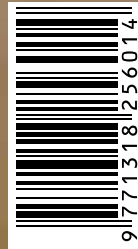


ZA SRCE



Letnik XXVIII • št. 2-3, april 2019 • cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

SREČA...



JE V MAJHNIH
STVAREH

Rehabilitacijska obravnava bolnikov po možganski kapi

Športno srce

Zavajanja pri označevanju živil

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zaticajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.

www.GROMminute.si



Boehringer
Ingelheim

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

Za vse morebitne nadaljne informacije se lahko obrnete na Boehringer
Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00

PC-SL-100036 Datum priprave informacije: november 2018

Varnost na prvem mestu

Matija Cevc



Je že tako, da je "kovačeva kobilica navadno bosa". Tako moram tudi jaz, ki se vse svoje poklicno življenje ukvarjam z zdravljenjem motenj v presnovi maščob, že nekaj časa jemati zdravila za zniževanje maščob, saj imam brez zdravil dokaj visoko raven holesterola v krvi.

Ko sem šel zadnjič po novo »zalogo« zdravil, me je prodajalka vprašala, če bom zares uporabljal tako nevarna in škodljiva zdravila, kot so statini. »Pa še odmerek je visok«, je pribila. »Kaj pa, če bi raje uporabili naravna zdravila, ki nimajo nobenih

neželenih stranskih učinkov?«

In sem pogledal po lekarni, ki je bolj spominjala na supermarket kot na lekarno. Številne police so se šibile pod različnimi zdravilnimi pripomočki, prehranskimi dopolnili itd., ki so bile zapeljivo razporejene po celem prostoru. Česa vsega ni bilo na policah: pripravki za izboljšanje prebave, razstrupljanje, vitalnost in moč, krepitev imunskega sistema, lajšanje pomenopavzalnih tegob, naravna kozmetika, in še bi lahko našteval. Za vsak preparat so obljubljali čudežno izboljšanje in – nobenih neželenih učinkov. Če sem odkril, v tej lekarni na prvi pogled nisem videl niti ene škatlice z zdravili – te so skrite oz. shranjene v predelih lekarniške omare ali pa v drugem prostoru.

Pa sem povprašal: »Kaj pa vi svetujete?«. Kot iz topa je prišel odgovor: »Biostatin! To je naraven izdelek, ki zanesljivo zniža raven holesterola pa še neželenih učinkov, kakršne imajo statini, nima«. No, vseeno sem se raje odločil, da vzamem preverjeno, čeprav po njenem mnenju nevarno zdravilo.

Kaj pa so v resnici »biostatini«. Če pogledamo na internet, se pod tem imenom skrivajo popolnoma različne snovi – od pripravka, ki vsebuje nistatin in se uporablja za zdravljenje glivičnih obolenj, do probiotikov. V Sloveniji se načeloma za tem imenom skrivajo izdelki, ki vsebujejo rdeč kvašen riž. Ta pa nastane tako, da se na rižu goji posebna kvasovka *Monascus purpureus*, ki sprošča monakolin K ali lovastatin. Lovastatin pa je prvi statin, ki je prišel na tržišče.

Težava pri biostatinih pa je, da za nobenega od teh preparatov ni jasno, koliko monakolina K/lovastatina dejansko vsebujejo. Razlike med različnimi proizvajalci so tudi do 100-kratne. A to še ni vse. Tudi produkti istega proizvajalca se od serije do serije med seboj izredno razlikujejo. Od serij, ki ne vsebujejo nič monakolina K/lovastatina, do takih s 5 mg in več monakolina K/lovastatina, za katere bi morala zaradi vsebnosti monakolina K/lovastatina veljati enaka pravila o nadzoru kot za registrirana zdravila. Vsaj tako so pred dvema letoma ugotovili v raziskavi Harvardske univerze, ko so analizirali izdelke 28 različnih proizvajalcev.

Skratka, ko kupimo biostatin se lahko zgodi, da kupujemo »mačka v žaklju«, ker kupujemo prehranski dodatek, za katerega ni potrebno opraviti nadzornih analiz. Seveda proizvajalci teh zrvarkov vedno opozorijo, da se je pred uporabo potrebno posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom. A kaj nam lahko povesta o neželenih učinkih, če sploh ne vesta, kaj dejansko jemljete. Še manj pa nam lahko povesta o učinkovitosti.

Dejstvo je, da zaradi trditve pri oglaševanju, ki je skoraj vedno izrazito zavajajoče, bolniki dostikrat opustijo preverjena in dokazano učinkovita zdravila. Zaradi zavajajoče zdravstvene trditve enega od takih oglasov smo v Društvu že podali prijavo.

Podobno kot za biostatine, velja za skoraj vse izdelke iz skupine naravnih izdelkov in prehranskih dopolnil. Za veliko denarja lahko dobimo ali nič ali pa celo pripravek, ki lahko povzroči resne zaplete. Obstajajo podatki, da je npr. preparat, ki se pri nas uporablja za »čiščenje jeter«, vsaj pri treh uporabnikih povzročil akutno jetrno odpoved s potrebo po transplantaciji jeter.

Preden kupujemo prehranska dopolnila ali naravna zdravila, je treba torej vedno premisliti in kar se da skrbno preveriti, ali je tak preparat varen ali ne. Skrivanje proizvajalcev za opozorilo, da naj se kupec pred uporabo o varnosti pozanima pri zdravniku ali farmacevtu pa bi morali prepovedati, saj tako opozorilo zavaja in daje kupcu lažen občutek, da je uporaba varna. ♥

rossmax
monitoring



Merilnik krvnega tlaka - X3

AVTOMATSKI MERILNIK KRVNEGA TLAKA

LASTNOSTI IZDELKA:

- Zaznavanje namestitve manšete
- Zaznavanje gibanja
- Patentirana univerzalna konična manšeta, ki ne vsebuje lateksa
- Držalo za manšeto
- Prikaz tveganja za zvišan krvni tlak
- Zaznavanje nerednega srčnega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Pomnilnik za 120 rezultatov za 2 uporabnika (datum in čas)
- Način gosta
- Samodejno delovanje z enim dotikom
- Velik zaslon LCD: 57 x 73 mm
- Vtičnica za adapter
- Stalno umerjanje
- Priložen adapter



X3

UGODNO!

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

UVODNIK

3 *Matija Cevc* Varnost na prvem mestu

AKTUALNO

- 6 *Nataša Jan* Skrbimo za zdravje žil
7 *Nataša Jan* Ob svetovnem dnevu zdravja
9 *Nataša Jan* Zasedala je skupščina Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZNAJJE ZA SRCE

- 10 *Nataša Bizovičar, Nika Goljar* Rehabilitacijska obravnava bolnikov po možganski kapi
13 *Katja Ažman Juvan* Športno srce

PREDSTAVLJAMO

14 *Boris Cibic* Prof. Dr. Vito Lavrič, ginekolog in porodničar

SRČIKA

16 *Katarina Zupanc Stojanovič in otroci skupine Sončki* Kam pa kam? V gozd!

NOVICE O ZDRAVJU

18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

19 *Boris Cibic, Aleš Blinc* Nočno potenje

S SRCEM V KUHINJI

- 20 *Brin Najžer* Naj zadiši
21 *Maruša Pavčič* Zavajanja pri označevanju živil



SRCE IN ŠPORT

24 *Borut Pistotnik* Gibalne sposobnosti človeka – osnove za izvedbo gibanja

IZLETNIŠKO SRCE

26 *Valentina Vovk* Slap Sopota

DRUŠTVENE NOVICE

- 28 Društvene novice
34 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

38 Križanka

Letnik XXVIII št. 2-3, 25. april 2019; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZASRCE
ZASRCE
ZASRCE

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
Cvetkova ulica 25, Ljubljana
T: 01/420 12 00

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:

Sreča – iz srca vsak dan.
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 boleznizi 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.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!«, v letih 2017, 2018, 2019, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Program Društva Za srce
»Mladi obračamo svet!«
sofinancira MOL.

Mestna občina
Ljubljana

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.

EDITORIAL3 *Matija Cevc* Safety first

The president of our Association offers his thoughts on the advertising of, allegedly better, natural products. Even in pharmacies, employees advise people who come to pick up their prescriptions to use another over-the-counter, supposedly "natural" product. This is dangerous to the patients, therefore the Slovenian Heart Association urges caution in identifying misleading advertising.

ACTUALITIES6 *Nataša Jan* Keep our blood vessels healthy

The Society of Vascular Medicine of the Slovenian Medical Association organised, in cooperation with the Slovenian Heart Association, the sixth annual World Vascular Disease Awareness Day. This is their way of contributing to raising the awareness of the public on this topic.

7 *Nataša Jan* World Health Day

This year's World Health Day placed strong emphasis on the importance of a strong primary health system and the care of the individual for their own health. Everyone should have access to quality health services, when they need them, without suffering financial problems.

9 *Nataša Jan* Report from the General Assembly of the Slovenian Heart Association

The branches of the Association remain very active in their environments. They are organizing numerous activities such as walks, lectures, counselling, risk factor measurements, first aid courses, and many others. Many new projects have diversified the products, offered by the branches, with the resulting increase in membership numbers. Volunteers conducted approximately 2000 hours of volunteer work and we estimate that the activities of the Association reached over 300.000 people in the year 2018.

KNOWLEDGE FOR THE HEART10 *Nataša Bizovičar, Nika Goljar* Rehabilitation of patients after a brain stroke

Recovering after a brain stroke is a long process, which is different for every individual. The functional recovery is affected by the patient's motivation, learning ability, family support, and the quality and intensity of the rehabilitation process. With a well-planned rehabilitation we are attempting to enable the patients to live a life as close to the one they had before the stroke. Even in cases of extensive neurological damage it is possible to improve the patient's everyday functions using various replacement techniques, medical equipment, and the adaptation of the living environment.

13 *Katja Ažman Juvan* Athlete's heart

The term athlete's heart includes a group of adaptations which the human heart undergoes as a result of long-term intensive exercise. These adaptations are a result of the increased oxygen requirements during intense physical effort. Some of these adaptations can mimic the early changes associated with cardiomyopathy, therefore it is crucial to understand the difference between physiological adaptation and cardio-vascular disease.

PRESENTING14 *Boris Cibic* Prof. Vito Lavrič, M.D., PhD - gynaecologist and obstetrician

Professor Vito Lavrič was a Slovenian physician who specialised in gynaecology and obstetrics. He was devoted to his work, which he viewed as a calling, and was an excellent diagnostician, teacher, and intellectual.

ROSEBUD16 *Katarina Zupanc Stojanovič and children in the group Sončki* Where to? Into the forest!

Preschool children share their reasons for why they love the forest and what they can do in it. Their teacher offers advice to the parents on how to enjoy their time in the forest with their children.

NEWS18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE19 *Boris Cibic* Night sweats

Our cardiologist answers a letter from a patient.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART20 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

21 *Maruša Pavčič* Misleading food labels

The consumer faces an everyday flood of information on the so-called special effects which various foods are supposed to have on their health. This article shines some light on this issue and how such foods are labelled.

THE HEART AND SPORTS24 *Borut Pistotnik* Human mobility – the basics of movement

In this article we are presenting the importance of balance and precision. We can define balance as one of the manifestations of coordination, and precision can be viewed as the manifestation of coordination.

THE EXCURSION HEART26 *Valentina Vovk* Sopota waterfall

For this excursion we invite you to Baška grapa, more precisely to the Sopota waterfall which is located near the village of Podmelec. This excursion is particularly attractive to those who prefer less-crowded routes as the Sopota waterfall is relatively unknown.

NEWS

28 News

34 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; asist. dr. Nataša Bizovičar, dr. med., Univerzitetni rehabilitacijski Inštitut Republike Slovenije – Soča; 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. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Sonja Gobec, podružnica za Dolenjsko in Belo krajino; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; doc. dr. Nika Goljar, dr. med.,

Univerzitetni rehabilitacijski Inštitut Republike Slovenije – Soča; Olga Knez, podružnica za Kras; Janez Kuhar, podružnica za Gorenjsko; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Otroci skupine Sončki, Vrtec Hansa Christiana Andersena, enota Lastovica, Ljubljana; Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, podružnica Ljubljana; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Marjan Škvorc; Valentina Vovk, Medvode; Katarina Zupanc Stojanovič, vzgojiteljica, Vrtec Hansa Christiana Andersena, enota Lastovica, Ljubljana.

Skrbimo za zdravje žil

Nataša Jan

Združenje za žilne bolezni pri Slovenskem zdravniškem društvu je v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije organiziralo Dan žil, ki je letos potekal že šestič. Obeležili smo ga z novinarsko konferenco 13. marca in na ta dan ter v tistem tednu na različnih mestih po Sloveniji.



Z novinarske konference ob Dnevu žil (Foto: Urša Kolarič)



Utrinek z akcije v bolnišnici v Novi Gorici

Na novinarski konferenci so predstavniki Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter Združenja za žilne bolezni predstavili aktivnosti Dnevu žil ter projekt društva Zdrave arterije www.zdravearterije.si, za ozaveščanje o periferni arterijski bolezni (PAB) ali bolezni zamašenih žil, ki nezdravljena lahko povzroči smrtno nevarne zaplete, kot sta srčni infarkt in možganska kap.

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., predstojnik oddelka UKC za žilne bolezni Ljubljana, je povedal, da periferna arterijska bolezen predstavlja še en obraz ateroskleroze, bolezni, ki povzroča zamašene žile v telesu in jo ima vsak šesti prebivalec Slovenije, starejši od 55 let. Pri tej bolezni se na steno ožilja spodnjih okončin nalagajo maščobne obloge, kar zmanjšuje pretok krvi in lahko v

najhujših oblikah bolezni privede celo do odmrtna tkiva (gangrene) in amputacije uda. Obloge se nalagajo tudi v žilah srca in možganov, kar lahko privede do usodnih zapletov, kot sta srčni infarkt ali možganska kap. Brez prepoznavne bolezni in ustreznega zdravljenja je bila usoda bolnikov s periferno arterijsko boleznijo slabša kot pri bolnikih z limfomi ali bolnicah z rakom dojke. Na srečo prepoznavanje in ustrezno zdravljenje zmanjša srčno-žilne zaplete najmanj za polovico. V zadnjih dveh letih se nakazujejo novi preboji na področju periferne arterijske bolezni z intenzivnim obvladovanjem motenj presnove maščob in kombiniranim protitrombotičnim zdravljenjem z acetilsalicilno kislino in majhnimi odmerki rivaroksabana.



Akcije so potekale na več javnih mestih, ljudje pa so se lahko sprehodili skozi zoženo arterijo (Foto: Urša Kolarič)



Projekt Zdrave arterije za osveščanje ljudi o tem kako skrbimo za zdravje žil (Foto: Urša Kolarič)

Rok Perme, dr. med., predstavnik Združenja za žilne bolezni je na novinarski konferenci povedal, da je namen akcije predvsem osveščanje javnosti o pomenu periferne arterijske bolezni. Mimoidočim na različnih lokacijah po Sloveniji so člani Združenja za žilne bolezni in Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije podali mnoga pojasnila o bolezni in nasvete, izvajali pa so tudi meritve gleženjskega indeksa. V Ljubljani smo bili na 2 lokacijah in sicer v glavni avli UKC Ljubljana ter v pasaži Maximarketa.

V Sloveniji na leto lahko pričakujemo 2.000 do 3.000 bolnikov s periferno arterijsko boleznijo. Smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni je pri bolnikih s periferno arterijsko boleznijo dva- do trikrat pogostejša. Eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj in napredovanje PAB je kajenje, ki pospeši razvoj bolezni, poslabša rezultate zdravljenja in poveča tveganje za amputacijo uda. Močan dejavnik tveganja je tudi sladkorna bolezen, saj so bolezni srca in žilja pri sladkornih bolnikih 2- do 4-krat pogostejše kot pri osebah brez sladkorne



Tudi v Posvetovalnici Za srce na Dalmatinovi ulici 10 vsak dan opravimo precej preventivnih meritv (Foto: Urša Kolarič)

minuti izmeri tlak v žilah ter natančno in objektivno poda rezultate o prisotnosti bolezni. Gleženjski indeks merimo tudi v Posvetovalnici za srce, Dalmatinova 10, v Ljubljani. Vabljeni!

Sponzor projekta Zdrave arterije je podjetje Bayer, d.o.o. ♥

Vir: Izjava za javnost z novinarske konference ob Dnevu žil

Ob svetovnem dnevu zdravja

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije s svojo Mrežo NVO 25 x 25 in Zveza društev diabetikov Slovenije sta na novinarski konferenci ob Svetovnem dnevu zdravja spet združila moči in poudarila veliko odgovornost posameznikov za ohranjanje lastnega zdravja in vlogo dejavnikov tveganja, ki izvirajo iz načina življenja in predstavljajo nevarnost za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja ter sladkorna bolezen.

Zdravje je vodilna vrednota posameznikov. Danes v vseh okolišjih sveta delujejo številne organizacije civilne družbe, ki v sodelovanju s stroko skrbijo za ozaveščanje prebivalstva o zdravem življenjskem slogu in dejavnikih tveganja za nastanek številnih kroničnih nenalezljivih bolezni.

Svetovni dan zdravja je letos poudarjal pomembnost močnega primarnega zdravstvenega sistema in skrbi posameznikov za lastno zdravje. Vsakomur mora biti zagotovljen dostop do kakovostnih zdravstvenih storitev, ko jih potrebuje, ne da bi utrpel finančne težave. Vključuje vse storitve, ki so potrebne skozi življenje - od promocije zdravja do preventive, zdravljenja, rehabilitacije ter paliativne oskrbe. Najbolje je zasnovan na močnem sistemu primarnega zdravstvenega varstva.

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je na novinarski konferenci predstavil tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, preventivo pred nastankom teh bolezni, med katerimi je najpogostejša sladkorna bolezen ter pomen zgodnjega prepoznavanja in zdravljenja. Po oceni stroke le 40 % bolnikov jemlje zdravila kot so jim predpisana. Ker je SZO prepoznala sladkorno bolezen kot pomemben svetovni problem, obe društvi poudarjata, da je za svoj zdrav življenjski

slog najprej odgovoren vsak sam, starši pa za svoje otroke, katerim privzgojijo zdrav način življenja. V Sloveniji na številnih področjih dokazujemo, da z ozaveščanjem prebivalstva v sodelovanju s stroko lahko pomikamo meje zdravega načina življenja zelo visoko.

Brez preventive, kjer imajo pomembno vlogo organizacije civilne družbe, si danes ni več mogoče zamisliti poti k zdravju.

Bolniki s kronično nenalezljivo boleznijo, med njimi sladkorni bolniki, so v prvi vrsti sami odgovorni za urejenost svoje bolezni. Seveda jim ob strani stojijo nevladne organizacije. Zato ponovno vabimo bolnike, da se včlanijo v naša društva, saj bomo skupaj lažje obvladovali bremena bolezni. Hkrati pa ob tej priložnosti poudarjamo velik napredek slovenske stroke pri obvladovanju sladkorne bolezni. Spodbudno je, da zdravniki na podlagi dokazov z različnimi zdravili in terapijami vse bolj obvladujejo različne zaplete in oblike sladkorne bolezni.

