

ZA SRCE - NAJ BIJE

Dosegli smo uspeh, tudi v našem okolju je srčno-žilnih bolezni manj



PRIM. MIRKO BOMBEC, PREDSEDNIK

V današnjem času je biti in ostati zdrav ena največjih vrednot. Učinkovito preprečevanje srčno-žilnih bolezni, njihovo zgodnje odkrivanje, hitra pomoč z naprednimi oblikami zdravljenja so prispevali k bistvenemu izboljšanju preživetja in boljši kakovosti življenja. Gledano v odstotkih je zdravstvo naredilo velik korak, toda polovico koristi je prinesla zgolj preventiva, tudi z delovanjem civilne družbe - združenj in društev, kot je naše.

Prispevali smo k ozaveščenju vseh ljudi, ne samo naših članov. Dosegli smo uspeh, tudi v našem okolju je srčno-žilnih bolezni - infarktov in možganskih kapi - manj.

Ideja za organizirano dejavnost, širjenje načel zdravega življenja in boljše srčno-žilno zdravje živi vsaj 20 let. Lani je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije zaznamovalo 20-letnico - v Mariboru smo prvih 10 let delovali kot podružnica slovenskega društva, naslednjih 10 let kot samostojno društvo. Vežejo nas isti program, ista načela in ne nazadnje prijateljstvo. Smo humanitarna organizacija in društvo posebnega pomena na področju zdravstvene preventive.

Kdo so naši aktivisti in komu naj se zahvalim? Medicinske sestre, tehniki, zdravniki, profesorji telesne vzgoje, prehranski strokovnjaki, ekonomisti, pravniki, novinarji,

vsi člani našega društva, ki nas podpirajo. Veliko je zaslužnih, zahvalil se bom samo dvema: **Lojzetu Antončiču**, brez katerega verjetno društva v tem času in prostoru ne bi bilo, in Jožetu Pavleniču - Jocu za predano, vestno, nesebično delo, a ga žal ni več med nami.

Tihomila Dobravc je verjetno naša najstarejša članica, piše, riše in z vsem srcem zagovarja nekadilstvo, tudi tako, da na ulici nagovarja mlade, ki kadijo. Med najmlajšimi aktivisti so štipendisti Fundacije dr. Janka Drževnika, naši mladi študenti medicine. Vmes smo vsi drugi, neopazni, tihi delavci.

Spraševal sem se že, ali brodelnost zamira. Ne, ne zamira, vendar je manj spoštovana in cenjena. Živimo v družbi, za katero je moj strokovno cenjeni in moralno spoštovani kolega in prijatelj rekel, da pripada mladim, lepim in bogatim. Zanimivo, dober opis

sodobne potrošniške in povzpetniške družbe, napihnjene in same sebi zadostne, ki ji ni veliko mar za tiste na robu, za žalostne in utrujene, tudi bolne in ostarele. Zanje družba da le toliko, kolikor mora po takih ali drugačnih zakonih ali kolikor pač ima denarja, da se umaknejo, ne delajo problemov in "ne kazijo" okolja in vtisa uspešnosti in blaginje. Pravica do zdravja je ena temeljnih pravic, in če bi naredili anketo o vrednotah, bi se znašla visoko pri vrhu lestvice. Zato smo državljani in državljanke, zdravstveni delavci in bolniki, v zdravju in boleznih, na to temo zelo občutljivi. Sklicujemo se na nekaj, kar nam pripada, pa ne vemo natančno, kaj je to. Je to čisto in zdravo okolje, urejeno delovno mesto pa brezplačno ali vsaj poceni zdravstvo, in vse to bi nam nekdo moral omogočiti. Sami dodatno ne bi naredili veliko, niti za zdravje ne. Kako težko

je spremeniti nezdrave navade, četudi si nevarno bolan! Bolni jih niso spremenili, kako lahko pričakujemo, da jih bodo zdravi in predvsem mladi? Potrebna je tudi politična volja za ustavitev in preobrat negativnih trendov, od boja proti hitro pripravljeni hrani in industriji sladkarij do varnih kolesarskih stez in zdravih obrokov v šolah.

Kje se kot društvo vidimo v prihodnosti? V zdravstvenih sistemih ni mogoče varčevati, ne da bi zmanjšali kakovost. Tako pišejo iz zdravniške zbornice avstrijske Štajerske in vsaj nekaj tega velja tudi za nas. Menim, da se bomo zmanjševanju kakovosti nekaj časa še lahko upirali, zmanjševanju obsega storitev pa ne. Zato bo ohranitev zdravja naša osebna in društvena prednostna naloga: z nasveti, predavanji, meritvami dejavnikov tveganja, s posvetovalnico za zdrav način življenja, tudi s kakšnim

nasvetom bolnim ne bomo prekršili meja svojega delovanja.

