organised a concert by Paul Cardall, who was born with a congenital heart defect and has been living with a transplanted heart for 6 years. His mission is to raise awareness of the issues concerning congenital heart defects through his presence and performances and to cooperate with local organisation in informing the people about this topic. The concert was organised in cooperation with the Church of Jesus Christ of the Latter-day saints.

ACTUALITIES8 *Nataša Jan* Celebrating the World Heart Day 2015 on September 29th

The Slovenian Heart Association, working with branches across the country and the two partner Associations – Maribor and Pomurje, successfully conveyed the message of this year's World Heart Day.

9 *Jasna J. Petrovčič* World Heart Day on Rožnik

By tradition we celebrated the World Heart Day in Ljubljana on the last Sunday in September on the hill Rožnik.

9 *Milan Golob* Maribor's pulse for a healthy lifestyle

On the occasion of this year's World Heart Day the Maribor and Podravje Heart Association organised as many as eight events as an opportunity to convey the message about how important it is to decide to lead a healthy lifestyle.

11 *Aleš Blinc* Varfarin is a safe drug, if regularly monitored

Varfarin is an old and tested anticoagulation drug that has been in clinical use since 1954. It is most often used to prevent stroke in patients with atrial fibrillation, to prevent clots in artificial heart valves and to treat venous thrombosis and pulmonary embolus.

12 *Urška Vrščaj Vovk* Stopping pain safely

Pain is an unpleasant feeling that most often plays a defensive or warning role. Everyone wishes that pain would stop as soon as possible so the question occurs how we can do that in the fastest, safest way.

14 *Nataša Jan* Stroke month

The Slovenian Heart Association carried out a health-information campaign in October, titled "Stroke month".

15 *Nataša Jan* Familial hypercholesterolaemia month

The Slovenian Heart Association launched an informational campaign in November about familial hypercholesterolaemia.

KNOWLEDGE FOR THE HEART16 *Aleš Blinc* Can the level of LDL cholesterol be too low?

Cholesterol is not only a harmful but also a vital ingredient in the human body. A 70kg person contains about 35g of cholesterol, most of it stored in the cellular membranes. Cholesterol is most concentrated in the bile through which it is excreted from the body. It was first isolated in crystal form in 1769 from gallstones, from where it got its name. *Chole* means bile in Greek and *stereos* means hard, compacted.

18 *Matija Cevc, Aleš Blinc* Familial hypercholesterolaemia

Familial hypercholesterolaemia is one of the most common hereditary disorders of lipid metabolism. Approximately 1 in 200-300 people suffer from this condition. If untreated, atherosclerosis progresses so rapidly that the patients are at 13.2-times higher cardiovascular risk than their healthy peers.

NEWS20 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE21 *Boris Cibic* Heart murmur

Our cardiologist answers a question from a concerned patient, who is an active sportswoman and has been diagnosed with heart murmur.

ROSEBUD22 *Učenke in učenci OŠ Vide Pregarc Ljubljana Srce*

Pupils aged 8-10 wrote poems and short stories on the meaning of the heart.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART24 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

25 *Maruša Pavčič* Impact of the packaging on the safety of food

The article explores the safety of the packaging that comes into contact with food and protects it from the surrounding environment.

PRESENTING27 *Boris Cibic* Dr. Ignaz Semmelweis – discoverer of the cause of puerperal fever

Dr. Ignaz Semmelweis dedicated his work and research to the causes of puerperal fever which was a common cause of death amongst new mothers in his time.

THE EXCURSION HEART28 *Franc Černelič* I went to Gadova peč

Gadova peč is a wine-producing region at the outskirts of the Gorjanci hills, which lies at the edge of Krško polje, in the community of Brežice.

THE HEART AND SPORTS31 *Gregor Jurak* Physical education card or SLOFIT – soon to reach 30 years of monitoring and evaluation the physical capabilities of youngsters

Slovenia is one of the few countries in the world that has a national system for monitoring the changes in fitness of its population. The program began in 1986 and up to this point has included almost a million people.

NEWS

32 News

37 Calendar of events

42 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Petra Aleš, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; 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. 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; mag. Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr.

vzg., posvetovalnica Za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; prof. dr. Gregor Jurak, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Danči Maraž, Ambasadorji nekajenja; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; Amadej Škibin, podružnica Kras; Marjan Škvorc; Pavla Tojagič, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Učenke in učenci OŠ Vide Pregarc, mentorica Milena Skalja, prof.; Urška Vrščaj Vovk, univ. dipl. ekon.; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Srčni koncert Paula Cardalla v Ljubljani

Petra Aleš

Letos smo si v društvu zadali delovno poletje. Konec junija smo se prvokrat sestali s predstavniki Cerkve Jezusa Kristusa Svetih iz poslednjih dni, pri nas bolj znane kot mormonske cerkve, ki so iskali partnerja za organizacijo koncerta ameriškega pianista Paula Cardalla v Sloveniji. K projektu smo pristopili zaradi skupnega interesa – koncert posvetiti otrokom, rojenim s prirojeno srčno napako. Paul Cardall je namreč tudi sam rojen s hudo prirojeno srčno napako in zadnjih 6 let živi s presajenim srcem.

Cardalovo poslanstvo je, s svojo prisotnostjo, povsod, kjer nastopa, opozarjati na problematiko prirojenih srčnih napak in s pomočjo lokalnih organizacij razširjati zavedanje o tej temi.

V času organizacije koncerta smo v Sloveniji čakali na objavo tako dolgo pričakovanega poročila mednarodne komisije o nadzoru nad programom otroške srčne kirurgije v Ljubljani. Ni bila skrivnost, da bo objava poročila ponovno dvignila veliko (medijskega) prahu, ter da bo poročilo kritično. Prav zato smo vse svoje sile vpeli v načrtovanje dogodka, ki bo omembo tematike prirojenih srčnih napak prikazal v pozitivni luči.

Veseli smo bili, ko se je našemu povabilu odzvala Oriana Giroto, TV voditeljica, moderatorka dogodkov in turistična promotorka. Oriana je tudi sama rojena s prirojeno srčno napako in s svojo zgodbo je na novinarski konferenci pred koncertom sporočila slovenski javnosti, da otroci, rojeni s prirojeno srčno napako, lahko zrastejo v uspešne odrasle ljudi, sledijo svojim sanjam, si ustvarijo družino in živijo kakovostno življenje.

Koncert Paula Cardalla smo organizirali skupaj s Cerkvijo Jezusa Kristusa Svetih iz poslednjih dni, 4. septembra 2015, v cerkvi sv. Jakoba v Ljubljani. Zaradi vseh okoliščin, ki so spremljale potek organizacije tega dogodka: zgolj dva meseca časa za pripravo, pa še to v času glavnih počitnic, pričakovanje poročila o programu otroške srčne kirurgije, se je včasih zdelo že skoraj neverjetno, da bomo projekt uspešno pripeljali do konca.

Toda, ko sem tisti večer, 4. septembra, eno uro pred začetkom koncerta prišla v cerkev, sem kljub notranjemu nemiru (kot ga pozna vsak, ki je že kdaj pripravljal javni dogodek) imela nenavaden občutek umirjenosti. Vstop je bil prost, zato nismo vedeli, koliko ljudi se bo odzvalo...

Prvo olajšanje je nastopilo že kakih 15 minut pred začetkom koncerta, ko je bilo v cerkvi le še sem in tja opaziti kako prosto mesto.

Koncert je otvoril komorni pevski zbor Mysterium iz Kranja z naborom hebrejskih ljubezenskih pesmi in s tem že uvodoma pričaral prav takšno vzdušje, kot sem si ga želela in pričakovala. Ubranost in nežnost zborovskega petja ob spremljavi klavirja in cerkveni akustiki, ki je med občinstvo ponesla umirjenost in (če sodim po sebi) naježene dlake, od čustvenega naboja pa so solze kar same silile v oči. Šele po zaključku njihovega nastopa je publiko pozdravila voditeljica Oriana, sledili so pozdravni nagovori župnika cerkve sv. Jakoba, g. Jožeta Kokalja, predsednika Severno jadranske regije Cerkve Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni, g. Davida Granta, ter predsednika našega društva, prim. Matije Cevca.

Koncert je nadaljeval posebni gost večera, legenda slovenske popevke, Oto Pestner. Zapel je tri pesmi in med njimi zagotovo največji vtis pustil s svojim »novim hitom« – Trideset let. Če je bilo sprva sem in tja slišati spremljavo publike v obliki mrmranja, smo »novi hit« odpeli skupaj in s tem tudi neslovensko govoreči publikli pokazali, da, čeprav v cerkvi, ne moremo, da ne bi sodelovali.

Dodatna čustva je tisti večer vzbudilo še eno naključje, ali pač ne – Tina, žena Paula Cardalla je namreč Slovenka, po rodu z Dolenjske, ki je bila zadnjič v Sloveniji konec 70. let. Večer prej je obiskala svoje sorodnike in jih veliko pripeljala tudi s seboj na koncert. Tina je bila rojena in je odraščala v Združenih državah



Paul Cardall (Foto: Brenko)



Boris Cibic, Paul Cardall in Matija Cevc (z leve)

Amerike, vendar se, ponosna na svoje korenine, uči tudi svojega maternega jezika, slovenščine. Prebrala je kratek govor, o tem, kaj ji pomeni danes biti tukaj, ki ga je v slovenščini spisala sama in, čeprav z nekaj slovničnimi napakami, je njeno preprosto, simpatično sporočilo marsikomu zopet orosilo oči.

Celotni program je povezovala Oriana Giroto, ki je večkrat poudarila, da ta večer posvečamo podpori otrokom in družinam otrok s prirojenimi srčnimi napakami. Da se zavemo, da so prav ti otroci ena najranljivejših skupin, in da si zato zaslužijo najboljšo možno zdravstveno medicinsko ter psihosocialno oskrbo. Da se moramo zavedati tudi, kako pomembno je, da se bodo naši otroci še naprej zdravili pri nas, in da bodo nekoč tudi sami lahko uspešni kot ona, ali kot osrednji glasbenik nocojnega večera – Paul Cardall.

Vrhunec večera je bil seveda nastop slednjega. Do tega trenutka slovenski publiki manj znan pianist, je predstavil svoje lastne izvirne skladbe iz albumov 40 hymns for forty days (40 hvalnic za štirideset dni) in Saving tiny hearts (Rešimo male srčke). Zvrst glasbe, ki jo igra, se imenuje new age, kar bi prevedli kot moderno klasična meditativna glasba. Med posameznimi skladbami je Cardall delil z nami svojo življenjsko zgodbo, od tega, da je klavir začel igrati že zelo zgodaj, a ker je bilo v družini 8 otrok, je zlahka prelisičil starše, da ni vadil igranja in ga je slednjič opustil. Šele leta kasneje, ko mu je umrl prijatelj, se je ponovno usedel za klavir in spoznal, da si z igranjem glasbe lahko pomaga. Prav tako je z igranjem pomagal otrokom v bolnici, ko je tudi sam čakal na presaditev srca. Zaradi



Za klavirjem: Paul Cardall (Foto: Brenko)

narave njegove prirojene napake je bil namreč sprejet v otroško bolnico, čeprav je imel že 36 let.

Njegove skladbe nosijo naslove, kot so Time (Čas), Live to love (Živeti da bi ljubili), Sweet escape (Sladek pobeg), Life & Death (Življenje in smrt) in vse izhajajo iz Cardallovega občutenja življenja, bolečine, bolezni, izkušnje, strahu pred smrtjo, ponovnim veseljem nad življenjem. Ko se prepustiš njegovi glasbi, lahko začutiš moč vsake note, ki jo igra. Čeprav se Cardall nikoli ni učil not, je njegova glasba ne le balzam za ušesa, ampak resnično tudi za dušo.

Morda sem kot mama otroka s prirojeno srčno napako še nekoliko bolj intenzivno doživela celoten večer, morda je bilo to zato, ker sem ga pomagala ustvariti; a zagotovo vem, da tisti večer v cerkvi sv. Jakoba nikogar od občinstva ni pustil ravnodušnega.

In kaj mi je od tistega večera najbolj ostalo v spominu? Cardalova obljuba, da se v 2016 ponovno vidimo v Ljubljani.

Iskrena hvala vsem, ki ste nam pomagali ustvariti ta večer: vsem nastopajočim, ki so se v čast plemenitemu namenu odpovedali svojim honorarjem, poleg tega pa tudi predstavnikom Cerkve Jezusa Kristusa svetih iz poslednjih dni, še posebej Lindi in Davidu Hansen, župniku Jožetu Kokalju, županu Zoranu Jankoviču, podjetjem Silič d.o.o., Tam Tam d.o.o., Eclipse Print d.o.o., restavraciji Arboretum Volčji potok, Glasbeni agenciji GIG, ekipi Kanala A, Ariadni in Chrisu Agnič ter Marini Peroša. ♥



Oto Pestner (Foto: Brenko)



Oriana Giroto je povezovala čudoviti večer (Foto: Brenko)

Obeležili smo svetovni dan srca, 29. september 2015

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je s podružnicami po vsej Sloveniji in pridruženima društvoma – Društvom za zdravje srca in ožilja Pomurje in Društvom za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, uspešno predalo sporočilo letošnjega svetovnega dneva srca: »Za zdravo srce vseh in povsod!«

O srednja prireditve v Ljubljani je privabila številne mimoidoče, ki so se v sobotnem dopoldnevu, 26. 9. odpravili mimo Prešernovega trga v Ljubljani. Slavnostni govornik je bil tudi župan g. Zoran Jankovič ter državna sekretarka Ministrstva za zdravje ga. Sandra Tušar. Na stojnicah so prejeli brezplačna zdravstveno informativna gradiva, koristne nasvete medicinskega osebja, mnogim smo izmerili krvni tlak, holesterol, sladkor in trigliceride v krvi, veliko zanimanja je bilo tudi za meritev gleženjskega indeksa. Dogajanje je popestril nastop Ribiča Pepeta, na stojnicah, zanimivo je bilo tudi na stojnicah, kjer so se predstavila različna podjetja, saj izvedeli smo veliko koristnega za varovanje lastnega zdravja.

Že od začetka septembra so potekale različne prireditve in dejavnosti, kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. Brali in prisluhnili smo številnim predavanjem, delavnicam, prispevkom v medijih po vsej Sloveniji. Ob vseh prireditvah nas je spremljala poučna zgibanka in pa poster, ki smo ju natisnili ob priložnosti svetovnega dneva srca in razdelili udeležencem prireditve po Sloveniji.

Bolezni srca in žilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Veliko število tovrstnih smrti je prezgodnjih, saj umirajo tudi ljudje v najbolj ustvarjalnih letih, kar ima tudi hude finančne in čustvene posledice za prizadete družine. Množična udeležba na dejavnostih društva ob svetovnem dnevu srca nam vliva zaupa-



Na Prešernovem trgu je bila osrednja prireditve ob svetovnem dnevu srca (Foto: Nataša Jan)

nje v ljudi, v nas same, da se bomo potrudili in živeli po načelih zdravega življenjskega sloga in ter zmanjšali tveganje za nastanek bolezni pri sebi in svojih družinah. ♥



»Za zdravo srce
vseh in povsod!«

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se zahvaljuje pokroviteljem svetovnega dneva srca v Sloveniji: podjetju Unilever, Boehringer Ingelheim in Sanofi ter sponzorjema: podjetju Pfizer in MSD ter številnim sodelujočim pri pripravi in izvedbi dejavnosti društva.



Svetovni dan srca na Rožniku

Tradicionalno smo v Ljubljani praznovali svetovni dan srca tudi zadnjo nedeljo v septembru na Rožniku. Ker nam je služilo sončno in toplo vreme, se nam je pridružilo mnogo pohodnikov. Z veseljem so se udeležili meritev krvnega tlaka, srčnega utripa in saturacije, prav tako so si nekateri dali pregledati kri (sladkor in holesterol) ter z zanimanjem vzeli naše revije Za srce in prisluhnili

nasvetom strokovne ekipe. Med tistimi, ki so se zanimali za naše delo na Rožniku, je bilo največ mladih, otrok in mladostnikov. Tako ugotavljamo tudi pri Društvu za zdravje srca in ožilja, da »na mladih svet stoji«.

Jasna J. Petrovčič



Še sploh smo bili veseli mladine in otrok, ki so z iskreno radovednostjo spremljali meritve krvnega tlaka pri odraslih, nekateri med njimi so se celo sami opogumili, dali nadlaket in tako izvedeli za svoj krvni tlak (Foto: Jasna J. Petrovčič)



Deklica je s takim navdušenjem spremljala meritve, da ji je naša študentka medicine potrpežljivo in prav pedagoško vse razložila (Foto Jasna J. Petrovčič)

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Mariborski utrip za zdrav način življenja

Kar osem dogodkov ob svetovnem dnevu srca je v Mariboru ponudilo dovolj priložnosti za odločitev v prid boljšega zdravlja srca in ožilja.

Ob letošnjem svetovnem dnevu srca je Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje pripravilo kar osem zdravstveno prosvetiteljskih dogodkov, kot priložnost za sporočila, kako pomembna je odločitev za zdrav način življenja: za zdravo prehrano, za več gibanja, pa manj škodljivih navad, in kako dobrodošla je društvena priložnost za občasne kontrole krvnega tlaka, maščob v krvi in za kontrolo srčnega ritma, ki so zahvaljujoč prizadevnih strokovnih društvenih sodelavcev dosegljive brez dolgega čakanja pred zdravniškimi ordinacijami.

Ob tej priložnosti je društvo najprej povabilo v mariborski mestni park na test telesne zmogljivosti v hitri hoji po Srčni poti, nato je bil enak test še v Miklavžu v sodelovanju z Društvom za zdrav način življenja Glog, sledila je radijska tribuna, na kateri so sodelovali doc. dr. Franjo Naji, dr. med., spec. int., predstojnik Oddelka za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor, asist. Olivera Stanojević Jerković, dr. med, spec. soc. med., predstojnica mariborske enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje, in prim.



Mariborska osrednja prireditev mariborskega tedna za zdravje srca in ožilja je bila na Trgu svobode (Foto: Mirko Bombek)

Mirko Bombek, spet. int.med., predsednik mariborskega Društva za zdravje srca in ožilja.

»Radijska tribuna je odlično uspela« pravi prim. Mirko Bombek. »Tako po vsebini kot po njeni odmevnosti. Medijski pokrovitelj dogodka je bil Radio Maribor. Veseli nas, če bo povedano na tej tribuni pripomoglo k temu, da se bo več prebivalcev Severovzhodne Slovenije odločilo za zdrav način življenja, saj je zdravje ljudi tod po epidemioloških podatkih bolj ogroženo zaradi stresa kot velja to za prebivalce na drugih koncih Slovenije. To gre pripisati njihovem slabšemu socialnoekonomskemu položaju. S stresom pa so tesno povezane slabe življenjske navade, kot kajenje, uživanje alkohola, nezdrava prehrana.«

V sodelovanju z UKC Maribor smo tudi letos priredili že tradicionalni dan odprtih vrat Oddelka za kardiologijo in angiologijo, na katerem je predstojnik oddelka doc. Franjo Naji, dr. med., obiskovalcem predstavil delo oddelka, gostje pa so si med drugim z zanimanjem ogledali prostore in opremo za obremenitveno testiranje in potek ultrazvočne preiskave.

Dan zdrave malice in zdravega kosila je bil naslednji dogodek, posvečen dnevu srca, ki smo ga organizirali skupaj z UKC Maribor. Menimo namreč, da je tudi to pot, po kateri pomagamo širiti zavedanje o zdravem načinu prehrane. Sodelavci tako ugledne zdravstvene ustanove so prav gotovo dobrodošli in prepričljivi znanilci pomena zdravega načina življenja.

In na še eno javno tribuno o zdravju srca smo povabili, tokrat v sodelovanju z mariborsko Medicinsko fakulteto. Žal je pritegnila bolj malo obiskovalcev.