Na novinarski konferenci smo poslušali tudi **Katarino Vukelič, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije, Zdravstveni dom Grosuplje, Specialistična ambulanta za pljučne bolezni in bolezni srca in ožilja**, ki je predstavila nove pristope k celoviti obravnavi oseb s sladkorno boleznijo, v povezavi s srčno-žilno ogroženostjo. Pomembno je vedeti, da je stroka v zadnjem obdobju

razvila nove načine zdravljenja in nova zdravila (raziskave pa še potekajo), s čimer se močno izboljšujejo možnosti bolnikov za obvladovanje sladkorne bolezni v povezavi s srčno-žilno boleznijo. Za učinkovito vodenje sladkorne bolezni je nujno upoštevati bolnikove spremljajoče bolezni. *Cilji zdravljenja in celostne obravnave bolnika s sladkorno boleznijo tipa II so preprečevanje zapletov in izboljšanje kakovosti življenja. Treba je oceniti bolnikove značilnosti in se pogovoriti o srčno-žilnem tveganju ter se seznaniti z zgodnjo anamnezo o že prisotnih boleznih srca in ožilja, o aterosklerotični srčno-žilni bolezni, zastojnem srčnem popuščanju ali kronični ledvični bolezni. Zato je pomembna izbira ustreznega zdravljenja takšnega bolnika, ki ne povzroča velikega tveganja za hipoglikemije in porast telesne teže. Seveda je treba upoštevati pri tem tudi ceno zdravljenja, življenjski slog in socialni status pri pripravi načrta zdravljenja.*

Če ima bolnik razvito aterosklerotično srčno-žilno bolezen in kljub prilagoditvi sloga življenja in zdravljenju z metforminom ne dosega ciljne vrednosti glikiranega hemoglobina, ki je merilo urejenosti glikemije, dodamo lahko novejša zdravila iz skupine inkretinskih hormonov, agonist receptorja GLP1, ki dokazano zmanjša dogodke srčno-žilne bolezni. Ali pa dodamo zdravila, SGLT2 zaviralce, ki omogočajo izločanje glukoze z urinom, če je ledvično delovanje zadostno.

Če gre za bolnike s srčnim popuščanjem in/ali kronično ledvično boleznijo prav tako lahko dodamo zdravila iz omenjenih novejših skupin, z dokazi o zmanjšanju srčnega popuščanja. Zdravila dokazano koristijo glede srčno-žilne bolezni, ker zmanjšajo tveganje za hipoglikemije in zmanjšujejo telesno maso. To je pomembno za bolnike s sladkorno boleznijo tipa II in z aterosklerotično srčno-žilno boleznijo. **Za uspešno sodelovanje pri zdravljenju je treba bolnika opolnomočiti, kar pomeni, da so bolniki in zdravnik ter zdravstveno osebje v partnerskem odnosu, da so bolniki poučeni o zdravljenju in zapletih sladkorne bolezni in sodelujejo pri zdravljenju.**



Z novinarske konference ob svetovnem dnevu zdravja
(Foto: Sandra Kozjek)

Zveza društev diabetikov Slovenije ob svetovnem dnevu zdravja sporoča željo, da so osebe s sladkorno boleznijo v Sloveniji oskrbovane na najboljši možen način, ker moramo vedno imeti pred očmi dejstvo, da so stroški zdravljenja posledic sladkorne bolezni veliko večji, kot pa vložena sredstva v preventivo oz. zdravljenje in vodenje same sladkorne bolezni. Zveza društev diabetikov Slovenije si bo prizadevala, da bodo osebe s sladkorno boleznijo osveščene, opolnomočene ter, da bodo same največ naredile za svoje zdravje. Prizadevali si bodo, da osebe s sladkorno boleznijo tipa 2, dobijo pravice do testnih lističev za merjenje sladkorja v krvi, in da ne bi bila potrebna visoka doplačila za najnovejšo insulinsko črpalko, ki že ima delno zaprt sistem, za uravnavanje sladkorja v krvi. ♥

Vir: Izjava za javnost z novinarske konference ob Svetovnem dnevu zdravja

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!
NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

ZA SRCE



Zasedala je skupščina Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Nataša Jan

Skupščina je najvišji organ Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Njena prva naloga je ocenjevati delo organov društva in delo društva s podružnicami v preteklem letu. Z zadovoljstvom so prisotni spoznavali pestro celoletno dejavnost društva s podružnicami.

Podružnice so v svojem okolju zelo dejavne, večina se zelo trudi in izvaja številne dejavnosti kot so pohodi, predavanja, svetovanja, meritve dejavnikov tveganja, tečaji TPO in druge. Novi projekti so popestrili delo in ponudbo za udeležbo uporabnikov, katerih število se zaradi narave dejavnosti društva vse bolj viša. Prostovoljci so opravili okoli 2000 prostovoljnih ur. Ocenjujemo, da so dejavnosti društva dosegle preko 300.000 uporabnikov.

13. marca so se delegati podružnic iz vse Slovenije zbrali v predavalnici Krke v Ljubljani. Predsednik društva prim. Matija Cevc je pozdravil prisotne in se zahvalil za uspešno delo podružnicam ter vsem, ki so tudi v lanskem letu opravljali delo v okviru društvene dejavnosti, mnogim prostovoljcem povsod po Sloveniji. Nataša Jan, direktorica društva je poročala o delu društva. Povedala je, da je revija Za srce izhajala redno in je še naprej strokovno na visokem nivoju, pisana v razumljivem jeziku. Usmerjena je na preventivo bolezni srca in ožilja, zajema pa tudi širša področja preventive, za kar je zaslužen odličen uredniški odbor pod vodstvom prof. Aleša Blinca, dr. med. V letu 2018 je izšla tudi brošurica Varno in igrivo po srčnih poteh, zgibanka ter poster ob svetovnem dnevu srca. Za šole smo pripravili poster »Vzemi si razgiban odmor«, ki ga šolam delimo tudi v okviru delavnic za učence, o zdravem načinu življenja. Lani je društvo s podružnicami v osnovnih šolah izvedlo okoli 90 različnih predavanj in več kot 80 delavnic na temo zdravega življenjskega sloga, preventivi bolezni srca in žilja, ohranjanju splošnega zdravja, o boleznih srca in žilja, zdravljenju teh bolezni; okoli 50 rekreativnih in pohodniških dogodkov, tudi po srčnih poteh se ljudje redno odpravljajo.

Posvetovalnice so dobro obiskane, izvajamo številne preventivne meritve in osebna svetovanja ter svetovanja po telefonu in preko spletnega foruma kardiologija. V letu 2018 je bilo v posvetovalnicah izvedenih preko 60.000 meritev. Obeležili smo številne dneve osveščanja, kot so: svetovni dan srca, dan žil, evropski dan osveščanja o možganski kapi, evropski dan osveščanja o srčnem popuščanju, svetovni dan tromboze, svetovni dan možganske kapi, svetovni dan sladkorne bolezni. Vse so imele velik odmev v javnosti, saj so jih pospremile novinarske konference. V medijih smo spremljali

bogat nabor objav, pripravili tematske radijske oddaje na temo srčnega popuščanja in možganske kapi.

Pridružila se jim je City light poletna kampanja »3 razvade zdravih ljudi« in kampanja GROM. Povečala se je prepoznavnost maskote društva Srček Bimbam, ki predvsem mlajše vabi k večji telesni dejavnosti in zdravemu načinu življenja. Društvo ima dober ugled v družbi, prepoznavnost ohranja in dopolnjuje z novimi projekti – v letu 2018 smo nadaljevali z delom na projektu »Recimo NE odvisnosti«, ki se je dotikala predvsem odvisnosti od ekranov ter z dejavnostmi programa na področju telesne dejavnosti in prehrane. Oba sta sofinancirana s strani Ministrstva za zdravje ter društvu omogočila širšo zdravstveno informativno dejavnost. Prenovili smo društveno spletno stran www.zasrce.si, ki je z rednim ažuriranjem, skupaj s FB, dosegla dvakrat večjo obiskanost oz. branost in sledenje kakor leto prej. Dejavnost sodelujemo pri zagovorništvi, v letu 2018 npr. neodobravanje kajenja v gledališčih in pripombe na Zakon o prodaji alkohola na športnih prireditvah ter na pristojne inštitucije poslane pobude in priporočila s področja prehrane, označevanja živil, ki so izvirale iz vsebine društvenega strokovnega srečanja »Živilo se predstavi, ali izvem dovolj?«.

V razpravi je podpredsednik društva Franc Zalar izpostavil pomen Fundacije Srček Bimbam, ki jo je ustanovilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije z osnovnim namenom, pomagati otrokom ki se zdravijo v Sloveniji izven svojega stalnega bivališča. Najbolj odmevna je bila poslikava skupnih prostorov dveh kliničnih oddelkov Pediatrične klinike UKC Ljubljana z ilustracijami Marjance Jemec Božič, Nana mala opica. Dejanje je imelo izredno velik odmev med otroki, zdravstvenim osebjem in v javnosti. Predstavil je pomen dela Mreže NVO 25 x 25 in pomembnost, da to dejavnost obdržimo. Mreža NVO 25 x 25 je pred leti prinesla mnogo novosti v delovanje civilne družbe, še zlasti na področju zagovorništva. Mrežo je ustanovilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in vseskozi

tudi skrbelo za njeno delo. Posebej kaže izpostaviti dejavnosti v javni razpravi o nacionalni resoluciji Skupaj za družbo zdravja, pri oblikovanju tobačne in alkoholne zakonodaje in pri preprečevanju odvisnosti. Zlasti na tem zadnjem področju smo dobro sodelovali se s tremi mrežami NVO. ♥



MOJE SRCE, TVOJE SRCE

Rehabilitacijska obravnava bolnikov po možganski kapi

Nataša Bizovičar, Nika Goljar

Pogostost možganske kapi se s staranjem prebivalstva postopno povečuje in s tem tudi potrebe po vključitvi v rehabilitacijsko obravnavo.

Možganska kap v Sloveniji vsak dan prizadene kar 10 ljudi, oziroma 4000 ljudi na leto, 30 % jo doživi v aktivnem delovnem obdobju. V prvih treh tednih po možganski kapi umre okoli 30 % bolnikov, 30 % jih po kapi dobro okreva in nimajo večjih težav, okoli 40 % jih ostane bolj ali manj prizadetih. Možganska kap se v večini primerov pojavlja pri starejših ljudeh (več kot 65 let), saj se tveganje za možgansko kap po 55. letu starosti podvoji za vsako naslednje desetletje. Zaradi staranja prebivalstva naj bi čez 10 let možganska kap prizadela 34 % več ljudi kot zdaj.

Vrste možganskih kapi

Med vrstami možganske kapi je z več kot 80 % najpogostejša ishemična možganska kap, pri kateri se ena izmed žil v možganovini zamaši. Po pogostosti sledi znotrajmožganska krvavitev (10-20 %), ki nastane zaradi razpoka arterije v možganih. Ta vrsta kapi je največkrat posledica slabo urejene arterijske hipertenzije, ki okvari žilno steno manjših možganskih arterij. Tretji tip kapi je subarahnoidna krvavitev (do 8 %), pri kateri pride do razpoka anevrizmatsko spremenjene arterije na bazi možganov.

Najpogostejše prizadetosti po možganski kapi

Najpogostejši simptomi in znaki, ki se pojavijo po možganski kapi, so: delna ali popolna ohromelost polovice telesa, motnje občutka po polovici telesa, motnje govora, branja in pisanja, motnje vida, nesposobnost zadrževanja urina in blata ter motnje požiranja. Možganska kap lahko vpliva tudi na duševne sposobnosti, kot so spomin, mišljenje, dožemanje, čustvovanje, prepoznavanje sebe in okolja. Bolnik se svojega spremenjenega vedenja pogosto ne zaveda, svojci pa ga težko razumejo in sprejemajo. Naštete težave niso vedno navzoče, lahko so izražene v večji ali manjši meri in v različnih kombinacijah.

Rehabilitacija po možganski kapi

Okrevanje po možganski kapi je dolgotrajno. Najhitreje poteka v prvih mesecih, vendar lahko traja celo nekaj let. Odvisno je predvsem od mesta in velikosti možganske okvare. Novejše raziskave dokazujejo, da imajo možgani sposobnost spreminjanja in se lahko spremenijo tudi možganske poti, kar imenujemo nevroplastičnost. To je dolgotrajen proces, ki je pri vsakem posamezniku drugačen. Na funkcionalno okrevanje vplivajo tudi bolnikova motivacija, sposobnost učenja, podpora družine ter kakovost in intenzivnost rehabilitacijske obravnave. Ob odpustu iz bolnišnice zdravnik specialist priporoči, kakšno obliko zdravljenja ali rehabilitacije bolnik potrebuje. Z dobro načrtovano rehabilitacijo si prizadevamo izboljšati ali nadomestiti sposobnosti, ki so jih bolniki zaradi možganske kapi izgubili. Bolnikom želimo omogočiti življenje, ki

bo čimbolj podobno tistemu, ki so ga živeli pred boleznijo. Tudi pri težjih nevroloških okvarah je možno izboljšati bolnikovo funkcioniranje z različnimi nadomestnimi tehnikami, opremo z medicinskimi pripomočki in prilagajanjem okolja.

Zgodnje obdobje

Zgodnja rehabilitacijska obravnava se prične že v prvih dneh zdravljenja v bolnišnici in je pomemben del zdravstvene oskrbe. Namen zgodnje rehabilitacijske obravnave je predvsem preprečevanje zapletov. Razgibavanje v postelji, posedanje, vstajanje in hoja ob opori zmanjšujejo tveganje za preležanine, globoko vensko trombozo in pljučno embolijo, aspiracijsko pljučnico, bolečine v ramenih, nastanek kontraktur in deformacij sklepov, ohranjajo regulacijo krvnega tlaka v različnih položajih telesa in olajšajo odvajanje vode in blata. Z zgodnjo mobilizacijo lahko pričnemo takoj, ko se bolnikovo zdravstveno stanje umiri in se nevrološki izpadi ne poglobljajo več. Začetek mobilizacije so pasivne vaje v polnem obsegu gibov vsaj enkrat dnevno. Bolnika spodbujamo, da prične tudi aktivno sodelovati pri aktivnostih, kot so obračanje v postelji, spreminjanje položajev (npr. presedanje na voziček), vstajanje in hoja. Sem sodi tudi opravljanje dnevnih opravil (hranjenje, osebna nega, oblačenje itd.). Trajanje bolnikovega sodelovanja in napredovanje pri teh aktivnostih je odvisno od bolnikovega stanja.

Po zdravljenju v zgodnjem obdobju več kot polovica bolnikov potrebuje nadaljnjo rehabilitacijo. Bolniki, ki po zaključku zdravljenja v bolnišnici oz. po zgodnjem obdobju bolezni potrebujejo le manjšo pomoč v dnevnih opravilih in pri gibanju, so lahko vključeni v ambulantno terapijo v zdravstvenem domu, zdravilišču, v domovih za starejše občane ali v terapijo na domu.



Vaje za funkcionalno uporabo rok

Celovita rehabilitacijska obravnava

V program celovite obravnave v rehabilitacijski ustanovi naj bi bili vključeni bolniki, ki imajo znatne nevrološke izpade ali prizadetosti na vsaj dveh različnih področjih funkcioniranja npr. pri gibanju, opravljanju osnovnih dnevnih aktivnosti, sporazumevanju, požiranju, spoznavnih sposobnostih itd. Hkrati mora biti njihovo zdravstveno stanje stabilno, imeti morajo zadovoljive sposobnosti za učenje, zadovoljive sposobnosti za sporazumevanje pri terapiji in biti fizično sposobni za sodelovanje v aktivnih programih vsaj 3 ure. Programi celovite obravnave v rehabilitacijski ustanovi so individualno prilagojeni bolniku. Zaradi različnih možnih posledic možganske kapi je celovita rehabilitacijska obravnava večplastna in zahteva timsko sodelovanje različnih strokovnjakov: zdravnika specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine, medicinske sestre, fizioterapevta, delovnega terapevta, logopeda, psihologa, socialnega delavca in inženirja ortopedske tehnike. Načrtovanje rehabilitacije poteka v tesnem sodelovanju z bolnikom in njegovo družino. Po potrebi se vključijo zdravniki specialisti drugih strok, zlasti nevrologi, internisti, psihiatri, ortopedi in urologi. Bolnišnična oblika rehabilitacijske obravnave je običajno bolj intenzivna in raznovrstna kot druge oblike, kar od bolnika terja večji fizični in miselni napor, je pa tudi bolj učinkovita.

Zdravnik skrbi za splošno zdravstveno stanje bolnika, opravlja preiskave in posege, opredeli ustrezen program rehabilitacije in usklajuje delo rehabilitacijskega tima. Ima tudi pomembno nalogo pri zdravljenju spremljajočih bolezni ter ozaveščanju bolnika glede dejavnikov tveganja za možgansko-žilne bolezni. V rehabilitacijski ustanovi zdravljenje vodi zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, po potrebi se vključujejo tudi drugi specialisti.

Medicinske sestre in zdravstveni tehniki skrbijo za strokovno zdravstveno nego bolnika. Pomagajo mu pri hranjenju, oblačenju in umivanju, odvajanju seča in blata, presedanju in ga učijo izva-



Vaje po navodilih fizioterapevta

janja osnovnih dnevnih aktivnosti. S primernim nameščanjem preprečujejo nastanek preležanin ali kontraktur sklepov in skrbijo za pravilno jemanje zdravil.

Fizioterapevt s pomočjo različnih testov oceni, katere posledice po kapi bolniku povzročajo največ težav. Pomaga pri učenju varnejših vzorcev gibanja, kot je obvladovanje ravnotežja s spreminjanjem položajev, obračanje v postelji, posedanje, presedanje, vstajanje in hojo, vključno s hojo po stopnicah. Svetuje tudi pri izbiri ustreznega pripomočka za hojo (npr. hodulja, bergla, sprehajalna palica) in predlaga izbiro ustrezne opornice za boljši položaj stopala pri hoji ali ortopedskih čevljev. Fizioterapevt poskuša zmanjšati posledice dolgotrajnega nepravilnega gibanja, ki ga po možganski kapi pogosto povzroča povišana mišična napetost (spastičnost). Proti bolečinam in neustreznim vzorcem hoje bolniki po navodilih fizioterapevta izvajajo ustrezne vaje. Pri težji stopnji okvare uporabljamo tudi robotske naprave za vadbo hoje. Glavni cilj fizioterapije je pomagati bolniku k čim večji samostojnosti in neodvisnosti pri gibanju. Pomembno je, da bolnik tudi po odhodu domov upošteva priporočila in redno vadi.

Delovni terapevt pomaga bolniku pri obvladovanju vsakodnevnih življenjskih dejavnosti, ki vključujejo skrb zase, delo in prostočasne dejavnosti. Namen je učenje spretnosti, pomembnih za običajna vsakodnevna opravila, da bi postal čim bolj samostojen v domačem in širšem okolju. Glede na oceno bolnikovih sposobnosti se bolnika vključi v program izvajanja vsakodnevnih dejavnosti, ki vsebujejo vadbo pravilnih položajev v postelji in pri sedenju, vstajanja, presedanja, učenja oblačenja, slačenja in osebne higiene, opravljanja toaleta, učenje vožnje z invalidskim vozičkom



Hoja



Robotske naprave za vadbo hoje

in gospodinjske dajavnosti. Poseben poudarek je na funkcionalni uporabi prizadete roke, na kateri poskušamo izboljšati motorične in zaznavne sposobnosti. Če je potrebno, delovni terapevt predlaga negovalno posteljo in najprimernejši voziček, pripomočke za premeščanje (npr. sobno dvigalo), pripomočke za opravljanje osebne higijene (npr. nastavek za straniščno školjko, sedež za tuš kabino, itd.), pripomočke za opravljanje vsakodnevnih dajavnosti (pripomoček za obuvanje nogavic, žlica za obuvanje s podaljšanim ročajem, držala, nameščena na različnih mestih) in pripomočke za gospodinjske dajavnosti (npr. nedrseča podloga za posodo, pripomočki za enoročno odpiranje embalaž). Delovni terapevt bolniku in svojem svetuje glede opreme in prilagoditev v domačem okolju.

Logoped opravi diagnostično oceno bolnikovih govorno-jezikovnih sposobnosti, saj ima bolnik lahko težave pri govoru in pri razumevanju povedanega. Lahko se pridružujejo tudi težave pri požiranju. Logoped izvaja individualen program govorne terapije in terapije požiranja, v sklopu katere svetuje tudi glede vrste hrane, ki jo bolnik lahko varno požira. Če govorna komunikacija ni mogoča, se uvede metode za nadomestno komunikacijo.

Klinični psiholog z različnimi testi opravi diagnostično oceno bolnikovih miselnih sposobnosti, pomaga bolniku pri soočanju s posledicami bolezni in pri pripravi načrtov za življenje po zaključenem zdravljenju. Psiholog zvaja tudi rehabilitacijo miselnih funkcij, kot so koncentracija, pozornost in spomin.

