

# ZA SRCE



Letnik XXXI • št. 1-2, februar 2022 • cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



**Državna odlikovanja so prejeli: prof. dr. Marko Noč, Aleksander Merlo, prof. dr. Aleš Blinc • Gensko zdravljenje že pomaga slovenskim bolnikom • Tretje leto pandemije kovida – kje smo in kam gremo?**

# Za močno srce in ožilje

**Povišan krvni tlak, povišane vrednosti trigliceridov v krvi, kajenje, prekomerna telesna teža, srčno-žilna obolenja v družini ...** Vse to so dejavniki tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih težav.



## Starost srca in ožilja

»Starost srca« je izračunana starost vašega srčno-žilnega sistema, ki temelji na vašem profilu dejavnikov tveganja. Vaše srce je lahko starejše od vas – in to ni dobro. Tudi vaše ožilje je lahko starejše od vas, kar prav tako predstavlja dejavnik tveganja in vodi do težav. Zato je redna podpora s hranili izjemnega pomena.

## S čim lahko pomagate vašemu srcu in ožilju?

### Koencim Q10

Koencim Q10 je prisoten v vsaki celici našega telesa. Še posebej veliko ga je v celicah, ki sestavljajo srce. Koencim Q10 ima pomembno vlogo, ki omogoča celicam, da presnovijo hrano v celično energijo. Vaše telo nekaj koencima Q10 tvori samo, ostalo morate vnesti s hrano. Že po 25. letu starosti začne vaša lastna 'notranja' proizvodnja koencima Q10 upadati. Zato je smiselno dopolniti vašo prehrano s koencimom Q10.

### Polifenoli

To so naravne molekule, ki imajo zelo močno zaščitno delovanje na vaše telo, vključno s srčno-žilnim sistemom. V dolgotrajnih raziskavah se je izkazalo, da je redno uživanje večje količine polifenolov koristno za zdravje. Eno najučinkovitejših zmesi polifenolov iz narave najdemo prav v Sloveniji. Gre za Abigenol, izvleček iz kočevske bele jelke.

### Omega-3 maščobne kisline

Omega-3 maščobne kisline so vrsta večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki jih naše telo ne more tvoriti samo, ampak jih moramo nujno vnesti v telo s hrano ali prehranskim dodatkom. Najpomembnejši omega-3 maščobni kislini sta EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina), ki imata vlogo pri delovanju srca<sup>1</sup>, vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov<sup>2</sup> in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka<sup>3</sup>.

## Kardio3Aktiv® za mlado in močno srce in ožilje

Kardio3Aktiv je prehransko dopolnilo, razvito v Sloveniji, ki vsebuje edinstveno kombinacijo naravnih hranil za podporo vašemu srcu in ožilju. Vse so združene v eni majhni kapsuli, tako vam ni več potrebno kupovati 3 ali več dopolnil. Kardio3Aktiv vsebuje namreč visoko koncentracijo omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov za srce in ožilje. Ne povzroča spahovanja ali neprijetnega okusa po ribah.

**1** Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK. **2** Z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK. **3** Z dnevним vnosom 3 g EPK in DHK. Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.



Na brezplačni številki 080 87 66 lahko naročite Kardio3Aktiv® s 15 % popustom. Poština je brezplačna.

Na voljo tudi v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na [www.arspharmae.com](http://www.arspharmae.com).  
Ars Pharmae, d. o. o. Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana



# Vsaka stvar je za nekaj dobra

Elizabeth Bobnar Najžer



Res sem ponosna na našo revijo, na naše sodelavce, na naše članice in člane, na strokovne sodelavke in sodelavce, na vse, ki kakorkoli pripomorejo in pripomorete k osveščanju o zdravju.

Trdna volja je prvi korak, odločitev, ki jo sprejme vsakdo sam, je naslednji. Realizacija zadanih nalog pa je veliko lažja, če na poti nismo sami.

Karkoli nas čaka v življenju, lahko sprejmemo na dva načina: da je vse dobro ali da je vse slabo. Zagotovo skrajnosti enega in drugega niso

dolgotrajne, lahko pa s svojo svobodno voljo sami odločimo, kako bomo sprejemali, kar nam pride na pot.

Zgodba, ki domnevno izvira iz tradicije indijanskega plemena Čeroki, vsake toliko časa zaokroži po spletu. In ima zanimiv odziv. Na kratko, v vsakem od nas naj bi bivala dva volka, bel in črn. Belega povezujejo z vsem dobrim, pozitivnim, ljubeznijo, črnega pa s slabim, negativnim in sovraštvom. Glede na to, katerega volka »hranimo«, tisti je močnejši in vpliva na naše življenje. Kot sama to razumem, naš odnos oziroma način, kako dojemamo sebe, svoje okolje, vpliva na vse naše odzive na vsakdanje izzive. In zakaj ne bi na svet gledali s pozitivnega stališča?

V isto kategorijo bi lahko uvrstili kozarec, do polovice napolnjen z vodo. Je na pol poln ali prazen? Tudi v pregovorih, ki so v kratke stavke zlite modrosti desetletij, stoletij, najdemo veliko dokazov, kako so ljudje vedno iskali neko dodatno oporo, ki bi jim pomagala prebroditi neugodna obdobja. Tudi Slovenci imamo na zalogi marsikatero.

In, kot je razvidno iz člankov v naši reviji, jih vsaj somišljeniki zdravega načina življenja tudi udejanjamo. Številne podružnice neumorno iščejo načine, kako se povezati, kako si pomagati, kako skupaj hoditi po poti zdravlja.

Poleg varnih skupnih pohodov se razvija povezovanje preko spleta, ko se s telovadbo krepi tako telo kot duha, predvsem male sive celice, verjetno ob medgeneracijskem sodelovanju. Lahko bi rekli, da je vsaka stvar za nekaj dobra. Novo znanje, novi odnosi, nove možnosti razvoja.

Ne vdajajmo se črnogledosti, zazrimo se v priložnosti. Odprimo okno novi pomladi, opustimo cinizem in se spomnimo, da je življenje vredno, da ga živimo. Ne čakajmo, da samo mineva. Naj bo vsaka ura priložnost, da se ozremo okoli sebe in najdemo nekaj lepega. Tako preprosto je to. Samo odločiti se je treba in s pogledom poiskati lepoto, ki nas obdaja. Če ne drugega, se zazrite v nebo, opazujte oblake ali zvezde.

Zakaj bi se vdajali malodušju, črnemu volku? Kakšno korist imamo od tega?

Zdravniki vedo, da srečni ljudje lažje premagajo izzive, so manj dovzetni za depresivna stanja in imajo posledično veliko bolj kakovostno življenje.

Vabim vas, da skupaj še naprej hodimo po poti sodelovanja, medsebojne podpore in si obljubimo, da bomo od sedaj več hrane namenjali belemu volku. ♥

## rossmax

### MERILNIK KRVNEGA TLAKA X5

Med rednim merjenjem tlaka zaznava aritmije in atrijsko fibrilacijo!



NATANČEN  
in UGODEN!

X5

- Zaznavanje aritmije (ARR)
- Zaznavanje atrijske fibrilacije (AFib)
- Zaznavanje prezgodnjega utripa
- Povprečje zadnjih 3 meritev
- Priložen adapter
- Klinično validiran

### NADZORUJTE DEJAVNIKE TVEGANJA IN PREPREČUJTE POJAV KAPI

 NUTRILEYA  
sintonia naturale

### PREHRANSKA DOPOLNILA



Preverite številne ugodnosti v trgovinah MEDIKA

Medika Kranj (04/236 90 88), Medika Celje (03/543 43 52), Medika Kočevje (01/893 90 17), Medika Bled (04/574 50 70), Medika Bolnica Maribor (02/300 28 82), Medika MC Tabor Maribor (02/229 52 46), Medika Jesenice (04/586 12 14)

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled  
tel.: 04 574 50 70, email: info@vpd.si

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

## UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Vsaka stvar je za nekaj dobra

## NAŠ POGOVOR

6 *Helena Peternel Pečauer* Skrb za zdravje je v rokah vsakega posameznika

## AKTUALNO

9 *Urad Predsednika Republike Slovenije* Državna odlikovanja so prejeli zdravniki: dr. Aleš Blinc, dr. Marko Noč, Aleksander Merlo

12 *Diana Huremovič* Znižajmo holesterol LDL in ohranimo zdravje srca in žilja

14 *Jasna Jukić Petrovčič* Kardiologi svetujejo

16 *Nataša Jan* Prodajni avtomati za hrano so priložnost za spremenjanje prehranskih navad

17 *Nastja Salmič-Tisovec* Kako živeti po izgubi partnerja

## NI GA ČEZ DOBER NASVET

19 *Matija Cevc* Elektronske cigarete – ali so varne?

## ZNAJJE ZA SRCE

20 *Aleš Blinc* Tretje leto pandemije kovida – kje smo in kam gremo?

22 *Urh Grošelj, Tadej Battelino* Gensko zdravljenje že pomaga slovenskim bolnikom

## SRČIKA

24 *Nataša Jan* Mladi obračamo svet in skrbimo za zdravje srca

## NOVICE O ZDRAVJU

26 *Aleš Blinc* Dobre in slabe novice

## S SRCEM V KUHINJI

27 *Brin Najžer* Naj zadiši

28 *Nada Rotovnik Kozjek* Učinki veganske prehrane skozi prizmo znanosti

## PREDSTAVLJAMO

30 *Brin Najžer* Nobelova nagrada za medicino 2021 za odkritje receptorjev za temperaturo in dotik

31 *Janez Tasič* EXPO Dubaj 2020

## SRCE IN ŠPORT

34 *Pina Umek* Drsanje – zdrava telesna dejavnost za vse

## IZLETNIŠKO SRCE

37 *Valentina Vovk* Skozi Bornov tunel do planine Preval

## DRUŠTVENE NOVICE

39 Društvene novice

41 Napovednik dogodkov

45 *Sandra Kozjek* Ugodnosti za člane društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2022

## KRIŽANKA

50 Križanka

Letnik XXXI št. 1-2, 28. februar 2022; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

# ZA SRCE

**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 srce v kuhinji),  
Janez Pustovrh (Srce in šport)

**Članica uredništva:**

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:****Prejemniki državnih odličij:**

Z leve: dr. Marko Noč, predsednik RS Borut Pahor, Aleksander Merlo, dr. Aleš Blinc.  
Foto: Daniel Novakovič/STA.  
Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer.

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

Programi in delovanje sofinancira FIHO.

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Izdajatelj: *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 2017-2019 ter 2020-2022, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program je del prizadevanj *Dober tek Slovenija, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025*

**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.



**EDITORIAL**3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Everything is good for something

Physicians know that happy people find it easier to cope with challenges, are less susceptible to states of depression and, consequently, live a higher quality life. Let us remain positive in these difficult times.

**INTERVIEW**6 *Helena Peternel Pečauer* Everyone should take care of their own health

A conversation with Mateja Verdinek, a specialist of internal medicine at the Jesenice general hospital, about symptoms of cardio-vascular diseases.

**ACTUALITIES**9 *Office of the President of the Republic of Slovenia* State awards presented to physicians: Aleš Blinc, M.D., PhD, Marko Noč, M.D., PhD, and Aleksander Merlo, M.D.

The President of the Republic of Slovenia, Mr. Borut Pahor, in a ceremony at the Presidential palace on the 17<sup>th</sup> of January 2022, presented awards to three Slovenian physicians. We are especially proud that our Editor-in-Chief Aleš Blinc, M.D., PhD, received the Order of Merit. In this article we are publishing the explanation of the award. We congratulate all the recipients!

12 *Diana Huremović* Let us lower LDL cholesterol and maintain the health of our heart and blood vessels

This article informs readers about the dangers to health of LDL cholesterol.

14 *Jasna Jukić Petrovčič* Cardiologists advise

January 2022 saw the publication of an excellent booklet titled 'Cardiologist's responses to patient's questions about cardio-vascular diseases'. The booklet was prepared by the Slovenian Heart Association in cooperation with the company Servier.

16 *Nataša Jan* Food vending machines and a chance to change eating habits

Our Association regularly informs people on the importance of healthy food options in vending machines, especially those located in educational and healthcare institutions.

17 *Nastja Salmič-Tisovec* How to live after losing a partner

The loss of a partner or life companion is an event that you can never completely prepare for, or deal with without effort.

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**19 *Matija Cevc* Electronic cigarettes – are they safe?

Although they still contain harmful substances, electric cigarettes are nevertheless less damaging than classical ones, which, in addition to nicotine, contain almost 7000 other chemicals.

**KNOWLEDGE FOR THE HEART**20 *Aleš Blinc* Year three of the Covid pandemic – where we are and where we are going?

The whole world is attempting to figure out how to successfully battle the elusive covid virus and we have to admit that we do not yet have a definitive answer. Up till the end of 2021, all hopes were focused on vaccinations which,

until the emergence of the Omicron variant, provided good protection from infection or a severe course of the disease. With the Omicron variant, 'old' vaccines offer almost not protection from infection, they do, however, still offer protection from a severe course of the disease. The author provides advice on which protective means and measures are best to use.

22 *Urh Grošelj, Tadej Battelino* Genetic treatment is already helping Slovenian patients

The last few years have seen numerous promising studies in the field of genetic treatments in people. Therefore, we can expect to see an even greater series of advances in this field in the, relatively, near future.

**ROSEBUD**24 *Nataša Jan* Youth make the world go round and looks after the health of our hearts

The Slovenian Heart Association carried out, for the ninth consecutive year, the project titled "Youth makes the world go round", also known as Bimbam the Heart. The project is co-financed by the Municipality of Ljubljana and includes pupils from Ljubljana's primary schools.

**NEWS**26 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals

23 *Nada Rotovnik Kozjek* Effect of a vegan diet through the scientific prism

Past research done on the effects of a vegan diet on an individual have mostly included too few participants, and their diets did not last long enough in most cases, for us to be able to see clear and conclusive effects.

**PRESENTING**30 *Brin Najžer* The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2021 awarded for the discovery of temperature and touch receptors31 *Janez Tasič* EXPO Dubai 2020**THE HEART AND SPORTS**34 *Pina Umek* Skating – a healthy activity for everyone

Skating is a healthy activity which is appropriate for anyone, both young and old.

**THE EXCURSION HEART**37 *Valentina Vovk* Through Born's Tunnel to the Preval mountain.**NEWS**

## 39 News

45 *Sandra Kozjek* Membership benefits for the members of the Slovenian Heart Association in 202254 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Slavica Babič, podružnica za Severno Primorsko; prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Matija Cevc, dr. med., specialist internist, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Kaja Galun, dipl. m. s., podružnica za Gorenjsko; doc. dr. Urh Grošelj, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana; Diana Huremović, mag. farm., Oddelek za povezavo z medicinsko znanostjo družbe

Novartis; mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Sandra Kozjek, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Brin Najžer, PhD (Združeno kraljestvo Velike Britanije in Severne Irske), podružnica Ljubljana; Helena Peternel Pečauer; prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut; Nastja Salmič-Tisovec, strokovna sodelavka NIJZ, OE Novo mesto; Marjan Škvorc; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; Pina Umek, mag. prof. šp. vzg.; Urad Predsednika Republike Slovenije; Valentina Vovk, Medvode; Franc Zalar, podpredsednik, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

# Skrb za zdravje je v rokah vsakega posameznika

Helena Peternel Pečauer

Zavedati se moramo, da so tudi zdaj še vedno z nami srčno-žilne bolezni, pa tudi ključna dejavnika tveganja zanje, visok krvni tlak in holesterol, ki neusmiljeno napadata naše žile. Če prištejemo še spremenjeno življenjsko rutino z neredno prehrano slabše kakovosti, manj gibanja, nenehnim strahom, stresom in negotovostjo, je slika skrb vzbujajoča. Zvišan krvni tlak za sedemkrat poveča verjetnost, da bomo doživeli možgansko kap, je pa tudi pomemben vzrok akutnega koronarnega sindroma, ki v Sloveniji vsako leto prizadene 5000 ljudi. Marsikdo zdaj težje pride do zdravnika, nekateri se ambulant izogibajo zaradi strahu pred okužbo, oboje pa lahko vodi v številne zaplete, tudi s smrtnim izidom. O tem, kaj storiti in kako ravnati v teh razmerah, smo se pozanimali pri Mateji Verdinek, dr. med., specialistki interne medicine na kardiološkem oddelku Splošne bolnišnice Jesenice.



Mateja Verdinek, dr. med., specialistka interne medicine (osebni arhiv)

**Zaradi aktualnih razmer se je precej spremenila tudi zdravstvena obravnava ljudi. Pred pandemijo so pri marsikom visok krvni tlak in holesterol odkrili na preventivnih pregledih, ti pa zdaj potekajo v okrnjeni obliki. Oba dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni sta »tiha ubijalca«, pogosto se težav zavemo šele, ko že povzročijo škodo. Na katere simptome moramo biti še posebno pozorni?**

Poudarila bi, da so k omenjenima dejavnikoma tveganja najbolj nagnjene osebe, ki imajo te bolezni že v družinski anamnezi. Če so že pri njihovih starših in sorojencih odkrili visok krvni tlak ali holesterol, obstaja verjetnost, da ga bodo tudi pri njih. V družini, v kateri so se posamezni člani že pred 50. letom srečali s srčnimi in žilnimi zapleti, je prav, da vsi drugi že po 30. letu začnejo spremljati oba dejavnika tveganja z rednim merjenjem

krvnega tlaka in laboratorijskim merjenjem holesterola, dobro pa je opraviti tudi slikovno diagnostiko žil. Kar zadeva simptome, sta obe bolezni, hiperholesterolemija in hipertenzija, zelo nevhvaležni, saj nobena od njiju ne boli. Ko prvič izmerimo zvišan krvni tlak ali krvne maščobe, bolezen gotovo že nekaj časa traja. Prav zato je treba ljudi spodbujati, naj si doma redno in pravilno merijo krvni tlak. Pomembno je, da človek to stori zjutraj, po jutranji rutini, da pol ure pred merjenjem ne pije kave, ne sme kaditi, vsaj 15 minut pred tem mora mirno in sproščeno posedeti brez razmišljanja o stresu, šele potem je pripravljen na merjenje tlaka z nadlahtno manšeto. Merjenje mora ponoviti še zvečer, preden gre spat, vse skupaj pa vestno beležiti. Če v 14 dneh rednega merjenja velikokrat opazi zvišan krvni tlak, se mora o tem pogovoriti z osebnim zdravnikom. Zdravnik bo po dvakrat na dan zapisanih meritvah že lahko ugotovil, ali gre za znake hipertenzije ali ne. V obdobju, ko je dostop do zdravniške oskrbe zaradi koronavirusa omejen, bi redno merjenje priporočala prav vsakomur, moškim po 35., ženskam pa po 40. letu, saj je pojavnost glede na spol nekoliko različna.

**Z merilniki, ki so cenovno že zelo dostopni, lahko krvni tlak učinkovito spremljamo tudi doma. Katere vrednosti so že znak za alarm? Kdaj še lahko kaj ukrenemo sami, kdaj pa moramo nujno k zdravniku? Kako je s tem pri holesterolu, zlasti bolj škodljivem LDL?**

Smernice za arterijsko hipertenzijo omenjajo, da je mejni krvni tlak 140/90 mm Hg. Če doma izmerimo višjega, je to že znak, da moramo obiskati zdravnika. Pomagal nam bo s svetovanjem sprememb v življenjskem slogu ter opravil kontrolo in potrebne preiskave. Kadar krvni tlak seže do 150/90 mm Hg in več, pa je pogosto že treba uvesti zdravljenje.

Pri holesterolu je nekoliko drugače. Zdravstvena zavarovalnica je pripravila svoja merila, v katerih primerih sme zdravnik predpisati zdravila proti visokemu holesterolu. To mora upravičevati seštevek vseh dejavnikov tveganja, kar je zapisano v posebnih tabelah, ki jih družinski zdravniki zelo dobro poznajo. Ciljni holesterol LDL se zelo razlikuje. Pri osebah, ki so že utrpeli zaplet, denimo miokar-



# Zvišan krvni tlak in holesterol sta nevarna.



**visok krvni tlak**  
poškoduje žilo

**holesterol**  
se nalaga v žilni steni

## Ukrepajte zdaj!

Več informacij o krvnem tlaku in holesterolu  
lahko najdete na [www.zakajtibijesrce.si](http://www.zakajtibijesrce.si).

Projekt Združenja za hipertenzijo in  
Združenja kardiologov Slovenije podpira Krka,  
tovarna zdravil, d. d., Novo mesto.

## ZA KAJ TI BIJE SRCE?



dni infarkt, so vrednosti, ki jih ne smejo preseči, bistveno manjše kot pri nekom, pri katerem zapletov še ni bilo, zato za vsakogar naredimo individualno oceno. Zdravnik mu določi individualno mejno vrednost na podlagi družinske in osebne anamneze, aktualnih izvidov in življenjskega sloga.

### **Med ljudmi vlada prepričanje, da se oba dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni pojavljata predvsem pri starejših, a osebni zdravniki poročajo, da pogosto prizadeneta tudi mlade. Kaj so vzroki?**

Veliko jih gotovo lahko najdemo v sedanjem načinu življenja, ki vodi v stiske, stres, anksioznost, zelo pomemben razlog pa je tudi napačen način prehranjevanja. Predelana hrana z veliko soli in transmaščob, ki povzročajo trdenje žil, gotovo ne pomaga pri preventivi. Omeniti moram tudi epidemijo povečane telesne mase, ki je v Sloveniji enako izrazita kot v večini zahodnoevropskih držav. Vse to povzroča zgodnejšo pojavnost arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni in težav z ledvicami, kar vodi v razvoj bolezni, za katere smo včasih rekli, da so značilne za stare ljudi. Dejstvo je, da je aktualna pandemija veliko ljudi zelo potrla, psihične obremenitve so očitne, nekateri se težko spravijo k rekreaciji, vmes je bila zaradi ukrepov celo odsvetovana, zaradi strahu pred okužbami pa so se številni izogibali obiskom narave, kar je imelo hujše posledice, kot smo pričakovali.

### **Tako pri zvišanem holesterolu kot pri hipertenziji je pomembno zgodnje odkritje in začetek zdravljenja. Na voljo so učinkovita in varna zdravila. Zakaj jih moramo redno jemati tudi potem, ko dosežemo priporočene vrednosti krvnega tlaka ali holesterola? Kakšne so izkušnje vaših bolnikov s t. i. kombiniranimi zdravili?**

Kombinirana zdravila za hkratno zdravljenje zvišanega holesterola in arterijske hipertenzije so zelo dobro sprejeta. V eni tableti so združene učinkovine za dve bolezni, ki navadno potekata sočasno. Lažje je vzeti eno tableto na dan kot pa, denimo, tri različne. Opazili smo, da bolniki, ki jemljejo omenjena zdravila, bolje sodelujejo ter imajo bolj urejen tlak in holesterol. Kar pa zadeva prenehanje zdravljenja, je to možnost spet treba individualno proučiti, obravnavati vsakega bolnika posebej. Če je nekdo med zdravljenjem zelo spremenil način življenja, opustil vse razvade, shujšal in se začel več gibati, bo morda lahko dosegel ciljne vrednosti tudi, ko mu bo zdravnik zmanjšal ali celo ukinitel zdravljenje. Seveda pa tega nihče ne sme storiti na lastno pest. To je zelo neodgovorno. Zavedati se moramo, da hiperholesterolemija in arterijska hipertenzija spadata med kronične bolezni. Ko sta razviti, ju je za zdaj praktično nemogoče pozdraviti. Lahko ju le dobro obvladujemo, če pa zdravljenje opustimo, tvegamo hude, celo usodne zaplete.

### **Ali so povečane vrednosti lahko povezane s težjim potekom kovida-19? Ali bi lahko rekli, da statini zmanjšajo tveganje za slabše izide in umrljivost teh bolnikov?**

V naši bolnišnici smo pri kovidnih bolnikih, ki so imeli žilne bolezni že izražene, na primer pri tistih z aterosklerozo, ugotovili, da je bilo njihovo zdravljenje bistveno težje kot pri bolnikih, ki te bolezni niso imeli. Povezava med hiperholesterolemijo in hipertenzijo ter težjim potekom kovida-19 je v bistvu logična zaradi skupnega mehanizma okvare notranjih sten žil. Tistim, ki so statine jemali

že pred hospitalizacijo zaradi kovida-19, smo jih seveda dajali tudi med zdravljenjem osnovne bolezni, nekaterim pa smo jih glede na dejavnike tveganja na novo uvedli. Znano je, da statini zavirajo vnetje, zato jih je vredno uporabiti tudi pri zdravljenju bolnikov s kovidom. Dejstvo pa je, da gre za bolezen z zelo različnim potekom. Vsakega bolnika je treba obravnavati individualno, v skladu z njegovimi izvidi. Zdravljenja ne moremo posploševati.

### **Imate morda tudi že kakšen podatek ali izkušnjo s prebolezniki kovida-19? So po bolezni morda dovzetnejši za hiperholesterolemijo in hipertenzijo? So že zaznane kakšne težave z uravnavanjem krvnega tlaka in holesterola?**

Rekla bi, da je številne ljudi okužba s kovidom-19 močno zresnila in so bili, potem ko so ozdraveli, precej bolj pozorni na škodljive dejavnike, tudi na visok krvni tlak in holesterol. Bolj redno spremljajo svoje vitalne funkcije. Nismo pa imeli nobene izkušnje, da bi preboleznikom morali na novo uvesti zdravljenje zaradi posledičnega visokega tlaka ali holesterola, niti nam ni bilo treba pri nikomer povečati odmerka zdravil. Menim pa, da bomo na vsa ta vprašanja več odgovorov dobili v prihodnosti, verjetno se bo s časom, z analizami še marsikaj pokazalo. Šele ko bomo imeli med prebivalstvom večje število preboleznikov, bomo z retrogradnimi analizami lahko sklepali, koliko je pandemična bolezen covid-19 poslabšala ali izboljšala pojavnost omenjenih dejavnikov. Na splošno pa že lahko rečem, da covid-19 ni imel kakšnega večjega vpliva na poslabšanje kroničnih bolezni, kar pa ne pomeni, da se niso pojavile druge resne posledice, predvsem okvare pljučnega tkiva in podaljšana nagnjenost k resnim tromboemboličnim zapletom.

### **Dolgotrajno zvišana krvni tlak in holesterol povzročata resne okvare žilja, s tem pa srčno odpoved, možgansko kap, odpoved ledvic in druge zaplete. Kardiologi in internisti se bojite, da bo kolateralna škoda pandemije kovida-19 v zdravstveni statistiki zelo velika. Kaj napovedujete glede na konkretne izkušnje s srčno-žilnimi bolniki v gorenjski regiji?**

Na Gorenjskem imamo na neki način srečo, da je bila po mojem prepričanju dostopnost osebnih zdravnikov še vedno precej dobra, nekaj pa je gotovo pripomoglo tudi izobraževanje o dejavnih tveganjih, ki smo ga med prebivalstvom izvajali v preteklih letih. V obdobju koronskih ukrepov so iz nekaterih specialističnih ambulant v naši bolnišnici kronične bolnike po telefonu vabili na kontrolne preglede, tako da je bilo zanje, upam, kar dobro poskrbljeno. Nekateri se na vabilo za osebni pregled niso odzvali, saj so se bali okužbe, kar je do neke mere razumljivo, smo pa vsaj po telefonu z njimi izmenjali pomembne informacije in jih opozorili, da se ob okužbi njihova kronična bolezen lahko drastično poslabša. Seveda pa tudi nas skrbi, kaj bo pokazal čas, koliko bo tudi v naši regiji poznega odkritja bolezni. Bojim se, da bo šlo za pomemben delež prebivalstva. Kot povsod je tudi pri nas presejalni del močno zašepal, a smo storili vse, kar smo z omejenimi možnostmi lahko. V prihodnjih letih nas gotovo čaka veliko dela, če bomo hoteli posledice odstraniti oziroma obvladati. Verjamem pa, da je splošno prebivalstvo zdaj dojelo, da je skrb za zdravje v rokah vsakega posameznika, da je vsakdo odgovoren za svoje zdravje in lahko zanj tudi največ naredi. ♥



# Državna odlikovanja so prejeli zdravniki: dr. Aleš Blinc, dr. Marko Noč, Aleksander Merlo

Urad Predsednika Republike Slovenije

*Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor je na slovesnosti, ki je 17. januarja 2022 potekala v predsedniški palači, vročil državna odlikovanja tem slovenskim zdravnikom. Še posebej smo ponosni, da je red za zasluge prejel glavni urednik naše revije Za srce, prof. dr. Aleš Blinc. V nadaljevanju objavljamo obrazložitve. Vsem prejemnikom iskreno čestitamo!*

**D**r. Aleš Blinc je prejel red za zasluge za vrhunsko strokovno in znanstveno delo na področju srca in žilja ter za velik prispevek k preventivi in razumevanju teh bolezni. Aleksander Merlo je prejel red za zasluge za vrhunsko strokovno delo in uvajanje novih uspešnih pristopov na področju porodništva. Dr. Marko Noč je prejel red za zasluge za vrhunsko strokovno in znanstveno delo na področju intenzivne interne medicine in glasno skrb za delovanje zdravstva.