»Osrednja, izredno dobro obiskana pa je bila naša prireditev ob svetovnem dnevu srca na mariborskem Trgu svobode, kamor smo povabili na naše že standardne meritve dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja. Med obiskovalci tega dogodka so posebno zanimanje pritegnile EKG meritve srčnega ritma in ultrazvočne meritve žilne stene vratnih arterij. Za te preiskave



asist. Viljemka Nedog, dr. med., spec. int., med prikazom ultrazvočne meritve žilne stene vratnih arterij
(Foto: Mirko Bombek)

je prišlo na vrsto 100 Mariborčanov in okoličanov. Da smo med preiskavami odkrili dosti patoloških rezultatov, je bila naša prva ugotovitev. Dober teden zdravstvenih preventivnih akcij ob Dnevu srca smo sklenili s strokovno ekskurzijo v Slovenj Gradec», pravi prim. Mirko Bombek v pričakovanju, da bo povedano in doživeto na mariborskih dogodkih ob svetovnem dnevu srca dobrodošla spodbuda za bolj zdrav življenjski slog. »Mojim sodelavcem, zvestim prostovoljcem društva, ki so sodelovali na vseh teh dogodkih, velja posebna pohvala in zahvala!«

♥
Milan Golob



Skupina obiskovalcev med ogledom Oddelka za kardiologijo in angiologijo (Foto: Mirko Bombek)



Znanilci zdravega načina življenja po radijskih valovih: prim. Mirko Bombek, dr.med., spec. int.med., asist. Olivera Stanojevič Jerkovič, dr.med., spec.soc.med., in doc. dr. Franjo Naji, dr.med., spec.int. (Foto: Mirko Bombek)

Varfarin je varno zdravilo, če redno merimo njegov učinek

Aleš Blinc

Varfarin je staro in dobro preizkušeno antikoagulacijsko zdravilo, ki je v klinični uporabi že od leta 1954. Najpogosteje ga uporabljamo za preprečevanje možganske kapi pri atrijski fibrilaciji, za preprečevane strdkov na umetnih srčnih zaklopkah in za zdravljenje venske tromboze in pljučne embolije.

Čeprav so se zadnja leta na tržišču pojavila nova antikoagulacijska zdravila, varfarin ostaja zdravilo izbora za tiste bolnike, ki ga jemljejo že dolgo in imajo dobro urejen antikoagulacijski učinek, za bolnike z okrnjenim delovanjem ledvic in za bolnike z umetnimi srčnimi zaklopkami. Nova antikoagulacijska zdravila se iz telesa v dobršni meri izločajo preko ledvic, varfarin pa le preko jeter, zato ga je mogoče uporabljati tudi pri napredovali bolezni ledvic. Varfarin dobro varuje bolnike z umetnimi srčnimi zaklopkami pred krvnimi strdki, česar z novimi antikoagulacijskimi zdravili niso dokazali.

Varfarin zavira sintezo koagulacijskih faktorjev II, VII, IX in X, ki je v zadnji fazi odvisna od delovanja vitamina K. Zaradi učinka na več terapevtskih tarč je antikoagulacijsko delovanje varfarina zelo zanesljivo, se pa učinek varfarina izrazi šele po 2 do 5 dneh od pričetka jemanja in po prekinitvi jemanja traja še 2 – 5 dni. Dolgotrajno učinkovanje varfarina je lahko koristno, če bolnik pozabi

vzeti dnevni odmerek, saj bo varfarin do naslednjega dne zanesljivo še deloval. Na učinek varfarina vplivajo genski dejavniki, sestava hrane in številna zdravila, zato je treba antikoagulacijski učinek pogosto meriti in na podlagi meritev prilagajati odmerek zdravila.

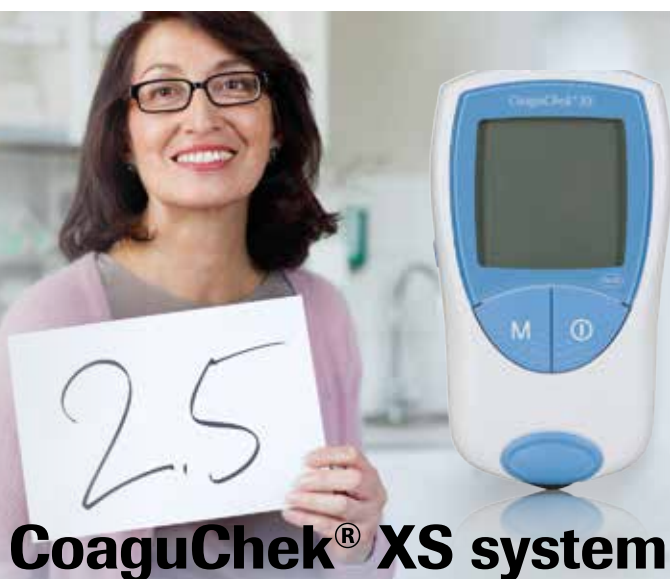
Meritve antikoagulacijskega učinka varfarina s protrombinskim časom, ki ga izražamo z mednarodnim umerjenim razmerjem (INR), najpogosteje izvajamo v antikoagulacijskih ambulantah, vendar je merjenje antikoagulacijskega učinka mogoče tudi na domu, če si bolniki nabavijo merilni aparat in se ga naučijo pravilno uporabljati. Bolniki si lahko doma zgolj izmerijo INR in se o odmerku zdravil posvetujejo s strokovnjakom iz antikoagulacijske ambulante, ali pa se naučijo sami prilagajati odmerek varfarina. Angleški Nacionalni inštitut za klinično odličnost (NICE) je leta 2014 objavil smernice o samokontroli antikoagulacijskega zdravljenja. Priporoča ga tistim bolnikom, ki si želijo sami sodelovati pri svojem zdravljenju in so za to duševno in telesno sposobni. Raziskave kažejo, da se vodenje antikoagulacijskega zdravljenja v ambulantah in samokontrola ne razlikujeta v pogostosti krvavitve, da pa se trombembolični dogodki pojavljajo za 40 do 50% redkeje pri bolnikih, ki si sami merijo učinek varfarina in znajo ustrezno prilagajati odmerek zdravila. ♥



Redno spremljanje vrednosti INR zagotavlja terapevtsko učinkovitost in zmanjšuje nevarnost zapletov s krvavitvami.

Z ustreznim pripomočkom je merjenje INR lahko učinkovito tudi doma. **Za več informacij pokličite brezplačno telefonsko številko 080 12 32.**

Več kot 2 milijona ljudi po vsem svetu zaupa sistemu CoaguChek®.



CoaguChek® XS system

Varno proti bolečini

Urška Vrščaj Vovk

Bolečina je neprijeten občutek, ki ima najpogosteje obrambno ali opozorilno vlogo. Tako nas telo opozarja, da je nekaj narobe. Občutek bolečine nastaja v možganih, ki prek živčnih poti prejemajo dražljaje iz receptorjev v koži in drugih organih. Prav zato ljudje različno občutimo bolečino in jo tudi subjektivno ocenjujemo. Vsem je skupna želja, da bi bolečina čim prej minila, zato se nam postavlja vprašanje, kako to doseči čim hitreje in varno.

Poznamo več vrst bolečine

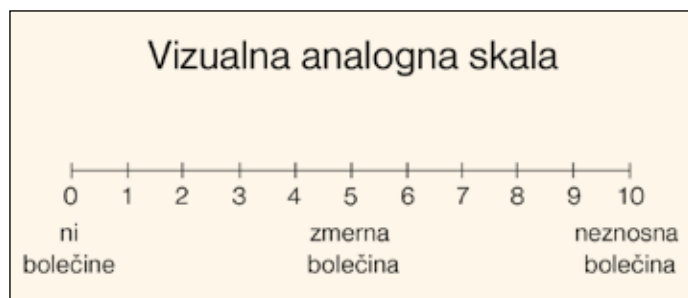
Bolečine se razlikujejo po jakosti in drugih značilnostih. Za ugotavljanje jakosti uporabljamo različne metode. Najpogostejša je vizualna analogna lestvica, ki je razdeljena na enote od 0 do 10 (0 – brez bolečin, 10 – neznosna bolečina). Včasih se uporablja skupaj z grafično lestvico. Glede na trajanje pa ločimo akutno in kronično bolečino. **Akutna bolečina** je kratkotrajnejša in se običajno pojavi zaradi poškodbe ali vnetja, **kronična bolečina** pa traja najmanj tri mesece in **močno poslabša kakovost življenja**.



Kdaj si lahko bolečino lajšamo sami, katero zdravilo lahko vzamemo in na kaj moramo biti posebno pozorni

Kadar je **bolečina blaga** in poznamo njen vzrok, je zdravljenje preprosto. Posežemo lahko po analgetiku, ki je v lekarni na voljo brez recepta. Kadar je **bolečina hujša**, pa moramo obiskati zdravnika. Zdravljenje je odvisno od jakosti bolečine. Blago bolečino zdravimo s paracetamolom, acetilsalicilno kislino (ASK) in **nesteroidnimi protivnetnimi zdravili** (NSAR). Za blažitev srednje hude bolečine nam zdravnik predpiše šibke opioide (npr. tramadol, kombinacijo tramadola in paracetamola), za blažitev zelo hude bolečine pa močne opioide.

Bolečino najpogosteje lajšamo s paracetamolom, ASK in NSAR, ki delujejo tudi protivročinsko in protivnetno. ASK veliko



ljudi (predvsem bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi) jemlje tudi preventivno, saj zmanjšuje možnost za srčno-žilne zaplete, kot sta srčni infarkt in možganska kap.

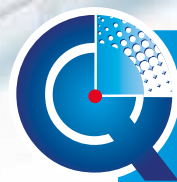
Vsako zdravilo ima poleg želenih učinkov tudi neželene. Neželeni učinki NSAR in ASK so lahko neposredni (neposredno poškodujejo sluznico prebavil) ali posredni (nastopijo kasneje, ko zdravilo iz prebavil pride v kri in nato s krvjo spet do sluznice prebavil). Večje tveganje za nastanek neželenih učinkov na prebavila imajo bolniki, ki so že imeli razjedo želodca ali dvanajstnika ali so celo krvaveli iz razjede, starejši od 70 let, bolniki, ki jemljejo več različnih NSAR in ASK ali večje odmerke teh zdravil, ter bolniki, ki jemljejo zdravila za preprečevanje strjevanja krvi ali steroide. Bolnikom z navedenimi dejavniki tveganja zdravnik predpiše zdravilo iz skupine zaviralcev protonske črpalke, ki zavre izločanje želodčne kisline in zmanjša vpliv neželenih učinkov NSAR in ASK na sluznico prebavil.

NSAR se med seboj razlikujejo predvsem po neželenih učinkih. V skupino z večjim tveganjem za prebavila spada ketoprofen, medtem ko sta diklofenak in ibuprofen varnejša. Izsledki številnih raziskav kažejo, da je pri **naproksenu** v primerjavi z drugimi NSAR **najmanjše tveganje za srčno-žilne zaplete**, zato je varnejša izbira zlasti za bolnike s povečanim srčno-žilnim tveganjem. ♥



Nalgesin® S

ustavi bolečino,
preden bolečina
ustavi vas.



**Hitra
rešitev**

Pri glavobolu, zobobolu,
menstrualnih bolečinah,
bolečinah v mišicah
in sklepih.



V hitrem ritmu življenja vas bolečina lahko hitro ustavi.
Zato imejte pri roki Nalgesin S, ki se zaradi posebne
učinkovine hitreje absorbira, doseže mesto bolečine
in jo hitro ustavi.

Nalgesin® S – hitra rešitev za bolečino.

www.nalgesin.si



www.krka.si

KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Mesec možganske kapi

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v oktobru izvedlo novo zdravstveno - informativno kampanjo »Mesec možganske kapi«: preprečevanje in zgodnejše odkrivanje atrijske fibrilacije in možganske kapi ter pravočasno ukrepanje in zdravljenje že napredovale bolezni.

Medicinska ekipa društva je bila prisotna na 10. javnih mestih (v večjih blagovnicah in domovih starejših občanov) po Sloveniji in opravljala meritve krvnega tlaka z ugotavljanjem prisotnosti atrijske fibrilacije, meritve srčnega utripa, EKG in saturacije. Svetovali so ljudem glede preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja pri atrijski fibrilaciji in možganski kapi ter informirali o možganski kapi, predstavili poučen poster, ki smo ga natisnili »Zdravo srce - zdravi možgani«

Razdelili smo jim letake o možganski kapi in vprašalnik GROM za ugotavljanje tveganja za možgansko kap, ki so ga ljudje izpolnili in oddali – ugotovili smo ali poznajo pomen črk GROM, ki v bistvu potrjujejo ali ovržejo sum na možgansko kap. Udeleženci, ki so izpolnili vprašalnik, so prejeli majico GROM.

Pri znakih možganske kapi je treba ukrepati hitro in pravilno. O tem nas je med drugim poučila doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med, prisotna na novinarski konferenci o mesecu možganske kapi, ki jo je 20.10. 2015 organiziralo društvo. Ne čakajmo, da bodo pomagali drugi. Ne čakajmo, da se bo stanje izboljšalo, ker se v primeru možganske kapi, ne bo. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini bolnega je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center.

Ker je bil glavni namen kampanje ozaveščanje najširše javnosti, smo sodelovali tudi z mediji in v različnih oddajah govorili o možganski kapi. Več ljudi bo znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele. Bodimo pripravljeni pomagati, morda bomo pomoč rabili tudi mi sami! Več o akciji je na spletni strani društva: www.zasrce.si

ZDRAVO SRCE → ZDRAVI MOŽGANI

Zdravo srce enakomerno črpa kri v možgane in jim v vsakem trenutku zagotavlja kisik in hrano.

Redno bitje srca
(sinusni ritem)



Zdravi možgani

Kaj pa, če srce ne bije enakomerno?

ATRIJSKA FIBRILACIJA

Je najpogostejša motnja srčnega ritma, saj tekom življenja zbolijo vsaki četrti človek, starejši od 40 let. Najhujši zaplet atrijske fibrilacije je MOŽGANSKA KAPI!

Ali ste vedeli, da skoraj 3.000.000 ljudi vsako leto doživijo možgansko kap, ki je posledica ATRIJSKE FIBRILACIJE?

ATRIJSKA FIBRILACIJA (predvorno plapolanje, neredno bitje srca)



Neredno bitje srca

ANTIKOAGULANTNA ZDRAVILA upočasnijo strjevanje krvi in na ta način ZMANUŠAJO MOŽNOST ZA NASTANEK STRDKA ter MOŽGANSKO KAP.

Ne postanite žrtev možganske kapi!!! Redno jemanje zdravil za antikoagulantno zaščito dokazano zmanjšuje nastanek možganske kapi pri osebah z atrijsko fibrilacijo.

V predvorjih nastajajo strdki, ki nato potujejo po žilah ...

... in povzročijo MOŽGANSKO KAPI!

... v možgane, kjer zaprejo žilo...

Pripravil in strokovno pregledal prof. dr. Anton Grad.

Naš srčni član – 45 let krvodajalec

Gospod Omar Osmič, dolgoletni član našega društva, je septembra praznoval osebni in za družbo pomemben jubilej – 45. obletnico darovanja krvi.

Leta 1970 je prvič obiskal Zavod RS za transfuzijsko medicino v Ljubljani in daroval kri. S to nesebično gesto je nadaljeval redno, večkrat letno, vse do letošnjega septembra, ko je dopolnil leta, ki so postavljena kot mejnik v darovanju krvi.



Gospod Osmič pri zadnjem darovanju krvi. Nasmejan kot vedno

V teh petinštiridesetih letih je gospod Osmič marsikateremu človeku rešil življenje. Zato se mu tudi v imenu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije srčno zahvaljujemo ter mu želimo še veliko zdravih in dejavnih let v krogu svojih domačih in tudi v naši družbi. Naj sestavek končam s pozdravom gospoda Osmiča: »Vse za srce in ožilje!«

Jasna J. Petrovčič
(Foto: osebni arhiv in arhiv ZRSTM)

Mesec družinske hiperholesterolemije

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v novembru začelo akcijo ozaveščanja o družinski hiperholesterolemiji, pogosti, a premalo prepoznani motnji presnove. S preventivnimi zdravstveno-informativnimi dejavnostmi želi društvo doprinesti k preprečevanju in zgodnejšemu odkrivanju hiperholesterolemije ter pravočasnemu ukrepanju in zdravljenju.

Povišan slabi ali LDL-holesterol v krvi sodi med glavne dejavnike tveganja za razvoj ateroskleroze, katere razvoj se prične v zgodnjem otroštvu, nekaj let ali desetletij kasneje pa se lahko izrazi v obliki bolezni srca in žilja, vodilnega vzroka umrljivosti v razvitem svetu. V večini primerov je povišan holesterol v krvi posledica več dejavnikov; redkeje pa gre za družinsko hiperholesterolemijo, ki je dedna in se pojavlja pri enem od približno tristo bolnikov, kar z drugimi besedami pomeni, da je v Sloveniji okoli 6.500 ljudi s to motnjo. *Ocenjujejo, da je v Sloveniji odkritih le okoli 10 % teh bolnikov.*

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je 17. novembra 2015 v Ljubljani organiziralo okroglo mizo na temo »Družinska hiperholesterolemija – premalo poznano stanje s težkimi posledicami.« Udeležili so se je prim. Matija Cevc, Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, prof. dr. Zlatko Fras, strokovni direktor interne klinike, UKC Ljubljana in predsednik Združenja kardiologov Slovenije ter doc. dr. Urh Grošelj, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana. Govorili smo o stanju v Sloveniji na tem področju

in potrebnih ukrepih. Bolniki z družinsko hiperholesterolemijo imajo tudi do stokrat večje tveganje za zgodnji razvoj bolezni srca in žilja, s pravočasnim in pravilnim zdravljenjem pa se da to tveganje bistveno znižati.

Ozaveščanje na javnih mestih: Pripravili smo ponatis brošurice za otroke Srček BimBam, ki ga bomo skupaj z drugimi gradivi, kot je brošura o družinski hiperholesterolemiji, revija Za srce in druge, delili na javnih mestih – 15 blagovnicah po Sloveniji. Na teh mestih bomo brezplačno merili holesterol v krvi in mimoidoče informirali o družinski hiperholesterolemiji. Te lokacije so objavljene na spletni strani društva www.zasrce.si. Vabljeni! ♥

Aktivnosti v okviru »Meseca družinske hiperholesterolemije« je Društvo za zdravje srca in ožilja omogočilo podjetje SANOFI – AVENTIS d.o.o.

SANOFI 

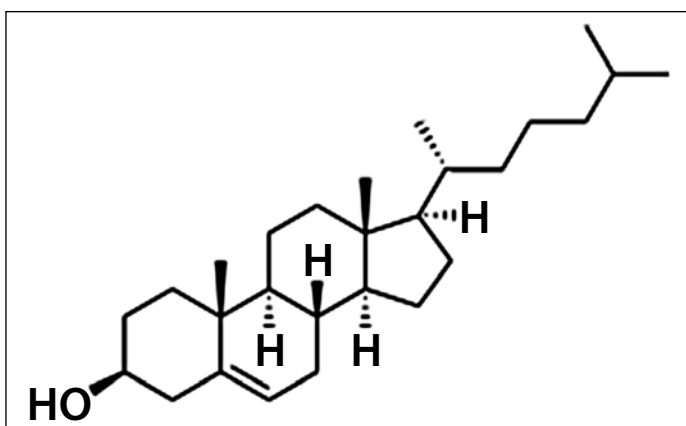


Slika: DHZ okrogle mize_17 november.

Ali je raven LDL-holesterola lahko prenizka?

Aleš Blinc

Ob omembi holesterola pomislimo na aterosklerozo, zožene arterije in srčni infarkt. V resnici pa holesterol ni le škodljiv, temveč je nujno potrebna sestavina našega telesa. V 70-kilogramskem človeku je razporejenega približno 35 g holesterola, velika večina v celičnih membranah. Holesterol je najbolj koncentriran v žolču, s katerim se izloča iz telesa. V kristalni obliki so holesterol prvič izolirali leta 1769 iz žolčnih kamnov, od koder izhaja tudi njegovo ime: chole v grščini pomeni žolč, stereos pa strjen, trden.