Socialni delavec bolniku in njegovim svojem razloži pravice in obveznosti, ki izhajajo iz zakonov in predpisov zdravstvenega varstva, zdravstvenega zavarovanja, socialnega varstva in socialnega skrbstva. Pomaga pri urejanju namestitve za bolnika po odpustu iz rehabilitacijske ustanove in pri iskanju ustrezne pomoči v domačem okolju.

Inženir ortopedske tehnike skupaj z zdravniki in terapevti sodeluje pri izbiri ortopedskih pripomočkov, poskrbi za vse potrebne meritve, preizkušanje in izdelavo.

Kronično obdobje

Pred odpustom v domače okolje je pomembna naloga rehabilitacijskega tima tudi izobraziti bolnika in njegove svojce. V domačem okolju je potrebno bolnika spodbujati k čim večji stopnji samostojnosti. S časom lahko pri bolnikih po možganski kapi pride do upada funkcijskih sposobnosti. Slabšo telesno zmogljivost lahko povzročajo spremljajoče bolezni, predvsem bolezni srca, pa tudi fiziološke spremembe po možganski kapi. To se lahko prepreči z rednim izvajanjem vaj, s poudarkom na vsakodnevem raztezanju, vajah za ravnotežje in koordinacijo ter aerobni vadbi. Redna telesna vadba izboljša telesno vzdržljivost, sposobnost hoje, mišično moč in zmanjša prehitro utrujenost. Za preprečevanje ponovne možganske kapi je pomembno dobro uravnovati krvni tlak, raven holesterola v krvi in raven krvnega sladkorja.

Zaključek in pogled v prihodnost

Pri rehabilitacijski obravnavi po možganski kapi sodeluje več različnih zdravstvenih strokovnjakov, ki poskušajo v čim večji meri izboljšati funkcioniranje bolnikov in jim povrniti dobro kakovost življenja. Zaradi narave bolezni je rehabilitacija dolgotrajna. Z delom rehabilitacijskih programov je potrebno nadaljevati tudi v domačem okolju, za kar pa so možnosti dostikrat omejene. Precej pričakujemo od telerehabilitacije, pri kateri bolnik vadi doma, preko internetne video povezave pa ga nadzoruje terapevt. Razvijajo tudi robotske naprave, ki bodo bolnikom pomagale pri izvajanju terapevtskih vaj jih motivirale za vadbo. Že sedaj pa bi potrebovali okrepitev in razširitev rehabilitacijske mreže po državi. ♥

PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

**POSEŽI VIŠJE!
SKOK V ZVEZDO:**

SAMO 2 MINUTI!

POČEP. SKOČI TAKO, DA Z ROKAMI IN NOGAMI NAREDIŠ ZVEZDO.

MEHKO PRISTANI NAZAJ V POČEP. PONOVI 3-5 KRAT.

Vzemi si razgiban odmor!
Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!

ZA SRCE
Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

 The illustration shows two cartoon children, a boy and a girl, jumping joyfully. The boy is on the left, wearing a white shirt with a red heart on it and blue pants. The girl is on the right, also wearing a white shirt with a red heart and blue pants. They are both holding their hearts. The background is a light green color.

Športno srce

Katja Ažman Juvan

Izraz športno srce označuje skupek prilagoditev, do katerih privede dolgotrajna intenzivna telesna vadba. Te prilagoditve omogočajo zadovoljitev povečanih potreb po kisiku med velikimi telesnimi napori. Za razvoj takšnih prilagoditev naj bi bilo dovolj že 4 ure intenzivne vadbe tedensko.

Da se srca športnikov razlikujejo od src nešportnikov, je znano že več kot stoletje. Henschen je že leta 1899 opisal, da so srca tekačev na smučeh večja in zadebeljena, kar je ugotovil s preprosto perkusijo (otrkavanjem stene prsnega koša). Odkar imamo na razpolago sodobnejše slikovne preiskave (predvsem ultrazvok in magnetnoresonančno slikanje srca), se je vedenje o prilagoditvah src športnikov zelo izpopolnilo. Področje je postalo še posebno aktualno zaradi več zelo odmevnih nenadnih srčnih smrti mladih vrhunskih športnikov. Nenadne srčne smrti so pri mladih športnikih večinoma posledica neprepoznanih podedovanih ali prirojenih srčnih bolezni, najpogosteje gre za različne oblike bolezni srčne mišice, t.i. kardiomiopatije, ki jih iščemo s preventivnimi pregledi. Prilagoditvene spremembe lahko včasih posnemajo zgodnje spremembe pri kardiomiopatijah, zato je poznavanje sprememb pri športnem srcu ključnega pomena za pravilno razlikovanje med fiziološkimi prilagoditvami in srčno-žilnimi boleznimi. S tem se izognemo nepotrebnim diskvalifikacijam športnikov zaradi napačne postavitve diagnoze srčno-žilne bolezni, obenem pa ne zamenjamo začetnih patoloških sprememb za fiziološke, kar bi bilo za športnika lahko usodno, če nadaljuje s tekmovalnim športom.

Kaj se dogaja s srčno-žilnim sistemom med telesno vadbo?

Med dinamično vadbo, kot je na primer tek na dolge proge, pride do znatnega porasta srčne frekvence in utripnega volumna srca (volumna, ki ga srce iztisne v enem utripu), tako da srce prečrpa velik volumen krvi (tudi do 7-krat večji kot v mirovanju). Upor v perifernem žilju pade (predvsem na račun razširitve žil v delujočih mišicah), porast krvnega tlaka je zmeren. Obremenitev srca med tovrstnimi obremenitvami je predvsem volumska.

Med statično vadbo, kot je na primer dvigovanje uteži, je porast srčne frekvence bistveno manjši, porast krvnega tlaka pa zelo izrazit, tudi do 345/245 mmHg! Obremenitev srca je tako predvsem tlačna.

Večina športnih panog sicer vključuje kombinacijo dinamične in statične vadbe in je način prilagoditve srca odvisen od razmerja med obema.

Kako je videti športno srce?

Dolgotrajna intenzivna telesna vadba privede do morfoloških, električnih in funkcijskih sprememb na srcu.

Morfološke spremembe

Pri približno polovici športnikov pride do povečanja (praviloma vseh) srčnih votlin in zadebelitve sten prekatov. Velikost levega prekata, ki je najbolj raziskana srčna votlina, se v povprečju poveča za 10-15 %, debelina sten levega prekata za 10-20 %. Ob tem je potrebno poudariti, da so pri večini športnikov dimenzije še vedno znotraj meja za nešportno populacijo. Le 2 % športnikov ima debelino sten levega prekata v območju, ki se prekriva

s spremembami, ki jih najdemo pri začetni obliki hipertrofične kardiomiopatije, ki je najpogostejši vzrok nenadne srčne smrti mladih v zahodnem svetu.

Pri dinamični vadbi, kjer je obremenitev srca predvsem volumska, pride predvsem do povečanja vseh štirih srčnih votlin, medtem ko se stene obeh prekatov le malo zadebelijo. Pri statični vadbi, kjer je obremenitev srca predvsem tlačna, pa ne pride do povečanja srčnih votlin, temveč do zadebelitve sten levega prekata, ki pa tudi ni zelo izrazita.

Električne spremembe

Električne spremembe ugotavljamo s snemanjem elektrokardiograma (EKG). Po eni strani so posledica zgoraj opisanih morfoloških sprememb, po drugi strani pa sprememb v delovanju avtonomnega živčevja (to je živčevje, na katerega imamo le malo vpliva). Morfološke spremembe se v EKG kažejo kot spremembe, ki so značilne za povečanje srčnih votlin ali zadebelitev sten prekatov. Najbolj prepoznaven znak povečane aktivnosti parasimpatičnega živčevja pa je nižji srčni utrip v mirovanju (sinusna bradikardija). Pri športnikih je zelo pogosto tudi izrazitejša nihanje srčne frekvence z dihanjem (respiratorna sinusna aritmija), srčni utripi lahko izvirajo tudi iz drugih žarišč v predvoru, zato lahko prihaja tudi do nenevarne upočasnitve prevajanja v srcu (atrioventrikularni blok I. stopnje in II. stopnje Mobitz 1).

Funkcijske spremembe vključujejo boljšo polnitev srca in večji utripni volumen srca.

Kaj vpliva na izraženost sprememb pri športnem srcu?

Med najpomembnejšimi dejavniki so spol (prilagoditve so pri moških bolj izrazite kot pri ženskah), starost (pri odraslih športnikih so bolj izrazite kot pri adolescentih), rasa (pri temnopoltih so bolj izrazite kot pri ostalih rasah), velikost (pri večjih športnikih so bolj izrazite kot pri manjših), genetski dejavniki in, kot je bilo že navedeno, vrsta športne panoge. Velikost in debelina sten levega prekata se najbolj povečata pri vrhunskih veslačih, tekačih na smučeh, kolesarjih in plavalcih, sledijo tekači na dolge proge, nogometaši in teniški igralci.

V povprečju so prilagoditve tako najizrazitejše pri visokih temnopoltih športnikih, ki se ukvarjajo z vzdržljivostnimi športi.

Ali lahko šport škodi sicer zdravemu srcu?

Spremembe, ki jih na srcu povzroči dolgotrajno intenzivno ukvarjanje s športom, veljajo za fiziološke in benigne, vendar pa izsledki raziskav kažejo, da so pri majhnem deležu, predvsem vzdržljivostnih športnikov, lahko povezane tudi z nekaterimi srčno-žilnimi zapleti. Tako je pogostnost atrijske fibrilacije pri vzdržljivostnih športnikih srednjih let 5-krat večja kot pri nešportnikih primerljive starosti (pri starejših športnikih se pogostnost v

primerjavi z nešportniki zmanjša, ker imajo v povprečju nižji krvni tlak in manj koronarne bolezni, ki predstavljata najpomembnejša dejavnika tveganja za atrijsko fibrilacijo). Že dlje je znano, da imajo športniki več prekatnih motenj ritma, ki so večinoma nenevarne, vendar pa se lahko pri redkih ultravzdržljivostnih športnikih, ki imajo najverjetneje tudi določeno genetsko nagnjenost, pojavijo tudi nevarne prekatne motnje ritma. Vzdržljivostni športniki imajo (predvsem v starosti) nekoliko več prevodnih motenj, ki zahtevajo vstavev srčnega spodbujevalnika. Poleg tega so pri veteranskih ultravzdržljivostnih športnikih z magnetnoresonačnim slikanjem odkrili več vezivnega tkiva (fibroze) v srčni mišici, katerega pomen še ni povsem jasen, a bi lahko predstavljalo izvor motenj ritma, z računalniško-tomografskim slikanjem pa tudi več kalciniranih oblog na srčnih žilah kot pri primerjalnih skupinah nešportnikov.

Zaključek

Redna telesna vadba ima mnogotere koristi za zdravje srčno-žilnega sistema in tudi zdravje nasploh. Spremembe, ki jih dolgotrajna intenzivna vadba povzroči na srcu, so morfološke, električne in funkcijske, in služijo zadovoljevanju povečanih potreb po kisiku med vadbo. Spremembe so lahko različno izražene in lahko včasih posnemajo zgodnje spremembe pri nekaterih srčno-žilnih boleznih (predvsem kardiomiopatijah), pri katerih so lahko veliki telesni naporji povezani z zapleti, ki vključujejo tudi nenadno srčno smrt. Poznavanje prilagoditev je tako ključno, da bi se izognili nepotrebnim diskvalifikacijam športnikov zaradi napačne postavitve diagnoze srčno-žilne bolezni, obenem pa ne zamenjali začetnih bolezenskih sprememb za fiziološke, kar bi bilo za športnika lahko usodno.

V zadnjih dveh desetletjih se kažejo tudi povezave med dolgotrajno zelo intenzivno vzdržljivostno vadbo in nekaterimi motnjami ritma, pojavom fibroze v srčni mišici in morda tudi kalcificirajočo koronarno boleznijo, a je potrebnih še več večjih raziskav, preden bodo zaključki lahko trdnejši. ♥

PREDSTAVLJAMO

Prof. Dr. Vito Lavrič, ginekolog in porodničar

Boris Cibic

Prof. Dr. Vito Lavrič je bil specialist ginekologije in porodništva. Predan svojemu delu, ki ga je jemal kot poslanstvo, je bil odličen dober diagnostik, pedagog in intelektualec.

Vito Lavrič se je rodil 25. decembra 1906 v Gorenji vasi v okolici Logatca. Bil je edini otrok očeta uradnika in matere učiteljice, ki je zapustila svojo službo, da ga je vzgajala v slovenskem in nemškem jeziku, mu dajala številne napotke za življenje, ter ga učila skromnosti in varčnosti. Osnovno šolo je obiskoval v Logatcu. Leta 1925 je maturiral na klasični gimnaziji v Ljubljani. Medicino je študiral v Ljubljani, Gradcu in Zagrebu, kjer je promoviral leta 1931. Za ginekologijo in porodništvo ga je že med študijem navdušil zagrebški profesor Durst s svojimi bleščečimi predavanji.

Po odsluženem vojaškem roku se je leta 1932 zaposlil v bolnišnici za ženske bolezni in porodništvo v Ljubljani, najprej kot zdravnik volonter, nato kot sekundarij asistent. Leta 1938 je postal specialist iz ginekologije in porodništva. Delal je na oddelku, ki ga je vodil njegov učitelj prof. Alojz Zalokar. Ko je leta 1944 prof. Zalokar umrl, je prevzel vodstvo oddelka in ga vodil do konca druge svetovne vojne (1945).

Leta 1945, kmalu po koncu vojne, je bil imenovan za primarija na Kliniki za ginekologijo in porodništvo v Ljubljani. Leta 1946 je postal ravnatelj Babiške šole v Ljubljani, v kateri je že od leta 1934 predaval porodništvo. Kar dolgo obdobje svojega življenja je sicer posvetil vzgoji bobic in delu na Babiški šoli ter pisanju priročnikov zanje. Po njegovi zaslugi je Babiška šola iz dvoletne postala štiriletna. Leta 1947 je postal docent za ginekologijo in porodništvo.

Dne 8. marca 1948, ko so iz bolnišnice odpustili ves srednji medicinski kader, so na ginekološki kliniki uvedli 6-mesečni tečaj za bolničarke, ki ga je vodil docent Vito Lavrič. Te bolničarke so se, po manjših težavah, skoraj vse ponovno zaposlile na isti kliniki.

V letih 1949 – 1950 je docent Lavrič vodil gradnjo nove stavbe Babiške šole. Leta 1954 je v prostorih nove stavbe Babiške šole odprl demonstracijsko posvetovalnico za nosečnice z zamisljivo, da bi vsaka nosečnica dvakrat obiskala posvetovalnico, v drugem in osmem mesecu nosečnosti.



Naslovnica učbenika
dr. Vito Lavriča: *Porodništvo za
babiške in druge medicinske
šole iz leta 1949*

Leta 1958 je doktor Lavrič postal izredni profesor za ginekologijo in porodništvo. Leta 1968 je postal redni profesor in začel sodelovati tudi pri vzgoji in izobraževanju specializantov ginekologije ter drugih študentov, ki so v okviru staža in specializacije krožili na Ginekološki kliniki. Predaval je tudi laični javnosti. Mnogim zdravnikom je bil mentor pri znanstvenoraziskovalnem delu. Slušatelji se ga spominjajo kot odličnega pedagoga in predavatelja. Prof. Lavrič se ni branil sodelovanja v številnih organizacijah in komisijah. Bil je tudi tajnik Slovenskega zdravniškega društva, član različnih uredniških odborov. V letih 1961 in 1962 je bil dekan Medicinske Fakultete, sprejet je bil tudi v Slovensko Akademijo Znanosti in Umetnosti (SAZU).

Prof. Lavrič se je uveljavil tudi kot strokovnjak operater za področje rakavih bolezni rodil (zgodnja diagnoza in nova tehnika operiranja). Preučeval je neplodnost v zakonu in vprašanje delovne sposobnosti pri ginekoloških boleznih, zlasti po operacijah. Daljši čas je sodeloval pri zahtevnih ginekoloških operacijah, ki jih je opravljal mednarodno priznan predstojnik ginekološke klinike, slaviti prof. Novak.

Kot drugi strokovnjaki, se je tudi prof. Lavrič udeleževal domačih in mednarodnih srečanj ter na njih aktivno sodeloval. Sam je bil zelo dobro opismenjen in imel je razvit čut za lep slovenski jezik. Napisal je odličen učbenik »Porodništvo za babiške in druge medicinske šole«. S pediatri je spisal knjigo »Mati in otrok« Objavil

je nad 50 znanstvenih in strokovnih člankov in nad 50 poljubnih prispevkov. Med njegovimi najpomembnejšimi deli pa je učbenik »Porodništvo«, ki je izšel v treh izdajah (1949, 1959, 1966) in je bil preveden tudi v hrvaščino.

Prof. Lavrič je bil častni član Srbskega zdravniškega društva in Slovenskega zdravniškega društva) ter Združenja ginekologov in porodničarjev Jugoslavije. Leta 1950 je prejel Prešernovo nagrado za prvo izdajo učbenika »Porodništvo« in bil istega leta odlikovan z redom dela III. stopnje. Istega leta je prevzel tudi mesto vodje Komisije za učbenike in skripta na Medicinski fakulteti (Komus). Leta 1971 je prejel še visoko odličje red dela z zlatim vencem. Upokojil se je avgusta 1976. Umrli je na Bledu, 6. oktobra 1977.

Prof. Lavrič je bil izjemen diagnostik in pri bolnicah zelo priljubljen. Prav tako je bil odličen pedagog in predavatelj. Spominjamo se ga kot plodnega univerzitetnega profesorja, kot izkušenega zdravnika specialista, kot velikega poznavalca slovenske strokovne besede in ne nazadnje, kot izkušenega urednika strokovne revije Zdravniški vestnik. Vsi njegovi učenci so se ga spominjali kot uglajenega gospoda, intelektualca, s tihim in umirjenim govorom in tudi kot predavatelja, ki se v javnosti nikoli ni silil v ospredje. Zaradi bistrosti duha in volje do dela je tudi vsa leta po upokojitvi sledil napredkom na področju ginekologije, branju filozofskih tem in nenazadnje branju grških in latinskih tekstov. ♥

ZA SRCE

Vabljeni na našo prenovljeno spletno stran:

www.zasrce.si

ZA SRCE

OMRON M6 Comfort

diaFIT



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

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

*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

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

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

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

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

www.diafit.si

Kam pa kam? V gozd!

Starši se pogosto ukvarjamo s vprašanjem, kaj ponuditi otroku. Zdi se nam, da otroci potrebujejo nekaj posebnega, drugačnega, pri tem pa pozabljamo na tisto najbolj osnovno stvar, ki jo otroci v predšolskem obdobju potrebujejo, to je gibanje.

Otrok je že v svojem bistvu motiviran za gibanje, je radoveden, želi izkusiti, četudi bo izkušnja morda neprijetna. Če bomo otroku že od začetka ponudili gibanje v naravi kot prijetno in pozitivno izkušnjo, bosta ta izkušnja in ljubezen do narave in gibanja v njem ostala vse življenje.

Torej, ZAKAJ V GOZD?

Gozd je..

..neka vrsta hriba, kjer so drevesa... *Daša*

..tam, kjer so lešniki in kostanji in lahko nabiraš listke ... *Neja*

..tam kjer so drevesa in trava... *Atanasije*

..narava, tam kjer živijo živali; srnica, medved, zajček... *Tinkara K.*

..tam kjer so ptički in tam kjer je lepo.. *Zala*

..nekaj ko greš tja in se zabavaš... *Jakob*

..tam kjer so drevesa, blato in palice.. *Neža*

Otrok v gozdu najde neslutene možnosti za igro. Tek in hoja po neravnem terenu, hitro spreminjanje smeri, hitro ustavljanje, počep, plazenje, vrtenje, vztrajnost, ko želi nekaj izkopati, dvigniti, splezati, preplezati pa so spretnosti, ki jih uri med igro, in so še kako pomembne za njegov razvoj.