## Za vrhunsko strokovno in znanstveno delo na področju srca in žilja ter za velik prispevek k preventivi in razumevanju teh bolezni prejme dr. Aleš Blinc red za zasluge

Prof. dr. Aleš Blinc je zdravnik s specializacijo s področja interne medicine, priznana pa mu je tudi specializacija s področja kardiologije in vaskularne medicine. Študiral je v Ljubljani, kjer je tudi doktoriral, po študiju pa je med drugim dve leti sodeloval kot gostujoči raziskovalec na Medicinski fakulteti Univerze v Rochesteru v New Yorku. Zdaj je predstojnik Kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana in profesor interne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Je avtor



dr. Aleš Blinc (Foto: Daniel Novakovič/STA)



Prejemniki državnih odličij.  
Z leve: dr. Marko Noč, predsednik RS Borut Pahor, Aleksander Merlo, dr. Aleš Blinc. (Foto: Daniel Novakovič/STA)

številnih znanstvenih in strokovnih člankov, objavljenih v najbolj priznanih svetovnih medicinskih revijah, ter cenjen vabljeni predavatelj na mednarodnih in domačih strokovnih in znanstvenih srečanjih. Je avtor oziroma soavtor številnih raziskav s področja žilne medicine ter mentor magistrskih in doktorskih študentov.

Od leta 2000 je glavni urednik Revije za srce, ki jo že 30 let izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Revija, ki izhaja sedemkrat letno in ima naklado 8.000 izvodov, je vodilna slovenska revija za preventivo bolezni srca in ožilja, namenjena širšemu občinstvu. Na poljuden način in v slovenskem jeziku širi znanje o novostih v medicinski stroki ter o zdravem načinu življenja. Dr. Aleš Blinc s svojim vrhunskim znanjem vsa ta leta skrbi po eni strani za visoko strokovno raven revije in za njeno aktualnost, po drugi pa za širše razumljiv jezik in razvoj slovenske terminologije na tem področju. Dr. Blinc je tudi avtor številnih člankov v reviji. Izjemno odmevna in priljubljena je njegova rubrika Novice o zdravju, v kateri v vsaki številki poroča o novicah s področja zdravstva, povzetih po priznanih svetovnih strokovnih revijah.

Po zaslugi dr. Blinca in njegovih strokovnih poznanstev pri reviji s svojimi prispevki sodelujejo številni slovenski zdravniki in drugi strokovnjaki, katerih znanje je pomembno za preventivo bolezni in zdrav življenjski slog. Ob rednem delu dr. Blinc v okviru Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije pogosto tudi predava ter tako prispeva k prepotrebnemu širjenju znanja na tem področju. Dr. Blinc je izrazito dejaven v strokovnem svetu društva in je pobudnik nekaterih novosti na področju preventive, med drugimi uvedbe dneva žil pri nas, merjenja gleženjskega indeksa in tako imenovanega kazalca starosti žil.

Za vrhunsko strokovno in znanstveno delo se mu Republika Slovenija zahvaljuje z redom za zasluge.

## Za vrhunsko strokovno delo in uveljavljanje novih uspešnih pristopov na področju porodništva prejme Aleksander Merlo red za zasluge



Aleksander Merlo (Foto: Daniel Novakovič/STA)

Aleksander Merlo se je rodil v Postojni, tam je obiskoval osnovno šolo in gimnazijo, študiral pa je na Medicinski fakulteti Univerze na Reki. Ginekologijo in porodništvo je specializiral v Ljubljani in Postojni, kjer se je nato zaposlil.

Najprej je kot splošni zdravnik delal v Zdravstvenem domu dr. Franca Ambrožiča, kmalu pa je odšel v Bolnišnico za ženske bolezni in porodništvo Postojna. To je bila na Primorskem dolgo edina porodnišnica - Koper in Šempeter pri Gorici sta ju dobila pozneje. V osemdesetih letih prejšnjega stoletja je bilo zato v Postojni veliko porodov, novorojenčkov, življenja, in Aleksander Merlo je spoznal, da sta porodništvo in ginekologija lahko ves njegov svet, da mu ni treba v večje kraje in večje bolnišnice, če želi porajati novo upanje.

V štiridesetih letih, kolikor je ostal v postojnski bolnišnici in jo v tem času dolgo tudi vodil, si je pridobil globoko spoštovanje sodelavcev in pacientk, ki cenijo njegovo predanost delu, pripravljenost na pogovor ter razumevanje za njihove skrbi in želje. Sandi Merlo je prepričan, da je rojstvo nekaj čudovitega in želi si, da bi se poroda lahko vsi veselili. Zato se je vedno znal odzvati na želje porodnic, parov in družin, postojnska porodnišnica pa je postajala zgled za druge, ko je kot prva pri nas uvedla porod v vodi, orala ledino na področju epiduralne analgezije, uredila tako imenovano babiško hišo, v kateri lahko porodnice rodijo, kot bi bile doma, a so ob morebitnih zapletih vendarle v bolnišnici, ter uvedla še številne druge novosti. Tudi v času epidemije kovida-19 se trudijo, da bi rojstvo ostalo poseben in varen dogodek za porodnice, novorojenčke in njihove družine. Postali so ena najbolj zaželenih in najuglednejših bolnišnic za ženske bolezni v Sloveniji, ki kot porodnicam prijazna porodnišnica slovi tudi na tujem, po številu porodov pa je tretja v državi.

Že desetletja se dr. Merlo posveča parom, ki imajo težave z neplodnostjo. Zaveda se napredka v ginekologiji: ko je začel delati kot specializant, je bil ginekolog porodničar odvisen predvsem od svojega znanja, spretnosti rok in opazovanja, danes pa ima na voljo pomagala, ki omogočajo natančno spremljanje razvoja ploda, zanesljivo predvidevanje in vnaprejšnje odpravljanje zapletov ter omogočajo tudi učinkovito pomoč pri neplodnosti.

Aleksander Merlo ima rad svoje delo, rad pa ima tudi bolnišnico, v kateri deluje vse življenje. Prepričan je, da ima manjša bolnišnica lahko prednosti pred veliko, če jih zna prepoznati in uveljaviti. Ker

je Splošna bolnišnica Postojna specializirana za ginekologijo in porodništvo, vidijo Aleksander Merlo in njegovi sodelavci v tem možnosti, da ima vsak pacient svoj obraz, da se vsaka bodoča mama lahko spozna ne le s postopkom poroda, marveč tudi z osebjem, ki jo spremlja ves čas priprave na porod in tudi po njem. Pacientke so v svojem pričakovanju zato bolj pomirjene in sproščene, upajo si postavljati vprašanja in razkriti skrbi. V Sloveniji se na leto rodi tudi nad 1800 otrok, ki imajo v dokumentu zapisano, da so se rodili v Postojni.

Kot direktor si nenehno prizadeva za boljše pogoje delovanja bolnišnice, v nekaterih obdobjih pa se je moral postaviti tudi za njen obstoj. Aleksander Merlo v svojem javnem udejstvanju opozarja na stanje v zdravstvu in predlaga rešitve, ki bi šle v korak s časom – napredujeta medicina in ginekologija, pravi, a napreduje tudi družba, ki ima nove zahteve in večja pričakovanja. V številnih intervjujih, javnih nastopih in nenazadnje v političnem udejstvanju ostaja prepričljiv in zaupanja vreden človek, ki ne govori na pamet, marveč z izkušnjo svojega poslanstva ter predanosti bolnišnici, pacientkam in sodelavcem. Svoje znanje porodništva in zdravljenja neplodnosti prenaša tudi na mlajše kolege in kolegice ter pri tem poudarja pomembnost nenehnega izobraževanja in ustreznih možnosti za delo mladih.

Za prizadevno delo, visoko strokovnost na področju porodništva in ginekologije ter za človečnost in inovativnost se mu država Slovenija zahvaljuje z redom za zasluge.

## Za vrhunsko strokovno in znanstveno delo na področju intenzivne interne medicine in glasno skrb za delovanje zdravstva prejme dr. Marko Noč red za zasluge

Prof. dr. Marko Noč je diplomiral na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, kjer je leta 1995 tudi doktoriral. Tedaj je zaključil tudi specializacijo s področja interne medicine, pozneje pa sta mu bili na podlagi dela priznani še specializaciji iz intenzivne medicine ter iz kardiologije in vaskularne medicine. Je predstojnik Kliničnega oddelka za intenzivno interno medicino Interne klinike UKC Ljubljana in redni profesor interne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Leta 2012 je postal član Evropske akademije znanosti in umetnosti, od leta 2017 je izredni član Slovenske akademije znanosti in umetnosti. Leta 2018 je prejel Zoisovo nagrado za izjemne znanstvene dosežke.

Izpopolnjeval se je na uglednih zdravstvenih ustanovah v Združenih državah Amerike. Kot raziskovalec je v letih 1991–1993 delal na področju eksperimentalne kirurgije na University of Health



dr. Marko Noč (Foto: Daniel Novakovič/STA)



Sciences, The Chicago Medical School, pozneje je bil gostujoči raziskovalec na Institute of Critical Care Medicine, University of Southern California, v letih 1999 in 2000 pa Fulbrightov štipendist v bolnišnici Cedars-Sinai Medical Center v Los Angelesu, kjer je opravil tudi specializacijo iz intervencijske kardiologije.

Kot zdravnik se ukvarja z obravnavo kritično bolnih srčnih bolnikov. Ob tem izvaja različne invazivne kardiološke posege, kot so koronarografija, perkutana koronarna intervencija, aortna balonska črpalka in zunajtelesna membranska oksigenacija. Dodatne kardiološke posege izvaja tudi v kardiološkem centru Medicor v Izoli. Rezultate svojega raziskovalnega dela objavlja v priznanih mednarodnih strokovnih revijah in predstavlja na najpomembnejših mednarodnih strokovnih srečanjih.

Ob tem širokem in poglobljenem raziskovalnem in strokovnem delu dr. Marko Noč najde čas, energijo in pogum za glasne kritične poglede na organizacijo, financiranje in delovanje našega zdravstvenega sistema. Zavzeto se je vključil v razprave o pretirano visokih cenah zdravil in zdravstvene opreme pri nas. Uspelo mu je pokazati glavne vzroke za to in doseči znižanje nekaterih cen, a nas vse čaka še veliko dela na tem področju. Hvaležni smo mu tudi za prizadevanja, da bi znanje o oživljanju in uporabi defibrilatorja ob zastoju srca ali infarktu postalo tudi pri nas del splošne izobrazbe ter bi se o tem učili že v osnovnih šolah.

Za vrhunsko strokovnost na področju intenzivne interne medicine in glasno skrb za delovanje zdravstva se mu Republika Slovenija zahvaljuje z redom za zasluge. ♥

## Zahvalni govor Aleša Blinca ob prejemu državnega odlikovanja 17. 1. 2022

Spoštovani gospod predsednik, spoštovane gospe in gospodje,

Zahvaljujem se za podeljeno odlikovanje, ki nikakor ni le priznanje meni, temveč predvsem celotni ekipi Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki že dobrih 30 let na poljuden način zainteresirani javnosti posreduje sodobna znanstvena in strokovna spoznanja s področja kardiologije in sorodnih medicinskih strok, s čemer poskušamo prispevati k preprečevanju bolezni srca in žilja ali vsaj k njihovemu pomikanju v čim kasnejše življenjsko obdobje.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je leta 1991 skupaj s sodelavci ustanovil prof. dr. Josip Turk, kardiolog in vsestranski športnik, med drugim evropski veteranski prvak med zdravniki v olimpijskem triatlonu. Prof. Turk je pri svojem zdravniškem delu vsak dan srečeval bolnike, ki so prezgodaj utrpeli srčni infarkt, in si je želel, da bi bilo teh ljudi čim manj, saj je mogoče z zdravim življenjskim slogom in s pretehtano uporabo zdravil krepko odložiti ali celo popolnoma preprečiti aterosklerotične žilne zaplete.

Leta 2000 sta me prof. Turk in Vlado Žlajpah, prvi direktor Društva Za srce, povabila k sodelovanju pri poljudno – strokovni / poljudno – znanstveni reviji Za srce, ki jo z veseljem urejam še po več kot 20 letih.

Revija Za srce je bila zasnovana z namenom, da na poljuden način posreduje informacije o zdravem življenjskem slogu, ki vključuje gibanje, zdravo prehrano, druženje, intelektualno delo, pa seveda tudi ustrezne preventivne preglede in po potrebi uvedbo zdravljenja. K pisanju poljudno – strokovnih / poljudno – znanstvenih člankov smo vsa leta vabili priznane strokovnjake in nikoli nismo podlegali »modnim trendom« ali postali oglaševalci prehranski dodatkov.

Vsebinsko revije, ki je prosto dostopna, vselej popestrimo z aktualnimi medicinskimi novicami, zdravniškimi nasveti in intervjuji z zanimivimi sogovorniki. Intervjuvanca sta bila tudi prof. Žekš, takrat kot predsednik SAZU, in današnji odlikovanec prof. Noč, ko je prevzel vodenje Kliničnega oddelka za intenzivno interno medicino (KOIIM).

Iskreno se zahvaljujem dolgoletnemu direktorju Društva Za srce Francu Zalarju in predsedniku Društva prim. Matiji Cevcu za podporo in razumevanje pri nekomercialnem, poljudno-strokovnem oz. poljudno-znanstvenem pristopu do uredniške politike, enako tudi dolgoletni sourednici prof. Elizabeti Bobnar Najžer, aktualni direktorici društva mag. Nataši Jan in dolgoletni »duši« Društva, tajnici in urednici Društvenih novic ge. Sandri Kozjek.

V zadnjih dveh letih smo se znašli v silno nenavadni situaciji.

Po eni strani nismo bili še nikoli bližje »svetemu gralu« preventivne kardiologije, namreč da *po zaslugi znanosti* pošljemo najresnejše zaplete ateroskleroze, kot so *srčni infarkt*, velik del ishemičnih možganskih kapi in gangreno noge, *iz klinične prakse v zgodovinske učbenike*. Dobili smo zdravila, ki jih je treba v obliki podkožne injekcije prejemati le 2-krat na mesec ali celo 2-krat na leto, in ki zmanjšajo raven škodljivega LDL-holesterola na raven tistih srečnežev, ki imajo genetsko nizko raven LDL-holesterola in zato ne zbolejajo za aterosklerozo. Ko bodo ta ali podobna zdravila iz skupine zaviralcev PCSK9 postala široko dostopna, bo ateroskleroza premagana, tako kot je bil pred desetletji AIDS, saj so sodobna zdravila spremenila okužbo s HIV iz smrtne obsodbe v kronično bolezen, s katero ustrezno zdravljeni ljudje živijo povsem normalno življenje.

Po drugi strani pa smo priča pandemiji kovida in *nenavadno žolčnim, iracionalnim napadom na medicinsko stroko in znanost*. Zdi se, da majhen, a zelo glasen in nasilen del javnost deluje po principu »ubijmo prinašalca slabih novic«. Kovid nas je najmočnejše pretresel zato, ker nam je drastično omejil možnost druženja, ki je ena od temeljnih človekovih potreb. Jasno je, da ustrezno ravnanje ob pandemiji ni stvar političnega prepričanja, temveč zdrave pameti, ki mora prevladati nad viharjem razburkanih čustev. Prav zato je popularizacija znanstvenih spoznanj danes še bolj aktualna kot kadarkoli poprej.

Kovida nam ne bo uspelo izbrisati z obličja Zemlje, lahko pa napravimo življenje z njim znosno. Razmisliti bomo morali o ustreznih standardih prezračevanja in filtriranja zraka v zaprtih prostorih, o periodičnem cepljenju proti prevladujočim različicam novega koronavirusa, o dostopnosti učinkovitih zaviralcev virusnega razmnoževanja in tudi o zmogljivosti zdravstvenega sistema, ki mora poleg virusnih pljučnic zdraviti še vse ostale bolezni.

Slovenija naj se postopno, a premočrtno preoblikuje v družbo znanja, pametne in okolju prijazne industrije, odličnega zdravstva in zelenega, z zdravjem povezanega turizma. Imamo čudovito naravno okolje, delovne ljudi; potrebujemo pa umirjeno, racionalno in razvojno naravnano vodenje, ki ga ne bo strah ambicioznih, a dobro premišljenih investicij v sklopu uresničevanja načrta za okrevanje in odpornost.

Najlepša hvala!

# Znižajmo holesterol LDL in ohranimo zdravje srca in žilja

Diana Huremović

Zvišane vrednosti holesterola (hiperholesterolemija) in povišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) imajo lahko uničujoče posledice za delovanje srca in srčno-žilnega sistema. Pri trajnem povišanju krvnega tlaka se zaradi mehanskih poškodb žilne stene okvarijo in v notranjosti žile se začnejo kopičiti različne sestavine krvi, kot je holesterol. Z dolgotrajnim povišanjem krvnega tlaka in holesterola spremembe v žilni steni napredujejo in nastanejo aterosklerotični plaki (lehe), ki lahko privedejo do aterosklerotične bolezni srca in žilja (v nadaljevanju ABSŽ).

## Poznamo dober in slab holesterol

Holesterol služi za izolacijo organov in prispeva k strukturi celičnih membran. Pomembno je razlikovati med vrstami holesterola, saj so visoke vrednosti holesterola LDL ali »slabega holesterola« povezane s srčno-žilnim tveganjem, medtem ko je videti, da visoke vrednosti holesterola HDL ali »dobrega holesterola« ščitijo pred boleznimi srca in žilja.

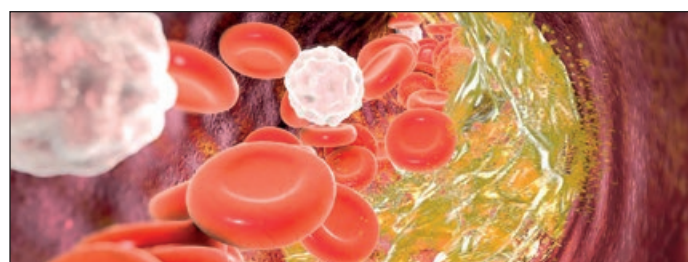
»Pri posameznikih z visokimi vrednostmi holesterola LDL v krvi je verjetnost za razvoj ABSŽ **dvakrat večja** kot pri ljudeh z normalnimi vrednostmi holesterola.«

Vsako znižanje ravni holesterola LDL za **1 mmol/l** na katerikoli način v povprečju zmanjša srčno-žilno ogroženost za **22 %**, zato je pomembno dolgotrajno zniževanje vrednosti holesterola LDL.

ZNIŽANJE ZA  
**1 mmol/l**

=

**22 %**  
ZMANJŠANJE TVEGANJA  
ZA RESNE  
SRČNO-ŽILNE  
DOGODKE



za obvladovanje bolezni. Kot že omenjeno, hiperholesterolemija predstavlja primarni vzrok za ABSŽ, druga pomembna dejavnika tveganja pa sta visok krvni tlak in kajenje. Čezmerne vrednosti holesterola LDL v krvi povzročijo kopičenje maščobnih oblog v krvnih žilah (tj. ateroskleroza). Nastale aterosklerotične obloge lahko ožijo notranjost žile, kar privede do ABSŽ. Prizadeti so lahko različni organi, pri katerih je moten dotok kisika. Posledice so lahko srčni infarkt, možganska kap ali gangrena udov.



## Pomembno je zniževanje holesterola LDL na dolgi rok

Za obvladovanje ravni holesterola LDL so pogosto potrebni doživljenjsko zdravljenje in spremembe življenjskega sloga, ki so lahko velik izziv za bolnike in njihove družine. Pomemben cilj obvladovanja ABSŽ pri posameznikih vseh starosti je odprava nezdravih vedenj s spremembami življenjskega sloga, kot so prenehanje kajenja, zdrava prehrana in povečanje telesne aktivnosti. Poleg znižanja vrednosti holesterola LDL lahko prehranske spremembe izboljšajo tudi druge pridružene bolezni, kot je sladkorna bolezen. Za vzdrževanje nizkih vrednosti holesterola LDL našteti ukrepi za spremembe življenjskega sloga pri večini koronarnih bolnikov ne zadoščajo, zato je za obvladovanje tveganja za ABSŽ zdravljenje z zdravili nujno potrebno. Znižanje vrednosti holesterola LDL za kratek čas ne odtehta dolgotrajnega znižanja – ključno je, da se zdravljenja ne opušča in da se vzpostavi dolgoročno zniževanje vrednosti holesterola LDL z načini, ki bolniku ne predstavljajo nekega bremena. Pomembna so tudi druga zdravila za zniževanje krvnega tlaka, ki lahko pomagajo stabilizirati aterosklerotične

## Dejavniki tveganja za razvoj ABSŽ

Hiperholesterolemija ni le vodilni dejavnik tveganja za razvoj ateroskleroze, ampak je tudi vzrok, povezan z razvojem ABSŽ. Poleg tega so za razvoj te bolezni pomembni še drugi dejavniki tveganja, ki so naštetih v spodnji preglednici. Številni od teh dejavnikov so med seboj povezani. Več dejavnikov tveganja kot obstaja, večja je možnost nastanka zapletov srčno-žilnih bolezni. (glej tabelo)

## Napredovanje od hiperholesterolemije do ABSŽ

ABSŽ je običajno počasi napredujoča bolezen, ki se razvija več desetletij. Posamezniki z ABSŽ so lahko velik del življenja brez simptomov, resni ali akutni simptomi pa se lahko pojavijo šele pozneje v življenju, praviloma po 50. letu starosti. Poleg tega se bolniku, pri katerem se pojavijo začetni simptomi, ti lahko zdijo blagi, zato odlašajo z obiskom zdravnika. To lahko pripelje do več-desetletne zamude pri preventivnem zdravljenju in številni bolniki šele po akutnem, resnem srčnem dogodku poiščejo pomoč



Ključni dejavniki tveganja za ABSŽ	
Dejavnik tveganja	Opis
Hiperholesterolemija	Trajno zvišane vrednosti h-LDL povečajo tveganje za pojav ABSŽ.
Hipertenzija	Povečana sila in trenje ob kronično visokem krvnem tlaku lahko poškodujeta notranjost žilne stene, s čimer se poveča nagnjenost k nastajanju aterosklerotičnih plakov. Trajno povišan krvni tlak dodatno povečuje tveganje za ABSŽ in lahko oteži uspešno obvladovanje bolezni.
Kajenje	Izpostavljenost dimu poškoduje notranjo steno krvnih žil (zlasti aorte, koronarnih arterij in arterij v nogah), kar lahko poveča tveganje za nastanek aterosklerotičnega plaka in pospeši njegov razvoj. Kajenje zvišuje ravni holesterola LDL in krvni tlak. Kajenje znižuje raven kisika, ki oskrbuje telesna tkiva.
Sladkorna bolezen	Odpornost proti insulinu pri sladkorni bolezni pripelje do povišanih vrednosti sladkorja v krvi, kar prispeva k zvišanim vrednostim holesterola LDL, znižanim vrednostim holesterola HDL in poškodbam arterijske stene.
Debelost	Debelost je povezana z zvišanimi vrednostmi trigliceridov in holesterola LDL ter z znižanimi vrednostmi holesterola HDL. Debelost lahko vodi do razvoja hipertenzije in sladkorne bolezni. Pri debelih bolnikih se lahko pojavijo znaki sistemskega vnetja, kar povečuje tveganje za ABSŽ.
Pomanjkanje telesne aktivnosti	Pomanjkanje gibanja pripelje do povečane telesne mase, zviša ravni holesterola in poveča tveganje za razvoj ABSŽ. Z rednim gibanjem zvišujemo vrednosti holesterola HDL.
Nezdrava prehrana	Prehrana, bogata s transmaščobami, z nasičenimi maščobami in s holesterolom, lahko zviša ravni holesterola v krvi. Velike količine predelane hrane so povezane z zvišanimi vrednostmi skupnega holesterola in holesterola LDL.
Starost	Tveganje za ABSŽ se povečuje s starostjo (pri moških, starih $\geq 45$ let, in pri ženskah, starih $\geq 55$ let). Ravni holesterola v krvi se s starostjo naravno zvišujejo, saj se učinkovitost izločanja holesterola LDL preko jeter zmanjšuje.
Družinska anamneza zgodnje bolezni srca	Tveganje za ABSŽ je večje, če sta bolnikov oče ali brat diagnosticirana z boleznijo srca pred 55. letom starosti ali če sta bolnikova mati ali sestra diagnosticirani z boleznijo srca pred 65. letom starosti.

plake in zmanjšati tveganje za pretrganje krvnih strdkov, ki lahko pripotujejo v različne dele telesa in povzročijo zamašitev žile.

Sodelovanje bolnika pri zdravljenju je pomemben vidik, ki ga je treba upoštevati pri obravnavi bolnikov, saj nesodelovanje bolnika dokazano poveča tveganje za ABSŽ in umrljivost. Bolniki

pogosto prenehajo uporabljati zdravila, ker se njihovo počutje ne spremeni. To obremenjuje zdravnika in negovalce, saj morajo bolnika spremljati, se z njim pogovarjati o ovirah pri sodelovanju in ga spodbujati k upoštevanju navodil. ♥

# PREDOLGO SEDENJE NI DOBRO ZATE.

Vzemi si razgiban odmor! Telesna dejavnost osrečuje tvoje srce!  
**NAPOLNI SE Z ENERGIJO! KOLEBNICA:**

STOJ Z  
ROKAMI OB TELESU.  
ENAKOMERNO  
SKAČI.



KROŽI  
Z ROKAMI, KOT DA  
BI IMEL V ROKAH  
KOLEBNICO.



Priporoča Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije



SAMO  
2 MINUTI!

# Kardiologi svetujejo

## Nova knjižica z odgovori na vsakdanja vprašanja o srčno-žilnih boleznih

**Jasna Jukić Petrovčič**

*V januarju 2022 je izšla izjemna knjižica »Odgovori kardiologov na vprašanja bolnikov o srčno-žilnih boleznih«, ki smo jo v Društvu za zdravje srca in ožilja pripravili v sodelovanju s podjetjem Servier. Na res številna in raznolika vprašanja bolnikov in svojcev, ki sem jih zbrala in uredila avtorica tega prispevka, so odgovorili trije odlični kardiologi: Andraž Cerar, Marko Gričar in David Žižek.*

Vprašanja zajemajo izredno široko področje ne samo kardiologije, ampak tudi rehabilitacije, nevrologije, onkologije. Zato so odgovori zdravnikov izjemnega pomena za bolnike z različnimi srčno-žilnimi težavami.

To je knjižica, ki bi jo moral imeti doma vsak srčno-žilni bolnik oz. njegov svojec. Ljudje vse pre pogosto iščejo odgovore po internetu, kjer pa vemo, da se težko loči zrnje od plev in prehitro podležemo napačnim nasvetom.