Kemijska formula holesterola.

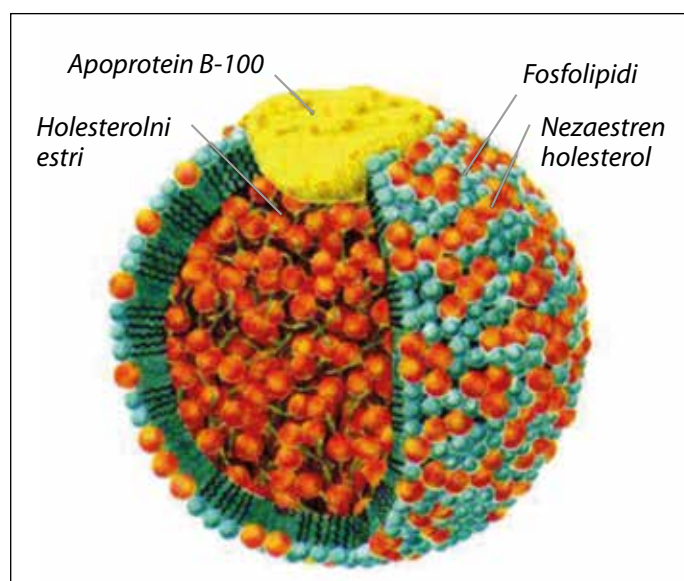
Zakaj je holesterol nujno potreben

Če človeške in živalske celice v membranah ne bi imele holesterola, membrane ne bi bile prožne in organizmi se ne bi mogli prosto gibati. Celice, obdane s krhko membrano brez holesterola, za svoj obstoj potrebujejo čvrsto celično steno, kot jo imajo rastline. Celična stena onemogoča krčenje in raztezanje, kot so ga sposobne mišične celice. Holesterol ima pomembno vlogo tudi kot surovina v biosintezi steroidnih hormonov, med katere sodijo spolni hormoni (testosteron, estrogen, progesteron) in hormoni skorje nadledvične žleze (kortizol, aldosteron) ter v biosintezi vitamina D in žolčnih kislin.

Jetra proizvajajo holesterol in ga po krvi razpošiljajo drugim tkivom

S hrano vsak dan zaužijemo približno 300 miligramov holesterola, telo pa ga dnevno proizvede še približno 1 gram. Vse celice v telesu znajo proizvajati holesterol iz preprostih gradnikov, ki vsebujejo dva ogljikova atoma (acetil koencim-A). Pri sintezi holesterola so najbolj dejavna jetra, ki ga vsak dan proizvedejo približno od 200 do 250 miligramov in ga po krvi razpošiljajo drugim celicam v telesu v obliki »transportnih paketkov«, ki jih imenujemo lipoproteini. Holesterol namreč ni topen v vodi, zato tudi ne v krvi, tako da za topnost transportnih paketov poskrbijo beljakovine v ovojnici lipoproteinskih delcev.

Jetra v kri izločajo lipoproteine z zelo majhno gostoto (angl. *very low density lipoprotein*, VLDL), iz katerih v krvi postopoma nastajajo lipoproteini z majhno gostoto (angl. *low density*



Lipoproteinski delec z majhno gostoto (LDL)

lipoprotein, LDL). Osnovna naloga delcev LDL je, da dostavljajo holesterol tkivom.

Ateroskleroza je »kolateralna škoda« transporta holesterola po krvi

Kadar delci LDL »zaidejo« v žilno steno, močno pospešujejo razvoj aterosklerotične žilne bolezni. Pri aterosklerozi gre za počasen vnetni proces, pri katerem delno oksidirani delci LDL spodbujajo kopičenje vnetnih celic (makrofagov) v žilni steni in oblikovanje aterosklerotičnih leh. Napredovale aterosklerotične lehe svetlino arterije zožijo ali celo popolnoma zaprejo. Ker so delci LDL ključno udeleženi v razvoju ateroskleroze, je priporočljivo njihovo raven v krvi pri ogroženih osebah zmanjšati na manj kot 2,5 mmol/l oziroma na manj kot 1,8 mmol/l pri osebah, ki imajo že razvito aterosklerotično bolezen.

Ali lahko v boju proti aterosklerozi pretirano znižamo raven LDL-holesterola?

V zadnjih desetletjih so bili statini najuspešnejša zdravila za zniževanje ravni LDL-holesterola. Široka uporaba statinov je pomembno prispevala k zmanjšanju umrljivosti zaradi srčno-žilnih

bolezni, ki smo mu priča v razvitih državah. Številne raziskave dokazujejo, da je srčno-žilnih zapletov tem manj, čim nižja je raven LDL-holesterola. Vsako zmanjšanje ravni LDL-holesterola za 1 mmol/l v povprečju zmanjša srčno-žilno ogroženost za 22 %. Kadar je raven LDL-holesterola zelo majhna, se lahko aterosklerotične lehe celo nekoliko zmanjšajo.

Ljudje naj bi jemali statine, pa se pogosto bojijo, da jim bodo zdravila pretirano znižala raven holesterola. Ali je raven LDL-holesterola lahko tako nizka, da to škoduje našemu zdravju?

Poznamo bolezni, pri katerih se raven LDL-holesterola pomembno zmanjša. Gre za številne rakave bolezni, pa tudi za depresivno-anksiozno motnjo in pretirano delovanje žleze ščitnice. Naštete bolezni nam seveda škodujejo, vendar ne zaradi zmanjševanja ravni LDL-holesterola, ki je zgolj spremljajoč pojav.

Zdrave osebe odlično prenesejo zelo nizko raven LDL-holesterola. Pri pripadnikih plemen južnoameriških Indijancev, ki živijo v lovsko-nabiralski skupnosti, jedo pretežno rastlinsko hrano in se veliko gibljejo, raven LDL-holesterola redko preseže 1,5 mmol/l, kar je pol manj kot pri prebivalcih razvitega sveta.

Kako vpliva nizka raven LDL holesterola na razvoj in delovanje možganov?

Ker je holesterol ključna sestavina celičnih membran, in ker je mielinska ovojnica živčnih vlaken sestavljena iz spiralasto navitih celičnih membran, se mnogi sprašujejo, ali se človeški možgani lahko normalno razvijejo in normalno delujejo, kadar je raven LDL-holesterola zelo nizka.

Človeški plod ima v času, ko se možgani najbolj intenzivno razvijajo, v krvi le približno 1 mmol/l LDL-holesterola, kar je trikrat manj od povprečja odraslih oseb v Evropi in Ameriki. Očitno za razvoj možganov ni potrebno imeti v krvi veliko LDL-holesterola.

V medicinski literaturi najdemo opise treh oseb, ki zaradi svojih genskih lastnosti celo življenje živijo z izredno nizko ravni LDL-holesterola, ki dosega zgolj 0,3 - 0,4 mmol/l. Gre za osebe, ki imajo nefunkcionalna oba gena za beljakovino PCSK9. Ta beljakovina se veže na jetrni receptor za delce LDL in povzroči njegovo razgradnjo. Če ni beljakovine PCSK9, se jetrni receptorji za LDL le

počasi razgrajujejo, njihova gostota na jetrnih celicah je povečana in odstranjevanje LDL delcev iz krvi poteka zelo učinkovito, tako da ostaja raven LDL-holesterola nizka. Leta 2006 so opisali odsotnost beljakovine PCSK9 pri Američanki, ki je uspešno doštudirala na fakulteti, ima otroke in poučuje aerobiko. Druga oseba s homozigotno okvaro genov za PCSK9 je Afričanka, ki je prav tako zdrava, normalno razvita, poročena in ima otroke. Tretji je Evropejec, ki so mu pri 50-ih letih odkrili sladkorno bolezen, a je zdravnike osupnil s svojimi skoraj nezaznavnimi vrednostmi LDL-holesterola. Mož je debel, a razen sladkorne bolezni nima resnejših zdravstvenih težav. Tudi on je duševno normalno razvit in ima odraslo hčer. Naj omenimo, da ima približno 1 % prebivalstva okvaro enega od več genov za PCSK9. Ti ljudje imajo nižjo raven LDL-holesterola od povprečja in redkeje obolevajo za srčno-žilnimi boleznimi.

Kako si lahko razložimo, da človeško telo dobro deluje in se lahko razvija tudi takrat, ko je raven LDL-holesterola zelo nizka? Raven holesterola v celici je regulirana količina. Ključno vlogo v zaznavanju ravni holesterola v celici in uravnavanju njegove biosinteze igra beljakovina SREBP. Čim manj holesterola celica dobi od zunaj v obliki LDL, tem več ga proizvede sama, tako da holesterola celičnim membranam zlepa ne zmanjka.

Ob uporabi zaviralcev PCSK9 se bomo srečevali z zelo nizkimi vrednostmi LDL-holesterola

V zadnjih letih so razvili novo skupino zdravil za zmanjševanje ravni LDL-holesterola, ki jih imenujemo zaviralci PCSK9. Gre za protitelesa proti beljakovini PCSK9, ki jih je treba vbrizgavati v podkožje vsaka dva tedna. Z uporabo zaviralcev PCSK9 je mogoče znižati raven LDL-holesterola na podobno raven, kot jo imajo osebe z okvaro enega od dveh genov za PCSK9, v povprečju za 60 % pod izhodiščno vrednost. V kliničnih raziskavah doslej niso zabeležili nikakršne odvisnosti neželenih učinkov zaviralcev PCSK9 od stopnje znižanja ravni LDL-holesterola. Zdi se torej, da je strah pred prenizko ravni LDL-holesterola odveč. Dodatne podatke bomo dobili, ko bodo objavljene velike klinične raziskave učinkov treh zaviralcev PCSK9, ki jih pričakujemo v letu 2017. ♥

NE ZAMUDITE

zanimive ponudbe Božična pravljica in Ugodno 3-dnevno Silvestrovanje



JESEN V THERMANI LAŠKO

1. 11. - 24. 12. 2015

polpenzion že od
37,61 € na osebo

(cena velja za bivanje v hotelu Zdravilišče Laško in že vključuje akcijski popust)

tudi do 40 % popusta
in bivanje vnukov do 5. leta gratis

Geslo rezervacije: **ZA SRCE**

PROGRAM VKLJUČUJE:

- pijača dobrodošlice
- bivanje v sobi standard (kopalni plašč v sobi)
- polpenzion (samopostrežni bife za zajtrk in večerjo, možnost menjave večerje za kosilo)
- neomejeno kopanje v hotelu Thermana Park Laško in Zdravilišče Laško (tudi na dan odhoda)
- dnevno vstop v fitnes
- brezplačno pitje termalne vode Laško
- brezplačen dostop do brezžičnega interneta v sobi
- pestra animacija in rekreacije (ogledi, gratis sprehodi, telovadba, joga, predavanja, ...)

Družinska hiperholesterolemija

Matija Cevc, Aleš Blinc

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 napredovanje ateroskleroze pospešeno, tako da je ogroženost takih oseb kar 13,2-krat višja, kot med zdravimi vrstniki.

Ateroskleroza dolgo časa poteka počasi in pritaženo. Težave, kot so angina pectoris, srčni infarkt, prehodni ishemični napad, možganska kap, intermitentna klavdikacija ali ishemična gangrena noge se pojavijo šele tedaj, ko se ena ali več prizadetih arterij pomembno zoži ali zapre. Napredovanje ateroskleroze je odvisno od številnih dejavnikov, vselej pa je sorazmerno izpostavljenosti žilne stene škodljivemu LDL-holesterolu v krvi. Čim večja je raven LDL-holesterola in čim dlje je zvišana, tem prej bo prišlo do okvare arterijske stene, ki vodi v zapore žilja.

Holesterol v vodi ni topen in se lahko s krvjo po telesu prenaša le, če se veže v posebne delce - lipoproteine, ki jih poleg holesterola sestavljajo še fosfolipidi in posebne beljakovine - apoproteini. Danes poznamo več kot 10 različnih apoproteinov, a pomemben je zlasti apoprotein B, ki se nahaja v tistih lipoproteinih, ki pospešujejo aterosklerozo, npr. lipoproteinih z majhno gostoto (angl. *low density lipoprotein*, LDL). Da bi se holesterol lahko odstranil iz krvi, se mora apoprotein B vezati na receptor na površini celice, ki nato LDL delec prenese v svojo notranjost.

Kateri geni so okvarjeni pri družinski hiperholesterolemiji

Bolniki z družinsko hiperholesterolemijo imajo najpogosteje okvarjen gen za LDL-receptor. Njihove jetrne celice imajo na svoji površini manj delujočih receptorjev za lipoproteine LDL, zato jetra manj učinkovito privzemajo delce LDL iz krvi, raven LDL-holesterola v krvi pa je zvišana. Pri veliki večini bolnikov je okvarjen en od dveh genov za LDL-receptor. Govorimo o heterozigotni obliki družinske hiperholesterolemije. Le pri 1-2 bolnikih na milijon prebivalcev sta okvarjena oba gena za LDL-receptor. Takrat gre za homozigotno obliko družinske hiperholesterolemije, ki povzroča izjemno visoke vrednosti LDL-holesterola in zbolevanje za srčnim infarktom že v adolescenci ali zgodnji odrasli dobi.

Mnogo redkeje od okvare gena za LDL-receptor povzroča družinsko hiperholesterolemijo okvara gena za apolipoprotein B. Le izjemoma je pri družinski hiperholesterolemiji okvarjen gen za PCSK9, ki povzroča preveč aktivno delovanje beljakovine PCSK9 in pospešeno razgradnjo receptorjev za LDL.

Kako prepoznamo bolnike z družinsko hiperholesterolemijo

Na družinsko hiperholesterolemijo posumimo pri močno povišanih vrednostih serumskega holesterola in podatku o prezgodnji koronarni bolezni pri sorodnikih v prvem kolenu. Verjetnost diagnoze opredelimo s kliničnimi točkovaniki, med katerimi se je v Evropi dobro uveljavil točkovanik Nizozemske mreže lipidnih ambulant, ki ga prikazujemo. Potrditev diagnoze je mogoča z genskim testiranjem. 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 več kot 9mmol/l in LDL-holesterola več kot 6,5mmol/l. Moški bolniki brez zdravljenja pogosto doživljajo srčne infarkte pred 55-im letom starosti, ženske pred 60-im letom. Tisti, ki izpolnjujejo klinične kriterije za le možno družinsko hiperholesterolemijo in pri katerih je raven LDL-holesterola >5,0 mmol/l, pa so 4,8-krat bolj ogroženi kot zdravi vrstniki. Pri nekaterih bolnikih se zaradi odlaganja LDL-holesterola 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).

Homozigotna oblika družinske hiperholesterolemije s sočasno okvaro obeh tarčnih genov je na srečo redka. Prizadene od 1 do 2 bolnika na milijon prebivalcev. Bolniki imajo že v otroštvu močno povečane vrednosti celokupnega holesterola nad 13 mmol/l in LDL-holesterola nad 10 mmol/l. Ti bolniki brez zdravljenja praviloma umirajo zaradi srčnega infarkta pred 30 letom.

V strokovni literaturi za večino držav navajajo majhne odstotke prepoznanih bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo. Obocenjenci frekvenci 1 na od 200 do 300 prebivalcev naj bi bilo prepoznanih <3 % bolnikov, na Nizozemskem, kjer imajo najbolj razvito presejanje, pa okoli 40 %. Na tem področju Slovenija odstopa v pozitivno smer, čeprav natančnega števila bolnikov tudi pri nas ne poznamo. Ocenjujemo, da je bolnikov z družinsko hiperholesterolemijo od 8.000 do 10.000, prepoznanih in zdravljenih pa je okoli 1.000. V Sloveniji družinski zdravniki že vrsto let sistematično presejajo dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni pri odraslih moških po 35. letu in ženskah po 40. letu starosti. V tem sklopu merijo tudi vrednost holesterola. Žal pa se zdravila pri bolnikih z družinsko hiperholesterolemijo predpisujejo dokaj pozno, saj točkovaniki za opredelitev srčno-žilne ogroženosti pri tej motnji presnove maščob podcenjujejo ogroženost, še zlasti pri ženskah. Od leta 1995 poteka tudi sistematično presejanje 5-letnih otrok. Letos je skupina slovenskih pediatrov pod vodstvom prof. dr. Tadeja Battelina objavila odmeven članek v reviji *Journal of American College of Cardiology*. Otroke, ki so imeli pri 5-ih letih povišano vrednost serumskega holesterola na > 6 mmol/l, in tiste, ki so imeli raven holesterola > 5



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

mmol/l, v sorodstvu pa prezgodnjo koronarno bolezen, so gensko testirali na družinsko hiperholesterolemijo. Pri večini otrok so odkrili genske motnje, združljive z družinsko hiperholesterolemijo. Zgodnje odkrivanje družinske hiperholesterolemije že pri otrocih je izredno pomembno za učinkovito preprečevanje srčno-žilnih zapletov.

Zdravljenje družinske hiperholesterolemije

Zdravljenje s statini je temelj zdravljenja heterozigotne družinske hiperlipidemije, ki pomembno izboljša preživetje. Ker dolgotrajna izpostavljenost zvišani ravni holesterola bistveno poveča nevarnost prezgodnje srčno-žilne bolezni, veljajo vsi bolniki z družinsko hiperholesterolemijo za visoko ogrožene, zato je pri njih treba z zdravljenjem pričeti čim prej – pri zelo izraženi hiperholesterolemiji že pri otrocih oz. mladostnikih. Žal tudi med zdravljenimi bolniki večina ne doseže ustrezno nizke ravni LDL-holesterola.

V Evropi je bil nedavno registriran zaviralec PCSK9 evolucumab, ki so ga pri heterozigotih z družinsko hiperholesterolemijo preizkusili v odmevni raziskavi RUTHEFORD-2. Pri bolnikih, ki ob standardnem zdravljenju s statini niso dosegali ciljnih vrednosti LDL-holesterola, je evolucumab dodatno znižal raven LDL-holesterola za 60 %. Več kot 60 % bolnikov je doseglo v tej raziskavi opredeljeno ciljno raven LDL-holesterola 1,8 mmol/l ali manj. Zelo podobne rezultate so opisali tudi z zaviralcem PCSK9 alirocumabom v raziskavi ODYSSEY FH1 in FH2, ki je bila objavljena septembra letos. Čeprav so dolgoročne raziskave še v teku in tako končnih rezultatov še ni, se je že po enem letu zdravljenja z zaviralci PCSK9 pokazalo zmanjšanje večjih srčno-žilnih dogodkov med zdravljenimi v primerjavi s tistimi na placebo.

Med najpogostejšimi, a blagimi stranskimi učinki zaviralcev PCSK9 omenjajo bolečino na vbodnem mestu, saj gre za monoklonska protitelesa, ki jih je treba vbrizgati v podkožje vsaka 2 tedna. Prihajalo je tudi do okužb zgornjih dihal, vendar ne pogosteje kot v kontrolni skupini. Tudi pri drugih stranskih učinkih ni bilo pomembnih razlik v primerjavi s placebom, niti se pogostost stranskih učinkov ni stopnjevala z nižanjem ravni LDL-holesterola.

Zdravljenje homozigotne oblike družinske hiperholesterolemije je izredno težavno. Statini so še manj učinkoviti kot pri heterozigotni obliki. LDL-delce je iz krvi mogoče odstranjevati z LDL-aferezo, postopkom, ki spominja na dializo pri ledvičnih bolnikih. 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 zavira premikanje trigliceridov v celicah, zato zmanjšuje nastajanje lipoproteinov VLDL, iz katerih v krvi nastajajo lipoproteini LDL. Žal lomitapid



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

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 ksantom 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 genu za LDL receptor	8

Diagnoza družinske hiperholesterolemije	Vsota točk
Zanesljiva	>8
Verjetna	6-8
Možna	3-5

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

povzroča zamaščenost jeter in lahko tudi resne jetrne okvare. Drugo zdravilo je mipomersen, ki zavira nastajanje apolipoproteina B, ki je obvezna sestavina delcev LDL, zato za približno 1/3 zmanjša raven LDL-holesterola. Tudi mipomersen povzroča zamaščenost jeter in jetrne okvare.