Med igro se seveda zabava, je zadovoljen s seboj, doživlja občutke uspeha, ko mu uspe preplezati deblo, splezati na drevo, prečkati potoček, iz vejic zgraditi grad, cesto. Če je otrok več, se morajo dogovarjati, usklajevati, sodelovati in prilagajati drug drugemu pri realizaciji ideje, ki so jo morali ravno tako izbrati skupaj.

Otrokovi možgani so v polnem teku. Rešuje gibalne probleme, kako bo splezal, ocenjuje razdalje, načrtuje in išče gradnike, ki jih potrebuje za svojo domišljijko zgradbo, uri ravnotežje, spoznava sposobnosti in omejitve svojega telesa, pade, se pobere, ugotovi, kaj se je zgodilo (sklepa) in pazi, da naslednjič tega ne bo ponovil – uči se skrbeti za svojo varnost, oko se prilagaja hitrim spremembam v okolici (kar je pomembno za učenje in koncentracijo), poleg že omenjene grobe motorike uri tudi fino motoriko, prijema, brska, koplje nabira.

Možnosti so neskončne. Pustimo domišljiji prosto pot, tako otroški kot naši. Predvsem pa se skupaj zabavajmo in uživajmo v družbi drug drugega.

Pet in šest letni otroci so že pravi veterani gozdne igre. So polni idej kaj početi v gozdu. Nekaj so mi jih zaupali:

KAJ LAHKO DELAMO V GOZDU?

Tomaž: Lahko delamo loke, gledamo ptičke, kopljemo jamo, naredimo past

Boris: V gozdu lahko prespimo, poslušamo vrane, dvigujemo se na veji z rokami, skačemo v luže

Brin: Nabiramo kostanj, kapice, orehe

Elena: Lahko jemo, lovimo metuljčke, plešemo brez muzike

Benjamin: Lahko si delamo hišo iz lesa, se bojujemo s palicami, naredimo sulico in puščico in lovimo ribe.

Atanasije: Nabiramo veje, kopljemo jame

Neža: Si podajamo storže in orehe.

Meta: Nabiramo jagode, igramo se slepe miši

Tinkara K.: Nabiramo liste, se lovimo, tečemo, beremo pravljico.

Maruša: Se igramo na štorih, gugamo na vejah in skočimo v listje, če je v gozdu kakšen potok, naredimo ladjice in jih spuščamo, delamo hiške iz palčk.

Pauline: Nabiramo liste in veje, da doma naredimo sliko, se obmetavamo z listi, telovadimo po drevesih in listju, plezamo čez podrta drevesa.

Taja: Plezamo po drevesih.

Daša: Nabiramo rožice, igramo nogomet s storžem, naredimo človečke in hiše iz palčk in se igramo.

Tinkara D.: Lahko opazujemo živali.

Neja: Jemo malico, poslušamo ptičke, hodimo po podrtih drevesih.

Zala: Se igramo skrivalnice, lovimo liste, ki padajo z dreves, se igramo hobotnice.

Ajda: Pojemo na štoru, nekaj skrijemo in morajo drugi iskat.

Maša: Imamo piknik, poslušamo ptičke, se igramo s palčkami.

Oskar: Nabiramo vejice.

Jakob: V gozdu lahko praznujemo rojstni dan.

Idej je dovolj, vse so odlične. Slabih ni, so le izvedljive in neizvedljive. Na prvem mestu pa je seveda skrb za varnost. Otrok, ki ima možnost, da preizkusi svoje sposobnosti, da začuti kaj zmore in česa



Za srce • april 2019





(še) ne, se bo naučil tudi skrbeti za svojo varnost. Seveda je, kot pri vsaki drugi dejavnosti, tudi pri igri v gozdu potrebno postaviti omejitve in pravila. Omejimo prostor, otrokom predstavimo varno rokovanje s palicami, pregledamo okolico in jim pokažemo na kaj morajo biti pozorni: trni na grmu, drseče listje, kakšno luknjo preučimo skupaj, da vidimo kaj je v njej, da potešimo radovednost in skupaj ugotovimo, če je varno oz. če je morda to dom kakšne živali. Opozorimo na to, da nismo sami v gozdu in da smo pravzaprav mi gostje, da ne kričimo ali kako drugače vznemirjamo živali, da ne trgamo rastlin, saj ima vsaka stvar, rastlina in žival svoj namen.

Otroci pravijo takole: NA KAJ MORAMO BITI POZORNI V GOZDU:

Jakob: Na korenine, da se ne spotaknemo, gledati moramo pod noge, ko tečemo. Če vidiš palice na kupu in se potem z njimi igraš, jih moraš dati potem nazaj. Če v gozdu vidimo luknjo, ne smemo dati roke noter, ker ne vemo, kaj je notri, dokler se ne prepričamo, da je varno.

Tinkara K.: Da nas ne napade kakšna žival.

Zala: Ne smemo se dotikati srn z belimi pikami, ker jih potem mamica ne mara več (Maša). Ko plezamo na drevo, ne smemo plezati po tankih vejah, ker se lahko zlomijo.

Benjamin: Pazimo, da ne pademo v kakšno luknjo.

Tomaž: Da ne streljamo z lokom proti ljudem, ali proti sebi. Lahko streljamo v tla, v grm, drevo, skalo.

Oskar: Pazimo, da ne pademo v pasti od lovca.

Maruša: Pazimo, da se ne zbodemo v grm. Če mečemo kamne, pazimo, da koga ne zadenemo.

Boris: Ne smemo strašiti živali.

Jakob: Paziti moraš, da si vedno skupaj z nekom, da se ne izgubiš.



Tinkara D.: Če se igramo s palicami, moramo paziti, da koga ne udarimo.

Maša: Pazimo, da ne vznemirjamo živali, ko se igramo s palicami.

Oskar: Ne smemo kuriti ognja.

Tomaž: Ne smemo pa kuriti, ko je sušno.

Zaposlila nas je tudi misel: KAJ PA ČE SREČAMO MEDVEDA?

Jakob: Ko smo hodili na območju medveda, smo peli, da nas je slišal.

Tomaž: Slečemo se in dvignemo majico, da misli, da smo večji.

Zala: Medved je večji od nas samo, če se dvigne na zadnje noge.

Tomaž: Na zadnje noge se dvigne zato, da ima proste šape, da nas zgrabi.

Maša: Na zadnje noge se dvigne zato, da nam pokaže, da je glavni.

Benjamin: Če bi se postavil na zadnje noge, bi padel na rit.

Kaj pa res storimo, če srečamo medveda?

Edino pravilo je: ostanimo mirni. Medved, ki se dvigne oz. postavi na zadnje noge, ne izkazuje agresivnosti, ampak želi dobiti le boljši pregled nad okolico; pomaga, če spregovorimo z mirnim glasom; tako bo hitreje spoznal, da ima opraviti s človekom in se nam bo umaknil. Če se medved zapodi proti nam, obstanimo ali se ulezimo na tla; skoraj vedno se bo medved ustavil, še preden pride do nas (gre za lažni napad, pri čemer ne pride do fizičnega stika). (www.gozd-les.com)



Avtorji:

Katarina Zupanc Stojanovič, vzgojiteljica in otroci skupine Sončki, stari 5-6 let.

Vrtec Hansa Christiana Andersena, enota Lastovica, Ljubljana

Šestletniki poznajo gozd, dobro vedo kaj lahko tam počnejo in na kaj morajo biti pozorni. Kaj pa mlajši? Vedno se držimo načela postopnosti. Najbolje ga opiše Steve Biddulph, ki pravi takole:

Pri učenju otroka vedno obstaja zaporedje:

- **NAREDITE ZANJE.**
- **NAREDITE Z NJIMI.**
- **OPAZUJTE JIH, KO TO NAREDIJO.**
- **PUSTITE JIH, DA NAREDIJO SAMI.**

v gozdu, v vrtcu, doma, povsod.

Dobre Slabe

NOVICE

Jutranji sprehod lahko za več ur zniža krvni tlak

Polurni jutranji sprehod je pri osebah, starih 55 – 80 let, za 8 ur, ki so jih po sprehodu presedele, zmanjšal sistolični krvni tlak za povprečno 3 mmHg. Če so preiskovane osebe naslednjih 8 ur vsake pol ure za 3 minute prekinjale sedenje z vložki hoje, pa je bil krvni tlak v povprečju nižji za 5 mmHg. Učinek jutranjega sprehoda in prekinjanja sedenja je bil izrazitejši pri ženskah kot pri moških. (vir: *Hypertension* 2019, 73: 859-67)

Abstinenca alkohola zmanjšuje pogostost atrijske fibrilacije

Avstralski znanstveniki so spremljali bolnike s občasnimi napadi atrijske fibrilacije, ki so imeli navado piti zmerne količine alkohola. Eno skupino so spodbujali k abstineni alkohola, drugo skupina je uživala običajne količine alkohola, sicer pa sta bili skupini primerljivi. Abstinenci, ki so v resnici le zmanjšali pitje alkohola za 70%, so imeli v primerjavi s pivci pomembno manj napadov atrijske fibrilacije in med njimi je bilo 2-krat več takih, ki napadov sploh niso imeli. (vir: www.medscape.com/viewarticle/910716)

Zdravljenje hiperholesterolemije z zaviralci PCSK9 ne povečuje tveganja za sladkorno bolezen

Miške, ki zaradi genske okvare ne proizvajajo beljakovine PCSK9, pospešeno privzemajo lipoproteinske delce ne le v jetra, od koder se holesterol izloča z žolčem, temveč tudi v celice beta trebušne slinavke. Celice beta, ki izločajo inzulin, ob preobremenitvi z lipoproteini pospešeno propadajo in pogosteje se razvije se sladkorna bolezen. Pri zaviranju delovanja beljakovine PCSK9 s protitelesi ali pri selektivnem zaviranju jetrne proizvodnje PCSK9 pa celice beta niso prizadete in zato ni povečanega tveganja za sladkorno bolezen. (vir: *Eur Heart J* 2019; 40: 369-71)

Ameriške analize niso potrdile škodljivosti paklitaksela v zdravljenju zapor perifernih arterij

Paklitaksel je učinkovina, ki preprečuje pretirano razraščanje celic žilne stene po balonskem širjenju svetline, zato zmanjšuje pogostost ponovnih žilnih zožitev. Lani so grški raziskovalci opozorili na 50 % večjo umrljivost bolnikov dve leti po zdravljenju zapor stegenjskih arterij z opornicami ali balončki, ki sproščajo paklitaksel, v primerjavi z običajnimi materiali. Analiza preživetja bolnikov iz 51.456 ameriških medicinskih centrov pa ni potrdila povečane umrljivosti ob uporabi paklitaksela pri zdravljenju žilnih zapor. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2019, doi:10.1016/j.jacc.2019.02.020)

Prehrana z majhno vsebnostjo ogljikovih hidratov je povezana z večjim tveganjem za atrijsko fibrilacijo

Osebe, ki so se hranile z veliko mesa in maščob ter malo ogljikovih hidratov, kot priporočajo ketogena dieta, paleo dieta ali Atkinsova dieta, so imele v veliki ameriški opazovalni raziskavi ARIC za 18 % večje tveganje pojava atrijske fibrilacije, kot osebe, ki so uživale zmerne količine ogljikovih hidratov, tudi ko so skupini uravnotežili za vse druge znane dejavnike tveganja. Strokovnjaki poudarjajo, da je za zdravje najboljša mešana prehrana, ki je pretežno rastlinskega izvora. (vir: *J Am Heart Assoc* 2019; doi: 10.1161/JAHA.119.011955)

Jajca so spet na »zatožni klopi«

Komaj so se jajca otresla slabega slovesa »holesterolne bombe«, jih je velika ameriška raziskava spet povezala s povečano umrljivostjo. Ni pa rečeno, da so za 40 % večjo umrljivost tistih, ki dnevno pojedjo 2 jajci v primerjavi s tistimi, ki pojedjo v povprečju nič do pol jajca, v resnici kriva jajca. Med jedci jajc je bilo več moških, več kadilcev in v povprečju so dnevno zaužili kar 2-krat več kalorij kot tisti, ki jajc skoraj niso uživali. (vir: *JAMA* 2019, 321: 1081-95)

Majhni odmerki metotreksata ne ščitijo pred zapleti ateroskleroze

Po nedavni objavi, da je z zelo dragim zaviralcem vnetja, monoklonskim protitelesom kanakinumabom, mogoče zmanjšati pogostost zapletov aterosklerotične žilne bolezni, je ista skupina avtorjev preverila še učinkovanje mnogo cenejšega protivnetnega zdravila metotreksata, ki ga sicer uporabljajo v revmatologiji. Žal metotreksat pri bolnikih po srčnem infarktu ni zmanjšal tlečega vnetja v arterijah in pogostosti srčno-žilnih zapletov. (vir: *N Engl J Med* 2019; 380: 752-62)

Elektronske cigarete zmanjšujejo število pokajenih klasičnih cigaret, a ostajajo kritizirane

Vodilni ameriški proizvajalec elektronskih cigaret, družba Juul, je objavila, da so odrasli kadilci, ki so kupili njihovo elektronsko cigareto, v 3 mesecih zmanjšali število pokajenih klasičnih cigaret za 52 %. Raziskava je bila objavljena v eni od kontroverznih elektronskih revij, ki po hitrem pregledu in za plačilo »po tekočem traku« objavljajo znanstvene članke. Ameriška agencija za prehrano in zdravila očita proizvajalcem elektronskih cigaret predvsem to, da z različnimi vabljenimi okusi svojih izdelkov povzročajo zasvojenost najstnikov z nikotinom. (vir: www.medscape.com/viewarticle/910667)

Nočno potenje

Boris Cibic, Aleš Blinc

Vprašanje

»Spoštovani,
Že pol leta hodim po preiskavah in še vedno brez rezultatov, ker so vsi izvidi b.p.; a D-dimer 9.910.

Opravila sem:

MR glave in hrbtenice, sinusov pljuč, (tumor nadledvičnice neaktiven)

Ultrazvok ožilja, doppler vratnih žil

Pregled pri hematologu

Pregled pri kardiologu

Pregled pri pulmologu (astma)

Pregled in kontrola na Golniku CPAP aparat (apneja)

CT obnosnih votlin

Pregled pri otorinolaringologu

Holter

Vsi zdravniki, od moje zdravnice do specialistov, so se trudili, da bi mi pomagali. Moja težava je močno potenje sredi noči. Od 3. do 6. ure zjutraj se moram preobleči 3 – 4 krat, ker sem popolnoma mokra. V zadnjih tednih se močno znojim tudi podnevi.

Prosim pomagajte. Lep pozdrav.«

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

Odgovor

D-dimer je preiskava, ki v primeru normalne vrednosti lahko dokaj zanesljivo izključi trombotične bolezni, saj D-dimer nastaja pri razgradnji fibrinske mreže, ki je sestavni del krvnih strdkov. Težava pa je v tem, da se fibrin lahko odlaga v telesu tudi pri številnih drugih stanjih, tako da pozitivna vrednost D-dimera nima diagnostične vrednosti. Ker so bili izvidi številnih specialistov normalni, je to zagotovo dobro. Magnetna resonanca, ki ste jo opravili zaradi nadledvičnih žlez, je zajela tudi trebušno aorto, tako da tam najbrž ni razširitev (anevrizme) z robnimi trombi, kar je eno od pogostih stanj s povišanim D-dimerom.

Glede nočnega potenja bi predlagal posvet z ginekologom, saj gre lahko za težave, povezane z menopavzo. Domnevam, da so bili ščitnični hormoni pregledani, in da je bil izvid normalen. Srečno.



ZA SRCE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k vpisu v klube, ki jih je vzpostavilo za druženje in dejavnosti tistih, ki bi poleg tega želeli tudi več informacij iz različnih področjih, ki jih obravnavajo:

Klub družinske hiperholesterolemije,
Klub atrijske fibrilacije,
Klub srčnega popuščanja.

Več informacij:

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

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



30%
popust

Ljubljanski čaj,
40 g

Redna cena: 2,45 €
Akcijska cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

1,72 €

Kupon je novčljiv do 15. 5. 2019 v enotah Lekarne Ljubljana.



Kupon je novčljiv do 15. 5. 2019 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 Ljubljanski čaj, 40 g. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust se obračuna na blagajni. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo.

www.lekarnaljubljana.si



Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Besedilo in foto: Brin Najžer

Predjed

Ajdova kaša z zelenjavo

Sestavine (za 2 osebi):

100 g ajdove kaše

1 čebula

2 stroka česna

200 g zelenjave po okusu (svetujemo paprike, bučke, cvetačo ali brokoli)

sol, poper, sladka paprika, oljčno olje

Čebulo in česen olupimo ter nasekljamo. Na oljčnem olju ju prepražimo samo toliko da čebula rahlo postekleni, dodamo ajdovo kašo in pražimo še 1 – 2 minuti. Nato zalijemo z vodo, v razmerju ena proti dve, začinimo s soljo, poprom in sladko papriko ter kuhamo približno 10 – 15 minut. Zelenjavo narežemo na manjše, enako velike kose in jo posebej pražimo na malo oljčnega olja samo nekaj minut, da se malce zmehča. Ko je kaša že skoraj kuhana, ji dodamo popraženo zelenjavo, dobro premešamo in pustimo stati še nekaj minut.

Glavna jed

File postrvi s šparglji in korenčkom

Sestavine (za 2 osebi):

2 fileja postrvi

10 špargljev

2-3 korenčki

2 papriki

sok 1 limone

oljčno olje, česen, bazilika, poper

Fileja na hitro operemo pod tekočo vodo in popivnemo do suhega. Korenčke, šparglje in papriki očistimo ter narežemo na kose. Na dno ustreznega pekača položimo list peki papirja in ga naoljimo s približno dvema žlicama oljčnega olja. Nanj položimo fileja ter ju začinimo s poprom in baziliko. Če uporabljamo suho baziliko, jo lahko zdrobimo v prah in zmešamo s poprom. Česen na grobo nasekljamo ter zmešamo s tremi žlicami oljčnega olja in sokom limone. S približno polovico česnove mase premažemo vrhnji del filejev, preostalo polovico porabimo za zelenjavo. Fileje obložimo z zelenjavo in pečemo v predogreti pečici pri 200 stopinjah približno 15 – 20 minut.

Poobedek

Zavitek s hruškami in šparglji

Sestavine (za 2 osebi):

100 g (1-2 lista) svežega vlečenega testa

30 – 40 špargljev, če so zeleni, nekoliko več

400 g hrušk

1 jajčni rumenjaki

Šparglje očistimo ter narežemo na krajše kose, nujno moramo pri tem odstraniti vse delno olesenele dele. V vreli slani vodi jih kuhamo približno 5 – 10 minut, da ostanejo še malo čvrsti. Ko so kuhani, jih odcedimo, prelijemo s hladno vodo in jih pustimo, da se malo ohladijo. Medtem operemo hruške, jim odstranimo peške in jih narežemo na tanjše krlje. Na listnato testo nato naložimo hruške in šparglje ter ga zvijemo, pri tem pazimo, da je spoj na spodnji strani zavitka. Po spoju in po vrhu zavitek premažemo z jajčnim rumenjaki in pečemo v predogreti pečici približno 30 minut pri 180 stopinjah. ♥

Zavajanja pri označevanju živil

Maruša Pavčič

Potrošnik se vsak dan sooča z množico informacij o t. i. posebnih učinkih, ki naj bi jih imela posamezna živila na zdravje. Članek osvetljuje to področje s strani urejenega označevanja živil.

V časopisih, revijah, po spletu, na TV postajah, velikih ali malih plakatih ob cestah, avtobusnih postajališčih, s posebnimi letaki, ki jih dobivamo v poštnih nabiralnikih ali pa kar v veletrgovinah, povsod nas »informirajo« o bogati ponudbi živil in prehranskih dopolnil (po evropski zakonodaji so tudi prehranska dopolnila živila) in o vseh »prelestih«, ki jih taka živila imajo.