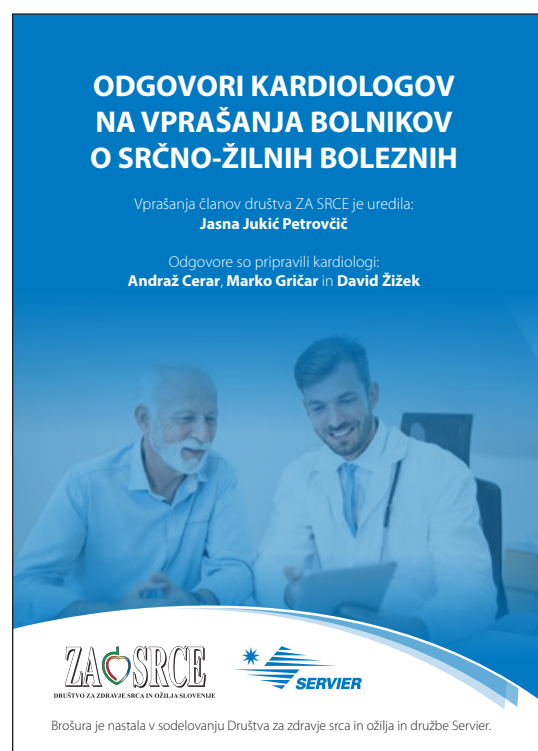
Zametek oz. ideja o takšni knjižici se je porodila oktobra 2019, ko smo imeli prvo srečanje srčno-žilnih bolnikov skupaj z našim društvom in farmacevta (Servier). Namen srečanja je bil, da se pogovorimo o željah, potrebah ter strahovih, s katerimi se srečujejo ljudje, ki imajo srčno-žilne bolezni. Vse o tem srečanju si lahko preberete v reviji Za srce, november 2019, stran 30-31 oz. na spletni strani <https://zasrce.si/clanek/revija-za-srce-november-2019/>

Ker je nato nastopil koronski čas, se je izdaja te zanimive in izjemno koristne knjižice rahlo zavlekla, smo ob prvi priložnosti, julija 2021, skupaj izvedli preventivno zdravstveno akcijo.

Strokovna ekipa Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je v Ljubljani in Mariboru štiri dni izvajala brezplačne meritve krvnega tlaka, srčnega utripa in sladkorja v krvi ter strokovno svetovala in osveščala o arterijski hipertenziji (povišanem krvnem tlaku), angini pektoris (bolečini za prsnico) in diabetesu (sladkorni bolezni) obiskovalce v trgovskih centrih. Poleg meritev in svetovanj je bila na voljo tudi ustrezna literatura (ki jo lahko dobite na Društvu za zdravje srca in ožilja).



Meritve krvnega tlaka in glukoze  
(Vir: arhiv Društva za srce)



Naslovnica nove knjižice  
(Vir: arhiv Društva za srce)



## Zanimivi in zelo povedni so tudi rezultati zdravstveno-preventivne akcije.

Skupno smo obravnavali 282 oseb, od tega 165 žensk (58,5 %) in 117 moških (41,5 %). Kadilcev je bilo 38 (13,5 %), kar je manj od povprečja v splošni populaciji.

106 oseb ali 37,6 % je imelo povišan krvni tlak, 19 oseb (6,7 %) je imelo pospešen srčni utrip in 4 osebe (1,4 %) znižan srčni utrip. 33 ali 11,7 % oseb je imelo povišan krvni sladkor.

Zdravila za krvni tlak je jemalo 109 oseb (38,6 %). Kljub predpisani terapiji je imelo povišan krvni tlak več kot polovica oz. 59 oseb (54,1 %). Zdravila za glukozo je jemalo 24 oseb (8,5 %). Bolečino za prsnico je navajalo 30 oseb (10,6 %). Zdravila za angino pektoris je jemalo 12 oseb (4,2 %). Od tega je 5 oseb (41,7 %) kljub zdravilom navedlo bolečino za prsnico.

Tako smo naključno odkrili posameznike, ki so zdravstveno bolj ogroženi za nastanek ali poslabšanje bolezni srca in žilja ter sladkorne bolezni. Tem ljudem smo svetovali, da se čim prej oglasijo pri izbranem zdravniku. Najbolj bode v oči dejstvo, da je imela več kot polovica oseb kljub predpisani terapiji zvišan krvni tlak. Več kot 40 % ljudi pa je navajalo bolečino za prsnico kljub terapiji. Žal nimamo podatka, ali so zdravila za nižanje krvnega tlaka in/ali zdravila proti angini pektoris redno jemali.

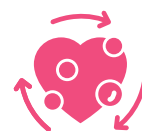
Zdravstveno preventivno akcijo so ljudje odlično sprejeli, **udeležencev je bilo kar 75 % več kot v letu 2019**. Pozna se, da ljudje zaradi epidemiološke situacije težje pridejo do zdravnika (kar so tudi sami povedali).

## Kje lahko dobite novo knjižico ODGOVORI KARDIOLOGOV NA VPRAŠANJA BOLNIKOV O SRČNO-ŽILNIH BOLEZNIH?

Lahko jo dobite osebno v Posvetovalnici za srce, ki deluje v okviru Društva za zdravje srca in ožilja na Dalmatinovi 10 v Ljubljani. Lahko nam tudi pišete na naslov posvetovalnicazsrce@siol.net ali pokličete na 01-234-75-55, da vam jo pošljemo na domači naslov. Lahko si jo preberete tudi na spletni strani <https://zasrce.si/clanek/odgovori-kardiologov-na-vprasanja-bolnikov-o-srcno-zilnih-boleznih/>

Verjamem, da bo ta knjižica našla svoje mesto v vsakem domu, kjer živi oseba s srčno-žilnimi boleznimi, saj bodo odgovori kardiologov olajšali marsikatero stisko in negotovost, kdaj ukrepati in kako pravilno postopati, da se bolezen ne poslabša. S tem se bo dvignila tudi kvaliteta življenja bolnikov in posredno s tem bo kvalitetnejše življenje tudi sorodnikov oz. skrbnikov, ki so pogosto v skrbeh. ♥

## Naša terapevtska področja so:



SRČNO-ŽILNE IN  
PRESNOVNE BOLEZNI



ANGINA PEKTORIS IN  
SRČNO POPUŠČANJE



HIPERTENZIJA



SLADKORNA  
BOLEZEN



FLEBOLOGIJA IN  
PROKTOLOGIJA



ONKOLOGIJA



NEVROZNANOST

## Z ljubeznijo do ljudi in medicine

Kdor je naklonjen človeštvu, je naklonjen tudi medicini. **Družba Servier je predana razvoju inovativnih zdravil** za bolezni, ki predstavljajo velik javnozdravstveni in družbeni problem.

Organizirana kot fundacija, družba Servier raziskavam in razvoju **namenja pomemben delež prometa** (25 % letno).

# Prodajni avtomati za hrano so priložnost za spreminjanje prehranskih navad

Nataša Jan

Fakultete in zdravstvene inštitucije so zgled ponudbe hrane v prodajnih avtomatih, ki naj bi bila bolj prijazna zdravju uporabnikov (zaposleni, študentje, bolniki, obiskovalci in drugi). A žal prodajni avtomati predstavljajo še neizkoriščen potencial za spreminjanje prehranskih navad prebivalcev. Tej problematiki je Društvo za zdravje srca in ožilja, 14. 2. 2022 namenilo novinarsko konferenco.

Septembra lani je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v imenu organizacij vključenih v projekt Zveze potrošnikov Slovenije »MOJA IZBIRA = VEŠ, KAJ JEŠ IZBIRA«, vsem zdravstvenim ustanovam in fakultetam v Sloveniji, poslalo pobudo, da naj postane spoštovanje Priporočil za polnjenje prodajnih avtomatov s hrano del razpisnih pogojev – torej vstopni pogoj za ponudnike prodajnih avtomatov in nameščanje le teh v njihovi ustanovi. Odzivov je bilo malo.

Nataša Jan, direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je predstavila izkušnje Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki je že v začetku svojega delovanja, pred 30 leti, pristopilo k delu na področju izboljšanja prehranjevalnih navad ljudi, za ohranjanje zdravja, zdravja srca in ožilja ter varovanja – preventive pred nastankom tudi ostalih kroničnih nenalezljivih bolezni. Leta 1993 je Društvo ustanovilo blagovno znamko varovalnega živila, stiliziranega srčka z napisom VARUJE ZDRAVJE, za označevanje ustreznih, zdravju prijaznejših živilskih izdelkov. Varovalna živila so doživela odličen sprejem s strani proizvajalcev živilskih izdelkov in so postala vodnik potrošnikom pri nakupu živil v trgovinah. Med ljudmi je postal znak prepoznan, vedo tudi za njegov pomen. Neustrezen način prehranjevanja je namreč eden od bistvenih dejavnikov tveganja za nastanek prekomerne telesne teže in debelosti, srčno-žilnih bolezni in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni.

Spreminjanje navad, predvsem pa prehranskih navad je trd oreh in zahteva svoj čas, da se prehranske navade spremenijo v smeri ohranjanja zdravja. Želimo si zdravih izbir, to so lahko okusna živila, ki so energijsko lažja, polna vitaminov in mineralov, zdravih maščob, s čim manjšim deležem enostavnih ogljikovih hidratov. Najdemo pa jih lahko tudi v prodajnih avtomatih za hrano, kadar nimamo možnosti za pripravo obroka ali prigrizka.

Anja Bolha, Zveza potrošnikov Slovenije je povedala, da je namen priporočil podati jasne usmeritve glede primerne ponudbe živil v prodajnih avtomatih na fakultetah ter v zdravstvenih in socialno varstvenih ustanovah, ki se lahko preselijo tudi na ponudbo v prodajnih avtomatih na drugih lokacijah. Priporočila postavljajo merila za vključitev/izključitev izdelkov znotraj različnih kategorij živil na podlagi prehranskega profila, energijske gostote in mase. Kjer je, glede na trenutno ponudbo na trgu to potrebno, je izbira omejena z najvišjimi dovoljenimi vsebnostmi



Avtomat v enem od zdravstvenih domov  
(Foto: Brin Najžer)

maščobe, nasičenih maščobnih kislin, sladkorja, dodanega sladkorja in soli. **Priporočila opredeljujejo 80 odstotkov ponudbe prodajnega avtomata z zdravju prijaznejšimi živili.**

Jasmina Bevc Bahar, Zveza potrošnikov Slovenije je opozorila na dejstvo, da v številnih prodajnih avtomatih, celo v zdravstvenih domovih in bolnišnicah, ki naj bi predstavljale zgled na področju ohranjanja javnega zdravja, prevladujejo prigrizki in pijače z nizko hranilno vrednostjo ter visoko energijsko vrednostjo, vsebnostjo maščob, soli in sladkorja. **Na Zvezi potrošnikov Slovenije upajo, da bo postopoma vedno več inštitucij med razpisne pogoje za ponudnike prodajnih avtomatov, kot enega izmed pogojev umestilo Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov.** Ponudniki Priporočila poznajo in imajo na razpolago ponudbo, ki bi tem Priporočilom lahko zadostila. Prodajni avtomati predstavljajo še neizkoriščen potencial za spreminjanje prehranskih navad prebivalcev k bolj zdravim izbiram. Zdrava izbira v prodajnih



avtomatih ni samoumevna, a pe-stra in privlačna ponudba ima pri tem pomembno vlogo.

**Ljubislava Škibin**, direktorica in strokovni vodja Zdravstvenega doma Sežana je povedala, da imajo v zdravstvenem domu 2 avtomata napitkov in drugih živil v čakalnici v pritličju že od leta 2005. Zadnjih 10 ali tudi že nekaj let več aktivno sodelujemo z njimi glede izbire čim bolj zdravih produktov v njihovi ponudbi, v smislu zniževanja zauživanja prevelikih količin sladkorja, soli, maščob kot tudi v smislu zagotavljanja več nujno potrebnih vitaminov, mineralov in vlaknin. In vsekakor tudi z namenom uživanja več zdravih tekočin z manj sladkorja in nezdravih dodatkov. Ocenjuje, da so dosegli cilj že v več kot 50% ponudbe, želijo pa si seveda še več kar bodo opredelili tudi v sodelovanju s ponudnikom prodajnih avtomatov za naprej.

**Matjaž Vogrin**, strokovni direktor UKC Maribor je podal izjavo, da bodo na UKC Maribor v razpisne pogoje vključili Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov, ki so bila izdana po izvedenem projektu: »Moja izbira = Veš kaj ješ izbira!« zagotavljanje zdrave izbire na avtomatih«, sofinanciranem s strani Ministrstva za zdravje, saj želijo kot največja zdravstvena ustanova v SV Sloveniji doprinesiti k realizaciji cilja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, ki med drugim stremi k povečanju ponudbe prehransko ustrežnejših živilskih izdelkov v prodajnih avtomatih.

V UKC Maribor so že sredi priprave razpisne dokumentacije s katero želimo v prodajnih avtomatih povečati delež prehransko ustrežnejših živilskih izdelkih. UKC Maribor je osrednja zdravstvena ustanova in eden izmed dveh terciarnih kliničnih centrov



Izbirajmo pametno (Vir fotografije: Shutterstock)

in je nujno, da z lastnim vzgledom poskuša k podobnim ukrepom pritegniti tudi ostale ustanove.

**Dr. Blanka Vomberger**, Izobraževalni center Piramida Maribor, Višja strokovna šola za živilstvo in prehrano ter vodja projekta zdrave prehrane na Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje je povedala, da Slovenija namenja šolski prehrani otrok posebno skrb. Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani ZŠP (2010), ki se uporablja za osnovne in srednje šole, ne pa tudi za udeležence izobraževanja odraslih. Prodajnih avtomatov s hrano in pijačami torej v OŠ in SŠ ni. Možnosti za prenovu ponudbe v prodajnih avtomatih so na fakultetah, v zdravstvu in socialnih ustanovah. Ciljna skupina so predvsem »vsakodnevni nakupovalci« (študenti, zaposleni). To je skupina porabnikov, ki bi jo želeli opomniti ali osvestiti, da je pomembna »naša odločitev in naša zbira«. Med študenti in zaposlenimi je vedno več tudi takih, ki razumejo pomen zdravega prehranjevanja in iščejo zdrave izbire tudi v prodajnih avtomatih. Zato je pomembno, da odločevalci o ponudbi hrane v avtomatih na fakultetah in v zdravstvenih ustanovah od ponudnikov dobijo nove »zdrave« in kakovostne ponudbe. ♥

Pobuda je del projekta Zveze potrošnikov Slovenije, Univerze v Mariboru - Fakulteta za zdravstvene vede in Društva za zdravje srca in ožilja: MOJA IZBIRA=VEŠ, KAJ JEŠ IZBIRA, sofinanciranega s strani Ministrstva za Zdravje RS v okviru programov na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje do leta 2022. [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), [www.zps.si](http://www.zps.si), [www.fzv.um.si](http://www.fzv.um.si)

**DÖBER TEK**  
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# Kako živeti po izgubi partnerja

**Nastja Salmič-Tisovec**

*Na kaj pomislite, ko slišite besedi vdova, vdovec? Morda pomislite na koga v svoji bližini ali pa na klasično podobo žalostne osebe, ki brez življenja ždi v kotu? Izgubiti partnerja, življenjskega sopotnika, je dogodek, na katerega se nikoli ni možno popolnoma pripraviti ali pa ga brez težav predelati. Vsak dan pa se z njim po svetu sooča na milijone ljudi.*

## Obdobje sprememb

Izguba partnerja ne pomeni samo spremembo v zakonskem stanu, temveč tudi neizogibne velike spremembe v vsakdanjiku, na finančnem in družabnem področju ter na področju čustev in doživljanja. Ker gre za enega najbolj stresnih dogodkov v življenju, ni nič nenavadnega, če se ne najdemo in če imamo nekaj časa občutek, da se je življenje čisto zares ustavilo tudi za nas. Vseeno si lahko izzive dokaj olajšamo, če se o težavah in občutkih pogovorimo in se seznanimo z nekaterimi značilnostmi tega procesa.

## Žalovanje

Zelo pomembno je zavedanje, da je žalovanje povsem normalen odziv na izgubo. Potrebuje svoj čas in se odvija v različnih fazah. Precej je odvisno od naše osebnosti, spretnosti spoprijemanja s stresom in življenjskih izkušenj. Vsak žaluje na svoj način in ne dovolite, da bi vam drugi govorili, kako bi se morali počutiti. Tudi sami se ne obsojajte zaradi svojih občutkov. Poleg najbolj poznanega čustva, t.j. žalosti, žalovanje lahko zajema še šokiranost, jezo (nase in na pokojnega), občutke krivde, zanikanje in osamljenost. Vse

to so normalna doživljanja ob izgubi. Žalovanje ne poteka samo na čustvenem nivoju, saj ga pogosto spremljajo silovita utrujenost, slabost, spremembe telesne teže, nespečnost ali telesne bolečine.

Pogosto se pojavi vprašanje, kako dolgo traja normalen proces žalovanja. Na to vprašanje žal ni možno podati preprostega odgovora v obliki številke. Pomembno je vedeti, da se po smrti partnerja teža dogodka stopnjuje in doseže vrhunec v nekaj tednih do mesecih, nato pa naj bi se postopoma začela zmanjševati. V resnici se sicer z izgubo nikoli v celoti ne sprijaznimo in je ne prebolimo popolnoma, naučimo pa se z njo dokaj dobro živeti. Pri tem je pomembno, da se po zaključku tiste res intenzivne bolečine obrnemo k nekakšnemu pozitivnemu žalovanju, ko se spominjamo lepih trenutkov s pokojnim partnerjem in cenimo skupno življenje.

Ignoriranje bolečine ob izgubi je resnično najslabše, kar lahko storimo. To velja za odiranje čustev v mislih, skrivanje pred ljudmi in tudi prekrivanje čustev z alkoholom. Čustva namreč ostanejo tam in nas, hočeš nočeš, ves čas grizejo in napadajo iz ozadja. S takim pristopom sami sebi preprečimo predelati izgubo in iti z življenjem naprej. V resnici obtičimo v kotlu negativnih čustev, ki se poglobljajo in nas vse bolj obremenjujejo ter hromijo. Podatki kažejo, da je med ovdovelimi moškimi verjetnost samomora nekajkrat višja kot med njihovimi vrstniki. Toda nič sramotnega ali napačnega ni v žalosti, jezi, kazanju prizadetosti ali jokanju. S tem ko odkrito pokažemo, kako se počutimo, damo drugim signal, kako naj se do nas najbolj primerno obnašajo. Hkrati pa tudi pokažemo, kako nam lahko kar najbolj učinkovito pomagajo.

## Moč pogovora

Ljudje okoli nas so lahko nepredstavljen vir pomoči in podpore, še posebno tisti, ki so tudi sami izkusili podobno situacijo. Ne gre le za to, da z njimi podelimo svojo bolečino. Lahko nam pomagajo tudi pri reorganizaciji življenja ter pri soočanju z različnimi povsem neznanimi težavami. Prav je, da si vzamemo čas zase in da zbistrimo svoje misli, vendar pazimo, da ne zgradimo zidu okoli sebe. Sprejmimo pomoč, ko jo potrebujemo.

Posamezniki, ki so sami izkusili izgubo partnerja, nam lahko podajo veliko pomembnih nasvetov in namigov, kako se soočiti z življenjem, ki se je iz dvojine spremenilo v ednino:

- **Ne izolirajte se:** ljudje želijo pomagati, četudi vedno ne vedo, kako. Povejte jim, kaj potrebujete in kdaj to potrebujete. Brez slabe vesti zavrnite vsiljive in hkrati spremite pomoč, ko jo potrebujete.
- **Ljudje ne berejo misli:** drugi bodo težko razumeli, kaj se vam dogaja in kaj doživljate. Pripravite se na to, da bodo kdaj rekli tudi kaj neprimernega. Ne zamerite jim. Situacija je za vse zahtevna. Najboljše zdravilo je čim več odkritih pogovorov.
- **Ne sprejemajte pomembnejših odločitev:** čas žalovanja posvetite sebi in celjenju ran. Izogibajte se večjih in pomembnejših odločitev v času, ko vam čustva hromijo razsodnost – ne selite se na drugi konec države, ne spreminjajte oporoke, ne delajte večjih nakupov ali prodajajte premoženja ipd.
- **Zaposlite se:** ne predajajte se brezvoljnemu nedelu. Prav je, da si vzamete čas zase, vendar naj celodnevno poležavanje ne postane rutina. Zjutraj se uredite, pojdite na sprehod in po opravkih, vsaj nekaj malega aktivnosti. Obudite pozabljen hobi ali pa se naučite česa novega, po možnosti kaj takega, kar vam bo pomagalo v novih življenjskih okoliščinah.
- **Poskrbite za osnovne stvari:** ob smrti partnerja se marsikaj spremeni. Za veliko stvari, za katere se prej nismo niti brigali,

moramo kar naenkrat poskrbeti sami. Za moške to največkrat predstavljajo gospodinska opravila in podobno (kuhanje, likanje, pospravljanje, naročanje pri zdravniku, ipd.), za ženske pa razni opravki in težja dela (vzdrževanje avta ali prevoz, opravila okoli hiše in razna popravila, ipd.) Dopustite, da vam ljudje sprva pomagajo pri teh rečeh; če je potrebno, prosite za pomoč. Sčasoma pa je dobro razmisliti, kako boste ta področja organizirali v bodoče – najbolje se jih je seveda v čim večji meri naučiti, da ostanete čim bolj neodvisni. Za ostalo pa poskušajte najti zanesljivo in trajno nadomestilo v svoji okolici – npr. hrana, ki vam jo pripeljejo na dom, storitev pomoči na domu, pomoč sosedu ali soseda, mesečni obisk otrok ali vnukov za hišna opravila, najem pomočnice, pregled voznega reda avtobusa in podobno. Posvetujte se z ljudmi v okolici, ki tudi živijo sami.

- **Smeh, dobra volja ali celo nova ljubezen niso prepovedani:** izgubiti partnerja je resnično ena izmed najzahtevnejših življenjskih situacij. Hkrati pa ne pomeni, da je vsega lepega v življenju konec in da sledijo samo še črni dnevi. Ko minejo najhujši tedni, bodo zagotovo prišli trenutki, ko se boste lahko tudi nasmehnil in to takrat tudi storite, brez občutkov krivde ali slabe vesti. Z vsakim tednom bo težko breme izgube malce zbledelo in dopustilo, da gre življenje naprej. Konec koncev bi si verjetno tudi naš partner želel, da živimo naprej s prijetnimi spomini nanj, ne pa da zapademo v neprekinjeno žalost in se v njej ohromimo.
- **Ozavestite pozitivne vidike:** smrt bližnjega je grozna in pusti za seboj razdejanje. Kljub temu pa vsaka sprememba s seboj prinaša tudi nekaj pozitivnih vidikov, ki nam lahko pomagajo vsaj malo omiliti stisko. Npr. o stvareh lahko odločate sami, brez kompromisov (kaj boste gledali po TV, kako boste zložili brisače, kdaj boste šli v trgovino in kaj boste tam kupili, ...); lahko pripravljate vso hrano, ki vam je všeč; pes lahko spi v hiši ipd.

## Ko življenje ne gre naprej

Skrbeti nas mora, ko intenzivno žalovanje več mesecev ne popenja in se zdi, da je oseba obtičala na nekem temnem kraju. Ko premočno in predolgo žalovanje onemogoča nadaljevanje življenja ter vključenost in delovanje v skupnosti. Navadno žalujoči tega pri sebi sicer na opazijo in jih pogosteje na to opozorijo bližnji. V tem primeru bo bila dobrodošla strokovna pomoč, zato je o tem dobro spregovoriti z osebnim zdravnikom, ki vas bo po potrebi usmeril na ustrezno in učinkovito pomoč.

Pri izgubi partnerja je pomembno zavedanje, da se z njo sooča ogromno ljudi, tudi takšnih v naši bližini. Smrt je namreč neizogiben del življenja. Naj to ne bo dogodek, zaradi katerega pri živem telesu napol mrtvi obtičimo v črnih mislih, ampak točka, ko smo pač primorani obrniti nov list v življenju in z njim postopno nadaljujemo. To storimo predvsem z vsem lepim kar je bilo v naših mislih in srcu. ♥



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

# Elektronske cigarete – ali so varne?

Matija Cevc

## Vprašanje

»Spoštovani

*Sem dolgoleten kadilec. Lanskega leta sem prebolel srčni infarkt in ob tem dogodku sklenil, da bom opustil kajenje. Žal pa je ta sklep zdržal le nekaj mesecev, nakar sem pričel znova kaditi. Slišal sem, da je zelo dober način za prenehanje kajenja tobaka prehod na uporabo elektronskih cigaret ali vaping. Je to res?» \**

Op.: Vprašanje je bilo posredovano po e-pošti in je delno lektorirano

## Odgovor

Številni proizvajalci elektronskih cigaret res trdijo, da je uporaba njihovih pripomočkov odličen način za prehod iz kajenja tobaka v nekadilstvo in da so ti pripomočki popolnoma neškodljivi. Žal pa to ni čisto res. Že sam izraz »vaping« je zavajajoč, saj pri elektronskih cigaretah ne gre le za vdihavanje pare. E-cigarete omogočijo nastanek aerosola na temelju propilen glikola/rastlinskega glicerina v katerem je uparjen nikotin (seveda pridobljen iz tobaka), čemur so dodane še različne arome in druge kemikalije. Pri tem pa ni jasno, katere kemične spojine posamezen proizvod vsebuje in se od proizvajalca do proizvajalca razlikujejo. Seveda tudi ni podatkov o potencialni škodljivosti teh spojin. Dodatno oceno škodljivosti otežuje še to, da novejši sistemi e-cigaret omogočajo dodajanje različnih tekočin/arom v sistem in tudi spreminjanje temperature, pri kateri se uparjajo ter posledično tudi zelo nepredvidljivo vsebino vdihovanih aerosolov. Kljub vsemu pa se zdi, da je uporaba e-cigaret manj nevarna kot kajenje klasičnih cigaret, v katerih je poleg nikotina še skoraj 7000 različnih kemikalij.

Srčno-žilne in druge škodljive posledice uporabe e-cigaret še niso razkrite saj se e-cigarete relativno kratek čas na tržišču (v ZDA od leta 2007, pri nas pa še nekoliko pozneje). Je pa že kar nekaj raziskav pokazalo, da tudi e-cigarete poškoduje pljuča. Natančen mehanizem poškodb ni znan a kajenje e-cigaret je pri številnih uporabnikih povzročilo hude poškodbe in posledično trajne posledice na pljučih in celo smrti. Problematični so predvsem vložki/dodatki e-cigaret, ki vsebujejo THC in/ali acetat vitamina E. Ti dve substanci se nahajata zlasti pri proizvodih, ki se jih kupuje prek neformalnih dobaviteljev na medmrežju. E-cigarete so na tržišču relativno kratko obdobje in zaenkrat še ni dolgoročnih raziskav, ki bi pokazale dolgotrajnejši vpliv na srčno-žilno zdravje. Ker vsebujejo nikotin, ki povzroča veliko odvisnost, zvišuje krvni tlak, poveča sproščanje adrenalina in posledično zvišuje srčni utrip pa lahko upravičeno pričakujemo, da bodo tudi te negativno vplivale na srce in žilje.

Ravnokar objavljena raziskava je pokazala, da uporaba e-cigaret ni zmanjšala števila kadilcev in torej trdite, da naj bi e-cigarete

olajšale prehod v nekadilstvo, ne drži. Dokaj pogosta posledica uporabe e-cigaret je bila, da so take osebe sočasno kadile še klasične cigarete. Po drugi strani pa se je pokazalo, da tisti, ki so pričeli uporabljati e-cigarete v prepričanju, da ne bodo postali kadilci, slej ko prej preidejo na uporabo klasičnih cigaret. To se dogaja zlasti med mladostniki in mlajšimi odraslimi osebami, ki jih proizvajalci e-cigaret privabljajo tudi z dodajanjem mladim prijetnih arom, kot je pokazala nedavno objavljena raziskava.

Zaenkrat ameriška agencija za zdravila (Food and Drug Administration) e-cigaret ni odobrila kot pripomoček za uspešnejše opuščanje kajenja tobaka. Verjetnost, da boste z uporabo e-cigaret prenehali s kajenjem je majhna, zdi pa se, da je e-cigareta kljub vsemu manj škodljiva, kot klasično kajenje tobaka. ♥

## KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA  
IN OŽILJA SLOVENIJE

### SylliFlor

Prehransko dopnilo s prehranskimi vlakninami, vsebuje semenske lupine jajčastega trpotca.

Trije okusi  
250g



Redna cena: 18,22€

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

**12,75€**

Kupon je unovčljiv do 18. 03. 2022 v enotah Lekarne Ljubljana.

Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Lekarna  
Ljubljana

Kupon je unovčljiv do 18. 03. 2022 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 SylliFlor. Kupon ne velja v Spletni Lekarni Ljubljana [www.lekarnaljubljana.si](http://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](http://www.lekarnaljubljana.si)

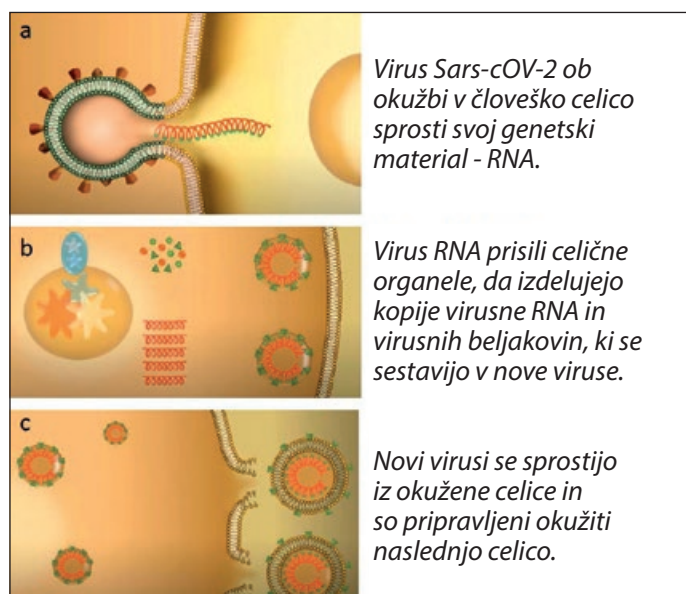
# Tretje leto pandemije kovid – kje smo in kam gremo?

Aleš Blinc

*Tako majhen je, da ga ne vidiš niti z navadnim mikroskopom, pa že tretje leto greni življenje ljudem po celem svetu. Povzročitelj kovid, virus SARS-CoV-2. Odlično se je prilagodil na svojega glavnega gostitelja, človeka. Večini ljudi ne povzroči tako hude bolezni, da bi kmalu nemočno obležali.*

Okuženi nič hudega sluteč hodi naokrog in širi okužbo na soljudi. Samo vsak dvajseti oboleli je ob okužbi z originalnim wuhanskim sevom ter s kasnejšimi različicami alfa, beta in delta potreboval bolnišnično zdravljenje in vsak stoti je kljub zdravljenju umrl. Zdi se, da bo delež resno bolnih ob okužbi z različico omikron še manjši, zaskrbljujoča pa so rekordna števila na novo obolelih, saj množično zbolevalo tudi cepljeni in prebolezniki. Bolnišnice se morajo že tretje leto zapored v veliki meri posvečati zdravljenju kovidnih pljučnic, zato primanjkuje zdravstvenega osebja in namestitvenih zmogljivosti za zdravljenje vseh drugih bolezni, ki ob pandemiji kovid seveda niso izginile.

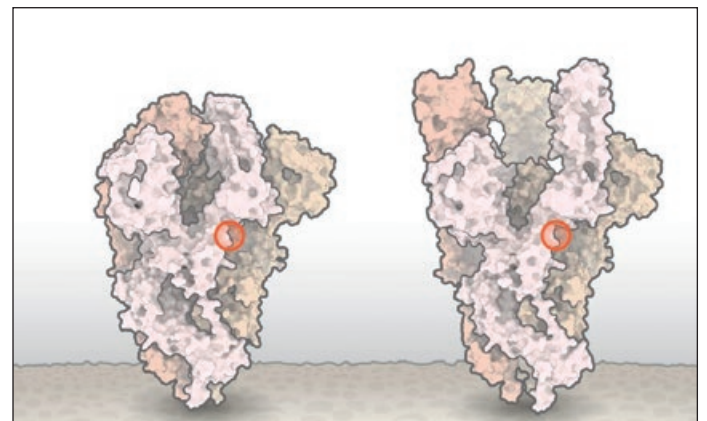
Kaj počne naš mali sovražnik, virus SARS-CoV-2, da se tako uspešno izmika iztrebljenju? Deluje skrajno preprosto: takoj, ko se virus v celicah gostitelja namnoži, so mladi virusi pripravljani na nov krog razmnoževanja (slika 1). Ni jim treba odraščati, se učiti, si iskati partnerja ... Gre za biti ali ne biti, pravkar nastali virusi morajo kmalu najti novega gostitelja, ali pa propadejo. Zunan človeka le redko »preživijo«, torej ostanejo sposobni okužiti novega gostitelja, več kot 24 ur. Kadar so izpostavljeni sončnim žarkom oz. ultravijolični svetlobi, se razgradijo že bistveno prej.



Slika 1. Življenjski krog virusa SARS-CoV-2 je zelo enostaven.  
(Vir: SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Process - YouTube)

Skratka, življenjski krog virusa je enostaven: čim prej od enega razmnoževanja do naslednjega!

Pri razmnoževanju virusnega genetskega materiala SARS-CoV-2, ribonukleinske kislina (RNA), dokaj pogosto nastajajo napake pri prepisovanju, ki jih imenujemo mutacije. Znanstveniki so pri SARS-CoV-2 v dveh letih zabeležili že več kot 12.000 različnih mutacij v nukleotidnem zaporedju, ki obsega malo manj kot 30.000 »črk«. Večina mutacij je za virus škodljivih ali pa nepomembnih, saj z naključnim udarcem katerokoli stvar mnogo lažje pokvarimo, kot popravimo. Sem ter tja pa se, podobno kot zadetek na loteriji, pojavi koristna mutacija, ki poveča sposobnost virusa za razmnoževanje (slika 2). To se je zgodilo pri različicah, ki so izpodrinile originalni wuhanski sev. Vse do različice delta se je ohranjala dokajšna podobnost »trnaste« beljakovine (beljakovine S), s katero se virus pripne na celice gostitelja in vanjo sprosti svojo RNA, originalnemu S-u wuhanskega seva, proti kateremu so bila razvita cepiva. Pri različici omikron pa so razlike od originala že tako velike, da protitelesa, nastala kot odziv na originalni sev, nimajo več zaščitne vloge. Ostaja le še celični imunski odziv, ki se vklopi šele po okužbi, še vedno pa dokaj zanesljivo varuje pred težkim potekom bolezni.



Slika 2. Mutacija, ki zamenja aminokislino aspartat z glicinom na 614. mestu v virusni beljakovini S (označeno z rdečim krožcem), povzroči spremembo "zaprte" konformacije beljakovine v "razprto" konformacijo, ki je za virus koristna.  
(Vir: Nature 2020; 585: 174-7)

Ves svet se sprašuje, kako se uspešno zoperstaviti izmuzljivemu kovidu in priznati moramo, da dokončnega odgovora nimamo. Še vse do konca leta 2021 so bila vsa upanja usmerjena v cepljenje, ki je vse do pojava omikrona dobro varovalo pred okužbo in še bolje pred težkim potekom bolezni. Pri omikronu zaščite pred obolevanjem praktično ni več, še vedno pa »stara« cepiva dobro ščitijo pred težkim potekom bolezni. Zakaj nam od konca leta 2020, ko smo dobili odlična mRNA cepiva proti originalnemu wuhanskemu sevu, do konca leta 2021, ko se je pojavila različica omikron, ni uspelo obvladati kovid?

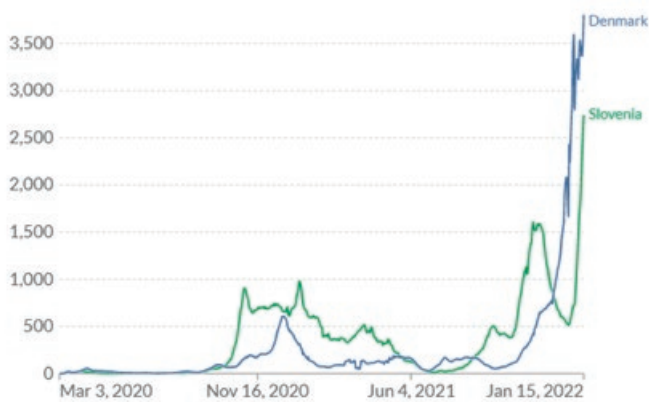
Imeti odlično cepivo nikakor ne zadostuje za zmago proti virusu. Za doseganje »čredne imunosti«, ki pomeni tako velik delež nedozvezetnih za okužbo, da se okuževalne verige učinkovito prekinjajo in ostaja število obolelih minimalno, bi se moralo v kratkem času precepiti približno 90 % svetovnega prebivalstva. Temu nismo prišli niti blizu. V prvih mesecih leta 2021 je cepiva primanjkovalo, kasneje pa se je neznansko krepil odpor nasprotnikov cepljenja. V mnogih afriških in azijskih državah je bilo cepljenih le malo prebivalcev, tako da se na globalni ravni virusu SARS-CoV-2 ni bilo treba bati, da bi mu zmanjkalo gostiteljev.

Pričakovanja in napovedi strokovnjakov so se v zadnjih mesecih spremenila iz »obvladovanja virusa« v »obvladovanje težkega poteka kovida«, ki obremenjuje zdravstveni sistem. Naj spomnimo: zdravstveni sistem je ena od osnovnih civilizacijskih pridobitev. Nismo več navajeni, da bi ljudje umirali zaradi vnetja slepiča ali zloma kolka, kar je bilo nekoč brez zdravniške pomoči skoraj neizogibno. Prav tako pričakujemo, da nam intervencijski kardiologi nemudoma odprejo zamašeno koronarno arterijo, ko utrpimo srčni infarkt, in da se onkologi z vsem znanjem zoperstavijo rakavi bolezni, ki nas doleti. Če so skoraj vse sile zdravstva usmerjene le v boj proti kovidu, je jasno, da bo moči na drugih področjih zmanjkalo ...

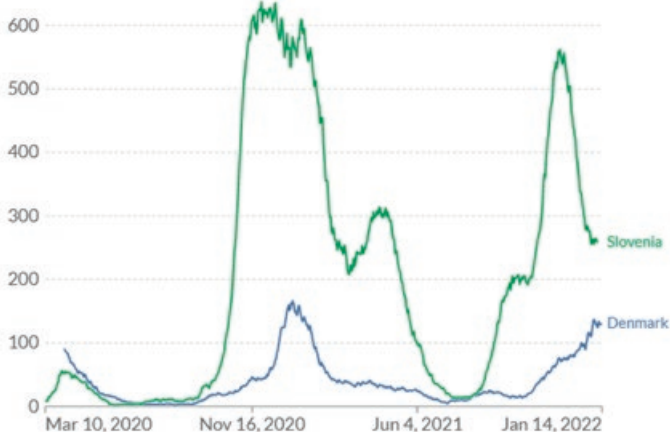
**Kašne so naše možnosti za obvladovanje pandemije?**

Slika 3. (Vir: <https://ourworldindata.org>)

Potrjeni novi primeri kovida na milijon prebivalcev



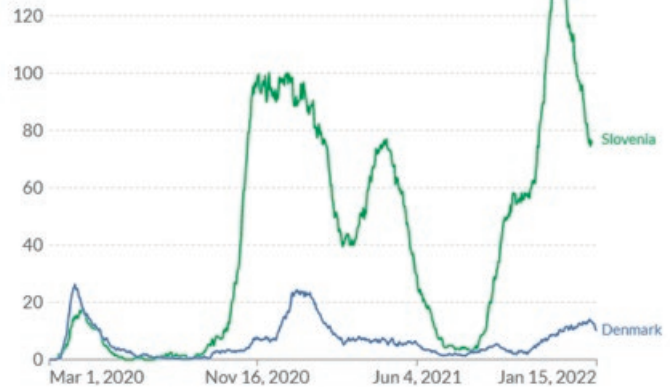
Hospitalizirani bolniki na milijon prebivalcev



Delež cepljenih prebivalcev



Bolniki v intenzivni terapiji na milijon prebivalcev



Ali je cepljenje s »starim« cepivom smiselno kljub pojavu novih različic, trenutno omikrona? Odgovor je pritrđen, kot je razvidno iz slike 3. Slovenija s približno 60 %-no precepljenostjo prebivalstva in Danska z več kot 80 %-no precepljenostjo se v tem letu soočata z ogromnim številom novih primerov kovida, veliko večjim kot pozimi 2020/21 in neprimerno večjim kot v prvem valu spomladi 2020. Kljub poplavi novih okužb se v zadnjem valu, ko dobršen del prebivalstva že sodi med precepljene ali prebolele, število hospitalizacij ne povečuje enako hitro kot poprej, zlasti pa ne število bolnikov, ki potrebujejo intenzivno zdravljenje. Seveda se je pri hospitalizacijah znatno boljše odrezala Danska z večjim odstotkom precepljenosti prebivalstva.

Ali lahko zaplete ob cepljenju primerjamo z zapleti kovida? Dovolj zgovoren je podatek, da sta zaradi zapletov cepljenja doslej umrli dve Slovenki, v povezavi s kovidom pa je življenje izgubilo več kot 5.000 prebivalcev Slovenije. Zdaj vemo, da vektorska cepiva niso priporočljiva za mlajše ženske, torej se bomo v bodoče lahko izognili tragičnim smrtim mladih, cepljenih oseb. V letošnjem letu pričakujemo učinkovita in varna cepiva mRNA proti različici omikron, kmalu pa tudi »univerzalno« cepivo, usmerjeno proti komponentam koronavirusa, ki se z mutacijami ne morejo spremeniti, ne da bi virus zaradi tega izgubil sposobnost razmnoževanja.

Veliko si obetamo od novih protivirusnih zdravil. Doslej sta bili razviti in pogojno odobreni dve zdravili v obliki tablet, ki ju je potrebno jemati pet dni, s pričetkom čim prej po potrjeni okužbi, da zaustavita razmnoževanje virusa SARS-CoV-2 in zmanjšata možnost težkega poteka bolezni. Zdravilo molnupiravir, ki je v omejenih količinah že na voljo tudi pri nas, zmanjša potrebo po hospitalizaciji pri necepljenih osebah z vsaj enim dejavnikom tveganja za težji potek kovida za približno 30 %, zdravilo paxlovid, ki ga željno pričakujemo, pa kar za 90 %.

Ob cepljenju in protivirusnih zdravilih pa se velja spomniti tudi na kakovost zraka v zaprtih prostorih. Zdaj že zelo dobro vemo, da se virus najbolje prenaša med ljudmi prav v zaprtih prostorih, kjer v zraku lebdi drobne kužne kapljice, ki jih je izdihal okuženi in jih bo vdihnil bodoči okuženi. Kužne kapljice je mogoče iz zraka



v zaprtih prostorih odstranjevati z neprestanim zračenjem, kar je pozimi nerodno, saj poleg virusa izgublamo tudi toploto. Druga možnost so ustrezni prezračevalni in filtracijski sistemi v javnih prostorih, ki pa se jih v Sloveniji še nismo resno lotili, čeprav bi bila njihova cena manjša od cene nenehnega hitrega testiranja učencev v šolah. Glede odnosa med cepljenjem in skrbjo za kakovost zraka naj poudarim, da se oba pristopa ne izključujeta, temveč dopolnjujeta. Le kateri popotnik v kraje, kjer razsaja kolera, bi se zanesel zgolj na cepljenje in bi brezskrbno pil okuženo vodo? Čista pitna voda je dobrina, za katero smo oddali glas na referendumu. Je čist zrak kaj manj pomemben od čiste pitne vode?

Dokler kovid razsaja z vso močjo in dokler so prezračevalni sistemi v zaprtih javnih prostorih nezadostni, se je smiselno ščititi z ustrezno masko FFP2. Masko si je seveda treba nadeti skrbno, da se obrazu tesno prilega, sicer dihamo skozi špranje ob robu maske in zaščita ni nič večja, kot če nosimo t.i. kirurško masko (slika 4).



Maska FFP2



Kirurška maska

Slika 4.

Kirurška maska ni namenjena zaščiti zdravnika, pač pa zaščiti pacienta, da mu kirurg med operacijo ne занese svojih dihalnih izločkov v operacijsko rano. ♥

# Gensko zdravljenje že pomaga slovenskim bolnikom

Urh Grošelj, Tadej Battelino

*Zadnja leta smo priča številnim obetavnim raziskavam na področju genskega zdravljenja pri ljudeh, zato je pričakovati še znatnejši razmah tega področja že v razmeroma bližnji prihodnosti.*

Različne prirojene genske bolezni, npr. spinalna mišična atrofija, cistična fibroza, homozigotna družinska hiperholesterolemija, prirojena okvara vida, prirojene kardiomiopatije in mnoge druge, skoraj vse sodijo med redke bolezni in imajo pogosto zelo neugoden potek. Pri njih neredko ostaja nemočna tudi sodobna medicina.

Vsaj pri nekaterih je sicer mogoče bolj ali manj učinkovito preprečevati posledice ali lajšati težave, vendar vzročnega zdravljenja večinoma ne poznamo – ali, bolje rečeno, ga vsaj do nedavnega nismo poznali. Po več desetletjih večinoma ne zelo uspešnih poskusov, ko je bilo nekajkrat gensko zdravljenje že »na doseg roke«, je v zadnjih letih znanstvenikom in farmacevtskim podjetjem končno le uspelo razviti delujoča zdravila za nekatere okvarjene gene.

Hkrati smo zadnja leta priča številnim obetavnim raziskavam na področju genskega zdravljenja pri ljudeh, zato je pričakovati še znatnejši razmah tega področja že v razmeroma bližnji prihodnosti.

Od leta 2018 smo z genskim zdravljenjem, sprva v tujini, že pomagali prvim slovenskim bolnikom z redkimi prirojenimi presnovnimi boleznimi (mukopolisaharidoza tipa I in IIIa, metakromatska levkodistrofija). V decembru 2021 pa je bila na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana izvedena še prva uspešna aplikacija genskega zdravljenja v Sloveniji, pri otroku s spinalno mišično atrofijo. Zelo hitremu napredku – tudi pri nas – pa smo zadnji čas priča tudi na področju zdravljenja nekaterih redkih vrst krvnih rakov z genskim zdravljenjem (t.i. zdravljenje s CAR-T limfociti), s katerim je bil v letu 2019 v tujini že zdravljen prvi slovenski pediatrični bolnik, v zadnjem času pa potekajo intenzivne aktivnosti, da bo mogoče tovrstno zdravljenje proizvajati in aplicirati pri nas.

Prvi poskusi genskega zdravljenja ljudi so potekali že v 80-letih prejšnjega stoletja, vendar so bili ti poskusi večinoma malo uspešni. Šele v novem tisočletju je prišlo do večjega razmaha raziskav na tem področju, ki so pričele kazati tudi precej bolj obetavne rezultate. Predvsem glede vprašanja varnosti genskega zdravljenja, ki je zelo pomembno pri vsakem novem načinu zdravljenja, še zlasti če pomeni povsem nov pristop, kot v tem primeru. Zadnje desetletje smo končno priča tudi posameznim primerom dokazano varnih in učinkovitih genskih zdravil, ki so že na voljo bolnikom.

V Evropi je bilo leta 2012 kot prvo odobreno gensko zdravljenje za pomanjkanje lipoproteinske lipaze (zdravilo glybera), izredno redke prirojene motnje, ki povzročata izjemno povišane vrednosti trigliceridov. To zdravilo so sicer kasneje zaradi pomanjkanja tržnega interesa (tudi na račun zelo visoke cene) umaknili.

Po desetletjih raziskav je medtem orodje za gensko zdravljenje že dočakalo tudi svojo Nobelovo nagrado; nagrada za leto 2019 za kemijo sta namreč prejeli znanstvenici Francozinja Emanuelle Charpentier in Američanka Jennifer Doudna, ki sta s svojima skupinama raziskovalcev šele pred dobrim desetletjem razvili metodo t.i. »genskih škarij«. Gre za metodo ciljanega izrezovanja in nadomeščanja okvarjenih genov, ki utegne – čim bo še nekoliko izpopolnjena – še znatno pospešiti sicer dolgo pot razvoja genskih zdravil od laboratorija do bolnika.

Trenutno je s strani evropske regulatorne agencije za zdravila (EMA) odobrenih 12 genskih zdravil. Med temi sta redki obliki slepote in levkemije, spinalna mišična atrofija, ter vrsta prirojene imunske pomanjkljivosti. To je morda zanemarljivo malo v

primerjavi z okrog 8000 znanimi redkimi boleznimi, ki so v večini gensko pogojene, vendar pa je pričakovati, da se bo njihovo število v naslednjih letih postopoma vendar hitro povečevalo.

### Kako deluje gensko zdravljenje?

Gensko zdravljenje je praviloma namenjeno za zdravljenje bolezni, pri katerih je vzrok bolezenska sprememba (mutacija) na enem samem genu (od preko 20.000 kolikor jih ima vsak človek). Takim boleznim rečemo monogenske bolezni. Zdravljenje poteka na različne načine (slika).

Pri genskem zdravljenju *in-vivo* se v telo vnese virusni prenašalec (vektor) s pravilnim genskim zapisom, s ciljem, da ta nadomesti nepravilni zapis na okvarjenem genu. Tak virusni prenašalec nato »okuži« telesne celice in na ta način vnese pravilni genski zapis v celice različnih tkiv.

Gensko zdravljenje *ex-vivo* pa deluje tako, da bolniku odvzamemo njegove lastne krvotvorne matične celice, jih vzdržujemo v kulturi v laboratoriju in nato izven telesa s pomočjo virusnega prenašalca vanje vnesemo želen genski zapis za okvarjeni gen. Nato sledi vnos tako spremenjenih matičnih celic nazaj bolniku. V celicah se vneseni gen lahko vgradi v genski zapis gostitelja, ali pa se prepisuje samostojno v celičnih organelih, ter že hitro zatem začne nadomeščati delovanje okvarjenega gena. Slednje ima potencial ustvariti stabilni vir delujoče beljakovine tako v notranjih organih (zlasti jetra), kot v osrednjem živčevju, tudi z ozirom na bolezen, ki jo želimo s tem pozdraviti.

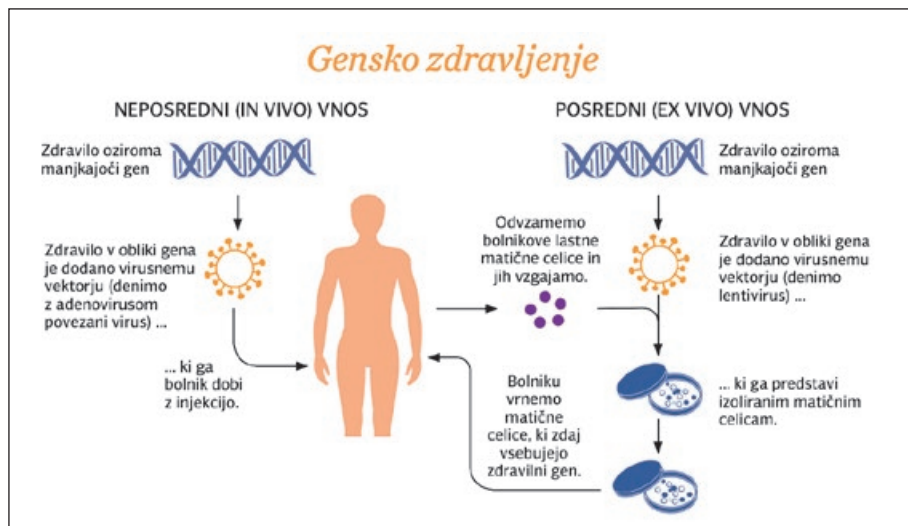
Vsaj v nekaterih primerih naj bi enkratni vnos zadostoval celo za vse življenje, ni pa na to vprašanje še povsem jasnega odgovora. Praviloma pa mora biti vsako tako zdravljenje izvedeno še preden nastane nepopravljiva škoda za organizem. Zato je zelo pomembno, da se vse bolezni, kjer je tako zdravljenje na voljo, odkriva čimbolj zgodaj, idealno takoj po rojstvu s presejanjem novorojencev.

Pravkar je bil v Sloveniji odobren dodaten program, ki vključuje tudi odkrivanje spinalne mišične atrofije, prirojenih pomanjkljivosti imunosti, cistično fibrozo in kongenitalno adrenalno hiper-trofijo. Možno je tudi odkrivanje prirojenih bolezni s kasnejšimi presejalnimi testi – kot v Sloveniji odkrivamo družinsko hiperholesterolemijo pred vstopom v šolo. Za družinsko hiperholesterolemijo pričakujemo, da bo zanjo v bližnji prihodnosti na voljo genska terapija, v prvi fazi zlasti za bolnike s težjo, homozigotno obliko.

### Pogled naprej

Gensko zdravljenje nedvomno ponuja prelomnico za bolnike z doslej še neozdravljivimi prirojenimi genskimi boleznimi, vendar za zdaj še razmeroma maloštevilnimi. Zadnje desetletje je prineslo velik napredek na tem področju tudi pri nas. Gensko zdravljenje je bilo v zadnjih nekaj letih uspešno uporabljeno tudi pri prvih slovenskih bolnikih. Pričakovati je, da bo v naslednjem desetletju napredek na tem področju še znatnejši, kar moramo vzeti v obzir pri načrtovanju in organizaciji aktivnosti na tem področju, tudi kar se tiče zgodnjega presejalnega odkrivanja bolezni, ki bodo postajale »gensko ozdravljive« že pri novorojenčkih.

V povezavi z genskim zdravljenjem še vedno obstaja vrsta izzivov in odprtih vprašanj, kot na primer: zelo visoka cena zdravljenja;



Slika: Shematski prikaz glavnih vrst genskega zdravljenja. .

zdravljenje bolezni, ki so posledica sprememb več genov; možnost zlorab tehnologije za druge namene; niso še jasne dolgoročne posledice; še dolgo časa bo mogoče pomagati le nekaterim bolnikom.

Ključno pa je, da na tem področju slovenska medicina še naprej tesno sledi najbolj razvitim, da bomo še naprej sodelovali pri raziskavah in lahko čimbolj sproti uvajali novosti na tem področju v prakso in pravočasno pomagali težko bolnim ljudem. ♥

Vir: U. Grošelj. Gensko zdravljenje mukopolisaharidoz-naše izkušnje. Medicina danes, 2021, str. 18-21.



**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.zasrce@siol.net ali  
telefon: 01/234 75 50.



# Mladi obračamo svet in skrbimo za zdravje srca

Nataša Jan

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že deveto leto izvaja projekt Mladi obračamo svet, poznan tudi pod imenom Srček Bimbam, ki ga sofinancira Mestna občina Ljubljana. Vanj se vključujejo otroci ljubljanskih osnovnih šol. Lansko leto je bilo zanje čisto drugačno. Bolezen covid-19 je tudi lani pustila posledice - ukrepi in prilagoditve dela ter izvajanja pouka v šolah, so bile še vedno v veliki meri prisotne.



Šole so kljub oviram zaradi nove koronavirusne odlično sodelovale v projektu »Mladi obračamo svet«. Vse ljubljanske osnovne šole so septembra prejele brošurice Srček Bimbam in navodila za delo. Učenci so imeli dovolj časa, da so prebrali in pregledali brošurico, reševali naloge, učitelji v šoli in s starši doma so v tem času dobro proučili tematiko brošurice in se pogovorili o zdravem načinu življenja in ohranjanju zdravja. Učitelji so učence spodbudili in jim pomagali pri reševanju nalog. Te rešitve so izrezali jih poslali na društvo. Prejeli smo kar 1550 izrezkov. Na željo šol pa je društvo

v mesecu maju in juniju izvedlo 22 delavnic o srcu in žilah, zdravem načinu življenja, ohranjanju zdravega srca in ožilja, od septembra in oktobra pa še 25 delavnic na ljubljanskih osnovnih šolah. Zaradi epidemije bolezni covid-19, jih lani žal več ni bilo mogoče izpeljati, ampak bomo tudi te načrtovane delavnice izpeljali v letu 2022. Vse sodelujoče šole so prejele tudi pisna gradiva kot so revija Za srce, brošurice o prehrani in gibanju ter poster za na steno učilnic »Vzemi si aktiven odmor« z vajami, ki jih učenci naredijo kadar jim popusti koncentracija ali med odmorom, pa tudi med šolsko uro, kadar je to potrebno.





## ZA ZDRAVO IN DOLGO ŽIVLJENJE

HEJ, HEJ, GIBAJ SE,  
KER TO ZA TELO DOBRO JE.  
TAKO KOT SRČEK BIMBAM NAS UČI,  
KAJ ZDRAVO JE IN KAJ NI,  
PRIPOROČAM, DA Z GIBANJEM ZAČNI.

NA ZDRAVO HRANO NE POZABI.  
KER NAŠE TELO VITAMINOV, MINERALOV, KALCIJA  
IN ŠE KAJ NUJNO RABI.  
ČE ZDRAVO BOŠ ŽIVEL,  
TVOJ SRČEK VEDNO BO VESEL.

ZDRAVO ŽIVLJENJE ZA VEČJE VESELJE.

Primerico so sestavili učenci 1. B razreda, OŠ Šmartno pod Šmarno goro.