V zdravljenje homozigotne oblike družinske hiperholesterolemije so žarek upanja prinesle raziskave TESLA, ODYSSEY FH1 in 2, v katerih je bilo zdravljenje z zaviralcem PCSK9 evolucumabom ali alirocumabom v kombinaciji s statini dokaj uspešno pri bolnikih, ki so imeli vsaj še deloma ohranjeno funkcijo LDL receptorja. ♥



Arcus corneae. Gre za nabiranje holesterola v obliki obroča na obrobju očesne roženice. (vir: www.studyblue.com)

Dobre Slabe

NOVICE

Slovenski pediatri uspešno odkrivajo otroke z družinsko hiperholesterolemijo.

Heterozigotna družinska hiperholesterolemija je dedno pogojena motnja presnove lipoproteinov, ki jo ima 1 na 200 do 1 na 500 oseb, pri katerih se brez zdravljenja pogosto razvije prezgodnja koronarna bolezen. V Sloveniji poteka sistematično presejanje 5-letnikov. Med otroki s povišanim holesterolom na > 6 mmol/l ali > 5 mmol/l in s sorodniki s prezgodnjo koronarno boleznijo, so pri večini odkrili genske motnje, združljive z družinsko hiperholesterolemijo. Zgodnje odkrivanje družinske hiperholesterolemije, ki vključuje gensko testiranje, je izredno pomembno za učinkovito preprečevanje srčno-žilnih zapletov. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2015; 66:1250-7)

Zaviralci PCSK9 uspešno znižujejo raven LDL-holesterola pri osebah s heterozigotno družinsko hiperholesterolemijo

Dve zdravili in nove skupine zaviralcev PCSK9 sta se zelo dobro izkazali pri bolnikih z družinsko hiperholesterolemijo, pri katerih običajno zdravljenje s statini ni bilo dovolj učinkovito. Zdravili evolucumab in alirocumab sta bolnikom v povprečju znižali raven škodljivega LDL holesterola za 60 % (s 3,7-3,8 mmol/l na 1,7-1,8 mmol/l), pri čemer niso zaznali hujših stranskih učinkov. (vir: *Lancet* 2015; 385: 331-40; *Eur Heart J* 2015; DOI: 10.1093/eurheartj/ehv370)

Zdravje srca v srednjih letih napoveduje dogajanje v starosti

Podatki iz ameriške raziskave, ki je zajela 15.792 preiskovancev, ki so jih prvič pregledali med letoma 1987 in 1998, zadnjič pa med 2011 in 2103, je po pričakovanjih pokazala, da so tisti preiskovanci, ki so imeli v srednjih letih zdravo srce in žile, tudi v starosti znatno redkeje doživljali srčno-žilne zaplete. Med preiskovanci je bilo 7 % takih, ki so bili ob vstopu v raziskavo zelo ogroženi, a so prenehali kaditi, zmanjšali odvečno telesno težo, se pričeli redno gibati in dosegli nižjo raven serumskega holesterola in glukoze. Ti preiskovanci so v naslednjih letih uživali boljše zdravje kot vrstniki, ki niso poskrbeli za zdrav življenjski slog. (vir: *Circulation* 2015; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.017882)

Pitje kave ne povzroča atrijske fibrilacije

Švedski raziskovalci so na več kot 76.000 preiskovancih ugotavljali, ali je pitje kave povezano z nastankom atrijske fibrilacije. V 12 letih spremljanja je prišlo do atrijske fibrilacije pri 4.311 moških in 2.730 ženskah, vendar ni bilo nikakršnih razlik med preiskovanci, ki so popili največ kave in tistimi, ki so popili najmanj kave. V povprečju so Švedi in Švedinje popili 3 skodelice kave na dan. Ni torej razloga, da bi se iz strahu za srce odpovedovali pitju kave. (vir: *BMC Medicine* 2015, DOI: 10.1186/s12916-015-0447-8)

Zaviralci PCSK9 so zaenkrat predragi, da bi bili stroškovno učinkoviti

Če eno leto pridobljenega kakovostnega življenja ovrednotimo na 50.000 ameriških dolarjev (USD), bi moralo enoletno zdravljenje z zaviralcem PCSK9 stati med 2.100 in 2.400 USD. Trenutna cena evolucumaba, zaenkrat edinega registriranega zaviralca PCSK9 v Evropi, znaša v Veliki Britaniji 6.800 USD, v Avstriji 8.200 USD, v ZDA pa kar 14.100 USD. Razprave o stroškovni učinkovitosti zaviralcev PCSK9 se bodo nadaljevale vsaj še do objave velikih kliničnih raziskav, ki jih pričakujemo v letu 2017. (vir: *Institute for Clinical and Economic Review*, dosegljivo na: <http://www.icer-review.org/pcsk9-draft-report-release/>)

Pitje alkohola je večinoma škodljivo

Raziskava, ki je zajela 115.000 ljudi v 12 državah, je pokazala, da pitje alkohola za 51 % povečuje tveganje za raka v prebavilih, dojkah, jajčnikih, vratu in glavi. Za 29 % je bilo povečano tveganje za poškodbe. V povprečju je bilo pri pivcih alkohola tveganje za srčni infarkt manjše za 24 %, pri pivcih vina pa za 45 %. V celoti je bilo tveganje za smrt pri pivcih povečano za 31 %, pri tistih, ki se občasno močno opijajo, pa kar za 54 %. (vir: *Lancet* 2015, DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00235-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00235-4))

Premajhna raznolikost črevesnih bakterij je povezana z debelostjo

Nizozemski raziskovalci so preiskali genski zapis črevesnih bakterij pri 893 preiskovancih. Ugotovili so, da imajo osebe z normalno telesno težo in ustrezno ravnijo krvnih lipidov v črevesju bolj raznolike črevesne bakterije kot tisti s prekomerno težo, povišanimi trigliceridi in znižanim HDL-holesterolom. Nabor črevesnih bakterij pa ni imel vpliva na raven skupnega in LDL-holesterola. Seveda so črevesne bakterije le eden od številnih dejavnikov, ki vplivajo na telesno težo in krvne maščobe. (vir: *Circulation Res* 2015, DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.115.306807)

V Afriki je kakovost zdravil za srce in žile pogosto slaba

Analiza učinkovin v zdravilih zoper povečan krvni tlak, krvne lipide in strjevanje krvi, ki so jo opravili v Franciji na vzorcih iz 10 držav subsaharske Afrike, je pokazala, da je kakovost slaba pri 13 % zdravil, kupljenih v lekarnah, in 20 % zdravil, kupljenih od uličnih podajalcev. Najslabše so se izkazala zdravila, proizvedena v Aziji, saj je bilo med njimi neustreznih kar 45 % vzorcev. (vir: *Abstrakt št. 3134 in št. 3135 na kongresu European Society of Cardiology* 2015, London, Velika Britanija)

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!

Srčni šum

Boris Cibic

Vprašanje*

»Spoštovani!

Stara sem 35, od otroštva športnica in, kar se tiče srca, do sedaj vse BP. Na rednem pregledu so mi ugotovili šum na srcu in priporočili pregled pri kardiologu ter vsaj UZ pregled srca. V mirovanju imam pulz cca 47 in pritisk 110/70. Ker dokaj redno tečem cca 10 km skupaj me zanima, ali lahko to do nadaljnjega pregleda še vedno počnem.

Kaj bi lahko bil vzrok? Ali je možno, da je to posledica tega, da sem bila zadnjih nekaj let precej fizično aktivna in zelo suha? (167 cm in cca 52 kg?) vendar v zadnjem letu zaradi hormonskega zdravljenja na ginekološkem področju z normalno telesno težo (60 kg).

Ali šum pomeni okvaro zaklopke? Bojim se, da si z npr. intenzivnim tekom delam škodo. Naj povem, da mi kljub precejšnji kondiciji pulz vedno naraste na cca 165, zadnje kilometre celo bolj. Če bi želela ostati na nekje 145 utripov bi morala teči zelo počasi, kar pa se mi zdi že skoraj nesmiselno.

Naj povem, da imam tudi občasne težave z blago slabokrvnostjo, in sicer z rdečimi krvničkami, ki so ponavadi nekoliko manjše po številu (3,82) in večje po volumnu (MCV večji od normale). Sedaj imam tudi prenizek hematokrit. Hemoglobin je 120 in železo v mejah normale. EKG ni pokazal večjih posebnosti.

Ker imam poleg vsega še nizek pulz ter pritisk, sem razumljivo utrujena, brezvoljna. Kako popraviti tvorbo eritrocitov? Anita«

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

Odgovor

V dopisu je glavno vprašanje vaša zaskrbljenost zaradi ugotovljenega srčnega šuma.

Ste 35-letna opazovanka, rekreativno telesno zelo dejavna, ki bi rada izvedela, ali lahko nadaljujete z dosedanjo športno dejavnostjo zaradi ugotovljenega srčnega šuma.

Napisali ste, da so vam pri rednem pregledu ugotovili šum na srcu in vam priporočili pregled pri kardiologu, ter »vsaj« UZ pregled srca. V dopisu ni podatkov, če je pri rednem pregledu šlo za redno kontrolo v ustanovi, v kateri ste redno zaposleni, za kontrolo po več letih, za kontrolo pri istem zdravniku. V dopisu ni točnega podatka ali je šlo za primer prvega pregleda srca v vašem življenju. Prav tako ni podatka o morebitni angini, preboleli v otroški dobi. Verjetno ste se rodili v bolnišnici in v času (1980), ko so novorojenčke že pregledovali porodničarji, ter so po potrebi sodelovali pediatri kardiologi. Glede na podatek, da lahko pretečete dolžino 10 km brez težav, bi težko posumil na prisotnost hemodinamsko pomembne hibe na eni od srčnih zaklopk ali bolezenskega pro-

cesa na srčni mišici. Odprto ostane še vprašanje blagega prolapsa mitralne zaklopke, ki sedaj še ni hemodinamsko pomemben.

Glede na navedbo, da bi opravili »vsaj UZ srca« j videti, da vam zdravnik, ki je ugotovil šum na srcu, ni izdal brezplačne napotnice za ta pregled, in da ni pomislil na možnost prisotnosti hemodinamsko pomembne srčne okvare ter indikacijo za čimprejšnji pregled pri kardiologu. Navedeni porast krvnega tlaka pri maksimalni obremenitvi je še v normalnih mejah. Zaradi trajne blage slabokrvnosti bi morda bil potreben posvet pri hematologu. Srečno. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



Vitamini in minerali,
Lekarna Ljubljana,
30 tablet

Redna cena: 7,44 €

Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

5,21 €

Kupon je unovčljiv do 24. 12. 2015 v enotah Lekarne Ljubljana. ✂



Kupon je unovčljiv do 24. 12. 2015 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 Vitamini in minerali, Lekarna Ljubljana. 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. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si

Srce

Srce je v telesu organ,
včasih je bolan in zaspan,
največkrat pa vesel,
poskočen in razigran.

Učenci 2. B razreda

V gozdu

Sva učenca osnovne šole Vide Pregarc. Hodiva v drugi B razred. Nekega dne sva se odločila, da greva v gozd na trim stezo. Tam sva se zabavala, tekla sva, se lovila, plezala po drevesih in igralih. Šla sva v gozd, ker je to zdravo, če se giblješ in dihaš svež zrak.

Ema Por in Niki Sovlj, 2. B

Sodelovali so učenci 2. B razreda Osnovne šole Vide Pregarc v Ljubljani.

Mentorica: Milena Skalja



Ema Por, 2. B



Ellhana Velič, 2. B



Veseli ♥ in žalosten ♥

Veseli srček se je sprehajal po parku. Zagledal je žalostnega srčka. Vprašal ga je: »Zakaj si žalosten?« Odgovoril je: »Ne počutim se dobro. Moj lastnik samo gleda televizijo, je le sladkarije in čips. Nič ne telovadi.«

»To pa mora biti hudo!«

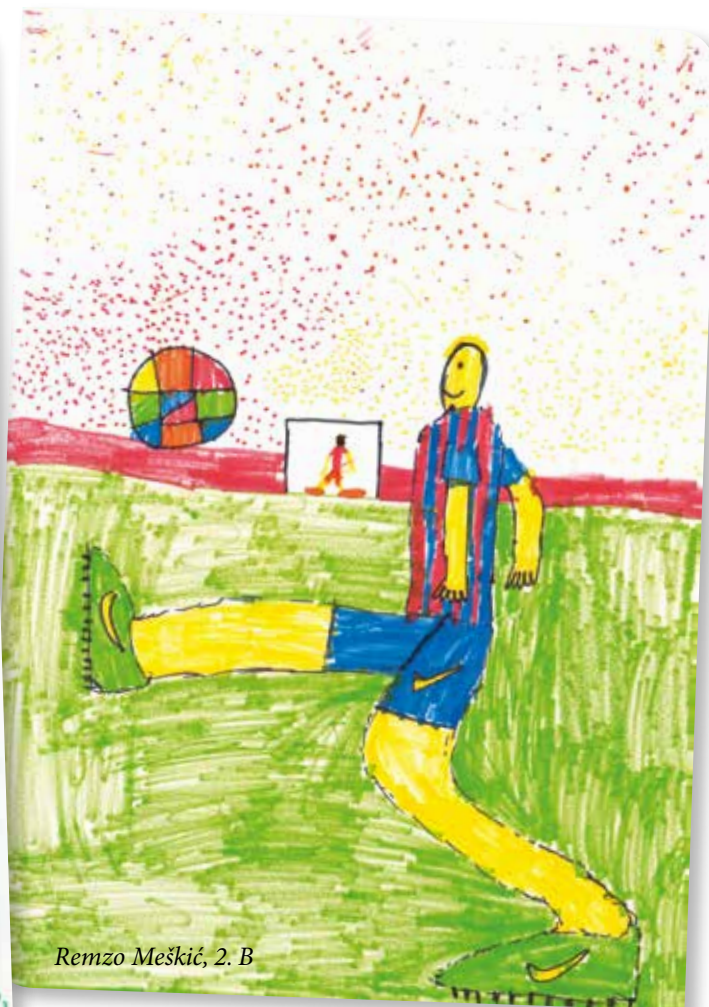
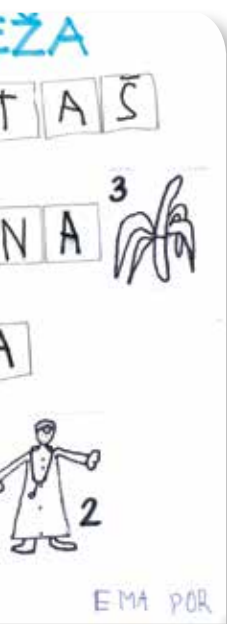
»Ja, zelo hudo.«

»Moraš mu povedati, naj se več giblje in da naj zdravo je.«

»Hvala za nasvet«, zdravi srček.

Poslovia sta se. Žalostni srček je upal, da bo njegov lastnik upošteval nasvete za zdravo srce.

Sestavili: Ellhana Velič in Ema Kačar D., 2. B



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Pečeni jajčevci

Sestavine (za 2 osebi):

1 srednje velik jajčevc, oljčno olje, poper, rožmarin
Jajčevc umijemo in narežemo na srednje debele rezine. Rezine popopravimo in začинimo z rožmarinom. V ponev damo tri žlice oljčnega olja in na njem popečemo, jajčevce 2-3 minute na vsaki strani. Ko so pečeni, jih prestavimo na krožnik in potresemo s svežim drobnjakom. Pustimo stati še približno 2 minuti in postrežemo.



Glavna jed

Divjačinska pečenka

Sestavine (za 2 osebi):

350g pečenka divjega prašiča, 1 večja čebula, 3 stroki česna, 3 srednje veliki korenčki, 1 koleraba, šopek petršilja, origano, oljčno olje, sol, poper

Čebulo olupimo in na grobo narežemo. Korenček in kolerabo očistimo, po potrebi olupimo ter narežemo na večje kose. V posodo stresemo čebulo, korenje in kolerabo, dodamo 4 žlice oljčnega olja, dobro premešamo ter solimo in popramo po okusu. Mešanico nato stresemo v pekač in naredimo posteljico za pečenko. Meso po potrebi obrežemo, popivnomo vodo in položimo na posteljico. Na drobno nasekljamo petršilj in česen, nato zmešamo z dvema žlicama oljčnega olja ter ščepom origana, da nastane gosta pasta. Pasto nato namažemo po pečenki. Zalijemo s pol kozarca vode in pečemo na 190 stopinjah približno 45 minut oziroma dokler meso ni prepečeno. Preden pečenko postrežemo, jo pustimo stati še nekaj minut. Postrežemo jo s solato po želji.

Poobedek

Limonine kokosove tortice

Sestavine: (za 2 osebi, 10-12 tortic)

1 jedilna žlica kokosove moke, 115 g moke, čajna žlička suhega kvasa, čajna žlička limonine lupine, čajna žlička pomarančne lupine, 125 ml manj mastnega mleka, 1 jajčni beljak, 20g masla, 10 g rjavega sladkorja

V segreti ponvi na hitro popražimo kokos, da pridobi rjav pridih, in ga nato pretresemo v skodelico ter pustimo, da se ohladi. Moko, kvas in sladkor zmešamo v posodi, dodamo lupinice limone in pomaranče ter dobro premešamo. Iz mase naredimo kupček in na sredi naredimo jamo. Stalimo maslo in počakamo nekaj minut, da se malo ohladi, nato ga zamešamo v mleko. Rahlo razžvrkljamo beljak, ga dodamo mlečni mešanici ter vse skupaj dobro premešamo. Mlečno mešanico nato zlijemo v jamo, ki smo jo naredili v maso in dobro premešamo z veliko žlico. Maso z žlico porazdelimo v namaščen pekač za majhne tortice, približno ena žlica v vsak modelček. Vsako tortico po vrhu potresemo s kokosom in pečemo v predogreti pečici na 180 stopinjah, približno od 15 do 20 minut oziroma dokler tortice niso zlato zapečene, in na zobotrebču, ki ga zabodemo v sredino, ni ostankov mase. ♥

Besedilo in foto: Brin Najžer



Vpliv embalaže na varnost hrane

Maruša Pavčič

Danes si skoraj ne moremo predstavljati, da bi nabavljali hrano, ki ne bi bila v trgovini, ali pa tudi ob nakupu na tržnici, zaščiten. Izbira materialov, ki pridejo v stik s hrano in jo ščitijo pred vplivi okolja, je pestra. Od papirja, tekstila, stekla do plastike različnih izvorov in večplastnih materialov, sestavljenih iz več plasti (papirna embalaža za mleko ali sadne pijače je sestavljena iz vsaj štirih plasti). Poleg tega se hrana med pridelavo in predelavo srečuje z različnimi materiali, od lesa, različnih kovin, gume, premazov do barvnih črnih. Tudi pri pripravi v domačem gospodinjstvu je nešteto materialov, ki pridejo v stik s hrano, kot so na primer kuhinjska posoda ter kuhinjski in jedilni pribor. Pa so vse te snovi varne?

Varnost snovi, ki prihajajo v stik z živili, predstavlja posebno področje zagotavljanja varnosti za človeka. Zagotoviti je namreč treba, da materiali ali njihove sestavine ne prehajajo (migrirajo) v hrano oziroma da noben možen prehod v hrano ne predstavlja varnostnih tveganj za zdravje ljudi, spreminja sestavo hrane na nesprejemljiv način ali ima neugodne učinke na kakovost hrane (na primer na okus in vonj). Pri tem je treba upoštevati, za kakšno snov gre, s kakšno hrano prihaja v stik, pri kakšni temperaturi in koliko časa je ta snov v stiku z živilom.