Reklama, da je živilo najcenejše, najkakovostnejše, najuporabnejše in »najbolj zdravo« ni odvisna od kakovosti izdelka ampak le od denarja, ki ga proizvajalec ali še pogosteje trgovina nameni za reklamno kampanjo, in iznajdljivosti medijskih hiš, ki reklamno kampanjo pripravijo. S pretiranim poudarjanjem, da ima živilo posebne učinke na zdravje sicer zdravih ljudi, se na potrošnike »pritiska«, da kupujejo ta živila, pozablja pa se na dejstvo, da mora biti »zdrava« prehrana čim bolj raznolika in uravnotežena, in da s tako prehrano dobimo vsa hranila v takih količinah, kot jih dejansko potrebujemo na cenovno najprimernejši način.

Uredba Evropske unije

Te trende je zaznala tudi Evropska unija, zato je ob oblikovanju skupnega trga in postavljanju pravnih okvirjev tega trga skušala urediti tudi označevanje živil. S sprejemom Uredbe o označevanju (enotnih pravil označevanja, ki v enakem besedilu veljajo v vseh članicah unije in jih v posameznih državah ni mogoče spreminjati) je določila, da morajo biti na ovojni izpisane naslednje **obvezne informacije o živilu**:

- Informacije o identiteti in sestavi, lastnostih ali drugih značilnostih živila;
- Informacije o varovanju zdravja potrošnikov in varni uporabi živila. To so zlasti informacije o: lastnostih sestavin, ki lahko škodijo zdravju nekaterih skupin potrošnikov (13 najpogostejših alergenov ali snovi, ki lahko povzročijo preobčutljivost, na primer: »živilo vsebuje jajčno beljakovino« za vse tiste potrošnike, ki imajo alergijo na jajčno beljakovino), o roku uporabnosti, shranjevanju in varni uporabi ter vplivu na zdravje, vključno s tveganjem in posledicami v zvezi s škodljivim in nevarnim uživanjem živila;
- Informacije o hranilni vrednosti (koliko energije, ogljikovih hidratov, sladkorjev, beljakovin, skupnih maščob, nasičenih maščobnih kislin in soli vsebuje 100 g (ml) živila).

Poleg obveznih informacij proizvajalec lahko navede tudi **prostovoljne informacije**, ki prav tako ne smejo zavajati potrošnika, niso dvomne ali nejasne za potrošnike, ali ne temeljijo na ustreznih znanstveno potrjenih podatkih. Med prostovoljne informacije štejemo tudi prehranske in zdravstvene trditve o živilih (in prehranskih dopolnilih). Njihovo uporabo obravnava posebna Uredba o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih, ki natančno določa, za katera hranila in pod kakšnimi pogoji se lahko navede prehranska trditve. Zanimivo je, da so prehranske trditve enake, kot so bile postavljene v akciji Društva za zdravje srca in ožilja Varovalno živilo že pred 25 leti. Posebno so urejene zdravstvene

trditve, ki jih mora potrditi poseben znanstveni odbor pri Evropski agenciji za varnost hrane (EFSAi), šele nato jih evropska komisija lahko uvrsti v seznam dovoljenih zdravstvenih trditvev.

V postopek za odobritev zdravstvenih trditvev je bilo do leta 2011 prijavljenih preko 2700 »zdravstvenih trditvev«, potrjenih pa le približno 500, ostale so bile zaradi neustreznosti (nepravilno izpeljane raziskave, trditve, ki se s raziskavami niso dokazale, premajhno število poizkusov v raziskavi, ipd.) zavrjene.

Uredba o označevanju živil postavlja tudi **Prakso poštenega informiranja**, ki določa, da informacije o živilih ne smejo biti zavajajoče, zlasti:

- glede značilnosti živila in še posebej njegove narave, identitete, lastnosti, sestave, količine, roka uporabnosti, države porekla ali kraja izvora, načina proizvodnje ali predelave
- z navedbo učinkov ali lastnosti, ki jih živilo nima;
- z napeljevanjem, da ima živilo posebne lastnosti, če imajo take lastnosti vsa istovrstna živila, zlasti s posebnim poudarkom na prisotnosti ali odsotnosti določenih sestavin in/ali hranil;
- z izgledom, opisom ali slikovnimi prikazi, ki bi potrošniku namigovali o prisotnosti določenega živila ali vsebnosti sestavine, medtem, ko bi sestavni del, naravno prisoten v tem živilu, oziroma sestavina, ki se v njem običajno uporablja, bila nadomeščena z drugačnim sestavnim delom oziroma drugačno sestavino.

Živilo se predstavi – ali izvem dovolj?

Z namenom pregleda, kako se te določbe izvajajo v Sloveniji in s kakšnimi problemi se srečujemo, je Društvo za zdravje srca in ožilja decembra 2018 pripravilo strokovno srečanje »Živilo se predstavi – ali izvem dovolj?« z namenom, da bi predstavili poznavanje označevanja živil s strani potrošnikov, opozorili na problematiko raznovrstnega označevanja živil in prehranskih dopolnil pri nas, vpliv različnih deležnikov na označevanje živil in prehranskih dopolnil, ter na koncu s predavateljicami in udeleženci našli rešitve in predloge za izboljšanje stanja. Sodelovali so: Inštitut za nutricionistiko, Zveza potrošnikov Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Uprava RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Splošna ugotovitev vseh udeležencev je bila, da se zgoraj navedene zahteve za označevanje ne izvajajo dosledno, da obstaja veliko kršitev oziroma zavajanja potrošnikov, pa tudi vprašanj, ki jih obstoječi predpisi ne rešujejo. Potrošniki so zmedeni v množici informacij, ki jih najdejo na ovojni, in ki v nekaterih primerih nimajo nobene zveze z ponujenim živilom. Na primer napis »Aronija je izredno odporna rastlina proti škodljivcem in nizkim temperaturam« na izdelku kandiranih jagod aronije, oblitih z mlečno čokolado, polnih nezdravih sladkornih sirupov in konzervansov. Želijo si enostavnih in jasnih oznak (na primer Znak varovalnega živila ali Prehranski semafor s katerim označujejo prehransko kakovost pri Zvezi potrošnikov Slovenije v akciji »Veš, kaj ješ«).

Dvoumnost pri predstavljanju posameznih sestavin

Srečamo zelo veliko dvoumnih trditev na področju predstavljanja posameznih sestavin v živilih. Na primer, z ovojnine nas vabijo k nakupu velike jagode v jogurtu ali slastni mango v sadnem napitku. Dejansko je v jogurtu morda le 1-2 % jagodne kaše (ne jagod), okus pa daje jagodna aroma, v sadnem napitku pa prevladujejo voda, askorbinska in citronska kislina (slednja sta aditiva) ter jabolčni sok, mangove kaše je le za odtenek.

Niso vsa živila taka, veliko je tudi kakovostnih živil, ki so ustrezno označena. Zato bi bilo za vsakega potrošnika koristno, da začne brati rezultate primerjalnih ocenjevanj živil, pa tudi prehranskih dopolnil, ki jih redno izvaja in objavlja Zveza potrošnikov Slovenije.

Še prav posebno veliko je dvoumja na področju označevanja zdravstvene kakovosti živil in sicer pri napeljevanju, da ima živilo posebne lastnosti, čeprav imajo take lastnosti vsa istovrstna živila, pri navedbi učinkov ali lastnosti, ki jih živilo nima, pri navajanju, za katera zdravstvena stanja naj bi bilo živilo (ali prehransko dopolnilo) posebej učinkovito in pri nepopolnih informacijah o sladilih (sladkorjih in sladkornih nadomestkih).

Rastlinsko olje brez holesterola

Že anekdotično je »nepošteno informiranje«, da posamezno olje ne vsebuje holesterola, s katerim so si nekatere oljarne dvigale prodajo svojih proizvodov. Nobeno olje ali maščoba, pridobljena samo iz rastlin, ne more vsebovati holesterola, saj holesterol nastaja samo v živalskem (in človeškem) telesu. V zadnjem času so trg preplavili sadni sokovi, sadni napitki, brezalkoholne pijače, maščobe, trdi bomboni in čokolade z navedbo »brez glutena«, kjer pšenica in njene sestavine nimajo kaj početi, ter izdelki »brez laktoze«, ki po svoji sestavi ne vsebujejo mleka.

Zavajanje lahko tudi oznake »primerno za diabetike«. Strokovna, na dokazih temelječa priporočila za prehrano diabetikov, ki so jih pripravile strokovne institucije Evropsko združenje za študij diabetesa (EASD) že leta 2004 in Ameriško diabetološko združenje (ADA) 2015 ugotavljajo, da je za diabetike primerna zdrava uravnotežena prehrana, usklajena z njihovo optimalno fizično porabo energije. Prehranska dopolnila in posebno načrtovana živila, ki so ob tem večinoma manj kakovostne sestave, kot jo lahko nudi raznovrstna prehrana z veliko zelenjave in sadja, niso potrebna.

Sladila

Poseben problem in vabo za potrošnike pri teh izdelkih predstavljajo sladila. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije za uravnoteženo zdravo prehrano prebivalstva (tudi diabetikov) naj bi hrana vsebovala do 10 % energije iz sladkorjev, ki jih dobimo pretežno s sadjem, zelenjavo in mlekom, in do 5 % »prostih sladkorjev« za otroke. Presežek energije iz dobro razvite konditorske industrije in industrije pijač naj bi reševala sladila, ki so aditivi, in sicer sladkorni alkoholi. Ti so podobne sestave kot sladkorji, imajo malo manj energije kot sladkorji in pri prebavi pomemben odvajalni učinek. Industrija uporablja tudi nehranilna sladila, ki so različne kemične snovi naravnega ali umetnega izvora, in za katere so zaradi možnega vpliva na zdravje, tako kot pri vseh aditivih, postavljene varnostne meje ADI (povprečna »še varna« dnevna količina zaužite snovi) v mg/kg telesne teže/dan.

Ob tem pa niti pri sladkornih alkoholih niti pri nehranilnih sladilih v informaciji o živilu ni potrebno navesti, koliko sladila vsebujejo. Še več, dovoljeno je, da se ga doda toliko, kot je potrebno (quantum satis).

Proizvajalci so si na ta način tudi zakonodajno »umili roke« in prepustili potrošnikom, da se v hudi medijski gonji za prehrano brez ogljikovih hidratov (sladkorjev) preusmerijo v povečano porabo živil, slajenih z drugimi sladili ter zaradi nepopolnih informacij v direktno ogrožanje svojega zdravja.

Lep primer take nevarnosti je primer modela izračuna maksimalne količine zaužite stvie (nehranilnega sladila) pri otrocih in odraslih, ki ga je ob potrjevanju varnosti pripravila EFSA, na osnovi realnih podatkov o zaužitju živil, v katerih bi stevia lahko nadomestila sladkorje, v posameznih državah članicah EU (Slovenije ni bilo zraven). Po tem izračunu bi otroci v starostnem obdobju od 1 do 14 let v posamezni državi zaužili povprečno od 0,7 do 7,2 mg/kg t.t./dan in največ od 3,3 do 17,2 mg/kg t.t./dan stvie. Glavni vir bi bile brezalkoholne pijače in deserti, vključno z aromatiziranimi mlečnimi pijačami. Pri odraslih prebivalcih bi bila povprečno zaužita količina od 2,2 do 2,7 mg/kg t.t./dan, največja pa od 8,0 do 9,7 mg/kg t.t./dan. Glavni vir bi bile brezalkoholne pijače, pivo, jabolčnik in hruškovec. Ob tem pa je ADI za stevio le 4 mg/kg t.t./dan.

Živila za dojenčke in majhne otroke

Posebej so obravnavana tudi živila za posebne skupine potrošnikov, to so živila, namenjena dojenčkom in majhnim otrokom (začetne in nadaljevalne formule), živila za posebne zdravstvene namene za prehranjevanje oziroma prehransko obravnavo bolnikov z omejeno, oslabiljeno ali moteno zmožnostjo uživanja običajnih živil zaradi določene bolezni, motnje ali zdravstvenega stanja, in popolni prehranski nadomestki za nadzor nad telesno težo (formule). Ta živila se lahko uživajo samo pod zdravniškim nadzorom, ne sme se jim pripisovati lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni, označena morajo biti z več podatki o hranilni vrednosti živila kot običajna živila, na njih se ne smejo navajati prehranske in zdravstvene trditve. Utemeljene indikacije za uporabo živil za zdravstvene namene so npr.: motnje prehranjevanja (težave pri žvečenju in požiranju), motnje v presnovi aminokislin (fenilketonurija, bolezen javorjevega sirupa, ...), posebne bolezni s slabšo absorpcijo, slabšo prebavo ali presnovo (cistična fibroza, ...), posebne prehranske zahteve pri bolnikih, pri katerih je prehranska terapija znanstveno dovolj utemeljena (onkološki bolniki, ...) in prehrana preko sonde (enteralna prehrana).

Neutemeljene indikacije za uporabo živil za zdravstvene namene

Neutemeljene indikacije za uporabo živil za zdravstvene namene po mnenju NIJZ so bolezni srca in žilja (aterioskleroza, srčno popuščenje in motnje srčnega ritma), artroze oz. degenerativne bolezni sklepov, mišic, veziv in spremljajoče težave, »težave zaradi oksidativnega stresa«, vnetja sečil, ledvični kamni, motnje razpoloženja in zbranosti, menstrualne in menopavzalne težave, izguba teka, migrene, posebne potrebe po hranilnih snoveh pri določenih skupinah ljudi v posebnih fizioloških, ne pa bolezenskih okoliščinah (nosečnice, mladostniki, športniki, starejši, ...), kadilci.

Prav na tem področju že pri živilih, še bolj pa pri prehranskih dopolnilih mrgoli zavajanj potrošnikov, ki si bolj žele zdravje »kupiti«, ne pa spremeniti svojih navad. Po podatkih Sveta kapitala, priloge Dela, februar 2019, naj bi bil slovenski trg prehranskih dopolnil leta 2015 vreden 33 milijonov evrov, do leta 2020 pa se bo povečal na 35 milijonov, pa še ta ocena naj bi bila po mnenju poznavalcev podcenjena. Nadzora nad stranskimi zdravstvenimi

učinki nekontroliranega uživanja prehranskih dopolnil ni, prav tako zdravstvene trditve v večini primerov niso potrjene. V tuji literaturi vedno pogosteje zasledimo strokovne članke, ki govorijo o zdravstvenih posledicah prevelikega in nekontroliranega uživanja prehranskih dopolnil ali o uživanju, ki nima nobenega haska (npr. uživanje multivitaminskih prehranskih dopolnil pri boleznih srca in žilja).

Nadzor

Izvajanje nazora nad trgovino živil in prehranskih dopolnil, vključno s pravilnim, v predpisih opredeljenim obveščanjem potrošnikov, izvajajo Uprava RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin, Zdravstveni inšpektorat in deloma tudi Tržni inšpektorat. Vse te inšpekcijske službe trpijo za podobnimi »boleznimi«, kot vse inšpekcijske službe v državi: pomanjkanjem kadra, pomanjkanjem sredstev, pomanjkanjem načrtnih nadzorov izvajanja predpisov, podkrepjenimi z laboratorijskimi rezultati, omejevanjem dela le na reševanje prijav in pritožb potrošnikov, pomanjkanjem izvedbenih predpisov in avtentičnih razlag predpisov, ki bi omogočali hitro ukrepanje in ne dovolili administrativnega zavlačevanja izvajanja ukrepov ter prepočasno informiranje širšega kroga javnosti.

V takih razmerah se bolj posvečajo aferam ob mikrobioloških tveganjih kot pa kaosu pri označevanju živil in prehranskih dopolnil. V mnogih drugih državah EU poteka obveščanje o napakah, tudi napakah pri informiranju potrošnikov, ki jih proizvajalci ugotovijo, potem, ko je živilo že na trgu, preko inšpekcijskih služb bistveno hitreje, direktno preko registracije spletnega naslova potrošnika na strežniku inšpekcije. In takih obvestil je npr. v Združenem kraljestvu Velike Britanije od 5 do 10 na teden.

Pobude in priporočila strokovnega srečanja

Pobude in priporočila strokovnega srečanja, ki so objavljeni na spletni strani Društva za srce in ožilje Slovenije, smo poslali pristojnim ministrstvom in nadzornim inšpekcijskim organom, Gospodarski zbornici Slovenije, Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij, Trgovinski zbornici in Slovenski oglaševalski zbornici s prošnjo, da jih obravnavajo ter vključijo v načrte in aktivnosti ter tudi s tem pripomorejo k izboljšanju stanja na področju označevanja živil v Sloveniji.



Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, na posvetu, ki ga je organiziralo naše društvo

Nepakirana hrana

Opozoriti pa je potrebno še na nekaj. Ugotovitve članka ne veljajo za vsa živila ali jedila, ki so na trgu. Vsi obstoječi predpisi veljajo le za živila, ki se prodajajo predpakirana. Za živila, ki se prodajajo nepakirana, kot so na primer sveže meso in mesni izdelki, zelenjava, sadje, pijače, ki vsebujejo več kot 3,5 vol. % alkohola, svež kruh in živila, ki se prodajajo v zadnje čase tako modernih »zero waste« ali trgovinah brez embalaže, ti predpisi ne veljajo.

Smiselno naj bi bili tudi za ta živila predpisi enaki, vendar je naloga prodajalca, da potrošnika na njegovo zahtevo informira o podrobnostih deklaracije. Občasni pregledi inšpekcijskih služb pri sadju, zelenjavi, mesu in mesnih izdelkih in afere »črnega klanja«, prodaje zelenjave in sadja, nabavljenega na italijanskih tržnicah in deklariranih za slovenski proizvod ipd. kažejo, da je pri nepakiranih živilih še več slabih praks kot pri pakiranih.

Pa smo lahko prepričani, da bodo v takih razmerah prodajalci oziroma pripravljavci hrane lahko posredovali vsakemu potrošniku njemu potrebne informacije? Na tem področju čaka tiste, ki načrtujejo usklajene predpise za enotni trg EU še ogromno dela. ♥

UGODNO ZA ČLANE
Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije
do 11. 7. 2019

4 dni/3 noči polpenzion že od **46,80 €** na dan

Koda rezervacije: **ZA SRCE**

Želite zraven pripeljati otroke?

Otroci do 5 let bivajo **GRATIS**.

GRATIS namestitvev v terminu **26. 4.-5. 5. 2019**
za 2 otroke do dopolnjenega 10 leta v obeh hotelih

THERMANA Laško

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:
03 423 2100 | 080 81 19
info@thermana.si | www.thermana.si

Gibalne sposobnosti človeka – osnove za izvedbo gibanja

Borut Pistotnik

Tokrat predstavljamo pomen ravnotežja in natančnosti. Ravnotežje bi v načelu lahko opredelili kot eno od pojavnih oblik koordinacije in natančnost kot pojavno obliko koordinacije.

Ravnotežje

Ravnotežje bi v načelu lahko opredelili kot eno od pojavnih oblik koordinacije, vendar, ker je zelo pomembno za življenje človeka, jo obravnavamo kot samostojno gibalno sposobnost. Je namreč sposobnost hitrega oblikovanja korekcijskih gibov (v centralnem živčnem sistemu, CZS), ki so sorazmerni z odkloni telesa od stabilnega položaja, kadar se le-ta ruši, kar je za dvo-nožno gibanje človeka zelo pomembno. Vložena mišična sila za korekcijske gibe mora biti zato enaka sili, ki je izzvala rušenje stabilnega položaja, saj se drugače ravnotežje ruši v nasprotno smer, ali pa ni dovolj sile za povratek v stabilen položaj. Težišče človeka, ki stoji, zaradi vpliva sile gravitacije stalno niha (minimalni odkloni od vertikalnega položaja), zato se morajo nenehno in hitro oblikovati ustrezni korekcijski gibalni programi, s katerimi se ohranja stabilen položaj. To pomeni, da se mora projekcija težišča telesa ohranjati v mejah podporne ploskve, zato so pri boljšem ravnotežju ti odkloni manjši in ravnotežni položaj se lažje ohranja. Za oblikovanje korekcijskih gibov pa so potrebne informacije iz okolja in iz lastnega telesa. Te informacije se pridobijo iz ravnotežnega organa in pomožnih organov, kot so: čutila vida in sluha, tetivni, ob sklepih ter mišični sprejemniki in sprejemniki za tip v koži. Sprejete informacije se obdelajo v centru za ravnotežje, ki se nahaja v malih možganih, in glede na odklone težišča se izdelava gibalni odgovor, z vključitvijo ustreznih mišic.