Mentorica: Romana Osredkar

## SRČEK BIMBAM



## UČENCI 1.B

UČENCI 3.A OŠ ŠMARTNO POD  
ŠMARNO GORO

Epidemija jo je zagodla tudi Srčku Bimbamu in Ribiču Pepetu, ki z Društvom za zdravje srca in ožilja vsako leto obiščeta tradicionalno zaključno prireditev na eni izmed ljubljanskih osnovnih šol in razveseljujeta sodelujoče učence v projektu »Mladi obračamo svet«. Zato smo za otroke pripravili virtualno zaključno prireditev, to je 32 minutno oddajo za namen tradicionalne zaključne prireditve: »Srček Bimbam in Ribič Pepe, skupaj z mladimi obračata svet«. V tej oddaji je povzeto spodbujanje k zdravemu načinu življenja in seznanitev s pomenom izogibanja nezdravim razvadam, razlaga kako deluje srce in ožilje. Šole so posneto oddajo prejele, učitelji/ učiteljice pa so se odločili kdaj so jo oziroma jo še bodo umestili v urnik učencev. Posnetek je na ogled tudi na spletni strani društva: Mladi obračamo svet - Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (zasrce.si). Vse sodelujoče osnovne šole so prejele priznanja in nogometne žoge, ki jih je v ta namen društvu podarila Nogometna zveza Slovenije in se ji tudi na tem mestu za to zahvaljujemo. Zahvaljujemo se tudi Mestni občini Ljubljana, kot sofinancerju projekta »Mladi obračamo svet«.



Ribič Pepe rešuje naloge v brošurici  
»Z vami se igram Srček Bimbam«



(Vir fotografij: video film »Srček Bimbam in Ribič Pepe,  
skupaj z mladimi obračata svet«)

Izdelke učencev 1.b in 3.a razreda OŠ Šmartno pod Šmarno goro je zbrala učiteljica Romana Osredkar.



# Dobre Slabe

## NOVICE

### Kaj pomeni transplantacija prašičjega srca človeku?

Znanstveniki so že vrsto let vzgajali genetsko modificirane prašiče, da bi ti prašiči lahko postali darovalci organov za ljudi. Letošnjega 7. januarja so prašičje srce z desetimi spremenjenimi geni, ki vplivajo na imunski odziv, vsadili 57-letnemu bolniku, ki je bil preveč bolan, da bi bil kandidat za presaditev človeškega srca. Prvi dnevi okrevanja so potekali dobro, vendar so zdravniki previdni. Ne vemo še, ali je genska sprememba prašičev že optimalna. Tudi telesna temperatura prašičev je nekaj stopinj višja od človeške, tako da prašičje srce v človeku ves čas deluje rahlo podhlajeno. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/966488](http://www.medscape.com/viewarticle/966488))

### Obeta se metoda za odkrivanje raka pri bolnikih z neznačilnimi simptomi

Kemijska analiza krvne plazme z zelo zmogljivo magnetno resonanco omogoča natančen vpogled v razmerja med številnimi komponentami plazme, čemur pravimo metabolomska analiza. Pri 299 bolnikih z utrujenostjo in hujšanjem, a brez očitnega rakavega obolenja, je magnetnoresonančna metabolomska analiza s 94 %-no občutljivostjo in 82 %-no specifičnostjo odkrila rakava obolenja. Šlo je predvsem za majhne, a značilne razlike v koncentraciji laktata, lipoproteinov in N-aceetiliranih glikoproteinov. Če bodo nadaljnje raziskave potrdile spodbudna opažanja, se nam obeta odlična in dokaj cenena metoda za zgodnje odkrivanje raka. (vir: *Clin Cancer Res* 2022; elektronska objava 4. januarja)

### Zdravilo za sladkorno bolezen pomaga izgubiti odvečno telesno težo

Zdravilo semaglutid, ki je bilo razvito za zdravljenje sladkorne bolezni, povzroča izgubo prekomerne telesne teže. Ta učinek so opisali pri diabetikih in tudi pri nediabetikih. Štiri raziskave so pokazale, da semaglutid po letu in pol povzroči zmanjšanje telesne teže za 15- 18 %. Ker je vzdrževanje normalne telesne teže eden od ključnih dejavnikov v preprečevanju bolezni srca in žilja, je Ameriška zveza za srce uvrstila uporabo semaglutida za pomoč pri hujšanju med najpomembnejše dosežke leta 2021 na področju srčno-žilnih bolezni. (vir: [www.medscape.com/viewarticle/966004](http://www.medscape.com/viewarticle/966004))

### Alkohol ne povzroča prekatnih aritmij in nenadnih srčnih smrti

Že dolgo vemo, da uživanje alkohola, zlasti pretirano pitje ob koncu tedna ali praznikih, povzroča atrijsko fibrilacijo. Avstralski raziskovalci pa na velikem vzorcu 408.000 preiskovancev, ki so jih spremljali 11 let in med katerimi so zabeležili 2.044 nenadnih srčnih smrti, niso našli premo sorazmerne povezave med pitjem alkohola in nevarnimi prekatnimi aritmijami oz. nenadno srčno smrtjo. Za nenadno srčno smrt je bilo tveganje najnižje pri pivcih, ki so tedensko zaužili manj kot 208 g alkohola, kar pomeni približno 2 l vina, večje pa je bilo tveganje pri hudih pivcih, pa tudi pri abstinentih. Seveda še vedno odsvetujemo uživanje več kot 1 do 2 dcl vina dnevno. (vir: *Heart Rhythm* 2021; elektronska objava 20. decembra)

### Nenadna smrt ob spolni dejavnosti prizadene tudi mlajše osebe

V medicinski literaturi je dolgo prevladovalo mnenje, da nenadna smrt med spolnim aktom prizadene predvsem moške srednjih let z dotlej neprepoznano koronarno boleznijo. Britanski raziskovalci so analizirali okoliščine nenadne smrti pri več kot 6.800 primerih med letoma 1994 in 2020. Ugotovili so, da so bili tisti, ki so umrli med spolnim aktom dokaj mladi, v povprečju stari 38 let, in da je bilo med njimi 35 % žensk. Dobro pa je, da je bilo s spolnostjo povezanih le 0,2% vseh nenadnih smrti. (vir: *JAMA Cardiology* 2022, elektronska objava 12. januar)

### Depresija je gensko povezana z Alzheimerjevo demenco

Ameriški raziskovalci so ugotovili značilne vzorce polimorfizmov v genih bolnikov, ki so srednjih letih trpeli za depresijo in ki so v starosti razvili demenco. Sklepajo, da obstaja šibka, a značilna vzročna genska povezava med depresijo in demenco. Po drugi strani pa niso našli povezave v obratni smeri, saj demenca sama po sebi ne povzroča depresije. Čeprav gre za zelo obsežno raziskavo na več kot 800.000 bolnikih z depresijo in več kot 450.000 bolnikih z demenco, bo razmerja med depresijo in demenco treba proučevati še naprej. (vir: *Biol Psychiatry* 2022, elektronska objava 16. decembra 2021)

### Kovid pogosto v telesu zapuša avtoprotitelesa

Značilnost okužbe z novim koronavirusom je, da se imunski odziv sproži dokaj pozno, a tedaj včasih izredno silovito. Poleg zaščitnih protiteles, ki zavirajo razmnoževanje virusa v telesu, se pogosto tvorijo tudi protitelesa, ki napadajo lastne celice. Tem protitelesom pravimo avtoprotitelesa. Nekoliko presenetljivo odkritje je, da avtoprotitelesa neredko nastanejo tudi pri blagem poteku kovid. Na srečo se zdi, da v veliki večini primerov ta protitelesa ne povzročajo klinično izraženih avtoimunih bolezni. (vir: *J Transl Med* 2021; elektronska objava 30. december)

### Ivermektin lahko povzroči resno zastrupitev

Čeprav zdravilo zoper parazite ivermektin v resnih raziskavah ni pokazalo nikakršne koristi pri zdravljenju kovid, ga mnogi uporabljajo na lastno pest – ne le ob zdravljenju kovid, temveč celo kot »profilakso«. Ameriški zdravniki poročajo o predoziranju in toksičnih učinkih ivermektina predvsem pri uporabi veterinarskih pripravkov. Resna zastrupitvi z ivermektinom se kaže kot slabost in različno močno izražena prizadetost osrednjega živčevja z zmedenostjo, motnjami koordinacije gibanja ali epileptičnimi napadi. (vir: *N Engl J Med* 2021, 385: 2197-8) ♥



Besedilo in foto:  
Brin Najžer

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed

### Gorčična polnjena jajca

Sestavine (za 2 osebi):

2 jajci, 1 čajna žlička gorčice, 1 jedilna žlica sladke smetane, sol, poper, drobnjak (po okusu)

V posodi zavrite vodo in nato vanjo položite jajci ter ju kuhajte 10 minut. Nato ju popolnoma ohladite v hladni vodi. Jajci olupite, prerežite po dolgem in izdolbite rumenjaki. Rumenjake dajte v posodo za stepanje (za najboljši rezultat uporabite električni mešalnik, lahko pa uporabite tudi ročno metlico) in jima dodajte sladko smetano in gorčico, ter začinite s soljo in poprom po okusu. Zmes mešajte toliko časa, da nastane gladka gosta masa. Če želite, lahko na koncu dodate tudi drobno nasekljan drobnjak. Z žličko nadevajte maso v polovice beljakov. Postrezite ohlajeno. Če želite imeti bolj pekoč okus, lahko navadno gorčico zamenjate z dijonsko, ali pa dodate masi malo čilija.

## Glavna jed

### Žafranov basmati riž z zelenjavo

Sestavine (za 2 osebi):

150 g riža basmati  
2 rdeči papriki  
1 čebula  
1 stok česna  
1 manjša romaneska ali cvetača  
50g na sopari kuhane čičerike  
Sol, poper, žafran

Riž skuhamo po navodilih in mu v vodo dodamo ščepec žafrana. Čebulo in česen nasekljamo, papriko in romanesko narežemo na manjše kose. Na oljčnem olju popražimo čebulo in česen toliko, da čebula postekleni, nato dodamo romanesko ter jo na srednjem ognju med rednim mešanjem pražimo približno 8 minut, da se malo zmešča. Nato dodamo še papriko in čičeriko, začинimo s soljo, poprom, peteršiljem, ter pražimo še 5-7 minut. Nato zalijemo z nekaj žlicami vode ter kuhamo toliko časa, da večina vode povre in se zelenjava omehča. Zelenjavo postrežemo na rižu.

## Poobedek

### Jabolčni in hruškov kompot z javorjevim sirupom

Sestavine (za 2 osebi):

2 jabolki  
1 zrela hruška  
Sok 1 limone  
1 jedilna žlica javorjevega sirupa  
cimet (po okusu)

Jabolki in hruško olupite, razkoščičite in narežite na majhne kose. Sadje stresite v posodo, ki naj bo ravno dovolj velika, da vse sestavine ostanejo v njej med mešanjem. Dodajte vodo, limonin sok in cimet po želji. Kuhajte, med občasnim mešanjem, na srednje majhnem ognju 15-20 minut, dokler se sadje ne zmešča toliko, da ga lahko z vilicami zmečkate. Sadje nato na grobo pretlačite bodisi z vilicami, bodisi z mečkalnikom za krompir. Kuhajte še približno 5 minut, da se kompot še malo zgosti. Odstavite posodo v ognja in med mešanjem dodajte javorjev sirup. Takšen kompot postrežemo pri sobni temperaturi ali ohlajenega. ♥



# Učinki veganske prehrane skozi prizmo znanosti\*

Nada Rotovnik Kozjek

*Veganski način prehranjevanja je v današnjem času vedno bolj priljubljen. Zanj je značilen način prehranjevanja s popolnim izključevanjem vseh izdelkov živalskega izvora, tako različnih vrst mesa kot tudi mlečnih izdelkov, in uživanje velikih količin sadja, zelenjave, žitaric in stročnic.*

Ljudje se za veganski način prehranjevanja odločajo iz etičnih, verskih, zdravstvenih ali okoljskih razlogov. Tabela 1 prikazuje značilnosti takšnega načina prehranjevanja v primerjavi z ostalimi, v današnjem času bolj izpostavljenimi, načini prehranjevanja.

Tabela 1. Primerjava različnih prehrabnih strategij glede vključevanja posameznih živil

Tip prehrane	Mešana prehrana	Veganska prehrana	Pesko-vegetarijanska prehrana	Lakto-ovo vegetarijanska prehrana	Rastlinska prehrana
Meso	da	ne	ne	ne	izogibajo
Ribe	da	ne	da	ne	izogibajo
Mlečni izdelki in jajca	da	ne	da	da	izogibajo
Olja	da	da	da	da	da
Zelenjava in sadje	da	da	da	da	da

Za velik delež veganov je veganstvo mnogo več kot le način prehranjevanja. Predstavlja njihov življenjski slog, katerega glavno vodilo je nenasilje nad živalmi. V vsakdanu se izogibajo izdelkom živalskega izvora, tako hrani kot tudi oblačilom, izogibajo se tudi proizvodom, ki so testirani na živalih, in nasprotujejo izkoriščanju živali za zabavo ljudi, zato ne obiskujejo živalskih vrtov in cirkusov. V današnjem času je veganski način prehranjevanja vedno bolj priljubljen zaradi zdravstvenih vidikov, saj veganstvu pripisujejo mnogo pozitivnih učinkov na telo.

Skupaj s priljubljenostjo pa narašča tudi število raziskav, ki veganskemu načinu prehranjevanja pripisujejo zmanjšanje tveganja za razvoj različnih bolezenskih stanj, kot so sladkorna bolezen, presnovni sindrom in zvišane ravni maščob v krvi.

Ključne učinke pripisujejo predvsem povečanemu vnosu varovalnih hranil (prehranske vlaknine, vitamini, minerali in fito-hranila) ter zmanjšanemu vnosu holesterola in nasičenih maščob. Ob tem pa je iz raziskav zaznati nekritično povezovanje zdravstvenih učinkov s tem načinom prehranjevanja, in neupoštevanje drugih dejavnikov življenjskega sloga ter posameznikovega prehranskega in presnovnega stanja. Strategija prehranjevanja bi morala biti namreč prilagojena presnovnim potrebam, delovanju prebavil in življenjskemu slogu posameznika. Večji vnos posameznih živil ne pomeni vedno tudi bolj zdrave izbire prehrane. Tako lahko na primer ob prevelikem vnosu sadja in zelenjave pride do obreme-

nitve presnove, na račun prevelikega vnosa določene vrste hrane pa nam lahko primanjkuje drugih pomembnih hranil.

V nadaljevanju predstavljamo kratek povzetek znanstveno kritične analize učinkov veganskega načina prehranjevanja na zdravje ter pomanjkljivosti, ki jih takšna strategija prehranjevanja prinese. Analiziramo značilno raziskavo, katere namen je, da s svojimi izsledki podpira veganski način prehranjevanja. Tovrstne raziskave v današnjem času napadalno oglašujejo in uporabljajo kot podporo za izbiro veganskega načina prehranjevanja. Vendar je za njihovo razumevanje potrebno dobro poznavanje stroke klinične prehrane in patofizioloških presnovnih odzivov na prehranski poseg pri posamezniku. Znati moramo tudi kritično presojati metodologijo, ki se uporablja pri raziskovanju povezav med vplivom prehrane in zdravstvenimi posledicami prehranjevanja. Teh znanj povprečna laična javnost nima, zato je vprašljivo tudi znanje posameznikov, ki na osnovi takšnih raziskav favorizirajo veganski način prehranjevanja.

## Predstavitev raziskave

Leta 2017 so Draper in sodelavci izvedli randomizirano kontrolirano raziskavo, ki je proučevala presnovne spremembe po 48-urnem uživanju veganske prehrane in jih primerjala s presnovnimi značilnostmi posameznikov, ki so uživali mešano prehrano z živalskimi proizvodi. Raziskava je bila relativno majhna, sodelovalo je 21 zdravih posameznikov (10 moških in 11 žensk), ki so sicer uživali mešano prehrano. Spadali so v starostno skupino med 18 in 55 let z indeksom telesne mase (ITM) med 18,5 in 27 kg/m<sup>2</sup>.

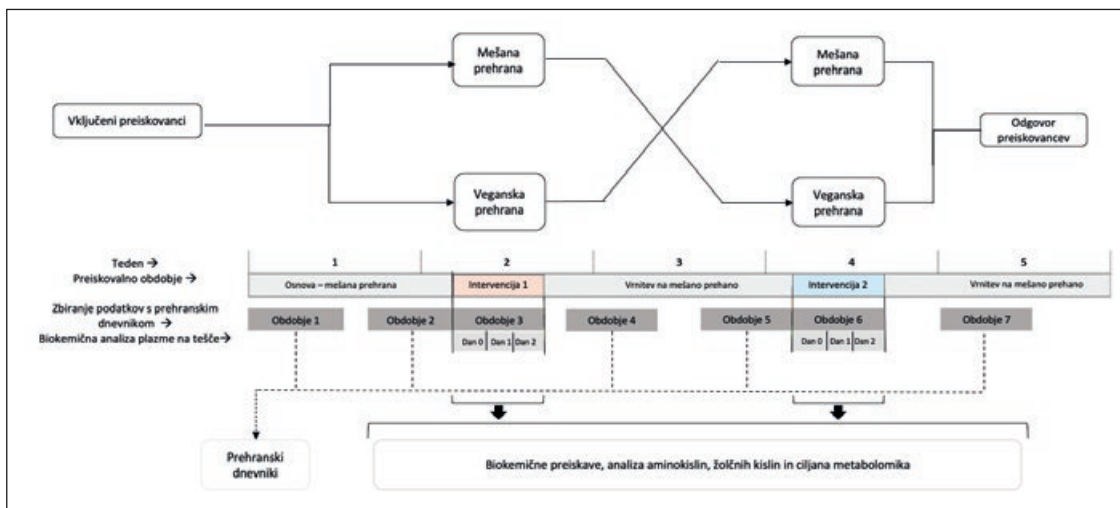
Dnevna prehrana je bila prilagojena energijskim potrebam vsakega posameznika, pri izračunu so upoštevali njihovo višino, težo, starost in telesno aktivnost. Shematski potek raziskave je predstavljan na Sliki 1. Po obdobju kratkotrajnega veganskega prehranjevanja so v primerjavi z intervencijo, ki je vključevala živalske izdelke, beležili nekatere spremembe v laboratorijskih vrednostih. Znižal se je nivo trigliceridov in izboljšalo se je razmerje med »dobrim«  
holesterolom HDL in »slabim«  
holesterolom LDL. Prav tako so opazili izboljšano občutljivost na inzulin, kar bi potencialno lahko ugodno vplivalo na preprečevanje in zdravljenje sladkorne bolezni. Navedene spremembe so pripisali predvsem večjemu vnosu vlaknin (39,8 g pri veganski prehrani; 17,5 g prehrana z živalskimi izdelki) in polinenasičenih maščob ter uživanju ogljikovih hidratov z nižjim glikemičnim indeksom. Hkrati pa so pri veganskem načinu prehranjevanja beležili znižano koncentracijo aminokislin v krvni plazmi, vključno z razvejanimi aminokislinami in esencialnimi aminokislinami, kar potencialno slabo vpliva na vzdrževanje in izgradnjo mišične mase. Izgradnja mišic je na splošno že znižana pri

starostnikov in kroničnih bolnikov, zato ti potrebujejo spodbujevalni učinek esencialnih in razvejanih aminokislin.

### Kritični pomisleki ob interpretaciji izsledkov raziskave

Opisana raziskava je vključevala majhno število posameznikov, čas uživanja veganske prehrane pa je bil zelo kratek, tako da presnovna prilagoditev telesa pravzaprav še ni bila mogoča. Prav tako ni bilo dovolj podatkov o telesni sestavi sodelujočih, ki veliko pove o predhodnem presnovnem stanju posameznika. Prav tako so intervencijske jedilnike zasnovali na deležu posameznih hranil, kar je zastarel pristop in ne ustreza kriterijem za oceno presnovnega vpliva posameznih hranil. Dandanes namreč v klinični praksi pri vrednotenju presnovnih učinkov prehrane ne izhajamo več iz deleža posameznih hranil v prehrani, temveč vnos energije in hranil izhaja iz izmerjene telesne mase in sestave telesa. Prehranska strategija se tako načrtuje v kcal ali g/kg telesne mase na dan, ob načrtovanju prehrane pa se mora upoštevati tudi telesno aktivnost in delovanje prebavil. Še posebej, če vzamemo pod lupo energijske vnose udeležencev v raziskavi, ki so bili izračunan na podlagi telesne mase in so bili relativno nizki. Zato bi lahko izsledke raziskave razložili predvsem kot posledico prilagoditve telesa na stradanje. To prilagoditev bi lahko dodatno osvetlili z meritvami hormonov, kot je na primer kortizol, ki regulirajo odziv telesa na prenizek energijski vnos. Dodatno je bila neustrezna tudi precejšnja razlika v energijskem vnosu tekom veganskega posega in obdobjem prehranjevanja z živalskimi proizvodi, saj so sodelujoči v času slednjega zaužili povprečno 305 kcal več kot ob veganskem prehranjevanju. S takšno energijsko razliko med posameznima načinoma prehranjevanja raziskava težko prikaže vpliv vrste prehrane na telo. Še dodaten dejavnik, ki preprečuje posploševanje izsledkov raziskave pa je, da je bila zgornja starost preiskovancev 55 let, kar onemogoča razširjanje podatkov na starejšo populacijo. Veliko izvajalcev raziskave je bilo v času izpeljave tudi zaposlenih pri

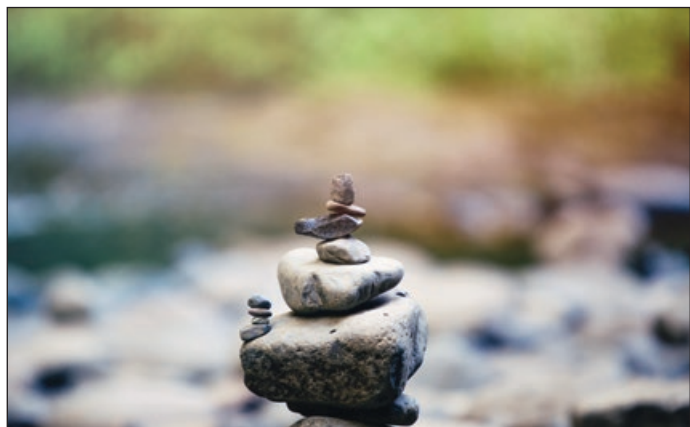
Slika 1 Prikaz poteka raziskave (prirejeno po (1))



podjetju, ki je raziskavo sponzoriralo, zato je potrebna še dodatna previdnost pri vrednotenju rezultatov študije.

Ključni razlog za previdnost pri rezultatih raziskave pa je, da do sedaj v tovrstnih raziskavah nikoli niso prikazali, da je zdravstvena dobrobit posledica izključno veganskega prehranjevanja. Enake rezultate namreč lahko dosežemo z znižanjem telesne mase in z optimiziranjem zdravega načina življenja – tako, da smo redno telesno aktivni, uživamo uravnoteženo prehrano, nadzorujemo stres in se odpovemo škodljivim razvadam (npr. kajenju, uživanju alkoholnih pijač).

Zaključimo lahko, da je veganski način prehranjevanja je lahko ustrezen le v primeru, ko je dobro načrtovan in prilagojen posameznikovemu zdravstvenemu stanju, delovanju prebavil in načinu življenja. Ob tem se je potrebno zavedati, da gre za način prehranjevanja, ki izključuje številne prehranske izbire in otežuje vnos številnih mikrohranil in zadosten vnos kakovostnih beljakovin. Zato lahko dlje časa trajajoče, neprekinjeno vegansko prehranjevanje, ki je laično osnovano, vodi v neuravnotežen vnos energije in hranil ter povzroča pomanjkanje makrohranil, kot so beljakovine, in mikrohranil, kot so železo, vitamini (B12 in D), kalcij in cink. Zato je takrat, ko se nekdo odloči za veganski način prehranjevanja, potreben premislek in prehranski načrt, ki je zastavljen tako, da bo pokrival vse presnovne potrebe posameznika. Vedeti je treba, kaj potrebuje posameznik glede na spol, starost in aktivnosti, hkrati pa upoštevati morebitna bolezenska stanja. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da svojemu telesu naredimo škodo. Zato lahko rečemo, da je bilo v dosedanjih raziskavah sicer predstavljenih nekaj možnih pozitivnih učinkov veganskega načina prehranjevanja, vendar iz njih ni mogoče zagotovo sklepati, da je veganski način kakorkoli boljši od uravnotežene prehrane, pri kateri so prehranski vnosi individualno prilagojeni. Dosedanje raziskave na posameznikih z veganskim načinom prehranjevanja so imele namreč večinoma premajhno število udeležencev, tak način prehranjevanja tudi večinoma ni trajal dovolj dolgo časa, da bi se učinki lahko jasno pokazali. Prav tako dosedanje raziskave ne ponujajo podatkov o primernosti te prehrane za starostnike. ♥



Pomembno je zdravo ravnovesje  
(Vir fotografije: pxfuel.com)

\*Prispevek je povzet po: BENKOVIČ, Ana, CASAR, Maja, ROTOVNIK-KOZJEK, Nada. Učinki veganskega načina prehranjevanja na zdravje s kritično analizo raziskave. Medicinski razgledi 2021; 60 (3): 335-44.

# Nobelova nagrada za medicino 2021 za odkritje receptorjev za temperaturo in dotik

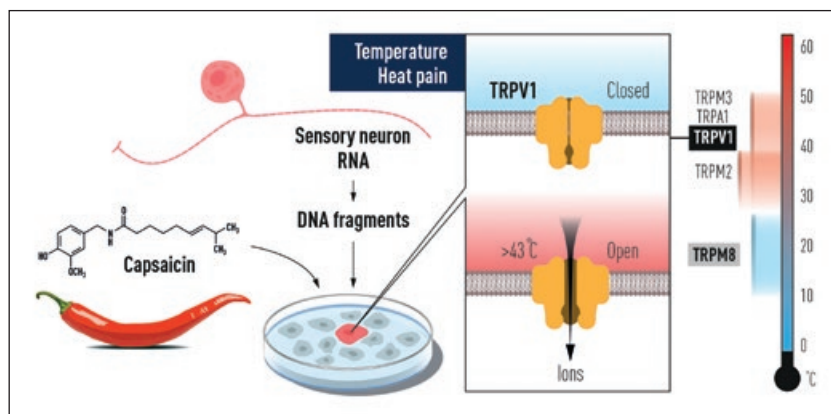
Brin Najžer

*Ste se kdaj vprašali, kako naše telo ve, da je zunaj vroče ali mraz? In kako ve, da smo se nečesa ali nekoga dotaknili? Na ta vprašanja sta odgovorila fiziolog David Julius in biolog Ardem Patapoutian, ki sta za odkritja receptorjev za temperaturo in dotik prejela Nobelovo nagrado za fiziologijo ali medicino za leto 2021. Znanstvenika sta razkrila molekularno ozadje zaznavanja temperature in dotika, ki sta dva izmed najbolj pomembnih čutov, ki jih uporabljamo za zaznavanje sveta okoli nas.*

D elovanje čutil običajno jemljemo kot samozemljeno, njihov natančen način delovanja pa dolgo ni bil znan niti medicinski znanosti. Rene Descartes si je na primer pred več kot 300 leti predstavljal, da različne dele kože z možgani povezujejo niti, po katerih se prevajajo mehanski signali. Kasneje so znanstveniki odkrili specializirane senzorične nevrone, ki zaznavajo spremembe v našem okolju. Za odkritje živčnih vlaken, ki reagirajo na različne impulze, kot so boleč ali neboleč dotik, sta leta 1944 Nobelovo nagrado za fiziologijo ali medicino prejela Joseph Erlanger in Herbert Gasser. Zaradi njunega dela, in dela mnogih drugih raziskovalcev danes vemo, da so posamezne živčne celice specializirane za prenos različnih vrst dražljajev. Do odkritij Davida Juliusa in Ardema Patapoutiana pa nismo vedeli, kako se ti zunanji dražljaji dejansko spremenijo v električne impulze, ki jih prenašajo naši živci. V poznih 90. letih prejšnjega stoletja se je David Julius z Univerze v Kaliforniji – San Francisco s svojo ekipo podal na pot raziskovanja, kako zaznavamo temperaturo. Pri tem so si pomagali z zanimivo spojino, kapsaicin, ki je mnogim izmed nas poznana kot pekoča sestavina v feferonih in drugih pekočih paprikah.