Preverjanje varnosti materialov, ki prihajajo v stik s hrano, je v EU relativno novo. Leta 2004 je bila sprejeta okvirna zakonodaja, leta 2006 pa zakonodaja, ki določa dobro proizvodno prakso. Tako kot za dodatke hrani, onesnaževala in nova živila je tudi za materiale, ki prihajajo v stik z živili predpisano, da se pred uporabo ali pred novim postopkom v njihovi proizvodnji, izdelava znanstveno mnenje o varnosti. Za to je zadolžena EFSA (evropska agencija za varnost hrane). Delo EFSAe poteka predvsem na štirih področjih. To so: plastika in reciklirana plastika, ki se pod posebnimi pogoji lahko uporablja pri živilih, bisfenol A v plastični embalaži, neplastični materiali in razvojno najbolj zanimivo področje aktivnih in inteligentnih snovi za pakiranje.

Plastika in reciklirana plastika

Za pakiranje in shranjevanje živil se uporabljajo različni plastični materiali. Najbolj znani so:

1. polietilen tereftalat (PET) za shranjevanje vode, brezalkoholnih pijač, energijskih in pijač za športnike, solatne dresinge, razne želeje in marmelade,
2. polietilen visoke gostote (HDPE) za shranjevanje mleka, vode in sokov oziroma sadnih napitkov, jogurta, margarine, žit, za izdelavo plastičnih vrečk in podobno,
3. polivinil klorid (PVC) za zavijanje mesa, delikates in sirov,
4. polietilen nizke gostote (LDPE) za vrečke za kruh in zamrznjena živila,
5. polipropilen (PP) za izdelavo steklenic za kečup, lončkov za jogurt in embalažo margarine,
6. polistiren (PS) za penaste modele oziroma skodelice,
7. polikarbonat za otroške stekleničke, posodo za mikrovalovne pečice, jedilni pribor in plastični premaz za kovinske pločevinke.

Večina teh materialov se smatra za varne, saj ni podatkov, da bi vsebovali kancerogene snovi in motilce hormonov. Izjema so polivinil klorid, saj se za njegovo mehčanje uporablja sestavina

DEHP, za katero sumijo, da je za človeka rakotvorna, polistiren, pri proizvodnji katerega se uporablja benzen, ki je za človeka rakotvoren in polikarbonat, pri katerem se uporablja bifenil A, hormonski motilec, ki s staranjem posode ali pribora lahko prehaja iz izdelka v hrano.

Najbolj razširjen material za izdelavo embalaže, ki omogoča shranjevanje tekočin in hrane je t.i. PET-embalaža, narejena iz polietilen tereftalata. Čeprav je bila prva PET steklenica patentirana šele leta 1973, se je v teh letih dodobra razširila in izpodrinila druge plastične materiale, saj je izredno lahka, material ne reagira z vodo ter kislimi in bazičnimi pijačami. Poleg tega je PET embalaža tudi primerna za recikliranje, kar pomeni, da se po uporabi zbere in po različnih tehnoloških postopkih predela v novo surovino za embalažo, ki je ponovno primerna za embaliranje pijač in hrane. Do sedaj je bilo s strani EFSAe pregledanih 8 postopkov za recikliranje embalaže PET, HDPE in LDPE embalaže. Vsi ti postopki naj bi bili varni, saj ni bilo zaslediti migracije kemikalij. Pregledan je bil tudi postopek uporabe nanodelcev cinkovega oksida kot »lovilcev« ultravijoličnih žarkov v tej prosojni embalaži. Čeprav je prehajanje teh delcev iz embalaže v hrano majhno, pa je zgornja meja za uživanje cinka iz vseh virov (hrane in embalaže) le 25 mg/osebo/dan, kar pomeni, da se pri večji porabi take embalaže lahko preseže zgornja meja. Zato je zahteva, da vsebnost nano delcev cinkovega oksida v PET-embalaži ne presega 0,05 mg/kg plastičnega materiala.

Bisfenol A

Bisfenol A (BPA) je kemična sestavina, ki se pretežno uporablja v kombinaciji z drugimi sestavinami v proizvodnji plastike iz polikarbonatov, epoksi smol in papirja za fotokopiranje. Odkrit je bil v 30-letih prejšnjega stoletja ob iskanju sintetičnega estrogena. Je hormonski motilec (hormonski disruptor). BPA v majhnih količinah migrira v hrano in pijače, ki se shranjujejo v polikarbonatni embalaži. Vprašanje, ki si ga zastavljajo vse agencije za varnost hrane pa je, ali je migracija tako velika, da ta plastika predstavlja nevarnost za posamezne skupine prebivalstva. FDA (Food and Drug Administration, uprava za varno hrano in zdravila) v ZDA je leta 2010 ugotovila, da obstajajo določena tveganja rakotvornosti za zarodke, dojenčke in majhne otroke, zato je prepovedala uporabo polikarbonatov v stekleničkah in posodah za dojenčke. Podobno prepoved sta sprejeli EU in Kanada.

Marca 2015 je EFSA objavila zadnjo celovito oceno izpostavljenosti BPA in o njegovi toksičnosti. V njej ugotavlja, da so količine BPA, ki migrirajo v hrano in pijače tako majhne, da ne povzročajo nobenega tveganja za potrošnike katerekoli starostne skupine, vključno z nerojenimi otroki, dojenčki in mladostniki. Čeprav so novi podatki in izboljšane metode ugotavljanja vsebnosti BPA bistveno zmanjšale predvideno še varno količino zaužite BPA (iz 50 mikrogramov/kg t. t. /dan na 4 mikrograme/kg t. t./dan) ocene dejanske izpostavljenosti kažejo, da so količine vse BPA iz hrane, prahu, kozmetike in papirja za fotokopiranje od 3do 5-krat nižje, kot je postavljena nova varna količina. Še največ BPA iz hrane in pijač dobijo dojenčki in mali otroci (do 0,875 mikrogramov/kg t.t./dan), iz vseh virov pa mladostniki (do 1,449 mikrogramov/kg t.t./dan)

Neplastični materiali

V to skupino spadajo predvsem tiskarska črnila, ki se uporabljajo na kartonski ali embalaži, sestavljeni iz več plasti, in tesnila pokrovov na steklenih kozarcih. Tako so ugotavljali toksičnost in predvideno varnost zaužitih količin kemikalij, kot so semicarbazid ali epoksirano sojino olje, ki se uporabljata kot tesnilo v pokrovih steklenih kozarcev (predvidena še varna količina epoksiranega sojinega olja je 1 mg/kg t.t./dan za odrasle), benzofenon, ki so ga našli v žitih za zajtrk in izhaja iz tiskarskega črnila pisane embalaže (predvidena še varna količina je 0,03 mg/kg t.t./dan) ter ITX.

Leta 2006 so v Italiji ugotovili, da vsebuje mleko za dojenčke firme Nestle, pakirano v kompozitni embalaži, sestavino ITX. Čeprav je ITX sestavina tiskarskih črnin, pa ne bi v nobenem primeru smela migrirati v mleko. Na osnovi sistema hitrega obveščanja o varnosti živil so v par dneh ugotovili, da se tako mleko pojavlja tudi v drugih državah EU (v Sloveniji ta vrsta mleka sploh ni bila v prodaji). Nestle je moral vso količino odpoklicati iz trga in jo zavreči. Evropska komisija je od EFSAe zahtevala nujno mnenje o toksičnosti ITX, stekla pa je tudi preiskava, kako je ITX prišel v mleko. Izkazalo se je, da se je z novim postopkom nanašanja tiskarskega črnila na kompozitno embalažo plast aluminija, ki naj bi bila nepropustna, preluknjala in prepustila ITX v mleko. EFSA je ugotovila, da ITX v ugotovljenih količinah, čeprav je nezaželen, ne daje razloga za zdravstveno skrb.

Aktivne in inteligentne snovi za pakiranje

Aktivne snovi za pakiranje absorbirajo ali spuščajo posamezne sestavine ter tako izboljšujejo kakovost pakirane hrane ali podaljšujejo njeno obstojnost. Inteligentni materiali za pakiranje hrane pa nadzorujejo stanje pakirane hrane ali njenega okolja in tako na primer dajejo točne podatke o svežosti.

Področje je razvojno zelo zanimivo in je več ali manj na začetku. S študijem obnašanja živil med skladiščenjem (skladiščenje sadja in zelenjave, pa tudi mesa v nadzorovani atmosferi) so ugotovili tudi,

da se posebne atmosfere lahko zagotovijo tudi v manjših pakiranjih, namenjenih posameznim potrošnikom. Zaradi nevarnosti, ki bi jih aktivne ali inteligentne snovi lahko predstavljale za varovanje zdravja potrošnikov, morajo proizvajalci teh snovi ali postopkov pred začetkom trženja dobiti pristanek EFSAe, pa tudi upoštevati omejitve, ki jim jih EFSA predpiše. Do sedaj so proizvajalci embalažnih materialov v oceno EFSAi prijavili 239 snovi in postopkov. Prvo znanstveno mnenje je EFSA izdala marca 2012, do sedaj pa jih je izdanih 10.

Med njimi je zanimiva uporaba bakterije *Carnobacterium maltaromanticum* in fuksina, ki odvisno od presnovnih produktov bakterije spreminja barvo. Uporabljata se kot kazalca časa in temperature pri pakiranju zamrznjene hrane. Čeprav je večina sestavin proizvoda varna, pa prav fuksin še ni prejel varnostne ocene pri človeku. Zato je EFSA podala pozitivno mnenje s pridržkom, da je treba popolnoma preprečiti migracijo in to tako, da se preparat pakira v nepropustno plastično vrečko, ki se prilepi na zunanjo stran pakiranega živila.

Positivna znanstvena mnenja imajo tudi različne sestavine ali mešanice sestavin, ki vežejo kisik v pakiranju ali iz okolice ter na ta način preprečujejo oksidacijo in kvar embaliranega živila, na primer z železom obogaten bentonit, ki se vgrajuje med plasti embalažnih kompozitov, natrijev borat s paladijevim acetatom, sistem za absorpcijo kisika na osnovi železa, ipd. Prav tako je danes že dovoljena uporaba nekaterih snovi, ki se vgrajujejo v pladnje in košarice, in ki podaljšujejo svežost živil.

Zaključek

Pakiranje živil je postalo danes nuja. Velik poudarek na izbiri primernih materialov za samo pakiranje in izboljševanje kakovosti predstavlja tudi pomemben varnostni vidik za zdravje ljudi. Ko bomo v prihodnje stali pred polnimi policami različno pakiranih, pisanih živil in pijač, pomislimo, kaj je varneje, pa tudi ekonomsko bolj ustrezno. ♥

Brezplačne dejavnosti za vas, v okviru projekta »Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju, A-Qu-A«

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana si prizadeva prisluhniti in ustreči željam starejših, njihovim potrebam po lepšem in boljšem življenju doma, zato si je v okviru novega projekta, zadal nove storitve zanje. To je projekt Aktivno in kvalitetno staranje

v domačem okolju, A-Qu-A. Poteka od maja 2015 do decembra 2016, v okviru Norveškega finančnega mehanizma in občanom Ljubljane, ki so starejši od 65 let in se prijavijo, nudi **izvedbo različnih brezplačnih storitev**, na njihovem domu in sicer s področja fizioterapije, delovne terapije, dietetike, zdravstvene nege in logopedije.

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana je nosilec tega projekta, partnerji pa so Mestna občina Ljubljana, Inštitut za kineziologijo, Mestna zveza upokojencev Ljubljana, Zdravstvena fakulteta, Fakulteta za dizajn in Univerza Oslo in Akershus, Fakulteta za zdravstvene vede. Osnovni cilj projekta je zagotoviti zdravo in dejavno staranje prebivalstva.

O projektu si lahko več preberete na spletni strani: <http://www.zod-lj.si/a-qu-a> in <http://www.a-qu-a.si/> ♥



Predstavitev zdravega načina prehranjevanja v Četrtni skupnosti Polje



Dr. Ignaz Semmelweis – odkritelj vzroka poporodne vročice

Boris Cibic

Dr. Semmelweis se je rodil 1. julija 1818 v katoliški nemški družini, živeči na Madžarskem, kraljevini v sklopu avstroogrškega Habsburškega cesarstva. Bil je peti od desetih otrok. Oče je bil bogat trgovec v Budi, glavnem mestu Madžarske, in mu ekonomsko ni bilo težko poslati svojih otrok na univerzitetni študij na Dunaj.

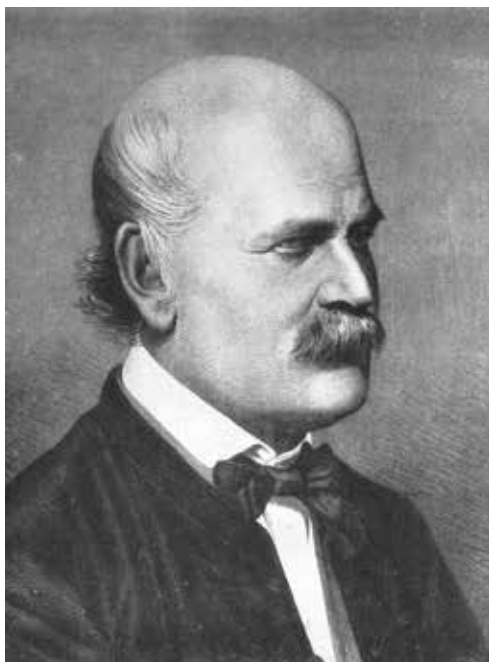
Leta 1835 je Semmelweis z odliko diplomiral na gimnaziji v Budi in se, upoštevajoč željo očeta, vpisal na Pravno Fakulteto v Pešti, ker je v tedanji družbi Pravo višje »kotiralo« (bilo bolj cenjeno) kot medicina, razen kirurgije. Naslednje leto (1836) se je prepisal na Pravno fakulteto na Dunaju, vendar se je ob poslušanju privlačnih predavanj in demonstracij iz anatomije, fiziologije in patologije, prepisal na Medicinsko fakulteto, prepričan, da čuti v sebi zdravniško poslanstvo pomagati ljudem.

Prva tri leta je obiskoval Medicinsko fakulteto v Pešti, četrto in peto na Medicinski fakulteti na Dunaju. V času študija na Dunaju je navezal prijateljske stike z mnogimi kolegi, še posebno s tedaj vodilnimi profesorji na Drugi dunajski medicinski šoli, s patologom Karlom von Rokitsansky, internistom Josephom Škoda, dermatologom Ferdinandom von Hebra. Leta 1844 je postal zdravnik splošne medicine in leta 1845 magister znanosti iz področja kirurgije in porodništva. 1. julija 1846, v starosti 28 let, je bil izvoljen za predavatelja iz porodništva na Kliniki prof. Kleina v vodilni dunajski splošni bolnišnici. Tam se je posvetil raziskavi o vzrokih za nastanek »puerperalne vročine« (vročice), za katero so zbolevala številne otročnice v prvih šestih tednih po porodu in mnoge tudi umirale zaradi sepse (sistemski bolezen z visoko vročino in prizadetostjo delovanja večine organov zaradi vdora mikrobov v kri, v mnogih primerih s smrtnim izidom).

Vzroke za nastop poporodne vročinske bolezni so v tem času raziskovali še mnogi drugi. Sydenham, van Swieten in drugi so menili, da je bolezen posledica zastrupitve mleka dojilje. John Hunter, Jean Cruvelhier in drugi so bili bolj naklonjeni tezi, da je bolezen posledica prisotnosti toksičnih (strupenih) snovi v prebavilih. Mnogi raziskovalci so podpirali teorijo »miazme« (prisotnost strupenih izparin gnilih organskih snovi v zraku), Autenrieth in Siebold sta zastopala stališče, da se v času nosečnosti nabirajo v krvi strupene snovi, ki se pri večini žensk ob porodu izločajo. Mnogi raziskovalci so pa zastopali mnenje, da gre v primeru poporodne vročine za posledice delovanja številnih dejavnikov.

Odkritje Semmelweisa

Semmelweis je deloval v bolnišnici, v kateri sta ločeno delovala



dva porodna oddelka in ju je vodil osebno. Prvi, na katerem so vodili porode zdravniki in študenti medicine, ki so hkrati opravljali obdukcije umrlih otročnic na Inštitutu za patologijo in drugi, na katerem so vodile porode samo babice. Ni dolgo trajalo, da je Semmelweis ugotovil velike razlike v smrtnosti otročnic na oddelku, na katerem so delovali zdravniki s študenti (11 – 15 %) in na oddelku na katerem so delovale samo babice (3 – 4%).

Ob teh ugotovitvah je v svoje raziskave vključil vedno večje število sodelavcev (zdravniki na oddelku, študenti višjih letnikov medicine, zdravniki patologi na Inštitutu za sodno medicino, ki ga je vodil dr. Kolletschka, patolog, profesor forenzične medicine). Preiskave so trajale več let. Za dokončen odgovor je odločilno prispevala posledica nesrečne ranitve prsta na roki prof. Kolletschka s

skalpelom (kirurški nož), s katerim je študent medicine opravljaj obdukcijo (raztelesenje) umrle otročnice. Prof. Kolletschka je kmalu po dogodku umrl z enako bolezensko sliko kot večina otročnic. Pisalo se je leto 1847.

Vzrok za sepsa so mikrobi

Temu dogodku je sledil zaključek, da poporodna sepsa (bolezen zaradi vdora mikrobov v kri) pri otročnicah lahko nastane tam, kjer vodijo porode zdravniki ali študenti medicine, ki hkrati opravljajo obdukcije (raztelesenja) otročnic umrlih zaradi sepse. Da je bil zaključek pravilen, se je kmalu pokazalo s padcem primerov sepse, ko so začeli voditi porode zdravniki ali študenti medicine, ki so si pred pristopom k porodom temeljito umivali roke in uporabili razkužila. Semmelweis je prvo poročilo o rezultatu svojih preiskav objavil že leta 1847.

Naslednje leto je priobčil svoje ugotovitve v vodilni reviji Cearskokraljevskega društva zdravnikov na Dunaju in za tem še v vodilnih strokovnih revijah v Franciji in v Angliji. Ker so se v tistem času na Dunaju vrstili politični nemiri, je zapustil Dunaj in se vrnil v ožjo domovino, kjer so ga sprejeli z vsemi častmi, ga izvolili za univerzitetnega profesorja in imenovali direktorja bolnišnice Sv. Roka v Pešti (1851). Tam je vodil porodniški oddelek 6 let in pri številu 933 porodov ugotovil padec smrtnosti porodnic (otročnic) na 0,8 %.

Rezultate teh raziskav je prvič objavil leta 1857 in končne leta 1860 v zborniku »Etiologija, koncept in profilaksa (preventiva) vročine otročnic«. Trdil je, da se na rokah obducentov nabirajo drobne, nevidne strupene snovi, ki se pri porodih lahko prenašajo na porodnice. Trditve Semmelweisa so naletele na zelo različna stališča: na odobravanje pri njegovih prijateljih, na kritični pogled (npr. slavni raziskovalec zdravnik prof. Rudolf Virchow in vodilni porodničar v tistem času prof. Friedrich W. Scanzoni) in na ostra zavračanja pri mnogih porodničarjih, ki so po Semmelweisovih trditvah postali glavni krivci za tragično usodo velikega števila otročnic.

Potrebna so bil odkritja velikih raziskovalcev (Louis Pasteur, Robert Koch in drugi) v naslednjih desetletjih, ki so potrdila, da vročino otročnic (puerperalno sepsa) povzročajo bakterije s svojim strupenimi izločki, kot je slutil veliki vizionar Semmelweis.

Številna leta raziskav in trud za priznanje primata pri ugotavljanju vzroka poporodne (puerperalne) septične bolezni so Semmelweisa hudo duševno in telesno izčrpala ter povzročila prezgodnjo ostarelost. Zgodnji nastop duševne zmedenosti naj bi bil posledica možganske bolezni, ki jo danes imenujemo Alzheimerjeva bolezen ali luetične bolezni, ki je bila v tistih časih pogosta poklicna bolezen pri porodničarjih.

Semmelweis je bil sprejet v eno najboljših spodnjeavstrijskih bolnišnic za duševne bolezni na začetku meseca avgusta 1865 in tam umrl po krajši hospitalizaciji, 13. avgusta 1865. Zapustil je 19 let mlajšo ženo Marijo Eleonoro Weidenhoffer in pet mladoletnih otrok.