Ohranjanje ravnotežnega položaja na zmanjšani podporni ploskvi

Alkohol in ostale droge motijo delovanje centra za ravnotežje. Informacije, ki prihajajo iz sprejemnikov, so zaradi njihovega delovanja popačene, zato so gibalni odgovori neustrezni, tako glede vložene sile, kot glede smeri delovanja. Dokler se lahko takšni odgovori sploh še oblikujejo, se skuša ohraniti ravnotežni položaj v stoji, potem pa je potrebno preiti v bolj stabilen položaj (iz stoji se preide v oporo na vseh štirih, ali celo v lež in si s tem zagotovi širšo podporno ploskev).

Glede na izsledke raziskav naj bi se ravnotežje pojavljalo v dveh oblikah:

–kot **sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja** – sposobnost ohranjanja stabilnega položaja, ki se ruši ob delovanju različnih sil na telo (sila nasprotnika, sila inercije, masa vadbenega pripomočka ipd.), ali pa ob izključitvi čutila vida, oz. sluha in

–kot **sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja** – sposobnost hitre postavitve v

stabilen položaj po motnjah v ravnotežnem organu, ki nastanejo zaradi različnih krožnih gibanj telesa (prevali, obrati, prevrati...), ali hitrih sprememb smeri pri premikanju v prostoru, ko zaradi inercije prične tekočina v kanalih centra za ravnotežje krožiti ter s tem motiti čutne dlačice, ki tako v male možgane pošiljajo napačne informacije o postavitvi telesa. Zato je v takšnih okoliščinah potrebno pridobiti ustrezne informacije iz ostalih sprejemnikov (vid, tip...), da se čim prej odpravijo motnje in vzpostavi ravnotežni položaj.

Zaradi slabše raziskanosti ravnotežja se ga običajno vadi situacijsko in z velikim številom ponavljanj ravnotežnih gibalnih nalog. Razvoj sposobnosti *ohranjanja ravnotežnega položaja* tako temelji na njegovem rušenju, ko na telo delujejo neke zunanje sile (nasprotnik, teža bremena...), ali pa se izključijo čutila (predvsem vid) ter z zmanjševanjem podporne ploskve, po kateri se vadeči giblje (slika 1). Razvoj sposobnosti *vzpostavljanja ravnotežnega položaja* pa temelji na pogostejšem motenju ravnotežnega organa, s krožnimi gibanji telesa v različnih ravninah ter takojšnjim postavljanjem na zmanjšano podporno ploskev (stoja na gredici, na eni nogi, ali celo na prstih nog), kjer se skuša čim hitreje umiriti v stabilnem položaju. Ravnotežje se z vadbo lahko dokaj hitro izboljša, vendar se po prenehanju vadbe kmalu povrne na nižji nivo, zato ga je potrebno stalno vaditi, še posebej v kasnejših letih,

- **Čutila vida in sluha** omogočata zaznavanje grobih odmikov težišča telesa od stabilnega položaja na osnovi orientacijskih točk v prostoru (vid) in odboja zvoka od predmetov (sluh);
- **tetivni, ob sklepih in mišični sprejemniki** so odgovorni za ustrezno napetost mišic, ki so v korekcijskih gibih potrebne za popravke odmikov težišča od stabilnega položaja;
- **sprejemniki za tip** zaznavajo jakost in smer pritiskov, ki se zaradi odklonov težišča pojavijo na delih kože, ki so v stiku s podporno ploskvijo (npr. na podplatih);
- **ravnotežni organ**, ki se nahaja v srednjem ušesu, skrbi za nemoteno premočrtno gibanje telesa in je pomemben predvsem za ohranjanje ravnotežnega položaja;
- **center za ravnotežje** sprejme informacije iz naštetih sprejemnikov in oblikuje gibalne programe, ki izzovejo samodejne odgovore, glede na odmike telesa v mejah podporne ploskve.

ko pričnejo slabeti mišice. Na ravnotežje močno vpliva tudi utrujenost, zato je vadbo priporočljivo izvajati tudi po večjih obremenitvah, tako da se vadeči navadi na motnje in ima s tem v vsakdanjem življenju, manj problemov.

Natančnost (preciznost)

Natančnost, ki bi jo, zaradi primarne vloge ČŽS pri njeni izvedbi, tudi lahko uvrstili med pojavne oblike koordinacije, je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile pri zadevanju cilja (tarče), ali pa tam, kjer je gibanje potrebno izvesti po natančno določeni poti, oz. v predpisani obliki. Osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korekcijskih gibalnih programov za natančno izvedbo gibanja v ČŽS posredujejo predvsem čutilo vida (informacije o obliki in velikosti cilja, razdalji, zunanjih okoliščinah ipd.) ter *gibalna (kinestetična) čutila* v mišicah in tetivah (občutenje mišičnega napenjanja pri rokovanju s predmeti). Poleg tega pa je natančnost v pozitivni povezavi z osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, saj njihov višji nivo omogoča večjo natančnost izvedbe gibanja (pomembni sta predvsem gibljivost in moč).

Hipotetično naj bi pri izvedbi gibanja obstajali dve pojavni obliki natančnosti:

- **sposobnost natančnega vodenja objekta v prostoru in**
- **sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom.**

Pri *sposobnosti natančnega vodenja objekta v prostoru* ima človek nenehen nadzor nad objektom (lastno telo, roka, noga, pripomoček s katerim se izvaja gibalna naloga...), tako da lahko ves čas vpliva na njegovo smer in hitrost premikanja, ko se približuje cilju, ali se mora na določen način gibati v prostoru. Na osnovi nenehnega dotoka informacij iz okolja se namreč gibanje objekta stalno dopolnjuje in usmerja čim bližje zelenemu cilju, oz. zelenemu načinu izvedbe. Ta pojavna oblika natančnosti je pomembna predvsem pri gibanjih, ki se jih mora nenehno nadzorovati in dopolnjevati, da se objekt pripelje do zelenega cilja, kot npr.: boks – zadetek pesti v brado, sabljanje – zadetek konice sablje v telo, hokej – vodenje ploščka v gol, košarka – zabijanje žoge v koš, alpsko smučanje – vodenje zavoja med vratci, športna gimnastika – pravilna izvedba gimnastičnega elementa ipd..

Za *sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom* pa je značilno, da se v ČŽS, na osnovi enkratne združitve informacij iz okolja in iz lastnega telesa, izdelata program za izmet objekta (slika 2). Združitev vidnih informacij (razdalja, smer, velikost tarče, možni moteči dejavniki ipd.) in informacij o objektu, ki naj bi se izvrigel (teža, velikost, oblika ipd.), mora dati čim več elementov za določitev ustrezne smeri in sile, ki sta potrebni za gibanje objekta do cilja. Če so te informacije korektne in je njihova združitev uspešna, kar je v veliki meri odvisno tudi od izkušenj, bo objekt cilj zadel, v nasprotnem primeru pa ne. Od trenutka, ko je objekt izvržen, se namreč ne more več vplivati na njegovo smer in hitrost. Pomeni, da se mora celotno gibanje objekta programirati pred izmetom, ker popravki med približevanjem objekta k cilju niso več mogoči. Ta pojavna oblika natančnosti je pomembna pri: košarki - met



Zadevanje tarče z izvrženim objektom – udarec žoge z nogo v cilj

žoge na koš, tenisu – udarec žogice v določen del igrišča, lokostrelstvu – let puščice proti tarči, nogometu – udarec žoge na gol ali podaja ipd..

Zaradi slabše raziskanosti se tudi ta sposobnost vadi situacijsko, tj. v enakih oblikah, kot se pojavlja pri gibalnih nalogah. Potrebno je namreč osvojiti celoten, tj. tipičen gibalni program in ga avtomatizirati, tako da se bo lahko vedno izvedel na enak način. Zaradi tega se pri vadbi uporablja večkratno, zaporedno ponavljanje enake gibalne naloge, s čimer se pridobi

gibalni vzorec, ki se v enakih okoliščinah vedno izvede na enak način. Tako so na primer pri košarki: met iznad glave, met preko glave, met iz skoka ipd., različne gibalne naloge natančnosti, ki se morajo vaditi vsaka v okoliščinah, v kakršni se pojavlja med igro, ker natančnost pri enem metu bistveno ne vpliva na natančnost pri ostalih. S takšnim načinom vadbe se natančnost sorazmerno hitro dvigne na višjo raven in naučen gibalni vzorec še dolgo ostane v gibalnem spominu, kljub manj pogosti uporabi. Ker pa je gibalni vzorec naučen le za določeno okoliščino, ga je za drugačno potrebno prilagoditi in ga dodelati z dodatnim učenjem (meti iz različnih razdalj, prosto ali preko nasprotnika ipd.). Natančnost je tudi pod močnim vplivom utrujenosti ter različnih emocionalnih stanj, zaradi katerih se lahko poslabša. Vadba se mora zato izvajati tudi v oteženih pogojih, tako da se vadeči v osnovne gibalne programe nauči vključevati tudi motnje, ki bi se lahko pojavile ob poskusih natančne izvedbe gibanja v takih pogojih, saj bo le-tako lahko vedno deloval na visokem nivoju natančnosti.

Kdaj je človekovo gibanje uspešno?

Na osnovi vseh delov članka v zadnjih revijah Za srce, se lahko zaključi, da je uspešnost človekovega gibanja odvisna predvsem od osnovnih gibalnih sposobnosti, ki jih nadzirajo nadrejeni mehanizmi v ČŽS. Osnovne gibalne sposobnosti vplivajo ena na drugo ter se tako dopolnjujejo in omogočajo učinkovito izvedbo gibanja, zato je potrebno razvijati vse, ter jih ohranjati na primerni ravni, in se ne osredotočati le na nekatere (najpogosteje se ljudje osredotočijo samo na moč), ker to ruši ravnovesje v delovanju telesa. Učinkovitost gibanja je odvisna tudi od dobrega delovanja preostalih funkcionalnih sistemov, kot so: dihalni, krvnožilni, prebavni ipd., ki predstavljajo podporo za primeren izraz gibalnih sposobnosti, ustrezno raven delovanja teh sistemov pa se povratno ohranja in izboljšuje z redno telesno dejavnostjo (pomeni, da funkcija krepi organe). Gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so razvite na ustreznem nivoju, predstavljajo osnovo za uspešnejše gibalno učenje, tj. za oblikovanje kakovostnih gibalnih programov in njihovo uporabo v praksi. Pomeni, da se je za učinkovito izvajanje vsaj vsakodnevnih gibanj ter za neodvisno in kakovostno življenje (kar vključuje tudi višji nivo intelektualnih zmogljivosti), potrebno svojo gibalno izraznostjo ukvarjati stalno, če se želi gibalne danosti, ki jih nudi telo, obdržati na ustreznem, tj. uporabnem nivoju, še v pozno starost. ♥

Slap Sopota

Valentina Vovk

Pomlad je za vse ljubitelje narave in izletnike še posebno očarljivo letno obdobje. Dnevi so precej daljši, narava nas na vsakem koraku preseneča in navdušuje s svojo bogato vegetacijo, sončni žarki pa skrbijo za dobro voljo in veselje do življenja.



Ravno pravi čas je za daljši, celodnevni družinski izlet. Tokrat vas vabimo v Baško grapo, natančneje do slapa Sopota, ki ga najdemo nedaleč stran od vasi Podmelec. Ta izlet je še posebno primeren za vse tiste, ki imajo radi manj obljudene izletniške točke, saj slap zaradi svoje neprepoznavnosti ni zelo obiskovan.

Mi smo se na izlet odpravili z avtomobilom in sicer iz smeri Medvode skozi Škofjo Loko in Železnike, torej po Selški dolini. To smer smo ubrali tudi zato, ker smo se v Železnikih ustavili in si ogledali župnijsko cerkev sv. Antona Puščavnika ter drugo, umetnostnozgodovinsko še pomembnejšo baročno cerkev sv. Frančiška Ksaverja. Tudi če vas ogled cerkva ne zanima preveč, je pot izjemno zanimiva in slikovita, saj se vozimo ob reki Selški Sori. Samo staro mestno jedro fužinarskega kraja Železniki pa ima status kulturnega spomenika in je prav tako vredno postanka in ogleda.

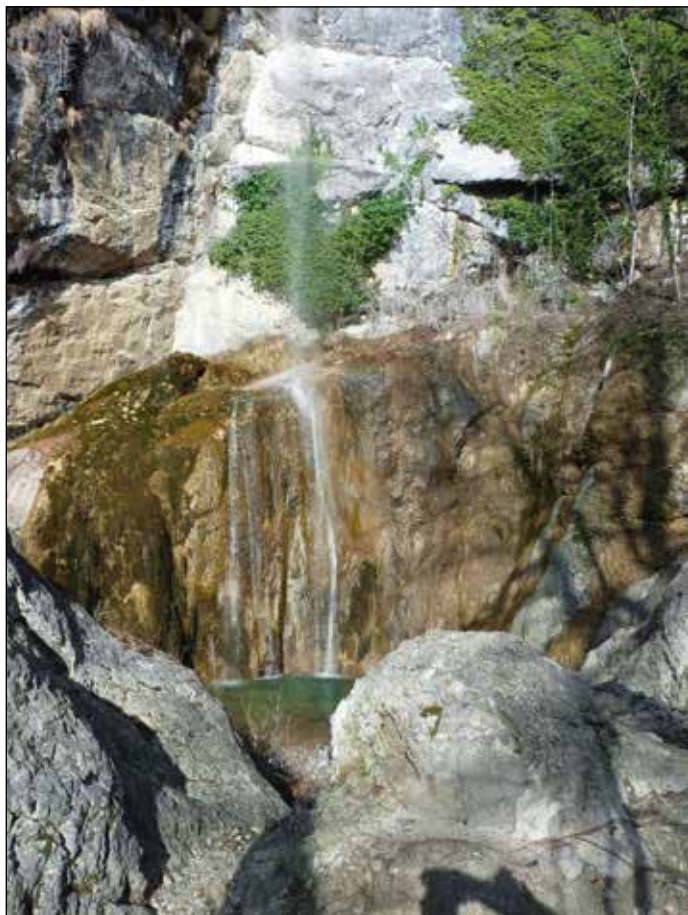
Pot nas je naprej vodila proti prelazu Petrovo Brdo (804m nadmorske višine), kjer je tudi gorska kočja, tako da se lahko ustavite,

si pretegnete noge in morda popijete kavico. Lepa lesena planinska postojanka leži prav na stičišču Baške grape in Selške doline, mimo nje pa vodi več planinskih pešpoti. Tukaj se vam morda utrne ideja za kakšnega izmed naslednjih izletov v naravo.

Od tu naprej se počasi spuščamo proti naselju Podbrdo, ki razpotegnjeno leži v ozkem dnu zgornje Baške grape. Če boste imeli na poti lepo vreme, boste lahko iz avtomobila občudovali strma pobočja Porezna, Koble, Šavnika in Črne prsti.

Od Podbrda nas je pot vodila do vasi Kneža, kjer tik pred vaško cerkvijo zavijemo desno in nato takoj levo proti vasi Podmelec. Gre za slikovito vasico, ki se razprostira na nadmorski višini 300 metrov. Avtomobil lahko pustite na razgledni točki še pred začetkom vasi in se peš sprehodite skozi vas do slapu. Mi smo se odločili za sprehod skozi vas. Cesta namreč vodi med hišami do konca vasi, kjer boste na levi strani opazili malo parkirišče, nasproti njega pa smerokaz za slap Sopota.





Zdaj ste tako rekoč že na cilju, saj vas čaka le še dobrih petnajst minut hoje skozi gozd. Slap je namreč skrit malo višje v gozdu in ga s ceste ni možno opaziti. Pot je lahka in se le rahlo vzpenja, tik pred ciljem pa je malo bolj strm vzpon, ki ga boste zlahka premagali, tudi če so z vami manjši otroci. Gozdna pot je namreč lepo urejena,

na strmem delu ob koncu poti, pa so lesene stopnice.

Tukaj boste že zaslišali šumenje čudovitega slapu, ki pada iz višine približno 60 metrov. Prepričana sem, da vas bosta slap in čudovita narava, ki ga obdaja, popolnoma očarala. Ko prispemo na cilj, je prizor zares veličasten, voda, ki zastaja pod slapom, pa je kristalno čista in smaragdno zelena. Nižje od slapa oziroma v njegovi neposredni bližini, so nas opozorili domačini, je še en izvir zdravilne vode. Menda ta zdravi žensko tečnobo oziroma babjo sitnost, kot pravijo oni. Nam se je zdelo to zabavno, zato smo si to zdravilno vodo natočili v bidone. Smo pa na poti nazaj do avtomobila srečali dva starejša para, ki sta se, opremljena s plastenkami, odpravljala v smeri zdravilnega izvira. Očitno ljudsko izročilo le ni popolnoma za lase privlečeno.

Prav utrujeni nismo bili, lačni pa, saj smo se po poti večkrat ustavljali. Odločili smo se, da se domov odpravimo po isti poti, saj smo sem grede opazili prijetno postojanko za obed. Kmalu pod Petrovim Brdom je ob cesti lesena brunarica s parkiriščem, kjer vam pripravijo odlične postrvi iz bližnjega gojišča.

Povem vam, ni ga lepšega kot prijeten izlet zaključiti ob dobri hrani v prijetnem ambientu s čudovitim pogledom na Črno prst. ♥



SPROSTITIV, REKREACIJA, ŠPORT...

VSI V PARK! VSI NA FITNESS!

FITNES, VODENE VADBE IN BAZEN

PARK TIVOLI - FITNESS TIVOLI

PARK VIČ - FITNESS VIČ

(v Gimnastičnem centru Ljubljana)

 Fitness Tivoli / Fitness Vič

www.sport-ljubljana.si



ŠPORT LJUBLJANA

ZA SRCE

Članstvo v društvu prinaša številne ugodnosti

Društvo za zdravje srca in ožilja svojim članom nudi številne ugodnosti, ki so opisane v reviji Za srce št. 1/2019. Med njimi je tudi prejemanje revije Za srce s strokovnimi in poljudnimi članki.

Da bi ugodnosti lahko nemoteno koristili, potrebujete člansko izkaznico za tekoče leto.

S plačilom članarine za leto 2019 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti. Seznam ugodnosti najdete tudi na spletni strani

www.zasrce.si

Skupaj zmoremo več!

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavje, moje okolje



Pohodniki med vinogradi Sremiča (Foto: Jani Žarn)



Ples mask (Foto: Jani Žarn)

Okolje v krogu približno 30 km mi je znano in blizu. Tudi mnogo ljudi poznam, če ne drugače, po obrazu. Lahko jih pozdravim, se jim nasmehnem. Menim, da tako razmišlja vsakdo, kjerkoli v Sloveniji. Temu mojemu okolju želim vse dobro. Zdrave in nasmejane ljudi, z dovolj prihodki za normalno življenje. Pričakujem tudi stabilne in urejene servisne dejavnosti, kot so pošta, trgovina, bančni avtomati, družinski zdravniki, zdravstveni domovi, bolnišnice, dobro prometno in komunalno infrastrukturo in podobno. Vse na »dosegu roke«.

Saj smo vsi državljani Slovenije po pravicah do oskrbe enaki, mar ne? Pričakoval bi, da se bo tehnologija in znanje z delovnimi mesti selila v periferne kraje. Torej se približala ljudem tam, kjer živijo. Trdim, da je lahko tudi to ekonomično.