Kapsaicin ob stiku s kožo povzroča občutek bolečine in vročine, ni pa bilo znano, na kakšen način se ta kemijska reakcija dejansko spremeni v živčni impulz, ki našim možganom pove, da nas stik s kapsaicinom boli in peče. David Julius je s kolegi ustvaril milijonsko zbirko fragmentov DNA, ki vsebujejo gene povezane s senzoričnimi nevroni, ki se odzivajo na bolečino, vročino in dotik. Izhajali so iz hipoteze, da bodo v tej zbirki našli točno določen fragment DNA, ki bo vseboval specifičen protein, ki reagira na kapsaicin. Iz zbirke so izluščili posamezne gene v vzgojenih celicah, ki same ne reagirajo na kapsaicin. Po dolgem iskanju so našli en sam gen, ki je povzročil, da so celice postale odzivne na to spojino in s tem odkrili gen za zaznavanje kapsaicina.

Po nadaljnjih raziskavah so odkrili, da gen, ki so ga poimenovali TRPV1, zapisuje protein za ionski kanal. Ko je Julius raziskoval, kako se ta protein odziva na toploto je ugotovil, da je pravzaprav



Zaznavanje temperature

odkril receptor, ki ga aktivirajo temperature, ki jih telo smatra za boleče (nad 43 stopinj). Odkritje proteina TRPV1 je omogočilo razumevanje tudi drugih receptorjev za temperaturo. Neodvisno drug od drugega sta nato tako Julius kot Ardem Patapoutian, z uporabo spojine mentol, ki ob stiku s kožo povzroča občutek hlajenja, odkrila receptor, poimenovan TRPM8, ki ga aktivira mraz. Izkazalo se je, da TRPV1 in TRPM8 kodirata za več ionskih kanalov, ki se odzivajo na različne temperature in kako le-te aktivirajo električni impulz v našem živčnem sistemu.

Skoraj sočasno je Ardem Patapoutian na drugem koncu Kalifornije raziskoval, kako se celice odzivajo na dotik in pritisk. Raziskovalci so že odkrili mehanske senzorce v bakterijah, a nihče še ni razvozlal mehanizma zaznavanja dotika pri vretenčarjih. Patapoutian, ki je deloval pri Scripps Research v La Jolli, je želel zapolniti to verzel in najti receptorje, ki bi jih aktivirala mehanska stimulacija.

Podobno kot Julius, ki je najprej vzpostavil ogromno zbirko vzorcev, je Patapoutian s svojo ekipo najprej izoliral celično linijo, ki je ob dotiku z mikropipeto oddala merljiv električni signal. Sklepali so, da receptor aktivira ionski kanal in identificirali 72 potencialnih genov. Gene so posamično aktivirali enega za drugim, da bi našli tistega, ki je odgovoren za občutljivost na mehanske impulze v celicah. Po dolgem in napornem iskanju so odkrili

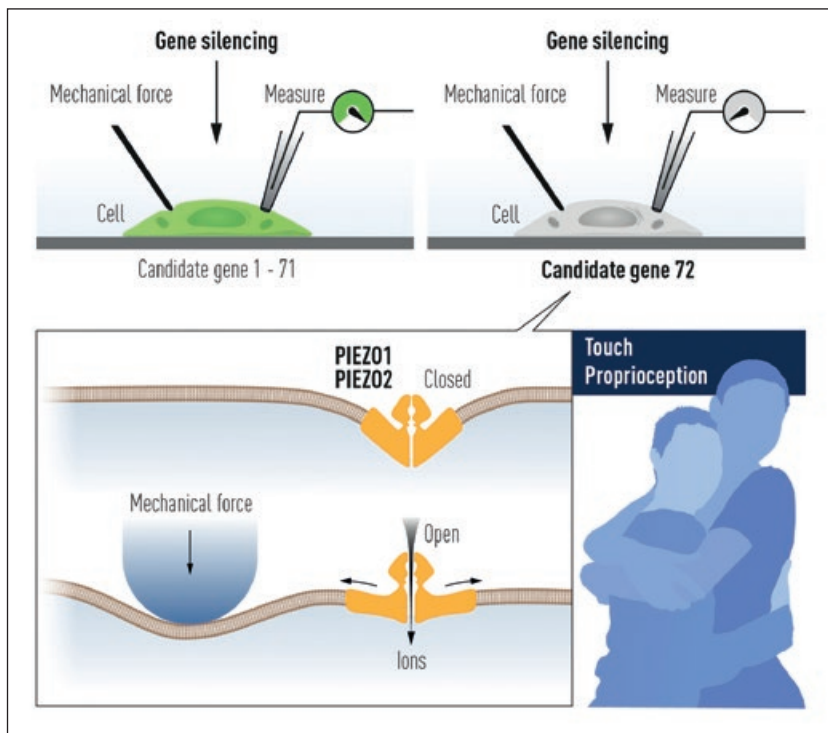


gen, pri katerem se celica ni več odzivala na dotik z mikropipeto, če so ga izklopili.

S tem so odkrili popolnoma nov ionski kanal, občutljiv na mehanske impulze, ki so ga poimenovali Piezo1, po grški besedi *piesi* za pritisk, dotik. Kasneje so odkrili še gen Piezo2, ki je podoben prvemu, in se je izkazal za še bolj pomembnega. Ionski kanal Piezo2 je namreč ključni element za čut dotika, pošilja pa tudi impulze, povezane z zaznavanjem položaja in gibanjem telesa, kar imenujemo propriocepcija. Dodatne študije so pokazale, da tako Piezo1 kot Piezo2 uravnava tudi druge pomembne fiziološke procese, kot so krvni tlak, dihanje in nadzor sečnega mehurja.

Odkritja TRPV1, TRPM8, Piezo1 in Piezo2 so ključna za naše razumevanje, kako vročina, mraz in mehanska sila aktivirajo živčne impulze, ki nam omogočajo, da zaznavamo in se prilagajamo našemu okolju. Dosežki Davida Juliusa in Ardem Patapoutiana imajo lahko pomembne posledice tudi za zdravljenje, zlasti kronične, bolečine, kjer je ena izmed poti za zdravljenje tudi blokada ionskih kanalov, ki so povezani s temi receptorji. ❤️

Vir: [www.nobelprize.org/prizes/medicine/2021/](http://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2021/)



Odziv celic na dotik in pritisk

# EXPO Dubaj 2020

Janez Tasič

Angleška kraljica Viktorija je leta 1851 odprla prvo svetovno razstavo najnovejših tehnoloških dosežkov. Ta razstava je bila predhodnik vseh poznejših svetovnih razstav, ki so jih poimenovali kar svetovna razstava, angleško »World Expo«. Zadnja, ki je organizirana v Dubaju, je bila zaradi epidemije prestavljena z leta 2020, in traja od oktobra 2021 do konca marca 2022. Predstavljamo nekaj utrinkov.

Dubaj je bilo majhno ribiško naselje ob zalivu na koncu Arabskega polotoka ob pomembnem prehodu v Hormuško ožino. Povezano je bilo v z Mezopotamijo in Indijo ob področjih Inda, a je sprejemalo tudi vplive Sredozemlja. Ob izkopavanjih so našli orožje iz železne dobe in keramiko, ki datira v leta 200 – 400 našega štetja. Naselje se je razvijalo počasi, zgradili so le manjšo utrdbo, v kateri so se branili pred napadi nomadskih plemen, ki so prihajali iz puščave.

Leta 1822 je v naselju živelo okoli 800 ljudi, danes jih živi v mestu več milijonov (uradno 3.5) od tega je domačinov 20 %, ostali so priseljenci, ki opravljajo različna dela. Največ jih je iz Indije, sledijo Pakistanci, priseljeni delavci iz Afrike, Indonezije, Evrope, par sto je Slovencev. Leta 1901 je Bin Hasar al Maktoum razglasil Dubaj za brezcarinsko področje. Trgovcem je ponudil brezplačne parcele za postavitve poslovnih prostorov, jim zagotovil zaščito,



EXPO Dubaj



varovanje in toleranco. Začel se je razcvet mesta kot trgovskega, transportnega in turističnega centra.

Dubaj je mesto superlativov. Ima eno najbolj rastočih ekonomij na svetu z ogromnim pristaniščem, največjim letališčem, največjim številom hotelov, največjim številom stavb na svetu nad 300 m, najvišjim stolpom na svetu: Burj Khalifa. Turiste privablja tako staro mesto kot tudi nakupovalni centri, urejene plaže, poceni transport z taksiji, botanični vrt, marine, akvarija, tržnice, muzeji, koncerti. V njem srečaš priseljence iz vsega sveta in lahko se vprašaš, kakšno je njihovo življenje, kako so zavarovani, kaj je z njihovimi družinami. Kje živijo, kako se prehranjujejo, kakšen je njihov socialni status, ko zbolijo, ko ne zmorejo več dela, saj mesto živi 24 ur na dan. Pri delu vidiš samo tujce. Na ulicah, v restavracijah, šoferji taksijev so v glavnem Pakistanci. Res so odlični šoferji, prijazni a tudi provokativni, kar nam je dokazal naš šofer, ko nas je vozil po sipinah in strminah po puščavi. Velikokrat sem pomislil, da bomo padli v prepad. A se je vse srečno končalo sredi puščave v oazi z arabsko večerjo in trebušno plesalko ter plesom derviša.

Alkohola ni nikjer. Kupiš ga lahko v kakšnem lokalju, a za zasoljeno ceno, nihče ga ne pije. Vsi vozijo hitro, ni trobljenja kot v Kairu. Le tu in tam kratek pisk. Transport je urejen, imajo čist in urejen metro, z rezerviranimi vstopi za ženske in matere z otroci. Metro iz centra mesta, ki je sicer raztegnjeno ob obali in v notranjost, vozi vse do novega centra, kjer je svetovna razstava EXPO 2020. Metro je popolnoma avtomatiziran, brez posadke, kontrole so pri vstopu in izstopu. Povsod je vse nadzorovano s kamerami, tudi po ulicah. Nič jim ne uide. Stalno si pod nadzorom.

Expo 2020 je svetovna razstava, ki je v Dubaju postavljena med mestoma Dubaj in Abu Dabi, na 438 hektarjih, sodeluje 238 držav in še številne multinacionalke, kot so Canon, Pepsi, ENOC



*Trdnjava*



*Hotel Burj al Arab*



*Kompleks Burj Kalifa*



itd. Z mestom jo povezujejo hitra železnica, avtocesta, brezplačni avtobusni prevoz, ki omogoča z mini avtobusi in električnimi kolesi prevoze tudi znotraj razstavnega prostora. Na otvoritveni svečanosti je ob številnih umetnikih sodeloval tudi Andrea Bocelli, odprtje pa je proglasil in odprl Dubajski šejk Mohammed bin Rashid Al Maktoum. Vodilo sejma so tri osnovne teme: trajnost, priložnosti in mobilnost.

Po razstavišču se najlažje orientiramo po centralni stavbi kopolaste oblike ali se popeljemo na visoko razgledno ploščad, od koder dobimo lepo orientacijo na celoten kompleks. Razporejeno je kot cvetni listi lotusa okoli Al Wasi Plaze.

V te kareje so razporejene stavbe paviljonov posameznih držav, ki predstavljajo določeno tematiko in njihove možnosti, prispevati k novim smernicam razvoja sveta. Vmesne prostore zapolnjujejo ulice in prireditveni prostor z odprtim gledališčem, vodnim parkom, številnimi restavracijami, s postajama za dovoz z avtobusi in taksiji na eni strani, na drugi pa železnico, ki nas pripelje z enega na drugi konec mesta. Ob Trgu Zemlje stoji tudi slovenski paviljon, odet v zelenje, les in vodo.

Slovenija je prisotna ob vhodu s svojim zelenim paviljonom, ki je atraktiven, na kristalno čisti vodi, s svežim zelenjem in lesenim pokrivalom, ki spominja na ribniška rešeta, s prijaznimi gostitelji-cami ter občutkom, da si sredi slovenske pokrajine. Nekatere stvari bi spremenil, dodal ali zamenjal. Imaš občutek, da je Slovenija Ljubljana, Bled in Piran. Čeprav vsi nosijo maske, v metroju, na ulici, na sprehodu v parku, na avtobusu, v trgovini, srečam dva brez – a še ta sta – uganite od kod? Na safariju sredi puščave smo vsi imeli maske, saj so kazni zelo visoke! Tudi na Expu. Le pri kakšnem posnetku smo si na hitro sneli masko, pa tudi pri kosilu ali pitju kave, vode.

Slovenija se predstavlja kot zelena, s pametnimi izkušnjami, kar naj poudari ustvarjalnost in trajnostno usmeritev, z neokrnjeno naravo ter inovativnim gospodarstvom. »V centru Evrope in v centru srca«, je star moto slovenskega združenja kardiologov, ki je sedaj preveden z istim simbolnim srcem v zeleno srce, sredi zelenega srca si sredi neokrnjene narave.

Ta občutek dobiš, ko sediš v prvem nadstropju na predstavitvi, ki pa ji manjka vzhodna Slovenija s svojimi zdravilnimi vodami, trto, najstarejšim mestom, zlatimi zvezdami itd. Upajmo, da smo videli le del predstavitve, ki je na 1550 kvadratnih metrih, saj je bilo prtiličje zaradi dežja neaktivno, vrhnje nadstropje pa zaradi pomembnežev nedosegljivo.



Slovenski paviljon v Dubaju – EXPO 2020



Al Wasi Plaza je osrednja stavba na EXPU v Dubaju



Zemljevid področja

Do našega obiska je naš paviljon obiskalo slabih 500.000 obiskovalcev, do konca jih bo zagotovo še veliko, saj pričakujejo, da bo Expo obiskalo preko 20 milijonov obiskovalcev. Iz programa je razvidno, da je Slovenija organizirala številna srečanja, sodelovala na proslavi ob 50. obletnici združitve emiratov, gostila ženske delegacije v managementu, predavanje slovenske inženirke gradbeništva, ki je 7 let sodelovala pri izgradnji celotnega prizorišča, predstavila je možnosti gradnje lesenih stavb v arabskem prostoru. Načrtovani so številni dogodki, 8. februarja Slovenski dan, predstavitev podjetij in regij, še bo živahno.



Univerzitetna bolnišnica Fakeeh v Dubaju

Vsekakor je razstava velik logistični zalogaj, od izgradnje do načrtovanja vseh storitev, tudi varnostnih in zdravstvenih, saj sodeluje tisoče aktivnih delavcev svojimi problemi in težavami, ki so nepredvidljive, prav tako se med milijoni obiskovalcev lahko pripeti kakšna neprijetna nezgoda, padec po stopnicah, padec sladkorja, dehidracija, srčni infarkt, poslabšanje zdravstvenega stanja, zastrupitve s hrano itd.

V ta namen so zgradili novo bolnišnico, vključno s številnimi v emiratih, zdravstveni nadzor, podporo in logistiko so predali konzorciju Thumbay, ki ima svojo medicinsko fakulteto in številne bolnišnice v Indiji in v arabskem svetu. V času epidemične situacije s kovid 19 je vseeno priporočljivo imeti lastno zavarovanje za vse dneve bivanja v Dubaju, saj je javno zdravstvo namenjeno državljanom, za vse ostale so na voljo le privatne obravnave.

Izvedene so vse možne preventivne mere, testirali so se vsi delavci, ki so zaposleni v Emiratih, zagotovljena jim je zdravstvena

oskrba, cepljenje, maske itd. Predpisan je protokol za obiskovalce, določena so mesta za testiranja itd. Tehnologija komunikacij je dobila potrditev v vsakdanji praksi. Poleg zdravstvene logistike so že potekala in še bodo številna srečanja o izgradnji bolnišnic, opremljenosti, novih tehnologijah, tele medicini, računalniškem povezovanju v zdravstvu itd.

Vključno s tendencami EU, da blokira udeležbo na svetovni razstavi zaradi odnosa do priseljenih delavcev, je Organizacija za zaščito človekovih pravic (Human Rights Watch) podala pozitivno mnenje. Tako se je svet vključno s kovidom premaknil in ob spoštovanju protokolov smo vsi prišli varno domov, zadovoljni in veseli, da smo spoznali nove ljudi s širokim srcem, nove kraje, nove načine življenja in nove poti v prihodnost. Odgovornost do samega sebe in do družbe je prihodnost, sebičnost pa bo izključevalna kategorija. ♥

Vse foto: Janez Tasič

## SRCE IN ŠPORT

# Drsanje – zdrava telesna dejavnost za vse

Pina Umek

*Drsanje je zdrava telesna dejavnost in je primerna za vsakega, tako za najmlajše kot tudi za starostnike. Z njim se lahko ukvarjamo vse življenje. Z drsanjem utrjujemo mišice celotnega telesa, še posebej področje nog, zadnjice, trebuha in hrbta. Ne samo, da izboljšuje držo, pomaga tudi pri izgubi maščobne mase, še posebej okoli pasu. Z drsanjem zajamemo razvoj vseh gibalnih sposobnosti, še posebej ravnotežje in koordinacijo. Zaradi nenehnega napenjanja in sproščanja trebušnih mišic se pospeši tudi prekrvavitev. Sposobnosti in znanja, ki jih pridobimo z vadbo drsanja, so lahko odličen transfer za učenje drugih športnih disciplin, kot sta rolanje in smučanje.*

### Začetki drsanja

Drsanje ima zelo stare korenine, ki segajo že v predzgodovino. Nordijski Evropejci so se že zgodaj soočili z izredno mrzlimi zimami, ki so zaradi zaledenelih površin oteževale gibanje in preživljanje prostega časa. To je pripeljalo do izuma prvih drsalk. Najstarejši dokazi so bili najdeni v Srednji Evropi, v 15. stoletju. To so bile 30 centimetrov dolge kosti živalskih nog, ki so si jih ljudje privezali na čevlje z usnjenimi trakovi. Uporabljali so jih za prevažanje težkega tovora čez ledene površine, otroci pa so se z njimi drsali za zabavo. Sprva so imeli zelo specifično tehniko drsanja: z eno nogo so drsali, z drugo so se odpravili.

Z industrijsko dobo so prišla tudi železna rezila. Z njimi se je spremenila tehnika drsanja, začeli so namreč drsati po obeh nogah. Železna klina je imela dve širši platformi za peto in stopalo, s katerima je bila pritrjena na poseben čevljev ali pa je bila s čeljustmi pričvrščena na zimske čevlje. To je bil prvi približek današnjim modernim drsalkam, ki je vodil v nastanek specifičnih drsalk za različne načine drsanja.

V Ameriki je Jackson Haines patentiral drsalke za umetnostno drsanje, na Nizozemskem so se zaradi hitrega prevažanja po kanalih



Drsalna poza (osebni arhiv)



razvile drsalke s podaljšanimi rezili za hitrostno drsanje, v Kanadi pa so nastale hokejske drsalke.

Drsanje je bilo vse do sredine 19. stoletja vezano na zamrznjene naravne površine. Sčasoma so začeli graditi umetne površine z naravnim ledom, ki so jih navadno pokrili s streho. V drugi polovici 19. stoletja so se razvila umetna drsališča s hlajeno ploskvijo, v 20. stoletju pa so začela nastajati umetna drsališča, pokrita s streho ali grajene »ledene« oziroma večnamenske dvorane.

Razvoj umetnih drsališč je vplival na širjenje drsanja in njegovo družbeno-športno ter telesnovzgojno uveljavitev. Drsalni športi so se v 20. stoletju razširili po vsem svetu, se organizirali v klube in zveze ter vzpostavili specifično športno strukturo in tekmovanja. Drsanje še danes velja za eno najbolj priljubljenih zimskih dejavnosti, ki se jih rekreativci po vsej Sloveniji zelo radi poslužujejo. Izgradnja rekreativnih drsališč se je v zadnjih letih zelo razmahnila. Drsališča na prostem lahko v zimskem času najdemo že skoraj v vsakem slovenskem kraju, kar izjemno pripomore k širjenju ozaveščenosti o tem športu po Sloveniji.

## Kje in kako začeti?

### Drsalke

Preden sploh začnemo z drsanjem, si je potrebno priskrbeti primerno drsalno opremo. Ne glede na to ali si jo izposodite ali kupite, ravno njen izbor lahko odloči, kakšna bo vaša drsalna izkušnja.

Najpomembnejši del drsalne opreme so drsalke. Danes je njihova izbira v trgovinah ogromna, zato je pred nakupom dobro vedeti, kaj je pri njih pomembno.

Poznamo različne tipe drsalk, in sicer umetnostne, hitrostne in hokejske. Večina začetnikov uporablja plastične drsalke. Te niso napačne, so pa usnjene drsalke za umetnostno drsanje precej bolj primerne. Njihov čevljev namreč sega višje od ostalih, in sicer nekoliko nad gleženj, imajo bolj poudarjen stopalni lok in dvignjeno peto za večjo podporo. Rezila umetnostnih drsalk so širša od rezil drugih drsalk in nabrušena v kanalček, tako da imajo dva robova – zunanega in notranjega, ki omogočata boljše ravnotežje ter kontrolo drsanja. Pomembno je, da so nabrušena in na sprednjem delu vsebujejo zobce. Ti namreč služijo za lažje vstajanje, pri izvedbi skokov in nekaterih drugih drsalnih elementov. Po vsakem drsanju rezila obrišemo s suho krpo in jih zaščitimo s ščitniki iz blaga.

Ena izmed najpomembnejših stvari pri nakupu drsalk je prava velikost čevlja. Starši svojim otrokom pogosto kupujejo večje drsalke, da imajo dovolj prostora za dodatne nogavice ali z namenom, da jih ne bi prehitro prerasli. V prevelikih čevljih nimamo dobrega občutka, čevljev se ne prilega nogi, kar oteži vzpostavljanje ravnotežja in izvajanje drsalnih elementov. Pravo velikost čevlja ugotovimo tako, da obujemo tanke nogavice, ki naj segajo višje od zgornjega roba čevljev drsalk. Nogo v čevlju potisnemo naprej,



Umetnostne drsalke in plastični ščitniki (osebni arhiv)

da čutimo sprednji del čevlja s konicami prstov. Nato se z nogo naslonimo na jezik. Med peto in začetkom čevlja naj bo za en prst prostora. Pri vezanju čevljev je pomembno, da jih začnemo vezati čisto pri prstih. Vezalke zategnemo kolikor lahko, še posebej okoli gležnja. Naredimo nekaj počepov, da preverimo, ali smo jih dobro zavezali.

Če drsalk ne želite kupiti, a vas kljub temu preganja želja po drsanju, dandanes vsa drsališča nudijo možnost izposoje drsalk. O ponudbi se je priporočljivo pozanimati pred odhodom na drsanje.

### Oblačila

Z učenjem drsanja začnemo s plazenjem po ledeni ploskvi, padanjem in vstajanjem. Tudi pri učenju novih drsalnih korakov pogosto prihaja do padcev. Zato je pomembno, da so oblačila nepremočljiva. Moker led lahko oblačila hitro premoči, kar povzroči drsanje neprijetno in lahko privede do prehlada. Poleg nepremočljive jakne in hlač so obvezne tudi rokavice in kapa, še posebej za začetnike je zelo priporočljiva čelada. Rokavice varujejo roke pred mrazom in morebitnimi rezi z rezilom, debela kapa ali čelada pa



## ŠPORT LJUBLJANA SAVNA ZLATI KLUB TIVOLI

Preпустite se čarom prenovljenega savna centra Zlati klub Tivoli. V čudovitem novem ambientu se nahajajo bazeni, počivalnice, zunanje terase za sončenje in različne vrste savn, ki poskrbijo za popolno sprostitve telesa in duha.

T: 01 430 66 62

E: [savna.zlatiklub@sport-ljubljana.si](mailto:savna.zlatiklub@sport-ljubljana.si)



Mestna občina  
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA



Sliki 3a: Osnovna drža (osebni arhiv)



Sliki 3b: Osnovna drža (osebni arhiv)

ublažita udarce v primeru padca. Obleka naj bo takšna, da omogoča sproščeno gibanje, a ne preveč ohlapna, da ne moti izvedbe drsalnih elementov. Še posebej hlače naj bodo dovolj elastične, a ne preširoke, da se drsalec z rezili ne zatakne obnje.

#### **Pred vstopom na led se ogrejemo**

Pri drsanju ves čas aktivno deluje celotno telo, zato je pomembno, da temeljito ogrejemo vse mišične skupine, od glave do pet. Posebno pozornost posvetimo ogrevanju zapestij in gležnjev. S tem telo pripravimo na nadaljnje obremenitve in zmanjšamo možnost poškodb.

Pred vstopom na ledeno ploskev se moramo najprej spoprijateljiti z drsalkami. Ko si jih zavežemo, se v njih najprej sprehodimo. Pomembno je, da se v njih dobro počutimo. Začnemo s kratkimi koraki, ki jih postopno podaljšujemo tako, da na koncu na vsaki nogi zadržimo ravnotežje za nekaj sekund. Nato na mestu vadimo ravnotežje na eni in drugi nogi. Če smo si dobro zavezali vezalke, moramo biti sposobni stati na eni nogi tako, da je gleženj stabilen. Nadaljujemo s počepi. Stojimo tako, da so stopala v širini bokov, z rokami se lahko po potrebi držimo roba ograje. Počepnemo čim nižje, če le lahko do položaja, kjer se zadnjica dotakne pet. Pri zadnji vaji pridobimo občutek za notranji in zunanji rob rezila. Stojimo raznožno ter pritisnemo kolena in gležnje na zunanji rob rezila, nato pa še notranji. Ko se pri teh vajah počutimo udobno in stabilno v drsalkah, smo pripravljeni za vstop na ledeno ploskev.

#### **Prvi stik z ledom**

Vaje za občutek in ravnotežje na drsalkah, ki smo jih izvedli pred vstopom na led, ponovimo na ledeni ploskvi. Pri vseh začetnikih je pogosto prisoten strah pred ledom zaradi drseče podlage. Še posebej starejši pa imajo tudi strah pred padci, saj se zavedajo, da lahko povzročijo poškodbe. Zato je pomembno, da se najprej spoznamo z okoljem. Za prvi stik z ledom si najprej lahko pomagamo z ograjo, vendar je naš cilj, da se od nje čim prej oddaljimo in začnemo s samostojnim premikanjem po ledu brez podpore. Predvsem za otroke je najlažje, da začnejo s plazenjem po ledu. Z

raznoraznimi igrami, kot je lovljenje, bodo tako pridobili občutek za drsečo podlago in hitreje izgubili strah pred drsenjem, ob tem pa se bodo še neizmerno zabavali.

#### **Prvi drsalni koraki**

Prvi korak pri učenju drsanja je osnovna drža. Ta je namreč, kot že ime pove, temelj vsem osnovnim drsalnim korakom.

Vsi osnovni drsalni elementi se izvajajo z ravnim hrbtom od glave do bokov. Pomembno je, da smo ves čas pozorni na pravilno držo hrbta, ki je center stabilnosti in ravnotežja celotnega telesa. Stojimo tako, da se pete stikajo in prsti gledajo navzven. Za lažje vzpostavljanje ravnotežja so roke odročene. Pomembno je, da so dlani v podaljšku rok, a vseeno sproščene. Tako se lahko v primeru padca varno ulovimo na dlani.

Predvsem začetniki veliko padajo, zato je zelo pomembno, da se v naslednjem koraku naučimo pravilnega, nebolečega padanja in vstajanja.

Sledi učenje hoje, osnovnega odriva naprej in zaustavljanja. Od tu nadaljujemo z učenjem osnovnih drsalnih korakov, kot so odrivi v stran in limonice.

Če se želite podrobneje poglobiti v drsanje in učenje osnovnih drsalnih korakov, vabljeni k prebiranju moje magistrske naloge z naslovom *Drsanje za začetnike* (<https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=130374&lang=slv>).

V njej so podani vsi nasveti za začetnike drsanja, od samega nakupa primerne drsalne opreme do opisa metodičnega postopka učenja osnovnih drsalnih korakov, ki so predstavljeni tudi s posnetki v priloženem DVD-videu.

#### **Gremo drsat!**

Drsanje je odlična rekreativna dejavnost prav za vsakega. Ljudje vseh starosti se ga radi poslužujejo, še posebej v mrzlih zimskih dneh, ko veliko drugih dejavnosti v naravi ni mogočih. Letošnja zima ponuja odlične možnosti za drsanje tudi na zamrznjenih jezerih. Zato hitro po svojo drsalno opremo in izkoristite zdravo zabavo na svežem zraku. ♥



# Skozi Bornov tunel do planine Preval

**Valentina Vovk**

*Delno zahtevna neoznačena pot z Ljubelja do koč na planini Preval, imenovana tudi Bornova pot je primerna za dni, ko imamo manj časa.*

O pisujem naš družinski izlet z julija 2021, vendar je iz kasnejših zapisov na spletu razvidno, da so nepazljivi mladi »alpinisti« zaradi drsanja po melišču skoraj zaprli vhod – izhod v tunel. Zato bodite pazljivi.