V sodobnih medicinskih knjigah najdemo podatek, da je bila poporodna vročinska bolezen otročnic (febris puerperalis) opisana že leta 1662 kot usodna bolezen in taka je ostala do odkritja

V naši rubriki »Predstavljamo vam«, ki je v vsaki številki naše revije »Za srce« prisotna že več let, se vsakič potrudimo, da predstavimo raziskovalca, ki je odkril neko skrivnost narave ali izumil nov način zdravljenja, vse v prid našega zdravja in ugodnega počutja. Da navedem samo nekatere »velikane« z zelo velikim vplivom na napredek medicine v prejšnjih stoletjih: Hipokrat, oče medicine, Galen, grško-rimski znanstvenik in zdravnik, Paracelsus, veliki srednjeveški zdravilec, Harvey, odkritelj krvotoka, Vesalius, prvi sodobni anatom, naš rojak Marko Gerbec, ki je prvi opisal bolnika s srčnim blokom, itd.

Še daljša je bera velikih moških in žena v medicini v zadnjih dveh stoletjih: Forssmann, izumitelj kateterizacije srca, Landsteiner, odkritelj krvnih skupin, Roentgen, odkritelj »rentgenskih« žarkov, Withering, odkritelj prvega zdravila za srce, Marija Sklodowska Curie, dvakratna dobitnica Nobelove nagrade za odkritja na področju radioaktivnih rudnin, Barnard, ki je opravil prvo presaditev srca, Fleming, odkritelj penicilina, itd.

Semmelweisa. Pa ni šlo gladko še nekaj časa potem. Zdravniki so namreč težko priznali, da so sami krivi za pojav bolezni. Pravilnosti sklepov Semmelweisa so potrdila odkritja raziskovalcev šele nekaj desetletji kasneje (predvsem Koch in Pasteur), z odkritjem, da gre tudi pri tej bolezni za posledice bakterijske okužbe, pred katero so se potem začeli varovati porodničarji z uporabo sterilnih kirurških rokavic in oblačil.

Ob stoletnici smrti svojega veleuma se mu je madžarski narod globoko poklonil tako, da je po njem imenoval številne znanstvene in kulturne ustanove (univerze, muzeje, bolnišnice, šole, itd.). ♥

IZLETNIŠKO SRCE

Tja v Gadovo peč sem šel pit tisto reč ...

Franc Černelič

Stari rek pravi: »Vse poti vodijo v Rim.« Toda tudi vse poti vodijo v prelepe koticke naše Slovenije. Treba jih je le odkriti. Res je, da nam National Geographic in razne popotniške oddaje preko televizijskih programov ponujajo polno narave. Toda to je pogled na naravo nekoga drugega – seveda strokovnjaka. Toda, če bi bili sami tam, bi nas morda pritegnilo nekaj povsem drugega. Morda ne tako veličastnega, a kljub temu lastnega. Prav to se lahko zgodi, če se sami odpravimo na pot. Morda spadamo že v tisto kategorijo, ki ne zmore večjega napora. Priložnost za lahko potepanje vam je ponujena tudi v tem zapisu.

Gadova peč

Gadova peč je vinorodno področje na obronkih Gorjancev v občini Brežice, ki zaključujejo ravninski del Krškega polja. Naziv področja je nastal zaradi zelo sončne lege in nekdanje zelo pogostih lokacij gadov, ki so se množično gredli na vročih tleh. Danes smo jih žal že skoraj povsem izgnali. Sončne lege so bile že davno zasajene z vinsko trto. Področje je značilno po velikem številu majhnih vinogradov, hramov in zidanic. Ker leži področje skoraj

ob meji z R. Hrvaško, je bilo tu tudi precej lastnikov iz sosednje države. Za njih so bili značilni tako imenovani vlaški hrami, ki so imeli skromen bivalni del in klet za vino. Torej je področje, ki si ga je vredno ogledati in morda tudi poskusiti znamenito vino, cviček.

Kako priti v Gadovo peč iz oddaljenih krajev?

Slovenija ni velika in iz vseh koncev se da v dobri dveh urah



Prelepi panoramski pogledi na vse strani

priti v naša področja. Avtobus ali osebno vozilo sta pravi obliki za premagovanje večje razdalje. Avtocesto Ljubljana - Zagreb zapustite na Drnovem in se odpeljete preko reke Krke v Podbočje. Iz štajerske smeri se peljete preko Krškega prav tako do Podbočja. Če se peljete preko Brežic, zavijete v Krški vasi po stranski cesti do Vrhovske vasi in naprej do Gadove peči. V Podbočju vas po želji sprejmejo člani turističnega društva ali se okrepčate v gostilni Gadova peč. Vozila lahko pustite v Podbočju in se peš ali s kolesom odpravite do Gadove peči. To je nekoliko daljša peš pot, če pešačite v obe smeri. Lahko vas pride avtobus iskat prav na parkirni plato v Gadove peči. V večini primerov si izletniki in pohodniki izberejo izhodišča prav ta parkirni plato. Možnosti krajših sprehodov in daljših pohodov je veliko. Prometni znaki vas bodo zanesljivo vodili na sam kraj. Seveda ne piše že na prometni tabli v Ljubljani, smer Gadova peč. Treba je prej priti do odcepa za Vrhovsko vas.

Kaj ponuja prostor?

Najboljši odgovor je, da vse tisto, kar pričakujemo in smo pripra-



Izhodišče pri gostilni Gadova peč v Podbočju



Kažipot na odcepu ceste za Vrhovsko vas

**Kako je, če zgrešiš mero uživanja
Cvička poučno, pove besedilo sklad-
be Borisa Franka:**

*Tja v Gadovo peč,
sem šel pit tisto reč.
zdaj me glavca boli,
joj, šmentana ta reč.*

*Prijatelj nikar,
če greš v Gadovo peč
bolj po malem jo pij tisto reč.*

*Domov sem prišel,
da bi ženko objel
sem klofuto dobil
joj, šmentana ta reč.*

*Prijatelj nikar,
če preveč ga je blo,
bolje srečat se ni z ženo.*

*Vse kar življenje modri učitelj uči,
kar je preveč to dobro ni,
zato nikoli nič in ničesar preveč,
in to velja predvsem za tole reč.*

*Zato pa odslej,
če grem v Gadovo peč,
bolj, po malem zalivam
šmentano to reč.*

*Prijatelj tako,
boš tud ženki bolj všeč,
če boš pametno pil tisto reč.*

vljeni sprejeti. Najbolj pomembna je sprostitev v naravi in spoznavanje posebnosti okolice. Če se sami ne sprostimo in odpremo, nas tudi okolica in prijazni ljudje ne bodo zadovoljili. Če sami nimamo raziskovalne žilice in želje spoznati drobnih posebnosti, bomo odšli iz področja le s spominom na panoramske slike. Kdo ve, koliko časa bodo še vzdržale arhitektonske posebnosti lesenih in kamnitih hramov, ki jih vse bolj nadomeščajo sodobni objekti. Bomo še videli različne okraske na vhodnih vratih, rozete na ključavnicah, majhna okna z okraski in značilne kapnice? Bomo še videli vinograde v strminah, v katerih bi moral imeti skoraj plezalno vrh. Verjetno



Tabla na parkirnem platoju v Gadovi peči



Klet z degustacijskim prostorom Jarkovič Robi

ne dolgo. Še nekaj časa nam je vendarle ponujena priložnost. Le izkoristiti jo je treba. Torej vabljeni.

Za telesne potrebe se lahko dogovorite z lastnikom dežurne zidanice in ob narezku poskusite vino cviček. V sodobnem objektu Jarkovič v Gadovi peči lahko naročite degustacijo vin ali v gostiščih ob vznožju Gorjancev kot je Gadova peč v Podbočju ali gostilna Prah v Krški vasi naročite okusna kosila, za katera vam ne bo žal. Če vas zanima zgodovina in umetnost, se mimogrede ustavite v Posavskem muzeju Brežice, Mestnem muzeju Krško ali na gradu Brestanica. Toda vzemite si vsaj dve uri časa za vsako lokacijo.

Cviček – otrok Gadove peči

Že v davnih časih so ljudje ravninski del obdelovali za poljščine in sončne lege Gorjancev krčili za ureditev vinogradov. Senčne dele hribovja so pustili zaraščene z gozdom, saj so les potrebovali tako za kurjavo in gradbeni material kot za ureditev vinogradov. Včasih brez kostonjevega kolja ni bilo vinograda. Zasaditev sortnih trt se je začela dokaj pozno po letu 1880. Vzrok je bila trtna uš. Kmalu

so ugotovili, da je sestava tal na področju Gadove peči taka, da ob ustrezni posaditvi trt več sort belega in rdečega grozdja daje posebno ugodno, dokaj lahko vino. S svojo kislino in aromo ter alkoholno stopnjo pod 10 je ob ustrezni hrani zelo pitno in ugodno vpliva na prebavo. Cviček je družabno vino, ki se ga da uživati po požirkih tudi daljši čas prijateljskega druženja.

Cviček danes pridelujejo na širšem območju, ki še daje ustrezno aromo in izgled. Boljše varovanje trt pred boleznimi in kletarjenje, daje tudi vse boljšo kakovost. ♥

Vodenje

Za vodenje se lahko dogovorite z enim od turističnih društev. Za pomoč organiziranim skupinam Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in podružnic pokličite 041 763 012 .



Letošnja žametna črnina



Tipičen vlaški hram

Športnovzgojni karton

SLOFIT – kmalu že 30 let spremljanja in vrednotenja telesne zmogljivosti mladih



Gregor Jurak

Telesni fitnes je eden najpomembnejših dejavnikov zdravja, katerega pomen se zaradi negativnih vplivov neprimernih sodobnih življenjskih slogov še povečuje. Razvite države si zato želijo spremljati spremembe telesnega fitnesa svoje populacije in pridobiti čim bolj objektivne podatke o razvoju vsakega otroka. Le redke med njimi imajo takšne sisteme, da lahko vsakoletno spremljajo in vrednotijo telesne zmogljivosti skoraj celotne populacije šolajočih se otrok in mladine. Slovenija je ena redkih držav na svetu, ki ima tovrstni nacionalni sistem že od leta 1986, tako da je bilo do sedaj vanj vključenih že skoraj milijon prebivalcev Slovenije.

Telesni fitnes je sposobnost učinkovitega izvajanja vsakdanjih dejavnosti, brez prehitrega utrujanja in z zadostno energijo za uživanje v priložnostnih dejavnostih ali za premagovanje nadpovprečnih telesnih stresov ob nepričakovanih dogodkih (Clarke, 1979). Telesni fitnes sestavljata dve osnovni sestavini: z zdravjem povezani fitnes in z gibalnimi sposobnostmi povezani fitnes (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Navedeni nacionalni sistem se imenuje Športnovzgojni karton (ŠVK), vse bolj pa je poznan tudi pod kratico SLOFIT. V ožjem smislu ŠVK predstavlja sistematično merjenje otrok in mladostnikov z 11 merskimi nalogami vsako leto meseca aprila ter povratne informacije o otrokovem razvoju in telesni zmogljivosti. Skladno s šolsko zakonodajo so šole dolžne organizirati meritve in voditi podatkovno zbirko o ŠVK. Za vključenost otroka v meritve in obdelavo podatkov na državni ravni morajo starši podpisati posebno soglasje (dijaki dajo soglasje sami). Na osnovnih šolah se letno vključi v meritve okoli 95 % učencev, v srednjih pa med 60 in 80 %; delež je odvisen od srednješolskega programa, najmanjši je na poklicnih šolah.

V nadaljevanju bomo opisali osnovne značilnosti tega sistema, podrobnosti pa je mogoče najti v knjigi Športnovzgojni karton (Kovač idr., 2011) in na spletni strani www.slofit.org.

Zakaj je SLOFIT pomemben?

SLOFIT podatki so zlasti pomembni za vsakega otroka ali mladostnika, njegove starše in učitelja, ki ga poučuje športno vzgojo. Starši lahko spremljajo telesni in gibalni razvoj svojega otroka v celotnem obdobju šolanja. Izmerjeni podatki so statistično

Ali veste, da so naši otroci med letoma 1995 in 2015 višji za 0,8 %, težji pa kar za 4,6 %? Njihova kožna guba tricepsa se je povečala kar za 14 %. Izrazit porast opazamo v starostni skupini od 8. do 11. leta, še posebej pri fantih. Otroci so čedalje manj vzdržljivi, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, pa tudi šolsko učinkovitost. Izrazito se zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča, kar posledično povzroča tudi slabo držo otrok, v kasnejših letih pa številne težave s hrbtenico.

obdelani tako, da lahko njegove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov. O telesnem in gibalnem razvoju otroka se lahko pogovorijo z učiteljem, ki poučuje športno vzgojo, ali z zdravnikom, če ima otrok kakršnekoli težave v razvoju.

Poleg tega z analizami populacijskih podatkov ugotavljamo, do kakšnih sprememb prihaja v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih učencev in dijakov na nacionalni ravni. To nam omogoča, da odgovorne za šolstvo, zdravje in šport opozarjamo na nekatere negativne spremembe v razvoju otrok.

Kaj meri SLOFIT?

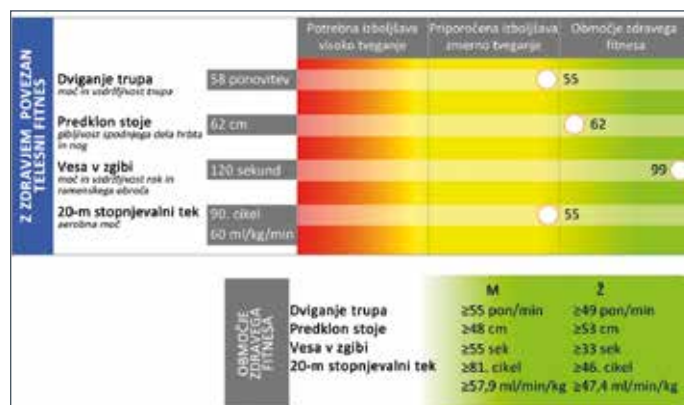
SLOFIT	TELESNE MERE	Telesna višina	longitudinalna razsežnost telesa
		Telesna masa	voluminozna razsežnost telesa
Z GIBALNO UČINKOVITOSTJO POVEZANI FITNES	Kožna guba tricepsa	ocena perifernega maščevja	
	Indeks telesne mase	ocena maščobne mase	
	Z ZDRAVJEM POVEZANI FITNES	Tek na 600 metrov	aerobna moč
		Dviganje trupa	moč in vzdržljivost trupa
	Predklon stoje	gibljivost spodnjega dela hrbta in nog	
	Z GIBALNO UČINKOVITOSTJO POVEZANI FITNES	Vesa v zgibi	moč in vzdržljivost rok in ramenskega obroča
		Dotikanje plošče z roko	hitrost rok
		Skok v daljino z mesta	eksplozivna moč
		Poligon nazaj	koordinacija telesa
	Z GIBALNO UČINKOVITOSTJO POVEZANI FITNES	Tek na 60 metrov	šprinterska hitrost
Indeks gibalne učinkovitosti		povprečje standardiziranih vrednosti 8 gibalnih merskih nalog	

Merski postopki v SLOFIT

Telesni razvoj v sistemu SLOFIT spremljamo prek telesne rasti, ki jo opredeljujejo telesna višina, telesna masa in kožna guba nadlahti. Iz telesne višine in telesne mase izračunamo indeks telesne mase (ITM), ki se uporablja za ocenjevanje stanja prehranjenosti. Glede na ITM lahko posameznike v grobem razvrstimo v različne razrede prehranjenosti: podhranjenost, normalna prehranjenost, preddebelost in debelost. Kožna guba nadlahti pa je antropometrijski kazalnik porazdelitve perifernega maščevja. Največjim zdravstvenim tveganjem so izpostavljeni otroci, ki imajo ob visokem ITM tudi veliko kožno gubo.

Gibalni razvoj v sistemu SLOFIT spremljamo prek razvoja različnih gibalnih sposobnosti. Kazalniki z zdravjem povezanega fitnesa so aerobna moč, mišična moč, mišična vzdržljivost in gibljivost. Z visoko razvitimi aerobnimi sposobnostmi zmanjšujemo tveganje srčnih obolenj, diabetesa in kapi, ustrezno razvite gibljivost, mišična moč in mišična vzdržljivost pa so pomembne za preprečevanje poškodb, saj omogočajo ustrezno telesno držo in celotno delovanje telesa. Hitrost, eksplozivna moč in koordinacija telesa so kazalniki z gibalno učinkovitostjo povezanega fitnesa in jih ne moremo neposredno povezovati z zmanjšanjem tveganja srčno-žilnih in presnovnih bolezni, imajo pa izjemno zaščitno funkcijo, saj nam omogočajo hiter in usklajen odziv v primeru premagovanja nepričakovanih ovir med gibanjem in pri padcih, pri ponavljajočih se gibalnih vzorcih med delom pa nam omogočajo bolj usklajeno gibanje, ki manj obremenjuje sklepe in na ta način zmanjšuje tveganje kroničnih obrab.

Gibalne sposobnosti v SLOFIT merimo z 8 gibalnimi nalogami: dotikanje plošč z roko, skok v daljino z mesta, poligon nazaj, dviganje trupa, predklon na klopici, vesa v zgibi, tek na 60 m in 600 m. Na podlagi rezultatov teh merskih nalog lahko pri vsakem posamezniku določimo indeks gibalne učinkovitosti, ki nam pove, kakšen je njegov položaj v primerjavi s populacijo. Indeks gibalne učinkovitosti označujemo z oznako XT.



Primer prikaza izmerjenih podatkov iz novo nastajajočega poročilnega sistema SLOFIT

Perspektive SLOFIT

Možnosti razvoja sistema SLOFIT so izjemne. V prihodnjih letih si želimo SLOFIT povezati z zdravstvenim sistemom, tako da bi lahko šolski in družinski zdravnik dobil vpogled v objektivno pridobljene diagnostične podatke o telesnem in gibalnem razvoju otroka ter na tej podlagi iz svojega zornega kota svetoval staršem, hkrati pa bi se povezal tudi z učiteljem športne vzgoje pri obravnavi učencev z zdravstvenimi težavami.

Za otroke, mladostnike in starše želimo v prihodnje vzpostaviti spletni portal, na katerem bi lahko na preprost način spremljali telesni in gibalni razvoj otroka oz. mladostnika. Ambicije segajo še dlje. Želimo si, da bi kot prvi na svetu vzpostavili sistematično vseživljenjsko nacionalno spremljanje in vrednotenje telesne zmogljivosti ljudi, za tiste, ki si tega želijo. V ta namen smo v letu 2015 izvedli pilotni projekt na študentih, v prihodnje pa načrtujemo tudi pilotni projekt za starejše, s katerim bi preučili izvedbo meritev SLOFIT s prilagojenimi merskimi postopki za to populacijo. ❤

DRUŠTVENE NOVICE

Obeležili smo svetovni dan tromboze, 13. oktober 2015

Datum svetovnega dneva tromboze je 13. oktober, ko je bil rojen Rudolf Virchow, nemški zdravnik in patolog, ki je prvič uporabil besedo „tromboza“ in je avtor številnih prispevkov, ki so nam omogočili boljše razumevanje bolezni.

Na ta dan je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pripravilo **novinarsko konferenco**, ki so se je udeležili mnogi mediji in v naslednjih dneh poučno, za širše množice bralcev ter poslušalcev in gledalcev oddaj, poročali o njej. Na novinarski konferenci smo slišali za bridko izkušnjo nekdanjega vrhunskega športnika, ki je med kolesarjenjem doživel posledico popolne zamašitve globoke vene. Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., je obrazložil, da so krvni strdki skupni imenovalci kar trem najpogostejšim srčno-žilnim vzrokom za smrt, a sta dobro prepoznana le srčni infarkt in možganska kap, medtem ko so precej slabše prepoznane venske tromboembolije, pri katerih je strdek najpogosteje v nogi ali v pljučih. Sedeči način življenja povečuje nevarnost in pojavnost tromboze. Za vsakih 90

minut sedenja se nam pretok krvi pod kolonom upočasni za polovico, s čimer se možnost za razvoj krvnega strdka dvakrat zviša.