Žal vse kaže, da obstaja vplivna skupina ljudi, ki vidi uspeh v centralizaciji. V tem vidi svojo moč, čeprav je v zgodovini nešteto dokazov, da se to ne obnese. (OKRAJI, OZD, SOZD, MULTINACIONALKE....) Vse najboljše, po prepričanju centralistov, znajo le v centru, vse najboljše aparature znajo upravljati prav tako le v centru. Ekonomisti, ki nočejo več poznati osnov družbenega gospodarjenja in preživetja z malo dobička, podpirajo centralizacijo z ugotovitvami, da se pač v odročnih krajih marsikaj ne splača. Če ne bo dovolj sedanjih državljanov, bodo pripeljali, kar bo na razpolago. Vse bolj pozabljajo na osnovnega gradnika gospodarstva. To je »človek«, kjer koli biva na področju domovine Slovenije.

Politika podlega prepričevanju centralistov in ekonomistov ter s svojimi zakoni in organizacijami (na primer DUBT, 2TDK in podobno) beži od odgovornosti do posameznika in družbe. Legi-



Hribovski ribič (Foto: Jani Žarn)



Skupina mask (Foto: Peter Simonišek)

timira opravičevanje kapitalno ekonomskih kriterijev za ukinitve poš, bankomatov, združevanje institucij za uravnavanje socialne vzdržnosti prebivalstva, združevanje bolnišnic itd. Potrebno je določiti »košarico« dobrin, ki morajo biti na razpolago vsakomur v razumni razdalji. Če tega izvajalec storitve ne more zagotoviti, mora izgubiti dovoljenje za nadaljnje delo na celotnem področju države. Ne more le grabiti tam, kjer se spleča. Kdaj bo prišla streznitev, da je potrebno poskrbeti za celovito in enotno oskrbo Slovenije?

Zadnje razprave na področju zdravstva nakazujejo na zgornja opažanja. Večji, kot je politični kaos na področju zdravstva, večja je verjetnost nasilne centralizacije pod pretvezo globalne ekonomije in strokovnih znanj. Je morda osebe izšolane na isti fakulteti manj strokovno, če deluje v oddaljenih krajih? Je izmenjava izkušenj ob sodobni informatiki res tako velik problem, da

je nujna centralizacija?

Radi imejmo svoje okolje, ga izgrajujmo in ne dopustimo, da nam ga centralisti uničijo. Za njih podeželje obstaja le, ko pridejo po dobrote. Radi imejmo svoje okolje in to naj velja za vso državo Slovenijo.

Posavski »srčniki« zaskrbljeno spremljamo dogajanja. Ukinitve servisnih točk najbolj prizadenejo starejše, ki so manj mobilni, in ki še ne bodo uporabljali sodobnih elektronskih naprav.

Z našo dejavnostjo pohodov in predavanj povezujemo posavsko okolje in dajemo nekaj upanja. Zadnji pohod po področju Sremiča je bil res doživetje. Bila je prva sobota po pustu zato so sobotni pohodni dan popestrili člani, našemljeni v pustna oblačila. Da je bilo to res, si pogledajte nekaj fotografij.

Franc Černelič

PODRUŽNICA ZA KRAS

Kraški Srčniki dejavni že 26 let

Letos vključevanje v program skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola

Kreplje – na Kmečkem turizmu Budin Tavčar v Krepljah, ki ga vodi mladi prevzemnik kmetije Andrej Budin in je vinogradniško vinarsko usmerjena kmetija na Krasu, so se 10. marca zbrali člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnice Kras na rednem 26. zboru članov. Pregledali so dobro opravljeno delo v preteklem letu in si zastavili naloge in cilje za tekoče leto.

Po besedah predsednice podružnice zdravnice Ljubislave Škibin, dr. med., ki društvo vodi že 13 let, lani je bila ponovno izvoljena na to funkcijo že četrti mandat, društvo šteje 132 članov, kar je 20 več kot leto prej. Število članov se povečuje in tako je temeljna naloga in cilj društva skrb za zdrav življenjski slog v vseh življenjskih obdobjih. Z mesečnimi pohodi in predavanji na teme preprečevanja bolezni srca in žilja skrbijo za zmanjševanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni.

Že vrsto let sodelujejo s telovadnim društvom Kraški dren. Letos so ob svetovnem dnevu srca pripravili pohod na Stari Tabor z meritvami, osrednja prireditve pa je lani bila že 25. prireditve Za zdrava srca Krasa in Brkinov. Zadnja štiri leta se je proslava selila po vseh štirih občinah Krasa in Brkinov in tako so jo lani izvedli

v Kosovelovem domu v Sežani, kjer je na odru nastopilo več kot 100 nastopajočih vseh starostnih skupin. Lahko rečemo, da so tudi edino tovrstno slovensko društvo, ki organizira tako proslavo, kjer se vsi nastopajoči v program vključujejo brezplačno, prav tako pa tudi brezplačno izvajajo najrazličnejše meritve dejavnikov tveganja. Samo na tej prireditvi so opravili blizu 1200 meritev. Njihove prireditve poleg zdravega gibanja in druženja vključujejo tudi poučne in zanimive zgodovinske in kulturne elemente za promocijo Krasa in Slovenije. V društvu imajo kar 25 prostovoljcev. Lani so nabavili še en prenosni EKG po polovični ceni, za potrebe društva (ki žal nima svojih prostorov) pa tudi prenosni računalnik.

Sprejeli so tudi program dela za tekoče leto, ki med drugim predvideva majski izlet (18.5.) na Kozjansko z druženjem s podružnico v Posavju, ki je že pred leti bila gostja kraških srčnikov ob pohodu na Kokoško. V poletnih mesecih ni pohodov. Na pohodih se lahko priključijo tudi drugi zainteresirani občani v skrbi za lastno zdravje in zdravstveno preventivo. Letos bodo konec leta v sodelovanju s sorodnimi društvi izpeljali že 26. tradicionalno kulturno in umeetniško prireditve z zdravstveno vzgojo »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa in Brkinov«, ki jo načrtujejo v občini Divača. Prioriteto dajejo tudi brezplačnim meritvam glenjejskega



Predsednica podružnice dr. Ljubislava Škibin na zboru članov



Na zboru članov

indeksa za člane Društva za srce, Kraškega dreva, Društva invalidov in prostovoljcev drugih društev. Članarina, ki znaša 13 evrov oz. družinska 17 evrov, vključuje tudi šest številkk strokovno-poljudne revije Za srce.

Letos se vključujejo tudi v projekt SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, ki ga izvajata Nacionalni inštitut za javno zdravje in Ministrstvo za zdravje. Projekt je financiran iz Evropskih strukturnih in investicijskih skladov (80 %) ter proračuna Republike Slovenije (20 %). Po izračunih NIJZ je registrirana poraba alkohola v letu 2016 v Sloveniji znašala 1,5 litrov čistega

alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let. V Sloveniji vsak dan zaradi razlogov, povezanih izključno z alkoholom, umreta dve osebi. Letno torej umre 650 oseb, stopnja umrljivosti pa je nad evropskim povprečjem. 43 odstotkov prebivalcev pije čez mero. In kje je mera manj tveganega pitja alkohola? Za zdrave osebe (izvzeti otroci, mladostniki, nosečnice, poklicni vozniki, bolni idr.) velja: 2 merici na dan za moške, za ženske pa le ena merica. Standardna merica alkoholne pijače (10 g) je: 2 dcl vina ali 0,2 dcl žganja ali 2,5 dcl piva. ♥

Besedilo in foto: Olga Knez

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Dobro obiskano predavanje Duševno zdravje



Udeleženci so z zanimanjem prisluhnili predavanju Jošta Torkarja Duševno zdravje (Foto: Janez Kuhar)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Podružnica za Gorenjsko je marca pripravilo izredno zanimivo, poučno predavanje **Jošta Torkarja**, vodje Centra za krepitev zdravja v kranjskem zdravstvenem domu, z naslovom Duševno zdravje. Med dobro obiskanim predavanjem se je predavatelj vprašal, ali obstaja povezava med duševnim zdravjem ter boleznimi srca in žilja, ter ali obstajajo povezave med stresom, telesno zmogljivostjo in srcem? Stres ima lahko fizične in psihične posledice, ki vplivajo na slabšo kakovost življenja in na naše zdravje. Danes je stres velik izziv za nas vse, saj se z njim srečujemo vsak dan, in je pritisk časa prometa, pričakovanja. Pomemben je tudi odziv naših misli na stresno situacijo. Da nam stres ne bi škodil na čustveni, psihični in fizični ravni, se moramo naučiti obvladovanja.

Na vprašanje, ali obstaja povezava med duševnim zdravjem ter boleznimi srca in ožilja so udeleženci dobili odgovor: obstaja. Povezavo je najbolje v obeh svojih knjigah povzel slovenski kardiolog dr. Radovan Starc. V delu »Stres in bolezni – pot od stresa do debelosti, zvišanih maščob, arterijske hipertenzije, depresije, srčnega infarkta, kapi in prezgodnje smrti« ter njegovem nadaljevanju, povezavo med stresom in škodljivostjo njegovih dolgotrajno prisotnih simptomov, prikaže zelo nazorno. Zato je knjigo Jošt Torkar priporočil v branje vsem, ki jih to področje tudi strokovno privlači.

Za zdravila na recepte smo letno (podatek je za leto 2017) po-

rabili 484,2 milijonov evrov, od tega 26 odstotkov za zdravila za zdravje srca in žilja, in 18 odstotkov za bolezni živčevja. To pomeni devet receptov na vsakega Slovenca. Na vprašanje udeležencev predavanja, ali so jetra kriva za vrsto težav in duševno zdravje, smo slišali odgovor, da ne. Jetra so skladovnica rezervnega sladkorja. Eden od mehanizmov, ki se v stresni reakciji sproži, je tudi ta, da jetra telo oskrbijo z dozo rezervnega sladkorja, v želji po tem, da nas ta energijska bomba dvigne za boj ali beg. Težava je v nas, ker to energijo med soočanjem s stresom za računalnikom, v pisarni, na kavču, ne porabimo na način, kot jo je porabil naš prednik.

Predavanje Jošta Torkarja Duševno zdravje je bilo zanimivo za širši krog obiskovalcev z Gorenjske. Na začetku je prisotne nagovorila predsednica Gorenjske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja **Vilma Regovc**. ♥

Janez Kuhar



Predavatelju Joštu Torkarju se je za poučno in zanimivo predavanje zahvalila predsednica podružnice za Gorenjsko, Vilma Regovc (Foto: Janez Kuhar)

ZA SRCE

Ob svetovnem dnevu ledvic testiranja tudi na Gorenjskem

Svetovni dan ledvic so tudi na Gorenjskem namenili ozaveščanju o vztrajnem naraščanju pacientov s kronično ledvično boleznijo in želji po nacionalnem programu za preprečevanje in obvladovanje te bolezni. Ta je po strokovnih presojah na šestem mestu glede na vzrok smrti.

Na Gorenjskem so brezplačna testiranja potekala v šestih zdravstvenih domovih v Kranju, Tržiču, Bohinju, v jeseniški bolnišnici in v Naklem in na Bledu. V Sloveniji je bilo takšnih lokacij 109.

V kranjskem zdravstvenem domu Kranj so sodelavci Centra za krepitev zdravja merili krvni tlak in svetovali glede vrednosti, v laboratoriju so testirali beljakovine v seču. Kot je povedala mag. Erika Povšnar, se je svetovanja udeležilo 51 udeležencev. Povprečna starost je bila 65 let (najmlajša udeleženka je bila stara 22 let, najstarejši udeleženec pa 83 let). Meritve krvnega tlaka so opravili pri 41 posameznikih: zvišan krvni tlak je imelo 19 udeležencev, opravljenih je bilo 33 analiz seča. Kronična ledvična bolezen večinoma nastane zaradi nezdravega načina življenja. Letošnji dan ledvic je bil namenjen ozaveščanju o preventivnih ukrepih za izboljšanja zdravja ledvic in spodbujanju zdravega načina življenja s telesno vadbo, z zdravo prehrano, z zmanjšanjem vnosa soli, opustitvijo kajenja, boljšim dostopom do čiste vode itd. »Z zgodnjim odkri-



Svetovni dan ledvic tudi v Kranju
(Foto: Osebni arhiv mag. Erike Povšnar)

vanjem lahko upočasnimo ali zaustavimo napredovanje ledvične bolezni ter tako preprečimo nastanek ledvične odpovedi, hkrati pa ohranimo zdravo srce«, je še povedala mag. Erika Povšnar iz Zdravstvenega doma Kranj.

Janez Kuhar

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

A res poznamo vse zanimivosti krajev v svoji bližini?

Vozimo se mimo ali skozi naselja in zdi se nam, da vse poznamo. Pa je res tako? Največkrat res le bežimo mimo, ko pa se ustavimo, prisluhnemo... Ni treba daleč od doma da odkrijemo kaj novega, nepoznanega, pa vendar zanimivega. Tako smo na zadnjih dveh pohodih spoznali kar nekaj zanimivosti o vaseh Batuje in Črniče in veliko, res veliko o Vipavi.



Med Črničami in Batujami (Foto: Milena Baša)



Pred starim mlinom (Foto: Zdenka Šfiligoj)



Po Vipavi (Foto: Klaudi Kofol)



V parku ob fontani (Foto: Klaudi Kofol)

nadmorske višine. Geografske danosti in ugoden strateški položaj so tu omogočali zgodnjo stalno poselitv. Zgodnje srednjeveško arheološko najdišče Sveti Jurij priča o poselitvi Slovanov na tem območju že v 9. stoletju. Črniče ležijo na podoru plazu, ki se je usul s Čavna in zasul flišno dno doline. To naj bi se zgodilo pred približno 40.000 leti. Zaradi svoje geografske lega so bile Črniče že od nekdaj središče tega dela doline. Že sredi 19. stoletja je bila tu poštna postaja, kjer so menjavali konje. Leta 1867 je v Črničah zaživela čitalnica, leta 1898 pa je bila ustanovljena Hranilnica in posojilnica. V vaški cerkvi hranijo bogat in odlično ohranjen črniški farni arhiv, med drugim tudi glagoljaški zapis iz leta 1583. V Črničah je bilo med 1. svetovno vojno veliko vojaških objektov, med drugim tudi bolnišnica, vodna in električna postaja. Posledično je tu tudi vojaško pokopališče iz 1. svetovne vojne.

V marcu smo se podali na pohod, bolje rečeno izlet po Vipavi. Naša sopohodnica ga. Slavka, rojena Vipavka, se je posebej potrudila in nas popeljala na odkrivanje »biserov« Vipave. Hvala! Veliko smo videli in zvedeli, preveč, da bi vse zapisali, zato le nekaj utrinkov.

Prvo postajo smo naredili v Vrhpolju. Cerkev sv. Primoža in Felicijana iz leta 1875 je leta 2013 dobila novo podobo. S 180 kvadratnimi metri mozaika patra Marka Ivana Rupnika je cerkev dejansko zasijala. Mozaično umetnino dopolnjujejo še križev pot, barvno okno, medaljoni na tabernaklju, križ in svetilke.

Vipava leži ob številnih izviroh reke Vipave. Reka Vipava je edina reka v Evropi, ki ima deltast izvir. Zaradi številnih izvirov so prebivalci zgradili 25 mostov, zaradi česar imenujejo mesto tudi male ali slovenske Benetke.

Prvi prebivalci Vipave so bili Kelti. Arheološka odkritja pričajo, da je bila v Vipavi tudi rimska naselbina. Leta 394 je najverjetneje nekje v bližini potekala za krščanstvo pomembna bitka pri Mrzli reki, kjer je vzhodnorimski cesar Teodozij I. s pomočjo vipavske burje porazil proticesarja Evgenija.

O zgodovinski pomembnosti Vipave priča predvsem vrsta gradov: Stari grad, Tabor, Lanthierjev dvorec in lovski dvorec Zemono.

Tu so živele premožne plemiške družine: Herbersteini, Thurni, Edlingi, Baumkirchnerji in kot zadnji Lanthierji.

V Vipavi smo najprej zavili na pokopališče, kjer sta največji znamenitosti dva egipčanska sarkofaga, ki izvirata iz časa okoli leta 2450 pr.n.št. V Vipavo jih je v začetku 19. stoletja pripeljal Anton Lavrin (1789-1869) egiptolog, raziskovalec in generalni konzul.

Vodič nam je predstavil zanimivosti v cerkvi sv. Štefana, nas popeljal v Lanthierjev dvorec, grajsko kapelo in muzej vinarstva. Sprehodili smo se po Vipavi med vsemi izvirkami, mostovi, med zanimivimi portali, ob Plečnikovem spomeniku padlim v 2. sv. vojni, slišali veliko zanimivih zgodb in podatkov. Ustavili smo se še v grajskem parku, kjer je v središču fontana z bazenom, na zidu pa baročni kipi dečkov (puttov). In končno smo se podali še na Stari grad nad Vipavo.

Res je kaj videti v tem majhnem mestecu, vredno si je vzeti čas za obisk Vipave.

Slavica Babič



Na Starem gradu (Foto: Milena Baša)

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Člani smo se srečali na zboru članov

Za prijazen uvod v pomlad smo se 4. marca 2019 člani Društva za srce iz dolensko-belokranjske podružnice zbrali na rednem letnem zboru članov, na katerem smo, kot nam veleva zakonodaja, »prečesali« leto 2018, tako glede opravljenega dela, kot tudi stanja financ ter sprejeli program dejavnosti in finančni plan za letošnje leto.

Pred pričetkom Zbora, od 15. do 17. ure, smo v mali dvorani Kulturnega centra Janeza Trdine izvajali meritve krvnega tlaka, za kar sta se potrudili dve medicinski sestri s Polja harmonije, d. o. o., medicina dela, prometa in športa, Novo mesto, ter meritve holesterola, sladkorja in trigliceridov v krvi. Pri slednjem so nam priskočile na pomoč, kot leta doslej, tri medicinske sestre matičnega Društva iz Ljubljane.

Zaznali smo, da se občani v skrbi za svoje zdravje ne prepuščajo situaciji, kakor je, pač je in so se v precejšnjem številu odzvali povabilu na meritve. Pohvalno in spodbudno.

Za uvod v formalni del zbora smo se zbrani v veliki dvorani Kulturnega centra Janeza Trdine predali milozvočnim pesmim mož Šentjernejskega okteta, ki so v nas prebudili pozitivna čustva, s katerimi smo se mirno in sproščeno prepustili harmoniji zvokov ter lepoti slovenske ljudske pesmi in se vsaj za kratek čas odmaknili od dnevnih skrbi.

Prijetne minute so tekle hitro, iz ust pevcev so izzvenele štiri pesmi, kot bi mignil, in že so se pevci poslovili od nas, mi pa smo od kulture prešli k vsakdanjiku, ki nas često preseneča z neprijetnostmi. Da se bomo lažje z njimi spoprijemali, nas je gospa Petra Žagar, diplomirana medicinska sestra, v svojem predavanju »Spoprijateljimo se s stresom« na simpatičen način z besedo, pospremljeno s projekcijo vsebin na platnu, soočila z vsakdanjim stresom in kako naj se z njim spopademo, da bomo čim manj obremenjevali naše zdravje.

Za prijetno počutje je še dodatno poskrbel naš član prof. dr. Blaž Mlačak, dr. med., ki nas je prisrčno nasmejal s poučno anekdoto »o žabi, ki je iskala vodo«.

Kot že rečeno v uvodu, nas je predsednik podružnice Danilo Radošević, dr. med., seznanil z opravljenim delom v minulem letu, s poudarkom na zaključenem projektu »Vzpostavitev učinkovite in največje mreže usposobljenih prostovoljcev za reševanje življenja ob zastoju srca z uporabo i-help aplikacije na pametnih molilnih telefonih in namestitvijo aparatov AED za oživljanje«. V tri leta trajajočih dejavnostih projekta je predhodno vodstvo podružnice,



Meritve so bile dobro obiskane

ki ji je predsedoval gospod Franci Borsan, opravilo res veliko delo za občane dolensko-belokranjskih občin. Tudi sicer smo zadovoljivo sledili zastavljenim ciljem minulega leta, žal pa nismo uspeli zajeziti upadanja števila članstva.