Na planino Preval vodi več poti. Mi smo se odločili, da se tja odpravimo od mejnega prehoda Ljubelj, skozi Bornov tunel. Le nekaj metrov pred mejnim prehodom nas oznake za Zelenico usmerijo levo in cesta nas po nekaj 10 metrih nadaljnje vožnje pripelje na parkirišče pod smučarskim centrom Zelenica.

Na koncu velikega makadamskega parkirišča je lesena planinska tabla z napisom planina Preval. Ta nas je usmerila v gozd na pešpot, po kateri smo dokaj hitro prišli do vznožja melišč. Pot ni strma, zato je izlet primeren za vse starostne skupine. Pomembno je imeti dobro pohodniško obuvalo in svetilke so tudi priporočljive, da z njimi osvetlimo pot skozi tunel.



*Po gozdni poti do melišč*



*V bunkerju*



*Vklesano v skalo*





*Koča na planini Preval*

Široka gozdna pot preide iz gozda na strma vendar dobro zavarovana pobočja.

Razgledna pot nas je pripeljala do Bornovega tunela, kjer nam je bila, kot sem že omenila, v pomoč svetilka. Pri prehodu skozi tunel je potrebno paziti na večje število luž in občasno tudi nizek strop. Od kod ime Bornov tunel, se sprašujete?

Območje Tržiča in njegove širše okolice je bilo in je še danes prekrito z gozdovi. S temi gozdovi je upravljala družina baronov Born, v Jelendolu še danes stoji njihova graščina z njihovim grbom. Na tem območju so kljub težkemu terenu uspeli izkoristiti gozdove in tako pridobiti zajetno bogastvo. Speljali so vratolomno pot nad Tržiško Bistrico skozi Dolžanovo sotesko. Bornovi so ustvarili najbolj zanimivo tehnično mojstrovino, Bornov tunel na Ljubelju. Tunel je namenjen izključno za dostop iz Ljubelja do obsežnih gorskih lovišč na južnih pobočjih Begunjščice, saj je vzhodno pobočje Begunjščice ena sama velika prepadna stena, ki pa zapira dostop do južnih pobočij in do planine Preval.

Originalni Bornov tunel je dolg 250 metrov, je ovalne oblike in visok približno dva metra in pol. Gre za odprtino, ki enostavno sledi naravnim razpokam v kamnini. Tunel se vije sem ter tja skozi goro. Tako da ne bomo našli nikakršnega sledu o betonskem oboku ali čemu podobnemu. Nekje na polovici se tunel približa zunanji steni gore, kjer je velika odprtina, ki služi osvetlitvi in prezračevanju, ter nudi čudovit pogled na Košuto. Pred svetovno vojno so v tunelu videli vojaški pomen, zato so pot opremili z bunkerji, kar je vidno še danes.

Na drugi strani tunela še nekaj časa hodimo po poti, ki je lepo speljana po vzhodnem ostenju Begunjščice, nato pa preidemo na melišče, ki ga samo prečimo. Sledi še krajše prečenje strmih gozdnatih pobočij, nato se pot začne rahlo vzpenjati po manj strmem

pobočju. Še naprej široka pot, ki se le zmerno vzpenja, se višje priključi markirani poti iz Podljubelja.

Tu nadaljujemo desno in široki poti sledimo do planine Preval ali Prevala, kakor jo tudi imenujejo, ki jo dosežemo po nekaj minutah nadaljnje hoje.

Približno uro in pol dokaj ležerne hoje nas je pripeljalo do 1311 metrov nadmorske višine, pod vznožje Begunjščice, od koder se ponujajo lepi pogledi proti Julijcem.

Preverili smo še ponudbo v koči. Ta je prava »Heidi kočica«, lepa kot iz pravljice. Tako sem jo poimenovala, ker me je spomnila na tisto iz moje najljubše slikanice iz zgodnjega otroštva. Je zelo urejena, povsod je veliko rož. Tudi okoli kočice je lepo, zeleni travniki kar vabijo. Če radi piknikirate si prinesite dekico, ne bo vam žal.

Našega najmlajšega družinskega člana je oskrbnik kočice očaral s sirovimi štruklji. Ti so bili res nekaj posebnega. Okrašeni s celo mlečno čokolado, ki se je topila čez njih. Na koncu smo jih vsi malo poskusili, saj je bila porcija, celo za našega vedno lačnega najstnika, preobilna.

V koči lahko naročite tudi marsikaj drugega, recimo žgance ali masovnk. Jed, ki najbolje tekne prav v gorah, ko nas hoja in svež zrak naredita še bolj lačne.

Oskrbnica in oskrbnik izdelujeta tudi domači sir, ki ga lahko kupite. Žal ob našem obisku še ni bil nared, smo pa zato dobili sirotko. Ah kako sem bila srečna, to je namreč ena izmed mojih najljubših zdravih pijač. ♥

*Besedilo in foto Valentina Vovk*



*Pot naprej*



## PODRUŽNICA POSAVJE

## Mi si upamo

Vsem, ki smo bili leta gonilna sila dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Posavje je težko. Zadnji dve leti smo v upravnem odboru načrtovali več dejavnosti za naše člane, kot smo jih smeli zaradi omejitev izvesti. Zavedamo se, da je članstvo v društvu zanimivo le, če se dejavnosti, ki animirajo člane, dejansko dogajajo. Vključevanje novih članov je zelo odvisno od »odmeva« v prostoru na minule dogodke v društvu. Optimizem počasi popušča. Bojimo se počasnega odziva članstva tudi, ko bodo že nastopile možnosti za izvedbo predavanj, pohodov, srečanj in podobnega. Dve leti se zelo pozna tudi v starostni strukturi udeležencev naših dogodkov. Tudi starostna sestava organov podružnice je taka, da bi potrebovali pomladitve s pripravljenimi in programsko – inovativnimi mlajšimi člani. Pričakovati, da bo kdo prevzel vaje organizacije v času stagniranja, so majhne. Odmik zdravstvene stroke od svetovanja in pomoči iz zavodov se z njihovo dnevno situacijsko obremenitvijo zmanjšuje in se vključujejo manj. Toda smiselnost našega društva temelji na strokovnih preventivnih in kurativnih napotkih članstvu. Je še upanje za novo živahnost?

Vseeno mislim, da je še rešitev. Priti mora čas za ponovno sproščeno srečevanje članov uprave, čas normalne izvedbe letnega zbora članov in čas za neogrožajočo izvedbo dogodkov. Slovenija mora postati spet neovirano dostopna, saj bi želeli še veliko videti in doživeti. Prav zaradi tega načrtujemo dogodke, kot da ni ovir.



Zapestnice, ki vas čakajo (Foto: Franc Černelič)

O dejanski izvedbi bomo seveda lahko razpravljali ob koncu leta. Sedaj je že jasno, da je preprečen načrtovani program za mesec januar in februar. Nekateri organizatorji mi pravijo: »Mi si upamo«. Jaz pravim: »Mi se obnašamo odgovorno in ne želimo ogrožati zdravja naših članov«. Dobro bo, če bomo vsi preživeli te čase brez posledic.

Franc Černelič

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

## Gorenjska podružnica osvešča svoje člane tudi po e-poti

Ker bodo prihodnji dnevi in tedni epidemiološko še nepredvidljivi, bodo morale v skrbi za naše skupno zdravje počakati tudi dosedanje, uveljavljene in pri članih dobro sprejete dejavnosti. Ko se bodo razmere umirile, bomo člane obvestili o naših nadaljnjih skupnih dejavnostih. Svojim članom smo zato po elektronski pošti posredovali članek Kaje Galun, diplomirane medicinske sestre iz Centra za krepitev zdravje v kranjskem zdravstvenem domu, ki ga posredujemo v branje.

## Je vaša nakupovalna košarica polna trendov ali zdrave pameti?

Trenutna ponudba prehranskih izdelkov na živilskem trgu je velika in se še povečuje. Marketinške strategije so na področju prehranjevanja zelo uspešne. Vendar se velikokrat zgodi, da kupca bolj kot kakovost izdelka prepriča privlačna embalaža. Zato je pomembno znanje potrošnika o najnovejših izdelkih na policah trgovin.

Poleg presežka novih izdelkov se spreminjajo tudi trendi prehranjevanja. Vsaka oblika prehranjevanja ni nujno primerna ali bolj zdrava za posameznika. Preden se odločimo, da bomo uvedli nova živila ali izločili, 'stara' je potrebno, da se pozanimamo, kako

bo to prispevalo k našemu dobremu počutju in zdravju. Zavedati se moramo tudi, da dieta ali slog prehranjevanja, ki nam ga priporoči znanec, ni vedno najbolj ustrezna za nas. Zato je izjemno pomembno, da imamo dovolj znanja o prehrani in človeškem telesu ali pa se za nasvet obrnemo na prehranske svetovalce. Dietetiki se nahajajo tudi v našem centru.

Se imate za radovedne in razsodne nakupovalce hrane? Ali v košarico rajši zlagate nekaj, kar je očem privlačno in vas tabela prehranske vrednosti na zadnji strani embalaže ne zanima?

Za več informacij smo tukaj za vas strokovnjaki iz Centra za krepitev zdravje v Zdravstvenem domu Kranj. Pokličete nas lahko v dopoldanskem času na telefonsko številko 030 450 664 ali nam pišete na naslov delavnice@zd-kranj.si.

Kaja Galun



Kaja Galun (osebni arhiv)

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

## Časi nenehnega prilagajanja

Življenje nam vedno prinaša novosti, spremembe in nanje se moramo znova in znova privajati se prilagajati. Zadnji dve leti sta v tem še prav posebni. Karkoli načrtujemo, vse je pod velikim vprašajem. Načrtujemo dejavnosti, vendar vedno z možnostjo, da bo v naslednjem trenutku že drugače, drugačni pogoji. Vedno moramo biti pripravljeni na spremembo. Lahko se jezimo in nergamo, vendar se vsa negativnost navadno najbolj odraža prav na tistem, ki se jezi. Nič ne pomaga. Ubrali smo drugo pot. Brez sile, napetosti, jeze, sprejmemo trenutno stanje, pogoje in se prilagajamo. Hitro sprejmemo nova pravila in v danih pogojih poskušamo iztržiti kar najboljše. V vsaki situaciji lahko poiščemo tudi nekaj dobrega, pozitivnega.

V taki umirjeni predanosti, vendar s polno mero energije in tudi odgovornosti, smo jeseni »zaživali« na polno, s polno mero dejavnosti. Hodili smo na izlete, pohode, letovanja, prireditve, začeli z vodeno vadbo..., pa se je čez noč vse spet spremenilo. Število covid okužb je hitro naraščalo in prekinili smo z druženjem.

Odpadla je skupinska vadba, odpovedali smo predvidene pohode in vsa organizirana druženja. Ampak tudi v tej situaciji smo poiskali, vsaj občutek imamo tak, kar najboljše. Ne želimo se izpostavljati in tvegati. Telovadba v skupinah je ravno živila. Kaj zdaj? Zimski čas, dolgi večeri, hladna jutra... Padla je odločitev: Telovadili bomo doma po zoom povezavi! Hitro obveščanje, dogovor z našim voditeljem Rokom... Odziv je bil presenetljiv in tako smo hitro spremenili način druženja. In presenetljivo, razveseljivo, pridružili so se tudi nekateri, ki se zaradi zimskega



Telovadba v jeseni (Foto: Slavica Babič)

obdobja in mraza, drugi zaradi oddaljenosti, sicer ne bi udeležili vodene vadbe. Ugotovili smo, da je v zimskem času, za starejše, ta način vadbe pravzaprav idealen. Ni treba hiteti, ni treba na hladno, ni potrebna pot do telovadnice... Manjka sicer druženje in klepet ob kavi po telovadbi, vendar bomo tudi to nadoknadili, ko bo le možno, ko bo tveganje manjše, »ko posije sonce«.

Sedaj pa že kujemo nove plane. Zimo smo pri nas sicer komaj zaznali, vendar v upanju in pričakovanju, da se na pomlad stanje umiri, poleg pohodov, že načrtujemo oddih ob morju. V marcu vabimo v Opatijo, junija na Korčulo in septembra na Dugi otok. Že se veselimo sonca, toplote, druženja, vonjav pomladi in morja. V kolikor vas zamika, se nam lahko pridružite.

Slavica Babič

## 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





# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## Upoštevanje navodil glede zdravstvene varnosti v času razglašene epidemije

Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije spoštuje navodila zdravstvenih služb in vlade, zato so do nadaljnega naše dejavnosti usklajene z ukrepi, ki veljajo z namenom preprečevanja širjenja koronavirusa.

Pisarna Društva tudi v tem času nemoteno deluje. Na voljo smo vam po telefonu 01/234 75 50 ali po elektronski pošti [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net). Člani/ce vabljeni, da spremljate naše novice na spletnih straneh: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si) ali na Facebooku, kjer bomo sproti obveščali o aktivnostih društva, podružnic in posvetovalnic za srce. Bodite zdravi!

### Posvetovalnica ZA SRCE vas vabi na brezplačne meritve (krvni tlak, srčni utrip, saturacija, EKG) in svetovanja. Poskrbite za svoje srce in žile! Vabljeni!

#### Mesec skrbi za srce:

♥ Februar do april 2022:

Preventiva bolezni srca in ožilja, skrb za naravno odpornost. Brezplačno svetovanje in zgoraj opisane meritve je omogočilo podjetje Ars Pharmae.

#### Mesec srčnega popuščanja in zdravja ledvic:

♥ 18. februar – 18. marec 2022:

Kakšna je povezava med obema boleznima, kaj lahko naredimo za boljši izhod zdravljenja kronične ledvične bolezni (KLB) – dobra urejenost krvnega tlaka in sladkorne bolezni, prenehanje kajenja, še posebno pri mlajših bolnikih, redna telesna dejavnost. Brezplačno svetovanje in zgoraj opisane meritve je omogočilo podjetje AstraZeneca.

#### Mesec trigliceridov – mesec pozabljenih maščob:

♥ 1. – 31. marec 2022

♥ 1. – 30. junij 2022

Svetovanje in brezplačne meritve trigliceridov v krvi omogoča podjetje Mylan Healthcare, d.o.o., VIATRIS.

#### Mesec holesterola – mesec brezplačnih meritev holesterola

♥ 14. marec – 15. april 2022

Brezplačne meritve holesterola v krvi je omogočilo podjetje Novartis.

#### OBVEZNO NAROČANJE

♥ e-pošta: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)

♥ telefon: 01 234 75 55 ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00, ob sredah med 14.00 in 14.30.

Informacije na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

### POSVETOVALNICA ZA SRCE

Dalmatinova 10 (prvo nadstropje), Ljubljana, T.: 01/234 75 55,

E: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net)

meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, celotni lipidni profil (vse maščobe v krvi, HDL, LDL), hemoglobina, 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), meritve venske pletizmografije (moč venske mišične črpalke) ter zdravstveno-vzgojno svetovanje.

#### Delovni čas:

♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00

♥ sreda od 11.00 do 15.00

#### OBVEZNO NAROČANJE zaradi varovanja zdravja:

♥ osebno v času uradnih ur,

♥ preko e-pošte na elektronski naslov [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net),

♥ preko telefona 01/234 75 55:

♥ ob ponedeljkih in petkih med 8.30 in 9.00

♥ ob sredah med 14.00 in 14.45

Obvezna uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok.

Oseb z znaki bolezni dihal (vročina, kašelj, nahod) ne sprejemamo.

Hvala za vaše razumevanje in prisrčno dobrodošli.

#### 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
Hemoglobin	2,00	2,50
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Meritve hitrosti pulznega vala, ocena starosti žil	6,00	9,00
Meritve venskega pretoka na nogah	6,00	9,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	15,00	20,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

## PODRUŽNICA LJUBLJANA

Dalmatinova ulica 10, prvo nadstropje, Ljubljana

Tajništvo: od 10.00 do 13.00, telefon: 01/234 75 50

#### Predavanja

Predavanja bodo do nadaljnega v spletni obliki, predvidoma vsako prvo sredo v mesecu. Napovedana bodo na društveni spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), na našem Facebook in Instagram profilu, člani boste povabilo prejeli po mailu (v kolikor imamo vaš e-naslov).

## Telefonska posvetovalnica – nasveti kardiologa: prim. Matija Cevc, dr. med.

♥ **vsak delovni dan, od 8.00 do 16.00:** nasveti in odgovori kardiologa na številki 031 334 334 (brezplačna telefonska številka za uporabnike mobilnih linij Telekom Slovenije, ostali plačajo običajni telefonski pogovor).. Na vaša vprašanja odgovarja prim. Matija Cevc, dr. med.

## 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 raztezni, krepilnih ter sprostilnih vaj, prilagojena starosti, sposobnostim in zdravstvenim posebnostim vadečih.

Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno 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>

## Vodena vadba »Aktivni senior«

Z vodstvom Centra športnega življenja Baza, Pesarska cesta 12 v Ljubljani (Štepanjsko naselje, avtobus 5, 9, 13), smo se dogovorili, da bomo našim članicam in članom ponudili aktivno rekreativno dejavnost v njihovih objektih.

Za začetek ponujamo vključitev v njihov program Aktivni senior. Gre za vodeno vadbo, ki poteka v mali dvorani Baze vsak ponedeljek in sredo od 10.00 do 10.45. Več informacij najdete tudi na spletni strani Baza športa [http://www.bazasporta.si/sl\\_SI/](http://www.bazasporta.si/sl_SI/), elektronski naslov [info@bazasporta.si](mailto:info@bazasporta.si), tel.št. 051 306 034.

Če bo zanimanje večje, bomo organizirali svojo skupino vadbe.

## Vabilo na hodeči nogomet

Hodeči nogomet se uveljavlja v Evropi kot idealna dejavnost za rekreacijo starejših obeh spolov. Igra je podobna nogometu, vendar se igra z mehkejšo žogo, ni pa dovoljen tek. Torej samo hoja. V Veliki Britaniji imajo že več kot 800 klubov hodečega nogometa in številna tekmovanja. V sodelovanju z Bazo, Centrom športnega življenja na Pesarski cesti 12 v Ljubljani, želimo hodeči nogomet razširiti tudi v Ljubljani in s tem v rekreacijo vključiti čim več starejših obeh spolov. Vabimo vas, da se prijavite pri Društvu za srce ([drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)) ali pa na ziga.staric@bazasporta.si.

Prijavite se in poskusite, ne bo vam žal! Vaše srce vam bo hvaležno.

## PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o dejavnostih podružnice:

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

## Telovadba in drugo za člane Podružnice Nova Gorica

♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30:** pohod, start na parkirišču Qlandije. Pohode vodi Slavica Babič (info in prijave: Slavica Babič, tel: 06 812 -0695)

♥ **torek:** Mika šport, telovadnica Mavrica, Športni park Nova Gorica, kjer je kegljišče, vhod zadaj pri košarkarskem igrišču na stadionu od 8.15 do 9.15, od 9.30 do 10.30 (manj zahtevna) in od 10.45 do 11.45 (bolj zahtevna), prijave Slavica 068 120 695

♥ **torek:** vaški prostor Gornje Cerovo, Gornje Cerovo 12a, Kojško, Skupinska vadba med 19.00 in 20.00, prijave: Romina 040 760-781

♥ **sreda:** Mladinski center Vrtojba, ulica 9. septembra 72, Šempeter, Skupinska vadba med 17.30 in 18.30 prijave: Romina 040 760-781

♥ **četrtak:** Medgeneracijski center pri Tinci, Srebrničeva ulica 18, Deskle, Skupinska vadba med 17.30 in 18.30, prijave: Romina 040 760-781

**Za Ajdovščino:** možnost koriščenja notranjega bazena, vadba pri Športnem društvu Rekreativček, Ajdovščina, prijave 041 472-128 - Tomaž

**Za Tolmin:** vadba Kinesio Katja Rutar s.p. prijave: 031 851 426

**Za Kobarid:** prijave pri ga. Damjana Kravanje, prijave 051 665-711

**Za Bovec, Idrija in ostale,** ki krajevno niste zajeti nas pokličite in povejte vaše želje, Slavica 068 120 695 ali Barbara, tel. 070 879-891 po 16. uri

Glede cene-plačila aktivnosti vas bomo obveščali na vadbah.

## Obveščanje o aktivnostih

Člani Upravnega odbora bi želeli, da bi bili vsi člani obveščeni o vseh aktivnostih društva, zato vas prosimo, da nam tisti, ki ne prejmete obvestil po elektronski pošti, posredujete naslov elektronske pošte za pošiljanje. V kolikor je vi nimate, če je možno pa od vašega družinskega člana, na naslov: [slavica.babic@gmail.com](mailto:slavica.babic@gmail.com). Žal nam pošiljanje po navadni pošti vzame veliko časa in visoke stroške poštne. Hvala za razumevanje!

Na naši spletni strani so ažurne objave <https://www.zasrce-primorska.si/>

## PODRUŽNICA CELJE

Glavni trg 10, Celje

Kontakt: 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.

## 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. Priporoča se pohod v zgodnjih jutranjih ali hladnih večernih urah. Vodeni pohodi trajajo 1,5 do 2 uri.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELOKRAJINO

Glavni trg 10, 8000 Novo mesto

Kontaktna oseba: Sonja Gobec

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

E-naslov: [drustvozasrce.nm@gmail.com](mailto:drustvozasrce.nm@gmail.com)

Redno tedensko hodimo po Machovi učni poti, in sicer vsak četrtek, s startom ob 9.00 s parkirišča pri Amigo baru na Malem Slatniku (na razpolago je veliko brezplačno parkirišče!). Pot smo predstavili v reviji Za srce, ki je izšla februarja 2021.



Vsi, ki vam veliko pomeni gibanje v neokrnjeni naravi in se zavedate veličine redne hoje in njenih vplivov na splošno dobro počutje, prisrčno vabljeni!

Hodimo zmerno. Z vmesnim postankom za pitje tekočine in morebitni manjši prigrizek pot prehodimo v dobrih treh urah.

Morda zveni komu dolgočasno vsak četrtek ubirati isto poti, toda daleč od tega, narava ima neskončno idej in vsakič nas razveseli z novim, drugačnim prizorom.



Radostni v pobeljeni pokrajini 6. januarja 2022  
(Foto: Sonja Gobec)

Takšno zimsko idilo smo doživeli, ko je naše kraje v prvem tednu januarja le za dan ali dva pobelil sneg. Glede na vse bolj zelene zime je bil tale sneg, čeprav je le skromno pobelil pokrajino, pravo razkošje lepote in razlog za našo izjemno radost.



Zimska idila pokrajine pod Gorjanci 6. januarja 2022  
(Foto: Branko Matko)

V Podružnici do umiritve situacije v povezavi z nevarnostmi korona-virusnih okužb in posledično priporočil in ukrepov Vlade RS za preprečevanje širjenja okužb, ne načrtujemo dejavnosti.

V kolikor želite opraviti katero od meritev, ki jih Društvo organizira in glede na to, da imamo upokojenci in nekatere druge kategorije državljanov možnost brezplačnega javnega prevoza po državi, priporočamo dobrodošlo popestritev vsakdana z obiskom in ogledom našega glavnega mesta, hkrati pa uporabo katere od ponujenih aktivnosti in meritev, ki jih izvajajo na sedežu Društva v Ljubljani, Dalmatinova 10, v samem centru mesta, 10 minut hoda od železniške oz. avtobusne postaje, za kar se je potrebno obvezno naročiti! Informacije o aktualnih dejavnostih oz. naboru meritev in možnostih naročila nanje najdete v rubriki Napovednik dogodkov pod: PODRUŽNICA LJUBLJANA!

## PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Kontakt: Inge Sajovic 030 673 541

## 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 KOROŠKO

♥ 26. marec 2022 od 9.30: vljudno vabimo na zbor Podružnice za Koroško v Šolski ulici 10 – v dvorano upokojencev v Slovenj Gradcu. Prosimo za upoštevanje PTC pogoja. Po skupnem kosilu gremo na sprehod ob Suhodolnici in Mislinji. Vabi vas UO in Majda Zanoškar predsednica podružnice. Prosim za potrditev udeležbe do vključno petka na telefon: 040-509-207.

♥ 7. april: SVETOVNI DAN ZDRAVJA: vsak zase ali skupaj uživajmo v gibanju 10.000 korakov na dan.

♥ 23. april ob 9.00: pohod, srečamo se pri hotelu Traberg v Dravogradu. Tokrat nas bo pot vodila po Srčni poti proti graščini naokrog do tihožitja reke Drave. Prisrčno vabljeni. Vodja pohoda je ga. Betka Kolenbrant, telefon : 031-587-789.

♥ 14. maj ob 9.00: pohod, srečamo se pri gostilni Dular – Sele. Pričnemo »s prostimi vajami« ter čajem na začetku pohoda. Prehodili bomo drugi del Meškove poti – do cerkve svete Neže na Vrhah pri Slovenj Gradcu. Vodja pohoda je Đuro Haramija, telefon: 041-325-090.

## PODRUŽNICA ZA POSAVJE

Kontakt: Franc Černelič 041 763 012

### PROGRAM POHODOV »SRCE« 2022 – Podružnica Posavje

Realizacija bo odvisna od stanja covid-19.

DATUM POHODA	PROGRAM POHODA	Malica	VODSTVO
5. marec	Cerklje – Šutna - Podbočje	Skupna	Černelič
9. april	Bela krajina - izvir reke Krupe	Iz nahrbtnika ali v lokalu	Černelič
maj - datum cvetenja	Tržišče - azaleja	Plačana s kotizacijo	Štih Lojze 041 226 661
11. junij	Pohod s piknikom na Starem gradu	Iz nahrbtnika in skupno	Černelič Franc 041 763 012
16. julij	Celje – gozdna učna pot	Iz nahrbtnika	Černelič Franc 041 763 012
13. avgust	Podljubelj – Žvirč – Tominčev Slap	Iz nahrbtnika	Štih Lojze 041 226 661
10. sept.	Brezje - Planina nad Podbočjem	Iz nahrbtnika	Černelič
8. okt.	Baza 20	Iz nahrbtnika	Štih Lojze 041 226 661
12. NOV.	Martinov pohod Senuše – Raka Gostilna Silvester ali Tratnik	Skupna	Černelič Franc 041 763 012
10. DEC.	Ponudba Brežic	Lastni nakupi	Černelič Franc

Takoj, ko bo možnost neoviranega srečevanja v zaprtih prostorih, bomo organizirali tudi predavanja.

Da mislimo resno, smo naročili tudi zapestnice za članice in člane, ki jih bomo razdelili ob prvem skupnem dogodku. Na njih želimo vsem



Zapestnice, ki vas čakajo (Foto: Franc Černelič)

članom in vsem Posavcem zdravja. Ali bo še prisotna zavest v stara-jočem prebivalstvu Posavja, da posamezniki potrebujemo društveno organiziranost zaradi sebe, zaradi informacij o zdravem življenju in zdravstvenih informacij, če smo zboleli na srcu ali žilju. Le številčno zvesto in zadovoljno članstvo omogoča ustrezne programe dela. Ali bomo v Posavju ostali številčna družina amaterskih skrbnikov zdravja srca in ožilja, je odvisno od vseh nas.

Franc Černelič

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

### Kontakti:

- ♥ 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

Smo še zdravi, večinoma polno cepljeni in vas pričakujemo na naših merilnih mestih in na drugih dejavnostih. Ponujamo vam meritve krvnih vrednosti, gleženjskega indeksa, EKG monitor in posvetovalnico, na nekaterih merilnih mestih ali na sedežu društva. Pripravljamo spomladanski sklop predavanj, zaenkrat na daljavo, a komaj čakamo čas, da se srečamo v živo. Naša usmeritev pomagati vam pri ohranitvi zdravja velja naprej. Upoštevam smernice za zajezitev epidemije in enako pričakujemo od vas, ki nas obiščete.