Kakšen je vpliv krvnih strdkov na naša življenja?

Če krvni strdek delno ali povsem zapre dotok krvi v naše arterije ali vene, je lahko ogroženo naše življenje. Pravzaprav so krvni strdki skupni imenovalci kar trem najpogostejšim srčno-žilnim vzrokom za smrt: srčni infarkt, možganska kap in venske tromboembolije (VTE) – pri slednjem je strdek najpogosteje v nogi ali pljučih.

Možganska kap

85 % vseh možganskih kapi povzročijo prav krvni strdki. Denimo, pri ljudeh z atrijsko fibrilacijo (AF) z nerednim utripom srca, kar povzroča neenakomeren krvni pretok, lahko zaradi tega pride do strjevanja krvi. Ti krvni strdki lahko potujejo v možgane, kjer sprožijo obsežno in pogosto smrtno možgansko kap.

Srčni infarkt

Kadar krvni strdek prepreči normalen krvni pretok v srcu, srce ne more več prejemati kisika in hranil. Posledično lahko del srčne mišice preneha delovati in na koncu odmre.

Pljučna embolija

Pljučna embolija nastane, ko se del krvnega strdka v venah nog (stanje, ki ga poznamo kot globoko vensko trombozo) odtrga z žilne stene in potuje v pljuča ter tam preprečuje normalen pretok krvi. To stanje je smrtno nevarno in lahko povzroči hitro smrt, zato je pomembno, da znamo prepoznati simptome in poiščemo hitro zdravniško pomoč.

Globoka venska tromboza

Krvni strdek, ki se oblikuje v globokih venah – najpogosteje v nogi. Znake GVT kot so bolečina, otekanje in pordelost kože na določenem predelu, pogosto spregledamo na račun kakšne druge, manj resne diagnoze.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se tudi preko revije Za srce zahvaljuje družbi Bayer, ki je omogočila dejavnosti za ozaveščanje o nevarnostih tromboze in o možnostih da se tej bolezni izognemo. Družba Bayer HealthCare je ustanovna partnerka



Z novinarske konference ob svetovnem dnevu tromboze
(Foto: Nataša Jan)

svetovnega dneva tromboze – dneva, ki nam daje priložnost, da se nadaljuje razprava in izobraževanje o tem, kako pomembno se je ukvarjati s smrtno nevarnimi krvnimi strdki, ki v Evropi ubijejo več ljudi kot AIDS, rak dojke, rak prostate in prometne nesreče skupaj! ♥

Nataša Jan

Vabilo na brezplačno predavanje in delavnico z naslovom »Urinska inkontinenca ali ko seč nezaželeno uhaja«

V prejšnji številki revije Za srce (letnik XXIV, št.5-6) smo pisali o urinski inkontinenci in kako si lahko sami pomagamo. Tokrat vas vabimo na brezplačno predavanje in delavnico z naslovom »Urinska inkontinenca ali ko seč nezaželeno uhaja«. **Predavanje z delavnico bo potekalo v četrtek, 3. decembra 2015 ob 10.30 in ob 17.00 v predavalnici podjetja Hartmann na Letališki cesti 3 v Ljubljani** (stavba se nahaja v BTC-ju, med Harwey Normanom in Bauhausom, parkirišče je urejeno, lahko pa pridete tudi z mestnim avtobusom, proga št. 2, 22, 27).

Predavala bo gospa Urška Kosmač, magistra farmacije, delavnico z izkušnjami iz prakse bo vodila gospa Karmen Šivic.

Vsi udeleženci bodo prejeli tudi majhno pozornost podjetja Hartmann. ♥



HARTMANNplus+

SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI



Pokličite nas: **01/ 548 45 96**
www.hartmannplus.si



Obiščite nas: **Letališka cesta 3c, Ljubljana** (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus)

Brezplačno strokovno svetovanje in brezplačno pošiljanje naročil po pošti s plačilom po povzetju.



Kupon za 10% popust

Ob nakupu izdelkov v HARTMANNplus specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki s predložitvijo tega kupona prejmete 10% popust. Kuponi, boni, popusti, akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon velja do 30. 7. 2015.

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o. Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/548 45 80, Fax: 01/548 45 89, www.hartmann.si

Informacije in prijave:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, Ljubljana - osebno

Preko telefona: 01 /234 75 50

Preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net

Ob prijavi sporočite, za katero uro se naročate: ob 10.30 ali ob 17.00.

Prisrčno vabljeni!

Ambasadorji nekajenja

Danči Marož

Mladostniki pogosto v želji po uveljavitvi med sovrstniki ter želji po sprejetosti in večji veljavi v družbi ali pa v jezi in uporništvu posežejo po cigaretah. Razlogov, zakaj mladostniki pričnejo kaditi, je torej več. S kajenjem se vklopijo v neko družbo, imajo večji občutek samozavesti ter navidezno zmanjšajo anksioznost. Ne zavedajo se, da nikotin povzroča odvisnost, zaradi česar bodo težko prenehali s kajenjem, posledično pa s tem povzročajo škodo lastnemu zdravju.

Mestna občina Ljubljana je tako v skrbi za ohranjanje zdravja ter ozaveščenosti mladostnikov o škodljivosti kajenja oblikovala nov preventivni program s ciljem preprečevanja začetka kajenja med mladimi. V ta namen se je za ambasadorje nekajenja izobrazilo 15 mladih prostovoljcev, natančneje študentov medicine, ki so se udeležili posebnega usposabljanja, ki ga je pripravila Mestna občina Ljubljana v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije. V sklopu usposabljanja so bodoči ambasadorji pridobili znanja o fiziologiji odvisnosti v povezavi z vedenjskimi navadami, o zavajanju tobačne industrije, o škodi, ki jo tobak povzroči organizmu, o psiholoških vidikih ter vedenjskih značilnostih v obdobju odraščanja, ki lahko vodijo v kajenje, o inovativnih programih spodbujanja nekajenja ter o različnih in zanimivih možnostih za praktične dejavnosti spodbujanja za življenje brez cigarete in za delo z mladimi.



Mestna občina
Ljubljana



Utrinek iz ene izmed delavnic za ambasadorje nekajenj

Tako usposobljeni ambasadorji nekajenja zdaj pričenjajo z dejavnostmi spodbujanja nekajenja v obliki interaktivnih delavnic, ki jih bodo izvajali v Četrtnih mladinskih centrih (že v letu 2015 bo v Četrtnem mladinskem centru Bežigrad). Na delavnicah se na različne načine, preko iger in skečev dotikajo vprašanj na to temo.

Vse mladostnike vabimo, da se udeležijo delavnic in поблиže spoznajo delo ambasadorjev nekajenja. ♥

PODRUŽNICA KRAS

Pohod na Trstelj in Sveti Ambrož

V nedeljo, 20. 9. 2015, na zadnje dni poletja, smo se z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije podružnica Kras odpravili na pohod po severnem robu naše pred davnimi leti iz morja vzdignjene planote Krasa. Tam se iz verige Črnih hribov vzdiguje hrib Trstelj, ki je s šeststotriinštiridesetimi metri eden najvišjih vrhov Krasa. Južno od njega je sto metrov nižji stožčast hrib Tabor, ki pa se raje kot z višino ponaša z neverjetno zgodovinsko dediščino, ki jo skriva na vrhu.

Krožni izlet smo začeli v vasi Lipa, kjer smo pri cerkvi sledili označbi za stezo, ki vodi na Trstelj. Ta nas je čez nekaj nepozabnih

trenutkov hoje med kraškim skalovjem prepredenim z rujem tik pred obarvanjem v svoje jesenske zlate in rdeče odtenke pripeljala na široko makadamsko cesto, ki smo ji sledili v smeri proti koči. Kmalu po nekaj presekanih poteh smo prispeli pred Stjenkovo kočo, kjer smo se le za kratko ustavili kljub izvrstnim špinačnim štrukljem s pršutom in kozjim sirom, ki jih mora pokusiti vsak obiskovalec Trstelja. Bilo je pač še prezgodaj za takole obilno malico. Zato smo se hitro okrepcali iz nahrbtnika in stopili na zadnji košček poti do vrha.

Trstelj s svojim izjemnim položajem ponuja prvovrsten razgled, pravzaprav kar več le-teh. Na vzhodu se razprostira razgled na Trnovski gozd s Čavnom in prek gričevja nad Braniško in Vipavsko dolino na Nanos, v bližini pa sta malo nižja vrhova Kačnik in Lipnik, ki ju od Trstelja loči le preval Železna vrata. Pogled proti jugu razkrije (od vzhoda proti jugu) Snežnik, Vremščico in Slavnik, ki jim proti zahodu sledi obširna planota tržaško-komenskega krasa, prek katere je lepo viden Tržiški zaliv s Tržičem in Tržaško letališče. Proti zahodu so pobočja Črnih hribov, ki proti severu padajo v Vipavsko dolino, nad katero se dviga nizko gričevje proti Novi Gorici in južnemu pobočju Trnovskega gozda.

Ko smo končno globoko zajeli sapo navdušeni nad prelepim razgledom s prepisnega vrha Trstelja, smo se pri tabli za Bricovo planinsko pot napotili proti drugemu najvišjemu vrhu v verigi Črnega hribovja – Stolu. Najprej smo se spustili v sedlo, kjer smo uzrli markirano pot v breg, v katerega smo se nato podali. Prikupna



Obuditev vzdušja pri oltarju (Foto: Ljubislava Škibin)

stezica med kraškimi bori nas je po slemenu nenadoma privedla na vrh Stola, kjer smo se lahko podpisali v planinsko knjigo in se zagugali na gugalnici, obešeni za borovo vejo. Dobre volje smo sestopili po slemenu in občudovali skrivnostne podobe kraške goščave, iz katere so tu pa tam vzniknili ostanki kavern iz prve svetovne vojne, ki so sestavljale kompleks Soške fronte, najbrž pa tu na njenem jugu nikoli niso bile v uporabi. Kmalu smo prispeli na široko gozdno cesto, po kateri smo nadaljevali del poti, dokler nismo zavili na kolovoz, ki nas je popeljal v smeri hriba Tabor z ostanki romanske cerkvice Sveti Ambrož.

Sveti Ambrož, visok petsto enaintrideset metrov in poimenovan tudi Tabor, mi je med načrtovanjem pohoda s svojo izstopajočo obliko in lego že od daleč vzbudil pozornost, ko sem o njem bral v člankih o kulturni dediščini Krasa, pa sem vedel, da ga iz našega pohoda ne smem izpustiti. Ko smo namreč dospeli do njegovega vznožja, nas je tam dočakala tabla z vsemi zanimivosti zgodovinskega zaklada, ki ga ljubosumno varuje ta stožčast hribček, ki kraljuje v varni legi na robu planote. Vendar šele ko smo stopili v zavetje njegovih obronkov, je bilo naše navdušenje neizrekljivo, kajti tik pod vrhom nas je pričakal osupljiv desetmetrski okop mogočnega prazgodovinskega gradišča z obsegom več kot šeststo metrov. Vsi iz sebe smo nadaljevali skozi vhod v notranjost gradišča, kjer so bila med prazgodovinsko poselitvijo preprosta bivališča, v katerih so našli številne drobce prazgodovinske lončenine, in obstali pred ostanki slikovite romanske cerkvice istrskega tipa – Svetim Ambrožem. Sedli smo poleg cerkvenega oltarja, kjer je cerkev



Skozi skalno zelenilo proti domu (Foto: Ljubislava Škibin)

še najbolj ohranjena, in prigriznili. Poleg cerkve smo si na vrhu lahko ogledali še ostanke nekdanjega kmečkenga dvorca in številne ostanke iz prve svetovne vojne.

Vzneseni nad lepotami kraške kulturne dediščine smo se odpravili proti vasi Lipa, kjer smo začeli pohod, in se med spustom prepustili čudoviti kraški naravi, njenim vonjem, živopisnim barvam in skalnim oblikam, ki so navdihovala ljudi iz daljne preteklosti, nas še danes neizmerno razveseljujejo in bogatijo in nas bodo v čim večjem številu navduševala še v prihodnje. ♥

Amadej Škibin



OMRON

®
diafit
25 LET

www.diafit.si



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

Ob nakupu merilnika OMRON M6 AC z adapterjem prejmete še MEDIMA šal iz angora volne.

Velja do 31. 12. 2015 oz. do odprodaje zalog.

Na voljo v Diafitovih trgovinah, vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

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
E: 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



PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Tradicionalni pohod »Za srce«

Letošnje leto je pomembno tako za občino Novo mesto, kot tudi za občino Metlika, saj njuni glavni mesti praznujeta 650 let pridobitve mestnih pravic. V ta namen so se odvijale in se še odvijajo različne gospodarske, kulturne in športne prireditve. Različna obeležja so se odvijala tudi v ostalih dolenskih in belokranjskih občinah. Med njimi je bil naš tradicionalni pohod »Za srce« v soboto, 12. septembra. Kljub bogatemu izboru na ta dan

organiziranih dogodkov se ga je udeležilo lepo število pohodnikov, katere so na cilju v Termah Krka Šmarješke Toplice pričakali učenci osnovne šole Šmarjeta s svojim kulturnim programom. Veseli so bili tudi tople malice in spominske majice ter dobrih rezultatov pri merjenju krvnega tlaka. Njihovo zadovoljstvo je vidno tudi na fotografijah. ♥

Pavla Tojagič



PODRUŽNICA POSAVJE

Jesenski utrinki iz Posavja

V septembru so se končale počitnice za šolajočo mladino. V vseh medijih je bilo polno razprav in reklam za novo šolsko leto. Ko gledam spiske članstva Društva za zdravje srca in ožilja ugotavljam, da je malo članstva, ki ima še šolajoče otroke. Nas mora to skrbeti? Ali mora to skrbeti nečlane, ki prihajajo v leta, ko se soočajo s spremembo zdravja. Koliko se učenci naučijo o zdravju in zdravem načinu življenja v programu šolanja? Zagotovo kar precej. Prizadevni učitelji se tudi na tem področju potrudijo. Vprašanje je, ali je za to temo dovolj časa in usmeritev, ponujenih s strani državnega šolskega aparata. Trendi zdravja šolajoče mladine kažejo prej negativen predznak kot napredek. Naša podružnica Posavje je pripravila informativni pano, ki je doslej krožil po osnovnih šolah Brežice.

To jesen ga bomo dali v OŠ Kostanjevica na Krki in po osnovnih šolah občine Krško. Morda lahko tudi babice in dedki s svojimi zdravstvenimi izkušnjami postanemo dodaten učitelj vsaj za svoje vnuke, če ne tudi za druge skupine otrok. Vsaj poskusimo. Otroci bodo ob razlagah naših zdravstvenih tegob spoznali, na kaj naj že sedaj pazijo in tudi bolje razumeli tegobe razvite bolezni. Samo po sebi je razumljivo, da jih opozarjamo na nevarnost poškodb. To ni dovolj. Treba je opozarjati tudi na tiste dejavnike, ki skozi čas privedejo v bolezenska stanja. In spet smo pri učenju. Človek se uči do smrti. Tega se zavedamo člani in zdravstveno osebje, zato bo jesen kombinacija predavanj in izkušenj s pohodi.

Prvi popočitniški septembrski pohod smo organizirali 19. sep-



Nuša Derenda s spremljevalnim zborčkom ob svetovnem dnevu srca (Foto: Černelič Franc)



Pred odhodom iz Križne gore proti Planici (Foto: Franc Černelič)

tembra v okolico Bakovcev. Toplo poletje in jesen sta poskrbela za zgodnjo trgatve in za pohod. Do konca prijavnega roka, ni bilo dovolj interesa. Žal nam je za tiste, ki so si ta termin rezervirali in se prijavili.

Dne, 25. septembra 2015 smo pripravili kulturni dogodek v Viteški dvorani Posavskega muzeja Brežice ob svetovnem dnevu srca. Zaposlili smo slovensko pevsko zvezdo, ki je najprej naša, gospo Nušo Derenda, da skupaj z OŠ Artiče, kjer je doma, pripravi in izvede program pesmi od let 1960 dalje. Učenci OŠ Brežice so pripravili tematske pesmi o srcu.

Direktor Splošne bolnišnice Brežice je govoril na temo » Za zdravo srce vseh in povsod«. Seveda se je dotaknil tudi aktualnih zadev in težav v zdravstvu.

V soboto 10. 10. smo se odpravili na Gorenjsko in peščili po Križni gori. Bil je zelo lep pohod v suhem vremenu. Po pohodu smo obiskali še stari del Škofje Loke. Pohod sta pripravila naša člana zakonca Kalan.

Predavanje na temo srčnega popuščanja smo imeli 15. oktobra. Spremljevalka bolnikov s to težavo dipl. med. sestra Tanja Cerjak nam je razjasnila potek bolezni in blaženje težav. Sledilo bo še martinovanje 14. 11. s pohodom od Artič do Sromelj in dne, 12.12. obisk prazničnega Zagreba. Ko boste člani prebirali ta izvod revije, se bo že bližal konec leta. Hitro je minilo in naj nam ne bo žal. Prihaja novo, ki ga pričakajmo z optimizmom.

Černelič Franc

NAPOVEDNIK DOGODKOV

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.

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.

- ♥ **2. december ob 17. uri:** asist. dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.: Pomen ohranjanja prožnega in spretnega telesa
- ♥ **6. januar 2016 ob 17. uri:** Tatjana Zorko, dr. med., spec kardiologije in vaskularne medicine: Ženska duša in srce; profil ženske osebnosti
- ♥ **3. februar ob 17. uri:** Snežana Kragelj, univ. dipl. pedagog, andragog, Master Coach NLP: Darovi so različni, duša pa je ena. Kako ustvariti pozitivno ozračje v timu?

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.

Vabimo vas k vpisu. Vadba bo potekala v dopoldanskem času ob ponedeljkih, torkih, sredah in četrtek. Informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

Meritve Unilever na Rožniku

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu:** meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

Meritev na Rožniku v zimskem času ne bo, spet pa bomo nadaljevali 6. marca 2016.

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

♥ **vsak delovni dan, od 12.00 do 14.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka)

za uporabnike Mobitelovih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor), 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

December - mesec pozabljenih maščob

V mesecu decembru vas vabimo na brezplačne meritve trigliceridov, v Posvetovalnici Za srce. Več o tem na spletni strani društva www.zasrce.si.

MERJENJE VENSKEGA PRETOKA (venska pletizmografija), 20.1.2016

Vabimo vas na meritve venskega pretoka v sredo 20. 1. 2016 od 8.30 do 12.30 (naročanje na 10 minut) v Posvetovalnico za srce, Cigaletova 9, Ljubljana.

Na meritev se je potrebno predhodno naročiti na telefonski številki 01 /234 75 50 oz. 01 /234 75 55.

Cena preiskave in posveta znaša 5€ oz. 3€ za člane Društva za zdravje srca in ožilja. Izvid prejmete takoj. Hkrati s preiskavo vam izmerimo tudi krvni tlak, srčni utrip in saturacijo (nasičenost krvi s kisikom).

Merjenje venskega pretoka pomeni meritev pretoka venske krvi v nogah, s tem pa enostaven, hiter in neboleč vpogled v posameznikovo zdravje venskega ožilja. Z meritvijo izmerimo, kako učinkovito še delujejo naše vene v nogah in kakšna je sposobnost mišic, da vensko kri črpajo iz nog proti srcu.

Pletizmograf izmeri dva parametra:

- ♥ **Čas polnitve venskega ožilja v sekundah.** Daljši je, boljše delujejo vaše venske zaklopke in manjši je gravitacijski pritisk venske krvi na področje gležnjev;

♥ Črpalno sposobnost venskega ožilja v nogah. Višja vrednost pomeni boljšo sposobnost golenskih mišic, da potiskajo vensko kri proti srcu.