S financami smo ravnali skrbno, v okvirih razpoložljivih sredstev, pridobljenih s strani sponzorja, donatorjev ter na osnovi javnih razpisov vseh petnajstih občin Dolenske in Bele krajine ter celo nekaj prihranili za naprej, kot je v svojem poročilu povedala predsednica Nadzorne komisije gospa Ana Bilbija.

V nadaljevanju nam je predsednik predstavil plan, operativni in finančni, po katerem bomo delovali v letošnjem letu, vsekakor v skladu s poslanstvom Društva in Podružnice, torej preventivno in v prid ozaveščenosti občanov o dejavnih tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja.

Ob zaključku zbora nas je s svojimi pozdravnimi besedami počastil gospod Franc Zalar, podpredsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki je na kratko, vendar jedrnatno povzel delovanje matičnega Društva, tako lani prehojeno pot kot začrtane cilje za letos. Med drugim je izrazil obžalovanje ob upadanju števila članstva, saj podatki govorijo, da so člani Društva bolj ozaveščeni o zdravem življenjskem slogu in posledično bolj skrbijo za svoje zdravje. Torej člani, poskušajmo s svojim zgledom vplivati na so-občane, ki še niso člani Društva, da se nam pridružijo.

Zborovanje smo zaključili s prijetnim druženjem in sproščenim klepetom v avli, kjer so nam spretni kuharji iz Gostišča Dežmar pripravili nekaj okusnih dobrot. Dan, ki smo ga, zbrani v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu, namenili pridobitvi novih vedenj in druženju s somišljeniki, se je prevesil v noč in, oboroženi z novimi spoznanji, smo se zadovoljni razšli.

Sonja Gobec

Fotografije: Jure Jerele



Šentjernejski oktet na zboru članov

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, 1. nadstropje, Ljubljana
Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

Evropski dan osveščanja o možganski kapi, vabljeni na Prešernov trg, 14. maj od 9. do 13. ure

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

♥ **14. maja od 9.00 do 13.00: prireditev na Prešernovem trgu, Ljubljana**, ob Evropskem dnevu osveščanja o možganski kapi. Na trgu bomo postavili stojnice, kjer se bodo z zdravstveno-informativnimi zanimivostmi in dejavnostjo predstavila različna društva in podjetja, ki delajo na področju zdravja, še posebej pa obe društvi, ki prireditev organizirata. Program je zanimiv: predstavitve z zdravstveno-informativno tematiko, meritve (krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, pulzni val za ugotavljanje prožnosti, starosti žil, idr.) in svetovanje medicinske ekipe glede tega ter kulturni program.

♥ **Pohod bolnikov po možganski kapi od Tivolija do Prešernovega spomenika: start ob 11.00 s parkirišča za avtobuse pred halo Tivoli.** Pohoda se bo udeležilo okoli 200 bolnikov po možganski kapi, lahko pa se jim pridružite vsi, ki to želite.

Mesec osveščanja o angini pectoris in arterijski hipertenziji

V maju bomo v Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10, obeležili Mesec osveščanja o angini pectoris in arterijski hipertenziji. Vabljeni ste na brezplačne meritve krvnega tlaka, srčnega pulza, EKG in posvet o dejavnih tveganja, prepoznavanju simptomov obeh bolezni, življenjskem slogu. Na voljo bodo tudi brezplačne brošure s praktičnimi nasveti za bolnike. Vabljeni! Brezplačne meritve je omogočilo podjetje Servier.

Predavanja

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.

♥ **8. maj:** prof. dr. Zvezdan Pirtošek, Je demenca le oblika sladkorne bolezni?

♥ **5. junij:** Marko Gričar, dr. med., specialist kardiologije, Različni obrazi bolečine v prsih

S predavanji bomo nadaljevali v mesecu oktobru 2019.

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, krepih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

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

Torek in petek: 8.00 - 9.00 in 9.00 - 10.00

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

Informacije in prijave: 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 na Rožniku

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d. d. od 10.00 do 14.00, le še v mesecu maju:
♥ **5. maj**

POSVETOVALNICA ZA SRCE,

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55: meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi), snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah), meritve pulznega vala (hitrost pretoka krvi po arterijah oz. pokazatelj togosti žil) 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**

POSVETOVALNICA ZA SRCE V SREDIŠČU LJUBLJANE – VSAKO SOBOTO

Vabimo vas v novo **Posvetovalnico za srce**, ki se nahaja v prostorih Skrbovinčce, Info točke 65+ ter Varne točke na **Mačkovi ulici 1 v Ljubljani** (med Pogačarjevim trgom in Stritarjevo ulico). V Posvetovalnici si lahko izmerite krvni tlak, srčni utrip, holesterol, trigliceride, sladkor v krvi, nasičenost krvi s kisikom, EKG in opravite posvet z medicinsko sestro. Naročanje ni potrebno. Posvetovalnica je primerna tudi za gibalno ovirane in je **odprta vsako soboto od 11.00 do 13.00**.

Najlepša hvala Mestni občini Ljubljana, ki nam je omogočila souporabo prostorov.

cenik storitev (v EUR)

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

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 tel. številka za uporabnike Mobilnih linij 031, 041 in 051, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

info@zasrce-primorska.si, T.: 070/879 891 (Barbara Mlinar)

♥ 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: pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič

PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

T.: 040 87 21 21

Posvetovalnica:

vsak četrtek med 10.00 12.00 na Glavnem trgu 10 v Celju.

Možnost merjenja krvnega tlaka, in elektrokardiograma, občasno tudi KS in holesterola. Posvet z zdravnikom!

Predavanja:

objava na oglasni deski in v Novem Tedniku 14 dni pred predavanjem. Predvidevamo štiri predavanja. V Celju, Šentjurju in Zrečah.

Šola reanimacije in uporaba defibrilatorja bo v sodelovanju s Koronarnim klubom Celje.

Šola nordijske hoje:

vsak ponedeljek ob 10.00 pri Splavarju ob Savinji pred knjižnico.

Vodeni pohodi:

♥ vsak ponedeljek: zbor pri splavarju razen v decembru, januarja če dopušča vreme. Julija in avgusta so pohodi v lastni režiji. Priporočila se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah.

Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

Predvidevamo izlet na Šmohor in Golte, ob svetovnem dnevu srca pa na Goro (Št. Jungert/Kunigundo) ter kostanjev piknik na eko kmetiji v jeseni.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

T.: 07/33 74 170 (v dopoldanskem času) ali 051 340 880 (kadarkoli)

E-naslov: drustvozasrce.nm@gmail.com

Posvetovalnica za zdravo življenje,

Glavni trg 10, Novo mesto, vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00, v prostorih podružnice – razgovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite – vsaj teden dni prej (p. s.: organiziramo samo na osnovi prijav, če je prijavljenih vsaj nekaj kandidatov).

Prijave na tel.: 07/33 74 170 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com

Meritve gleženjskega indeksa

(pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite. Prijavljene člane bomo o času izvajanja meritev obvestili po telefonu.

T.: 07/337 41 70 ali 051 340 880 in e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Informiranje članov Podružnice

Člane Podružnice, ki imate oziroma uporabljate elektronsko pošto in želite biti informirani o dejavnostih podružnice (predavanja, informacije za javnost z novinarskih konferenc Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Ljubljana, z dobrodošlimi vsebinami za vsakdanjo rabo v prizadevanjih za življenje v zdravem življenjskem slogu), o katerih vas ne obveščamo s to revijo, ker informacije ne sovpadajo z izidom te revije, prosimo, da nam vaše elektronske naslove sporočite na e-mail: drustvozasrce.nm@gmail.com.

Dobrodošli med prejemnike novic po e-poti.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

♥ torek, 21. maj, 8.00: Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja vas v torek, 21. maja 2019, vabi na tradicionalen izlet v Strunjan. Odhod bo ob 8. uri izpred Sloge v Kranju, prihod v večernih urah. Podrobnosti boste izvedeli v lokalnih medijih, in pri gospe Inge Sajovic na telefonu 030 673 541, kjer se boste tudi prijavili.

♥ sredo, 5. junij, 16.00: gostišče Arvaj v Kranju. Gorenjska podružnica vabi na predavanje asis. dr. Bojana Štrusa, dr. med., spec. urologije, Rak prostate in vnetje sečil. Vljudno vabljeni!

PODRUŽNICA ZA KRAS

♥ vsako 3. nedeljo v mesecu ob 8:30: Podružnica za Kras bo nadaljevala z rednimi pohodi vsako 3. nedeljo v mesecu. Smer in potek pohoda bo objavljen v medijih v tednu pred to nedeljo. Vedno se dobimo ob 8.30 uri na stari avtobusni postaji v Sežani. Potem se odpravimo po dogovoru in vremenu. Načrtujemo nekaj novih smeri in nekaj že utečenih. Prijava ni potrebna. Članstvo ni pogoj za udeležbo. Pogoj je le dobra volja, želja po zdravju, druženju in doživetju kaj novega in zanimivega. Starost od 0 - 100 let.

PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

Program pohodov »SRCE«

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Trajanje pohoda	VODSTVO
11. MAJ	Tržišče	5 ur	Štih Lojze 041 226 661
15. JUNIJ	Bohor s piknikom	8 ur	Černelič Franc 041 763 012
20. JULIJ	Soteska Vintgar	10 ur	Lokalni vodič
10. AVGUST	Velika planina	10 ur	Štih Lojze 041 226 661
14. SEPT.	Jurčičeva pot	8 ur	Štih Lojze 041 226 661
12. OKT.	Pohod po Novem mestu ob Krki	6 ur	Marinka Bandelj Žibert
16. NOV.	Šentjernež – Pleterje – Gorišek	6 ur	Marinka Bandelj Žibert
14. DEC.	Mozirski gaj	8 ur	Černelič Franc 041 763 012

Člani se lahko za izbrane pohode prijavite takoj po objavi programa pohodov in boste uvrščeni na listo udeležencev. Tako bomo vedeli koliko je interesa za posamezen pohod in temu primerno organizirali prevoze. Vsekakor je potrebno morebitno odpoved udeležbe najaviti pred odhodom, da damo možnost drugemu čakajočemu interesentu. V kolikor bi se nam želel priključiti na določenem pohodu tudi kdo iz drugih krajev lahko vzpostavi kontakt kadarkoli po telefonu Černelič Franc 041/763-012 ali po elektronski pošti cernelic.franc@siol.net.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Dejavnosti do junija 2019

♥ 18. maj ob 8.30: zbor pri Mercator Kotlje. Gremo v Pekel po solzice, kot pravi Voranc. To je največji izziv za mlade še danes, saj se tam srečamo z živim peklenščkom. Pohod vodi Džuro Haremija. Info 041 325 090.

♥ **22. junij ob 8.30:** zbor pri Hoferju v Prevaljah. Prijetna pot ob reki Meži vse do Poljane, kraja kjer so potekali zadnji boji v 2. NOB, ki so trajali vse do 15. maja 1945. Na ta dan se organizira proslava v spomin zmage nad fašizmom in nacionalizmom.

V primeru močnih padavin v času pohoda, kontaktirajte posameznega vodjo pohoda. Prijazno vabljeni na vse prireditve!

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

Društvo za srce za Maribor in Podravje, Pobreška c. 8, Maribor
Telefon: 02/228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si. Za organizacijske zadeve, v času uradnih ur - Tone Brumen 02/228 22 63, za strokovno-medicinske zadeve, v času uradnih ur - Mirko Bombek 041 395 973.

ZA SRCE - NAJ BIJE

Na novoletne zaobljube smo že pozabili ali jih prekršili. Kljub temu si bomo redno merili krvni tlak in krvne vrednosti - sladkor, holesterol in trigliceride, preverili srčni utrip z EKG monitorjem, določili gleženjski indeks, na posameznih merilnih mestih se bomo lahko posvetovali z zdravnikom. O smiselnosti in prednostih meritev preberite prosim v novi številki Mariborskega srčnega utripa. Zagotovite si meritve še pred poletjem.

Visoke vrednosti holesterola in trigliceridov so znak motene presnove, ko holesterol pospešeno nastaja v organizmu, po zadnjih izsledkih pa je manj posledica vnosa s prehrano. Maščobe so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in tiste s povišanimi vrednostmi pa pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in boljšega preživetja.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG-monitorjem, s svetovanjem zdravnika.

Pridite 7. 5. in 4. 6. 2019.

♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, skrajšali smo delovni čas za eno uro, merimo med 7.30 in 9.30, brez EKG-monitorja, 8. 5. in 5. 6. 2019.

♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu, 13. 5. in 10. 6. 2019** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8.00 in 10.00 meritve krvnih vrednosti, za EKG in gleženjski indeks prosimo za predhodno prijavo na 02/28 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si

♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo soboto neparnih mesecev. Tako bodo meritve pred poletjem 4. 5. 2019.

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

PREDAVANJA

S predavanjem 9.4. »Pomen zgodnjega zdravljenja srčnega infarkta« smo zaključili spomladanski sklop. Zaradi aktualnosti bomo vsebino predavanja objavili v »Mariborskem srčnem utripu«, če ne bomo prepoznani pa tudi v reviji »Za srce«.

Napovedujemo še predavanje v mesecu maju na tradicionalno temo srčnega popuščanja ob svetovnem dnevu, posvečenem tej tematiki.

Točen datum in predavatelja bomo objavili naknadno. Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo. Naša spletna stran je www.zasrce-mb.si
Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

Druge dejavnosti

VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU!
Pridružite se nam ob petkih ob 15.45 uri, tudi v tej sezoni.

V sklopu projekta »Gibanje za zdravje«, pod vodstvom Mateja Lubeja, se ponovno dobivamo v MTC Fontana v Mariboru. Vadba poteka po enakem urniku kot v prejšnji sezoni, razgibavamo se in plavamo ob petkih ob 15.45 uri. Vadba je sestavljena iz vaj atletske abecede v bazenu kot ogrevanje, nato gimnastične vaje za raztezanje, sledijo krepilne vaje za celotno telo in vadbo končamo s plavanjem 15 min z različnimi motivacijskimi vložki, skupno eno uro, nato proste aktivnosti.

Vadba je priporočljiva tako za bolnike, kot tudi kot preventiva v hladnih mesecih, ko se ne gibljemo toliko v naravi. V minuli sezoni je bil obisk dober, zato s programom nadaljujemo.

Za razumno nespremenjeno ceno je na izbiro dvourni ali triurni obisk (4 ali 5 EUR) kar povsem zadovoljuje naše člane za krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja. Dejavnost načrtujemo do konca aprila, o morebitnem podaljšanju se bomo odločili glede na temperature.

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 lahko odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije. Naše meritve izvajata medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami, zabeležijo se v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist enkrat mesečno in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom, v kolikor odkrijemo večjo nepravilnost, preiskovanega napotimo v zdravstveno ustanovo. Snemanje se izvaja na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v mesecu.

♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c. 8) – **vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 do 18.00; datumi 9. 5. in 13. 6. 2019** po predhodni prijavi v času uradnih ur društva ali po elektronski pošti. Prispevek 10 EUR za člane in 15 EUR za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila.

♥ **Gleženjski indeks** je neboleča ultrazvočna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah rok in nog primerjalno. Med preventivnimi, presejalnimi preiskavami se po novih izsledkih uvršča visoko, ob ultrazvočni pregled vratnih žil. 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 in e – pošti (02/228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si). Prispevek za člane je 6 EUR in nečlane 9 EUR, prejmete tudi izvod revije Mariborski srčni utrip z opisom preiskave. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki.

POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi. - O meritvah in snemanjih preberite več v novi številki Mariborskega srčnega utripa.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, opravičujemo se za občasne motnje v obveščanju. Podrobnosti na **sedežu društva**: po telefonu na št. 02/228 22 63 v času uradnih ur, **vsak ponedeljek od 8.00 do 12.00 in vsako sredo od 15.00 do 18.00, ali na elektronski naslov**: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Za sprotno obveščanje o predavanjih in drugih pomembnih dogodkih ter spremljanje različnih vsebin naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah. Oglejte si našo spletno stran www.zasrce-mb.si

IZKAŽITE NAM ZAUPANJE – OBNOVITE IN PODALJŠAJTE ČLANSTVO V NAŠEM DRUŠTVU Istočasno ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega Društva za srce, prejimate 6-7 številok revije in uživate druge popuste in ugodnosti. Članstvo in članarino lahko tudi podarite – primerno in koristno darilo.

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Podpisani-a želim postati član-ica
DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

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

Podpis: Datum:

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir!

Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in izpolnjen obrazec 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 Slovenije.

Hkrati se želim vključiti (označi):

v Klub atrijske fibrilacije (Klub AF)

v Klub srčnega popuščanja

v Klub družinske hiperholesterolemije

Člani klubov se srečujejo predvidoma 2x na leto, po dogovoru posamezne skupine.

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V Dne Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

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

Za srce				Voditelj upornih sužnje v Rimu				Obrito lasišče menihov		Pozdrav		Star moški		Na eni strani omejena ravna črta		Hrvaško moško ime		Rudi Zaman		Prhanje		Zagovornik arijanizma		Kočija													
ZA SRCE	VODITELJ UPORNIH SUŽNJEV V RIMU	OBRITO LASIŠČE MENIHOV	POZDRAV	NIZEK ŽENSKI GLAS	STAR MOŠKI	NA ENI STRANI OMEJENA RAVNA ČRTA	HRVAŠKO MOŠKO IME	RUDI ZAMAN	PRHANJE	ZAGOVORNIK ARIJANIZMA	KOČIJA	PRIPOMOČEK ZA POMETANJE	SLOVENSKI SLIKAR DEBELJAK	NOTRANJA STRAN ROKE	ORODJE ZA ČIŠČENJE PLOGA	MOTOCIKL. (VALENTINO) JEZIK ST. GRKOV	NEKDANJI SMUČ. SKAKALEC (VASJA)	FIGURA PRI ČETVORKI	KRIŽNI ZGIB	SLAVKO OSTERC	DEVIACIJA	LETovišče v ČRNI GORI	OPRAVILO	GERMANSKI BOG	ZIDAK	VZVIŠEN PROSTOR OGLJIKOVODIK	DOLINA POD TRIGLAVOM	SLOVENSKI PEVEC NABER	TEŽA EMBALAŽE	FENIČANSKA BOGINJA LJUBEZNI							
SESTAVIL MARJAN SKVORC				MITOLOŠKO BITJE Z LEVJIM TRUPOM				TOVORNJAK		SEČNICA		PETRA MAJDIČ		DIVJA ŽIVAL		GRADITELJ VIOLIN IZ CREMONE OTROCI		PRIPADNIK LJUDSTVA IZ NOVE ZELANDIJE		EVA LONGYKA CESTNO VOZILO		9		13		NEKDANJI VOJAK KOLONIALNIH SIL		12		IVO ANDRIČ		MARKO VOZELJ		19		SLADEK JUŽNI SADEŽ	
5				17		9		12		19		3		18		15		14		20		21		16		2		7		10		1					
www.ZdraveArterije.si				www.ZdraveArterije.si				www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si					
www.ZdraveArterije.si				www.ZdraveArterije.si				www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si		www.ZdraveArterije.si					

Geslo prejšnje križanke je bilo: »POMLADNI SPREHODI!«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Matevž ŠMID, Železniki, Zora PEVEC, Krško, Betka MERNIK, Maribor, Marjana GOBEC, Rogaška Slatina, Nevenka MIHELČIČ, Domžale. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispеле do 15. maja 2019 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12
---	---	----	----	----

13	14
----	----

15	16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----	----

NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA



Srčno-žilna obolenja so #1
vzrok za delno invalidnost
in smrt pri bolnikih
s sladkorno boleznijo tipa 2¹

Ali veste, da vam sladkorna bolezen prinaša tudi veliko tveganje za nastanek **srčno-žilnih obolenj** (npr. možganska kap, srčni infarkt)?
Posvetujte se s svojim zdravnikom, kako lahko čim boljše obvladujete sladkorno bolezen in s tem zmanjšate tveganje za **srčno-žilna obolenja**.

1. Vir: Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. *Circulation*. 2016; 133:2459-2502.

POSVETOVALNICA ZA SRCE

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

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



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

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