Vse več je tistih, ki so covid-19 preboleli, vede ali nevede, tudi brez večjih posledic, pri vseh pa le ni tako. S trajanjem pandemije je vedno več podatkov o »dolgem kovidu« ali »pozmem kovidu« in temu se bodo morale prilagoditi zdravstvene ustanove, kjer že sedaj nujna stanja izpodrivajo redne programe zdravljenja vrste bolezni, ki niso izginile, le bolniki so potlačili svoje težave in se pojavijo pri zdravniku ali v urgencah, ko postane res nevzdržno. Kovid-19 dokazano povzroča vrsto okvar na večini pomembnih organov, tudi na srcu. Slednje tudi pri mlajših!

Ob naši 30-letnici delovanja ter 20-letnici samostojnega Društva pripravljamo letošnji jubilejni Mariborski srčni utrip ter prilogo k časniku Večer, ki seže v veliko domov našega širšega območja.

### Meritve krvnih vrednosti, EKG monitor in GI (gleženjski indeks)

Predvideli smo termine meritev krvnih vrednosti, Ekg monitorja in meritev gleženjskega indeksa (GI) z novim, sodobnim, avtomatskim merilnikom.

Na stalnih merilnih mestih merimo krvni tlak, saturacijo/zasičenost kisika v krvi in krvne vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov, preverjamo srčni utrip z EKG monitorjem, nudimo posvet z zdravnikom.

Maščobe v krvi so še vedno pomemben napovednik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in njihovo napredovanje, za bolnike in ogrožene s povišanimi vrednostmi pa so vrednosti meritev pomemben pokazatelj uspešnega zdravljenja in splošnih ukrepov.

Naše meritve izvajajo usposobljene medicinske ekipe.

- ♥ **vsak prvi torek v mesecu**, v prostorih Društva upokojencev Tabor, Gorkega ul. 48, Maribor, med 7.30 in 10.30, tudi z EKG monitorjem 1. 3. in 5. 4. 2022. Opravičujemo se, da je meritev z EKG monitorjem

na nekaterih že objavljenih lokacijah izostala, izvidi pa kasnije, vendar jih boste zagotovo prejeli.

- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu**, v prostorih Mestne četrti Pobrežje, Kosovelova ul. 11, Maribor, med 7.30 in 9.30, brez EKG monitorja, 2. 3. in 6. 4. 2022.
- ♥ **vsak drugi ponedeljek v mesecu**, 14. 3. in 11. 4. 2022 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 02 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si
- ♥ meritve krvnega tlaka, krvnih vrednosti in EKG monitor s svetovanjem zdravnika v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, Slomškov trg 5, izvajamo na prvo delovno soboto neparnih mesecev, 5. 3. in 7. 5. 2022.

Delo na terenu je odvisno tudi od zahtev in omejitev, ki jih predpisuje NIJZ in lastnikov oz. upraviteljev prostorov v katerih opravljamo dejavnost.

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

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in opredeli druge aritmije, če so med snemanjem prisotne. Meritve izvaja medicinska sestra in se zabeležijo v elektronski spomin. V primeru nepravilnosti shranjene posnetke dodatno pregleda zdravnik specialist in kratko obrazložitev preiskovani prejme po pošti s časovnim zamikom; 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.
- ♥ **Gleženjski indeks** (NOVO – z avtomatskim, visokozmogljivim merilnikom) je neboleča hkratna meritev tlakov in posredno pretokov na žilah roke in obeh nog primerjalno. Nenormalen izvid diagnosticira zožene žile v nogah, istočasno pa opozori na možnost zoženih žil v srcu, možganih in drugih organih. Tako se test uporablja tudi kot preventivna, presejalna preiskava za srčno-žilne bolezni. Merimo na sedežu društva vsak drugi ponedeljek v mesecu in po potrebi, glede na prijave, vsak drugi četrtek v mesecu v času posvetovalnice. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu in e – pošti (02 228 22 63; tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €. Ne odlašajte, pridite, smo dostopnejši kot drugi ponudniki. POZOR: Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je uporaben pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

### PREDAVANJA

Redna predavanja v živo na Medicinski fakulteti v Mariboru trenutno niso izvedljiva.

14. 12. 2021 smo uspešno izvedli predavanje na daljavo (Zoom) na temo »Vse kar morate vedeti o srčnih spodbujevalnikih«, z veliko pozitivnih odzivov. Posneto predavanje je dosegljivo na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

V zavihku DOGODKI izberete Predavanja, delavnice in tečaji in nato izbrano predavanje.

Zanimive in kvalitetne vsebine so tudi v zavihku VIDEO VSEBINE. Predavatelje in teme naslednjih predavanj še usklajujemo.

Prav zaradi predavanj na daljavo in potrebnega obveščanja nam zau-pajte, tisti ki še niste, vaše naslove e-pošte.

Spremljajte prosim obvestila, ki jih objavljamo v dnevniku Večer in na Radiu Maribor, za kar se obema medijema zahvaljujemo, in na naši spletni strani [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

Vstop na predavanja je prost.



### Posvetovalnica za srce

Posvetovalnica deluje ponovno osebno na sedežu društva z omejenim vstopom s pogojem PCT, ob nošenju maske in razkuževanju rok vsak drugi četrtek v mesecu od 15.00 – 17.00, 10.3. in 14.4. 2022.

Potrebna je predhodna prijava po telefonu v času uradnih ur društva na št. 02 228 22 63 ali po društveni elektronski pošti. Kratki nasveti od 17.00 – 18.00 tudi po telefonu na 041 395 973.

Zavedamo se omejenega dostopa do zdravstvenih storitev med epidemijo kovida 19 in vam poskušamo pomagati. V primeru osebnega obiska lahko s seboj prinesete aktualno medicinsko dokumentacijo. Uvajamo izposojlo Ekg-monitorja na dom za evidentiranje motenj srčnega ritma, ki se dogajajo le občasno, tudi ponoči, in ob posvetu niso prisotne. O potrebi odloči zdravnik specialist v posvetovalnici. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane. Če opozorite na socialno in zdravstveno stisko, opravi zdravnik specialist posvet brez plačila. Zaradi slabšanja epidemičnih razmer se lahko pogoji nenapovedano spremenijo i se posvet opravi po telefonu.

### Druge dejavnosti

Zaradi kadrovske spremembe po krajši prekinitvi ponovno vzpostavljamo enodnevne tečaje Temeljnih postopkov oživiljanja z uporabo defibrilatorja. Trenutno smo omejeni zaradi aktualnih razmer. Prosimo spremljajte nadaljnja obvestila in/ali pokličite na Društvo.

### VADBA ZA SRCE V BAZENU MTC FONTANA V MARIBORU DOKONČNO ODPOVEDANA

Pri nekaterih članih je bila ta dejavnost zelo zaželena in redno obiskana, a je MTC Fontana kopalniško dejavnost opustila.

### SNG Maribor - Drama - SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor – Drama – SNG

Verjamemo, da se bo tradicija sodelovanja s Slovenskim narodnim gledališčem v Mariboru, na katerega smo tako ponosni, nadaljevala! Dogovorili smo se o predstavi za naše člane in simpatizerje vendar bi nadaljevanje epidemije lahko vse še spremenilo. Ugibate, kaj bo na sporedu? **Vdihnite globoko – veličastna opera Georga Bizeta: Carmen bo na sporedu 22. 3. 2022 ob 19.30.**

Vstopnice boste lahko dvignili na sedežu Društva, Pobreška cesta 8, v sredo 2. 3. od 8. do 12. ure in od 15. do 18. ure, ter v ponedeljek 7. 3. 2022 od 8. do 12. ure, v kolikor bodo tedaj veljavni epidemiološki ukrepi prirediteljev dopuščali.

### SNG Maribor - Drama - SNG Maribor - Opera in balet - SNG Maribor – Drama – SNG

### Vabila in objave

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma najavimo v dnevniku VEČER in po Radiu Maribor, možne so občasne motnje v obveščanju, tudi zaradi vpliva epidemije. Opravičujemo se za vse nevednosti. 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, tudi predavanj na daljavo, naše člane prosimo, da nam zaupajo svoje elektronske naslove. Spoštovali bomo vašo zasebnost in kodeks o varovanju podatkov, tudi po najnovejših evropskih direktivah. Reklam za kakršnekoli proizvode ne uvrščamo. Oglejte si spletno stran našega društva [www.zasrce-mb.si](http://www.zasrce-mb.si)

**OSTANITE ZDRAVI  
BODITE DOBRO!**

# UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2022

*Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice, z osebnim dokumentom! Popusta ne morete prišteti drugim popustom.*

*Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudo naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in aktivnostih! Celoten seznam ugodnosti najdete tudi na naši spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)*

### DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE Dalmatinova ulica 10, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01 234 75 50, 01 234 75 55

spletna stran: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

elektronski naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol,

trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, pulzni val, gleženjski indeks...),

- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije, klub srčnega popuščanja in klub družinske hiperholesterolemije,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031 334 334 vsak delovni dan od 8. do 16. ure (za uporabnike mobilnega omrežja Telekom Slovenije),
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

**ŠPORT LJUBLJANA, KOPALIŠČE TIVOLI****Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA**

tel.: 01 430 66 68

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10 % popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli.

Popusti se ne seštevajo.

Velja ob predložitvi izkaznice pred plačilom rekreacije, kasnejših reklamacij ne upoštevamo.

**TERME SNOVIK****Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju**

tel.: 01 83 44 220

spletna stran: www.terme-snovik.si

elektronski naslov: recepcija@terme-snovik.si

- 20 % popust na redne kopalne karte, ne pa na prenosljive in družinske vstopnice, darilne vrednostne bone in kopalno paketno ponudbo,
- 20 % popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve) ne pa na wellness paketne storitve,
- 10 % popust na aktualno paketno ponudbo za bivanje.

**TERME KRKA, d.o.o.**

tel.: 08/205 03 00

spletna stran: www.terme-krka.si

elektronski naslov: booking@terme-krka.eu

**Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE**

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

**Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE**

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

**Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ**

- 5 % popust na storitve namestitve in zdravstvenega programa.

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

Naročniki lahko uveljavljajo popust samo z veljavno člansko izkaznico ali drugim dokazilom o članstvu.

Skupni seštevek vseh popustov lahko poleg zgoraj navedenih popustov, vključuje še dodatni 10 % popust za upokojece na storitve namestitve nad 5 dni.

**Novo!**

Za skupinsko organizirane oddihe v Termah Krka nudimo članom društva, ki bivajo vsaj 5 dni in jih je v skupini najmanj 20, posebne skupinske cene in brezplačni prevoz do zdravilišča in nazaj (brezplačen prevoz velja za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice, za Talaso Strunjan velja brezplačen prevoz mogoč ob minimalnem številu dni bivanja 7). Termin oddiha in pogoje za skupino dogovorita skrbnik kupca Term Krka (Nataša Novina) in predstavnik društva.

**THERMANA LAŠKO****Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO**

v Zdravilišču Laško tel.: 03 734 57 71 ali v Termalnem Centru

Thermana Park Laško tel.: 03 734 89 00

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

- 5 % popust na celodnevno in 3-urno vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermana Park Laško in v kopališču hotela Zdravilišče Laško za vstopo od ponedeljka do petka.

Popust NE velja ob vikendih ter v času praznikov in šolskih počitnic.

- 10 % popust na vse wellness in fizioterapevtske storitve.
- Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve veljavnega osebne dokumenta, kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Člani se ob prvem prihodu v Thermano (prvem koriščenju ugodnosti) identificirajo s člansko izkaznico društvo, na podlagi katere pridobijo brezplačno Modro kartico Thermana cluba. Popusti, ki veljajo s članstvom v Thermana clubu z Modro kartico se ne seštevajo z ostalimi popusti in akcijskimi ponudbami, ki jih nudi prodajalec. Pogodbeni popusti veljajo na dan koriščenja storitve in ne veljajo za nakup darilnih kuponov.

**LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ****Obala 33, 6320 PORTOROŽ**

tel.: 05 692 9001, fax.: 05 692 9055

spletna stran: www.lifeclass.net

elektronski naslov: booking@lifeclass.net

- 10 % popust na redne cene v vseh naših hotelih : Slovenija 5\*, Grand Hotel Portorož 4\*sup, Apollo 4\*, Riviera 4\*, Neptun 4\*, Mirna 4\*,
- 10 % popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za v naprej rezervirane storitve.

Popusti VELJAJO tudi za spremljevalce v isti sobi. Dodatni popusti za otroke v družinski sobi.

Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste / akcije (Mercator Pika, Magna, itd.)

**TERME TOPOLŠICA****Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA**

tel.: 03 896 31 00

spletna stran: www.terme-topolsica.si

elektronski naslov: info@terme-topolsica.si

- 10 % popust na namestitve v hotelu ali družinskih apartmajih Terme Topolšica
- 10 % popust na celodnevno kopanje v Termah Topolšica

Popust velja ob predložitvi članske in osebne izkaznice.

**TERME DOBRNA d. d.****Dobrna 50, 3204 DOBRNA**

tel.: 080 22 10

spletna stran: www.terme-dobrna.si

elektronski naslov: info@terme-dobrna.si

- 10 % popusta na redne cenike namestitve (redni hotelski cenik, medicinski programi z namestitvijo, wellness programi z namestitvijo, kratki oddihi in razvajanja z namestitvijo),
- 15 % popusta na kopeli v naravni termalni vodi v Zdraviliškem domu,
- 10 % popusta na redne cene masaž Masažno-lepotnega centra La Vita,
- 10 % popusta na redne cene storitev Medicinskega centra (razen specialističnih pregledov, zdravstvene nege in akcijskih programov oz. storitev).

Veljavnost ugodnosti: od 01.03. do 30. 12.2021 in od 03.01. - 28.02.2023

**MEDICAL CENTER ROGAŠKA****Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

tel.: 03 811 70 15

spletna stran: www.rogaska-medical.com



elektronski naslov: info@rogaska-medical.com

- 20 % popust na masaže, storitve balneo- in fizioterapije ter kozmetične storitve v Medical centru Rogaška,
- 20 % popust na masaže, kopeli in storitve fizioterapije v Hotelu Slatina Medical.

Članom bomo ugodnosti priznali na podlagi članske izkaznice.

### **TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK**

**Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica**

tel: 041 335 257

spletna stran: www.grobelnik.si

elektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10 % popust za člane društva z veljavno izkaznico za vikend paket, ki se ga preživi na turistični kmetiji.

Popust velja za obdobje leta 2022.

### **PULZ – PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA**

**Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA**

tel.: 01 433 10 43

- 10 % popust pri cenah storitev
- 10 % popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka

### **HARTMANNplus – Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki v nakupovalnem središču BTC**

**Beograjska ulica 4, Ljubljana (med trgovino Harvey Norman in Bauhaus)**

brezplačna tel. številka 080 50 75,

spletna stran: www.hartmannplus.si

Vsem članom Društva za srce in ožilja nudimo 15 % popust na:

- na vse MoliCare izdelke za zaščito pri inkontinenci (predloge, hlačne predloge, mobilne hlačke,...)
- na negovalni program MoliCare skin (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- na izdelke za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- na izdelke za stomo (sistemi za oskrbo stome Dansac)
- na razkužila (za roke, površine in kožo)
- na diagnostiko (merilci krvnega tlaka, termometri)

\*Popusti se ne seštevajo. Popust ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

Vabljeni v našo specializirano trgovino, vsak delovnik med 8.00 in 16.00.

### **DIAFIT d. o. o.**

**Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA**

tel.: 02 674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si

#### **Trgovine v Ljubljani:**

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01 431 90 40
- Trgovina Diafit Pri dežurni lekarni; Njegoševa cesta 6K, tel: 01 230 63 90

#### **Trgovine v Mariboru:**

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel: 02 228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel: 02 330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 15 % popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak „Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije“,

- 15 % popust za OMRON merilnik telesne sestave,
- 15 % popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti,
- 10 % popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko,
- 10 % popust na izposojlo OMRON EKG.

### **SENSILAB**

Brezplačna telefonska številka: 05 908 27 78

spletna stran: <https://www.sensilab.si/sensilab-vital>

elektronski naslov: sensilab-vital@sensilab.com

za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije lahko v letošnjem letu ponudimo te ugodnosti:

- 30 % popust na redne cene izdelkov; vse vrste Omega 3, Cel-laktiv Q10, OPC, in tudi vse izdelke tretmaja svetovanja ob meritvi ACT PRETOČNOSTI ŽIL,
- brezplačne meritve ACT PRETOČNOSTI ŽIL.

Ljudje se vse bolj zavedamo pomena zdravega načina življenja, zdravje postaja ena izmed temeljnih človekovih vrednot. Prav tako narašča število ljudi, ki pričakujejo bolj poglobljen individualen pristop, ki zajema vse ravni zdravega življenjskega sloga prehransko, gibalno in antistresno obravnavo. Zato smo k posvetu dodali še meritve preventivne diagnostike, kadar želimo analizo stanja, napredka in rešitve po meri človeka. Meritve preventivne diagnostike pomenijo neinvazivne metode, ki so jih razvili zdravniki, da takoj prikažejo informativno stanje določene zdravstvene problematike. Naš cilj je skupaj s posamezniki čim dlje ohranjati odlično počutje in vitalnost, kar naši tretmaji na podlagi priznanih kliničnih preiskav tudi zagotavljajo. Čisto vsem, ki se obrnejo na nas se celostno posvetimo.

Novost je meritev pretočnosti žil s tehnologijo ACT, ki je neinvazivna, ter ponuja takojšen izvid stanja, na podlagi katerega vam sestavimo tretma za izboljševanje stanja in preventivo.

Popuste lahko izkoristite v vseh trgovinah Sensilab (Aleja Šiška, Supernova Ljubljana Rudnik, Citypark Ljubljana, Europark Maribor, Citycenter Celje, Supernova Kranj, Mercator center Bršljin Novo mesto in NC Velenjka). Popust 30% na redne cene Sensilab izdelkov vam bomo upoštevali ob predložitvi članske izkaznice društva za srce in ožilje.

### **MEDIPLUS d.o.o.**

**Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana**

Tel.: 01 54 46 426, GSM: 031 573 090 Fax.: 059 944 864,

elektronski naslov: info@mediplus.si

spletna stran: www.mediplus.si

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo v specializirani trgovini z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki Mediplus:

- Anatomska obutev za delo in prosti čas blagovnih znamk Mediwalk, Grubin, Mubb, Futti, Birkenstock, Terlik Sabo, Muya 10 % popust,
- Varomed, Rekordsan in Waldlaufer specialna obutev za diabetike, otekle noge, limfedem, revmatoidni artritis, kladivasti prsti, halux valgus 10 % popust,
- Varomed nogavice za diabetike 10 % popust,
- Bergal ortopedski vložki 10 % popust,
- Swimmates plavalne hlačke-penice za enkratno uporabo za odrasle otroke in odrasle 20 % popust,
- Scudotex preventivne kompresijske nogavice, opornice, grelni pasovi 20 % popust,

- možnost nakupa Mediplus darilnih bonov.  
MEDIPLUS – specializirana trgovina je pogodbeni partner ZZZS, kar nam omogoča izdajo medicinsko ortopedskih pripomočkov na recept. Nudimo pa dostavo le teh na dom po Ljubljani. Spremljajte nas na FB in INSTAGRAM družbenem omrežju. Ko gre za vaše zdravje sledite oznaki MEDIPLUS-plus za zdravje!

#### VPD, Bled, d.o.o. Pot na Lisice 4, Bled

tel: 04 574 50 70

spletna stran in spletna trgovina: [www.vpd.si](http://www.vpd.si)  
elektronski naslov: [info@vpd.si](mailto:info@vpd.si), [medika.bled@vpd.si](mailto:medika.bled@vpd.si)

- 15 % popust na merilnik KT X5 (ROSSMAX),
- 15 % popust na merilnik KT X3 (ROSSMAX),
- 15 % popust na merilnik KT Z1 (ROSSMAX),
- 20 % popust na prehranska dopolnila: OMEGA 3 (NUTRI-LEA) ali NUTRISPRINT CELL POWER (NUTRILEYA).

Zgoraj navedeni popusti veljajo za nakupe v naših trgovinah Medika.

Pri nakupu preko spletne trgovine nudimo 10 % popust na vse izdelke, ki še niso v akciji v spletni trgovini [www.vpd.si](http://www.vpd.si) s kodo, ki jo vpišete ob nakupu preko spleta: DRUSTVO-ZASRCE-2022. Ponudba velja za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2022.

#### Poslovne note:

Medika Kranj (ZD Kranj), tel: 04/2369088

Medika Celje (ZD Celje), tel: 03/5434352

Medika Jesenice (poleg bolnišnice), tel: 04/5861214

Medika MC Tabor (Mercator center Tabor Maribor), tel: 02/2295246

Medika Bolnica (UKC Maribor), tel: 02/3002882

Medika Kočevje (Kidričeva 10, Kočevje), tel: 01/8939017

Medika Bled (Pot na Lisice 4), tel: 04/5745070

#### MEDIGO d.o.o.

Gradnikove Brigade 53, 5000 Nova Gorica

tel.: 05 330 46 10

spletna stran: <https://medigo.si>

elektronski naslov: [info@medigo.si](mailto:info@medigo.si)

Na naši spletni strani [medigo.si](http://medigo.si) ponujamo vsem članom društva Za srce:

- 10 % popust pri nakupu preventivnih kompresijskih nogavic za težave z ožiljem
- 10 % popust pri nakupu krem za noge HappyVen
- 10% popust pri nakupu pedikurnih in manikurnih aparatov MQ perfect
- 10% popust pri nakupu ščipalcev, škarjic, klešč in pilic za nohte
- 10% popust na merilnike krvnega tlaka

Za uveljavitev popusta pred plačilom vnesite promocijsko kodo ZASRCE10.



#### CENTER CELOSTNE OSKRBE / CCO, d.o.o., so.p.

Dunajska cesta 63, 1000 LJUBLJANA

tel: 040 861 017

elektronski naslov: [info@cco.si](mailto:info@cco.si)

Center Celostne Oskrbe nudi

- 10 % popust na terapevtske storitve v domačem okolju (zdravstvena nega in oskrba, fizioterapija, delovna terapija) za člane Društva za zdravje srca in ožilja.

#### Ara založba d.o.o.

Cigaletova 5, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01 231 93 60, 031 307 777

spletna stran: [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si)

elektronski naslov: [sanela@misteriji.si](mailto:sanela@misteriji.si)

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo

- 10 % popust pri nakupu knjige Kako lahko dobro živimo s srčnim popuščanjem, <https://www.misteriji.si/kako-lahko-dobro-zivimo-s-srcnim-popuscanjem.html>, knjigo lahko naročijo na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si), ali po tel: : 01 231 93 60, 031 307 777.

Seznanjenost s srčnim popuščanjem lahko mnogim ljudem, čeprav ne vsem, pomaga, da se izognejo nevarnostim tega stanja. Pomembno je, da prepoznamo bolezenska znamenja oziroma simptome, med katerimi so pogosto zasoplost, utrujenost ter zatekli gležnji, stopala in trebuh. Pravo zdravljenje lahko omeji simptome ter pogosto tudi popravi nastalo škodo na srcu in odpravi srčno popuščanje.

Bralci si lahko pogledajo še preostale knjige v zbirki, med katerimi bodo zagotovo našli še kakšno, ki bi jih zanimala, tudi na te knjige jim nudimo 10 % popust.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek

# 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. 1/2022. 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 2022 si zagotovite člansko izkaznico, s katero dostopate do številnih ugodnosti.

Skupaj zmoremo več!



**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 števil 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 prodronejši, vpliv civilne družbe in nevladnih organizacij, ki jim pripadamo pa bo bolj prepoznaven. **Vljudno prosimo, da izberete naše društvo in nam namenite 0,5% dohodnine. Obiščite nas na Društvu ali pokličite po telefonu za pomoč.**

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

# Pristopna izjava Maribor

## Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek: .....

Datum in leto rojstva: ..... Poklic: .....

Naslov bivanja: .....

Zaposlen: .....

E-pošta: ..... Telefon/GSM: .....

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

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

Podpis: ..... Datum: .....

## 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«.

				SESTAVIL MARJAN SKVORC	METALNA ZANKA ZA LOV ŽIVALI	DRUGO NAJVEČJE MESTO V SIRIJI	BRAZILSKI NOGOMETAŠ	OSEBA IZ SVETEGA PISMA	Ž. IME, TINKA	ROMARSKO MESTO V SR ITALIJI				
				POTREBA PO HRANI										
				POPEVKARICA MORISSETTE						2				
				KOTNA FUNKCIJA (SEC)					16					
				POLETNO OBUVALO, SANDALI		9								
				MORSKI RAZBOJNIK, GUSAR	OMAR NABER	GERMANSKO PLEME	OČKA	IVAN SIVEC NASAD OB HIŠI						
ZA SRCE	SLOV. GLASBENIK (LOJZE)	SLOV. POPOTNIK KRIŽNAR	AM. PEVEC IN IGRALEC (FRANK) JANEŽ						PETER PREVC		TUJE M. IME, ARISTOTEL	ZASTEKLJENA ODPRTINA NAD VRATI	PODLOŽNIK V FEVDALIZMU	
BOBNAR PRI THE BEATLES (RINGO)					DEL TENIŠKE IGRE NAIVNA UMETNOST			3	PRISTANIŠČE V IZRAELU, AKKA	MOLIVEC DUŠAN OGRIN		5		
SRBSKO NASELJE IZ OD OBRENOVCA									NAJVIŠJI VOJAŠKI ČIN V MORNARICI				7	
PASTIRSKA IGRA T. TASSA			6			RIBA Z MEČASTIM PODALJSKOM ČELJUSTI	VRNITEV V ŽIVLJENJE		POKR. OB Č. MORJU ŽENEVSKO JEZERO					
SLOV. ALPSKI SMUČAR (KLEMEN)			8	DIRKAL. V S ITALIJI	12					ANTON AŠKERC OLIVER EVANS		SANDI ČEH AM. IGRALEC (DON)		
									ODJAVLJANJE LETOVIŠČE V SZ SLOV.	10				
											SLOV. REŽISER JELEN			
ZA SRCE				MENIČNO POROŠTVO STANOV. ZGRADBA						ŽENSKO IME, TEODORA	POKRAJINA V VIETNAMU	LUDVIK TOPLAK	PODOLGOVAT KROŽNIK	
RJAVO-LASKA										13		ILOVICA (STAR.) BALETNIK OTRIN		
NEKDANJA LITOVSKA DENARNA ENOTA					14			SKLADAT. (EDISON) TJAŠA ANDRÉE				17		
KIS					1				ŽENSKA OBLIKA IMENA JAKOB					
ČRNA POŽIVILNA PIJAČA							15		VARNOSTNO RAZSTRELIVO				4	

Geslo prejšnje križanke je bilo: »TRDEN SPANEC ZDRAVI«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Tončka UHAN, Šentrupert, Miro KOCJANČIČ, Ljubljana, Zorana HOČEVAR, Sežana, Stanislava PRESKAR, Krško, Silva FRANK, Maribor, Franc ZUPAN, Kamnik, Metka ŠKEDELJ, Novo mesto, Marija MRHAR, Koper, Slavica KRPIČ, Kuzma, Avgust HERIČKO, Kamnica. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 2. aprila 2022 na naslov: Društvo za srce, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Rešitve lahko pošljete tudi na mail [društvo.zasrce@siol.net](mailto:društvo.zasrce@siol.net). 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
---	----	----	----	----	----	----	----



# NAJ VAM SLADKORNA BOLEZEN NE ZLOMI SRCA

PERIFERNA  
ARTERIJSKA  
BOLEZEN

MOŽGANSKA KAP  
SRČNA  
KAP

Srčno-žilna obolenja so #1  
vzrok za delno invalidnost  
in smrt pri bolnikih  
s sladkorno boleznijo tipa 2<sup>1</sup>

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 bolje 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.

# Premagajmo srčno-žilno bolezen

## Znižajmo holesterol LDL in ohranimo zdravje srca in ožilja

Naša skrb je seznaniti ljudi s pomenom poznavanja svojih vrednosti holesterola LDL in s tem ohranjati zdravo srce in ožilje ter preprečiti najhujše zaplete, kot sta srčni infarkt in možganska kap. V ta namen smo izdali knjižico **Premagajmo srčno-žilno bolezen**, ki vam bo odgovorila na naslednja vprašanja:

- Kaj pravzaprav je holesterol LDL?
- Kakšna so tveganja zaradi zvišanega holesterola LDL?
- V katero kategorijo srčno-žilnega tveganja spadam?
- Kako lahko prevzamem nadzor nad zdravjem srca in ožilja?



Knjižica je v **tiskani obliki** na voljo v Posvetovalnici za srce Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na naslovu: Dalmatinova ulica 10 v Ljubljani.