♥ Po meritvah vedno opravimo posvet, saj so včasih rezultati meritev v normalnih okvirih, pa vendar oseba čuti težave in obratno. Vedno upoštevamo dejavnike tveganja, kot so spol, dednost, starost, telesna dejavnost, poklic, kajenje in druge. Pozorni smo tudi na simptome (občutek teže v nogah, bolečine, srbenje, napetost v mečih in krči v nogah) in znake (krčne žile, otekle noge, površinske vene). Skozi pogovor ugotovimo kateri ukrepi so smiselni: preventivni ukrepi (vadba mišične črpalke, hladno Kneipp-anje, preventivne nogavice), uporaba kompresijskih nogavic, jemanje zdravil ali pa je že smiseln pregled pri zdravniku. Pregled in pogovor ne pomenita postavljanja diagnoze. To lahko postavi le zdravnik.

Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkih, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, opravljamo tudi meritve, s katero preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

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

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

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	
	NEČLANI	
Krvni tlak	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
Celotni lipidogram (holesterol, LDL, HDL, trigliceridi) in glukoza v krvi	15,00	20,00
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
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.

Za srce • december 2015

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, tjasa.miscek@arctur.si, T.: 031 818 530 (Tjaša Mišček)

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. Pohod vodi Slavica Babič. V juliju in avgustu pohoda ne bo. Ponovno pričnemo s septembrom:

♥ **2. december:** Pliskina pot (Pliskovica)

PODRUŽNICA CELJE

♥ **vsak ponedeljek, ob 15.00:** v mestnem parku voden pohod in po dogovoru šola nordijske hoje. Začetek hoje pri kipu splavarja v celjskem mestnem parku.

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

♥ **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Od 17.00 do 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.

♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15. do 17. ure:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej**. T.: 07/337 41 70 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 nadaljujejo. Vabimo vas, da se prijavite: T.: 07/337 41 70 ali 040/863 513 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene člane bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

♥ **Vabimo vas k vpisu v letošnji program vadbe PILATES.** Pilates je edinstven sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev in gibljivost telesa. Bistvo vadbe je krepitev mišic trupa (mišice medeničnega dna, trebušne in hrbtne mišice) oziroma centra naše moči. Medtem, ko izvajamo gibanja z nogami in rokami, ohranjamo s pomočjo mišic trupa stabilnost celega telesa. S tem mobiliziramo hrbtenico in izboljšujemo amplitudo gibanja oziroma gibljivost celotnega telesa.

Informacije o pogojih vpisa in urniku na: studiobefit.mojca@gmail.com in T.: 040 217 007.

PODRUŽNICA KRAS

♥ **28. november:** vabimo vas na **21. tradicionalno prireditev „Z RAZUMOM, PESMIJO IN PLESOM ZA ZDRAVA SRCA KRASA“**, ki je bila do sedaj v Kosovelovem domu v Sežani, a jo bomo letos izvedli v **novi večnamenski dvorani v OŠ v Senožečah v soboto, 28. novembra s pričetkom ob 17. uri.**

Od 14. ure se bodo v ločenih prostorih opravljale meritve in predstavili razni **razstavljalci** izdelkov zdrave prehrane in drugih izdelkov in storitev. Poleg uživanja v lepi, zabavni in kulturno umetniški prireditvi bomo opravili **brezplačne meritve** krvnega sladkorja, maščob v krvi in gledenjskega indeksa vsem zainteresiranim obiskovalcem.

Tudi letos bomo prireditev organizirali skupaj s klubom Kraški dren in z društvom diabetikov Sežana, pridružili pa se nam bodo še Medobčinsko društvo invalidov Sežana in Območno združenje Rdečega križa Sežana in bo zato prireditev še posebno slovesna. Ljubislava Škibin

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

V letošnjem letu imamo še tri pohode ZA SRCE IN DUŠO. Vse imamo drugo nedeljo v mesecu razen oktobrske, ki je prvo nedeljo, to je 4. oktober 2015. Sprememba je nastala zaradi svetovnega DNEVA SRCA 29. september, saj smo pohod prenesli na prvo nedeljo po tem dnevu. Za vse pohode se dobimo ob 8:00 pri VINAKOPER, od koder gremo z avtomobili na izhodišče poti. V primeru, da pohod zaradi vremena ne bi bil primeren se ga odpove ali izbere kako drugo traso. Seveda so vsi pohodi na lastno odgovornost. Res pa je, da so vsi lahki in primerni za vse, ki imajo vsaj malo kondicije in tudi vsak dan kaj naredijo za svoje zdravje. Trajajo največ štiri ure. Malice in počitki v to niso všteti. Toliko za letos. Po novem letu pa se že pripravljajo novi pohodi. Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS. DARKO TURK (informacije po T.: 040/564 800)

♥ **13. december:** Izola - ob morju do Strunjana - Mala Seva - Malija - Šared - Izola

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Posvetovalnica za »vzgojo srca« ima za Vas in vaše prijatelje vsak **2. torek v mesecu okroglo mizo** na temo zdravja z vidika lastnega znanja, izkušenj ali gostov. **Le-te bodo ob predhodni telefonski prijavi prisotnosti ob 16.00 h** v prostoru podružnice na Celjski 21 (za trgovino Tuš), v Slovenj Gradcu.

Za presejalne meritve: sladkor v krvi, holesterol v krvi in krvnega tlak, svetovanja - **naročila sprejemamo po telefonu** (040 432 097) ob delavnikih med 9. in 10.h. Prostor imamo v torek.

Člani upravnega/ nadzornega odbora so: Kovačič Stanko- Kotlje, Joža Slatinek- SG, Marica Matvos- SG; Jožica Heber- Dravograd, Danica Ramšak- Bukovska vas, Marjana Popič- SG, Ivan Kričej-Muta. E naslovi: majdazan@gmail.com, kovacic.stanko@siol.net, jozica.heber@gmail.com, marijana.popic@gmail.com

Predsednica Podružnice za Koroško je Majda Zanoškar, tel.: 00386 (0)40 432 097.

Pohodi v naravi se izvajajo na lastno odgovornost. Za primer slabega vremena ali drugih vprašanj pokličite lokalnega vodjo. Pohod se prestavi enkrat na naslednjo soboto v primeru slabih vremenskih razmer v času prireditve (pokličite zjutraj na dan izvedbe - vodja bo potrdil ali odpovedal).

♥ **9. januar ob 10. uri, pohod:** Zbrali se bomo pri trgovini HOFER na Prevaljah. Pot nas bo vodila po okolici Prevalj. Organizator

bo ga. Anita Janežič, T.: 041/748 007. Iskreno vabljeni Vi in Vaši prijatelji.

♥ **6. februar ob 10. uri, pohod:** Zbrali se bomo v Koroškem pokrajinskem muzeju v Slovenj Gradcu. Ogleдали si bomo razstavo ter organizirali kulturni program ter tako obeležili slovenski kulturni praznik - Prešernov dan. Organizator Majda Zanoškar, T.: 040/432 097 in Marjana Popič, T.: 041/748 007.

PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice boste dobili posamična vabila na katerih bodo tudi termini za strokovna predavanja. Člane, ki zaradi neuskladene evidence med centralo in podružnico morda še ne prejimate vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 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

Nadaljujemo z rednimi meritvami krvnih vrednosti vključno s trigliceridi, ki so že naša stalnica. Strokovno usposobljene in preverjene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi. Na voljo je tudi EKG monitor in meritve gledenjskega indeksa** na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

♥ **vsak prvi torek v mesecu, 1. 12. in 5. 1. 2016,** v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30 uro (skrajšan delovnik!)

♥ **vsako prvo sredo v mesecu, 2. 12. in 6. 1. 2016,** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 10.30 uro (skrajšan delovnik!)

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 14. 12.** v prostorih društva, Pobreška c. 8, med 8. in 11. uro z EKG med 8. in 9.30 uro in gledenjskim indeksom med 9.30 in 11. uro (po predhodni prijavi na 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si).

♥ naslednje meritve krvnih vrednosti in EKG monitor v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, bodo 2. 1. 2016.

♥ meritve v DU Jurovski dol 22. 11.

♥ meritve v Mercator centru Celje 3. 12.

Na enodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanem okolju - doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo, beležimo pa vedno več preživelih z dobro kvaliteto življenja.

PREDAVANJA

Jesenski sklop predavanj je povsem zdravstveno vzgojni, s prepletajočo se tematiko.

Predavanja smo pričeli 13. 10. s temo Sodobno zdravljenje srčno-žilno ogroženega bolnika in nadaljevali 10. 11. s predavanjem doc. dr. Sebastjana Bevca Starostnik in zdravila. O vsebini bomo poročali v rubriki Društvene novice.

♥ **8. 12. ob 17h** bo predaval dr. Gregor Kompara, specialist internist, UKC Maribor: Starostniki in koronarna bolezen.

Predavatelj o temi:

„Srčnožilne bolezni, med katerimi je na prvem mestu koronarna srčna bolezen, so najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti pri starostnikih. Zaradi posebnosti te skupine bolnikov, ki vključujejo številne spremljajoče bolezni, nagnjenost k zapletom zdravljenja, krhkost, odvisnost od tuje pomoči in posvečanje večje pozornosti željam in pričakovanjem starejših bolnikov, so odločitve o izbiri ustreznega zdravljenja velikokrat težke in kompleksne. Nujen je individualen pristop, ki ne sme temeljiti zgolj na kronološki starosti.“

Vsa predavanja so v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor, našem stalnem mestu.

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. **Za korektno obveščanje:** Merilniki krvnega tlaka lahko nakažejo prisotno aritmijo, vendar je nikakor ne opredelijo kot trdijo nekateri tržniki na tem področju. Naše meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu. V primeru nepravilnosti, predvsem aritmij in blokov, posnetek dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.

♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16 – 18 ure, **10. 12. in 14. 1. 2016** 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.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže v kakšnem stanju so žile odvodnice (arterije) v nogah in posredno povsod po telesu. Merimo 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 (02 228 22 63 in na: tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: prispevek je bistveno nižji kot ob oglaševanih akcijah drugega ponudnika na našem območju. Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljni zdravstveni obravnavi.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, podrobnosti **na sedežu društva:** po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Ponovno prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih. Spoštovani bomo vašo zasebnost.

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

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



**Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so:
**vsak delovni dan
od 9. do 14. ure.**

T: 01 / 234 75 50, 01 / 234 75 55

Faks: 01 / 234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net



**TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!**

Bolezni srca in žilja ter možganska kap
so najmočnejši ubijalci žensk.

Obleci 
www.zenskosrce.si

Izkažite nam zaupanje – obnovite in podaljšajte članstvo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvu 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.

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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:

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

Član, ki je pridobil novega člana:

				SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	KONICA	GLAVNI ŠTEVNIK	LAHEK OSNOVNI DELCEK	IVAN TAVČAR	KVART	ANONIMNO PISMO	SLAB NAMEN						
				PREBIVALEC KRAJA OTLICA													
				RASTLINA Z RUMENIMI CVETVI		4											
				EDEN OD ČUTOV			3	TULEC, ETUI									
								UGANKAR									
				ILOVICA	HUMORISTKA ERZIŠNIK	DOBITEK PRI TOMBOLI	LESNİ PREMOG					EDGAR DEGAS			NIKO ROBAVS	IVO ANDRIČ	
→													↓	↓			
ZA SRCE	MODNI KREATOR (CALVIN)	DEL ČELJUSTI RASKAVA POVRŠINA	↓						PORTUG. OTOČJE PISANJE PESMI			9					
POTOMCI STARŠEV RAZLIČNE POLTI							PREBIVALEC GRČIJE				ZA SRCE	RAZLIČNA ŠUMNIKA PESNICA SEIDEL			PISATELJICA (EVELINA)	UPANJE	
RIMSKI HIŠNI BOG				ANČKA LEVAR STROK. ZA ARABSKI			IGRALKA FARROW PISATELJ LOVRAK				MORSKA RIBA, PODOBNA SARDELI				14		
PEVKA REDŽEPOVA	5				MUSLI-MANSKI MOLILEC				LJUDJE ISTE BARVE KOŽE		SMISEL, BISTVO RUDAR	1					
PRVI LETALEC				PRIPADN. TATAROV M. IME, NACE			2					IGRALEC BEATY ŽITARICA					
BIBLIJSKI PREROK					SAMODRŽEC							MADŽ. MESTO PRAVO-KOTNICA					
ZA SRCE	SPIRALA POGANJEK	12				ZAČINJENJE S KISOM POLITIK (TARIK)							6		ŽUŽELKA TOPLIH KRAJEV	BELI CIMET	
DEL PESMI						TRAVA DRUGE KOŠNJE	PRIPADNIK JAPODOV NAŠITEK	13							ŠAHOVSKI KLUB KLOAKA		
JANEŽ	11				PREDEL, CONA		8			SLIKAR DEBENJAK	PRASKA OLIVER TWIST						
IMETJE					IGRALKA RINA				CIGAN ČRTOMIR	10				RASTL. BODICA KOPASTA VIŠAVA			
				→													
															PISATELJ (JANI)	PROSTOR ZA OBRATNO DEJAVNOST	
																7	
																CESTNO VOZILO	OSEBA IZ VIŠOŠKE KRONIKE

Geslo prejšnje križanke je bilo: »VISOK KRVNI TLAK«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Jožica VERSTOVŠEK, Kapele, Majda MIČIČ, Maribor, Koloman VARGA, Koper, Ana MOHORIČ, Ljubljana, Janez ŠTRBENC, Otočec, Polde SUHOREPEC, Žužemberk, Vincenc RAVNJAK, Celje. Čestitam!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 7 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 10. 1. 2016 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Sponzor križanke v decembrski številki je podjetje PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., ki je prispevalo lepe nagrade.

Nagrade:

3x krema za roke Menalind professional

1x merilec krvnega tlaka Tensoval comfort classic

3x termometer Thermoval standard

Namenite del dohodnine

Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije - **ZASRCE**

do **0,5** odstotka za naše društvo

Izkoristite možnost, da namesto v državni proračun, del dohodnine prispevate v humanitarne namene. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje že od leta 1991. Bolezni srca in ožilja so največji javnozdravstveni problem v Sloveniji. Društvo je s svojimi dejavnostmi že prispevalo in še prispeva k zmanjšanju obolenja za temi boleznimi in znižanju umrljivosti zaradi njih. Društvo ljudi osvešča za izboljšanje življenjskega sloga, odkriva dejavnike tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja (z meritvami kot so krvni tlak, sladkor, holesterol, trigliceridi, ITM,...) in svetuje kako ravnati, da bolezen ne nastane ali pa se izboljša kakovost življenja bolnika z že obstoječo boleznijo, društvo izdaja revijo Za srce in še marsikaj (www.zasrce.si). Naš cilj je podaljšati življenje ljudi brez srčnožilne bolezni in izboljšati kakovost življenja z že obstoječo boleznijo. Trudili se bomo, da bo to dosegljivo vsakomur.

Kakšen je postopek?

Zavezanci za dohodnino, ki se še niste odločili kateri nevladni organizaciji boste namenili del od odmere dohodnine, morate izpolniti poseben obrazec in ga poslati na davčni urad do konca decembra za tekoče leto. Obrazec pa lahko oddate tudi preko eDavkov. Enako storite vsi, ki ste upravičenca do donacij že določili v preteklih letih, pa ga želite sedaj spremeniti.

Če želite del odmere dohodnine nameniti Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, lahko **izpolnjen spodnji obrazec pošljete na naslov društva:**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dunajska 65, 1000 Ljubljana.

1. korak:

izpolnite obrazec.

V spodnji obrazec vpišite svoje podatke ter se podpišite.

2. korak:

pošljite izpolnjen obrazec na Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije po pošti, na zgornji naslov društva. Vse zbrane obrazce bomo v vašem imenu posredovali na ustrezen davčni urad.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(naselje/ulica, hišna številka, poštna številka, ime pošte)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

davčna številka zavezanca

(pristojni davčni urad, izpostva)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (do 0,5%)

**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

8	7	6	3	6	4	8	4
---	---	---	---	---	---	---	---

..... (npr. 0,5%)

V/Na

Dne

Podpis zavezanca/ke

HVALA, ker ste namenili del dohodnine Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije.



Vsaki 37 sekund

nekdo v zahodnem svetu umre
zaradi VTE – krvnega strdka v nogi ali pljučih¹



3. najpogostejši

srčno-žilni zaplet
na svetu²

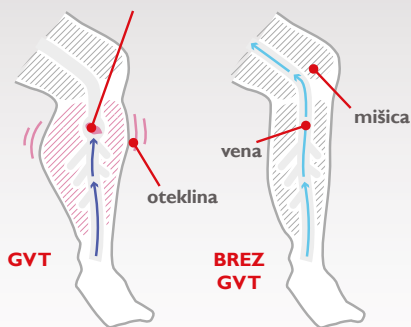


Najpogostejši

vzrok bolnišnične smrti,
ki bi jo lahko preprečili³

Globoka venska tromboza (GVT)

V globoki veni, najpogosteje v nogi,
nastane krvni strdek.⁴



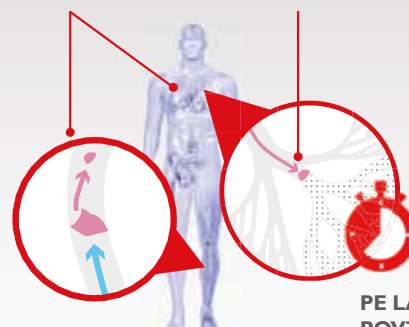
Znaki GVT vključujejo:^{5,6}

- ✓ bolečina
- ✓ oteklina
- ✓ rdečina na mestu
- ✓ razširjene površinske vene
- ✓ koža topla na dotik

Pljučna embolija (PE)

Del strdka se odtrga in
potuje v pljuča.⁴

Strdek zapira krvni obtok
do dela pljuč.



**PE LAHKO
POVZROČI
HITRO SMRT**

Znaki PE vključujejo:^{5,6}

- ✓ zasoplost
- ✓ bolečine v prsih
- ✓ pospešen srčni utrip
- ✓ izkašljevanje krvi
- ✓ vrtoglavica

VTE

(venska tromboembolija)⁴

Prepoznajte tveganje^{5,6}

Pomembno je, da bolniki prepoznajo tveganje za krvne strdke in tudi to, kakšni so znaki in simptomi,
da se lahko poišče ustrezna zdravniška pomoč ali podpora pri zdravljenju in preprečevanju VTE.



Starost



Začasna
nepremičnost,
npr. na
potovanju



Velika
operacija oz.
poškodba



Nosečnost



Določene
bolezni,
npr. rak



Jemanje
estrogena



Prevelika
telesna teža /
debelost



Daljša
obdobja
neaktivnosti



VTE
v družini

Reference: 1) Calculation extrapolated from the number of estimated VTE-related deaths across the EU (543,454 – see reference a) and US (300,000 – see reference b) per annum, divided by the number of seconds in a year: a) Cohen AT et al. Thromb. Haemost. 2007;98(4):756-764, b) Roger VL et al. Circulation. 2012;125(11):e2-e220 2) Naess IA, Christiansen SC, Romundstad P et al. Incidence and mortality of venous thrombosis: a population-based study. J Thromb Haemost. 2007;5(4):692-699 3) Geerts WH, Bergqvist D, Pineo GF et al. Prevention of venous thromboembolism: American College of Chest Physicians Evidence-Based Clinical Practice Guidelines (8th Edition). Chest. 2008;133(6 Suppl):381S-453S 4) Patient UK. Deep vein thrombosis. Available at: <http://www.patient.co.uk/health/Deep-Vein-Thrombosis.htm> Accessed January 2015. 5) Mayo Clinic. Deep vein thrombosis. Available at: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/deep-vein-thrombosis/basics/symptoms/con-20031922>. Accessed January 2015 6) Turpie AGG, Chin BSP, Lip GYH. Venous thromboembolism: pathophysiology, clinical features, and prevention. BMJ 2002;325:887-890.