Zahvala gre našim donatorjem, mnogim je sapa pošla, tistim, ki vztrajate in nam stojite ob strani, se zahvaljujemo še bolj. Mestna občina Maribor nam je naklonjena, letos smo se preselili v uporabnejše prostore in dobili novo veselje in zagon, tudi za nove programe. Ko Maribor še ni bil EPK, smo sodelovali s Slovenskim narodnim gledališčem in svojim članom in simpatizerjem ponudili kulturo iz prve roke. Mar nista kultura in zdravje, še posebno duševno zdravje, ki ga načenja sodoben način življenja, ki vodi v depresijo, povezana?

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vam stoji ob strani, skupaj bomo močnejši, uveljavimo svojo voljo in dosežimo to, kar nam pripada - več srčno-žilnega zdravja!

Pridružite se nam!

Skupaj smo pomemben člen mednarodne mreže za srce

PRIM. MATIJA CEVC, DR. MED., PREDSEDNIK DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Okrogli jubileji so priložnost za pogled v prihodnost na podlagi opravljenega dela. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije so ustanovili vizionarji na čelu s profesorjem dr. **Josipom Turkom**, dr. med., pred dobrimi dvajsetimi leti. Takrat so videli, da bi lahko civilna družba prinesla veliko novega, predvsem pa veliko nove energije na področju preventive bolezni srca in ožilja. Že takrat ste poleg tudi Mariborčani. Skupaj smo postali pomemben člen v Svetovni federaciji za srce (WHF) in Evropski mreži za srce (EHN), kar pa je še pomembnejše, so rezultati dela in ugled doma, med našimi ljudmi. Podatki kažejo, da se je umrljivost v Sloveniji zaradi srčno-žilnih bolezni v zadnjih dvajsetih letih zmanjšala za tretjino, kar pomeni, da se letno reši okoli 600 življenj. Seveda je to le eden od kazalnikov. Rezultati preventivne dejavnosti se kažejo v podaljševanju povprečne življenjske dobe in dvigovanju kvalitete življenja. Vse večji delež prebivalstva se zaveda pomena zdravega načina življenja, več se gibljemo, med nami je manj kadilcev, več pozornosti posvečamo zdravi prehrani, tudi preventivne preglede opravimo. Dosežke našega društva prepoznavata tudi država. Ponosni smo, da je predsednik Republike Slovenije lani odlikoval našega častnega



Kaj je pokazala računalniška meritev po prehojeni srčni poti v Mestnem parku v Mariboru? (Mirko Bombek)

predsednika in ustanovitelja profesorja Josipa Turka.

Rojevale so se vedno nove ideje za programe preventive, od predavanj, preventivnih pregledov, rekreativnih prireditvev, srčnih poti do koncerta Melodije za srce, če naštejemo le nekatere. Hkrati se je širila mreža podružnic po državi. Med prvimi je zaživela tudi v Mariboru in vključila tudi širše območje Podravja. V nekaj letih je podružnica prerastla v samostojno društvo.

V dvajsetih letih smo naredili veliko, seveda pa na področju preventive nikoli ne smemo

in ne moremo biti zadovoljni z doseženim. Srčno-žilne bolezni so pri nas, podobno kot povsod v razvitem svetu, še vedno glavni morilec. V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije smo trdno odločeni, da bomo tudi v teh ne najbolj prijaznih časih širili vedno nove ideje in ozaveščali vse prebivalke in prebivalce Slovenije. Seveda skupaj z našimi prijatelji iz mariborskega društva. Več ko nas bo, boljše rezultate lahko pričakujemo. Članice in člani društva namreč v povprečju bolj skrbimo za svoje zdravje kot nečlani. Zato povabimo v naše

članstvo sorodnike, prijatelje, znance, sosede in druge ljudi.

Ob tej priložnosti vsem članicam in članom Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje čestitamo ob okrogli obletnici delovanja društva. Hkrati se zahvaljujemo vsem, ki so kakorkoli prispevali k uspešnemu delu vašega društva. Hvala začetnikom, posebna hvala Alojzu Antončiču, ki je bil dolgoletni motor preventive na štajerskem koncu, posebna hvala in čestitke za uspešno vodenja društva pa veljajo dolgoletnemu predsedniku prim. Mirku Bombeku, dr. med.

Posvetovalnica za srce v okviru društva za zdravje srca in ožilja

V okviru društva za zdravje srca in ožilja je ob lanskem svetovnem dnevu srca odprla vrata Posvetovalnica za srce. Samostojne posvetovalnice imajo že v številnih krajih po Sloveniji, mi pa smo svetovanje priključili meritvam dejavnikov tveganja na terenu.

Sedaj delujemo na novi lokaciji društva, na Pobreški cesti 8 v Mariboru, kjer smo zbrali ekipo aktivnih zdravnikov, ki bodo delali menjaje. Želimo, da bi ljudje zastavljali vprašanja, kako preprečiti srčno-žilne bolezni, šele nato, kako jih zdraviti. Vsi, ki delamo z bolniki, vemo, da jih muči veliko vprašanj, dvomov in bojazni, ki jih lahko odpravimo že s kratkim zaupnim pogovorom.

Našim članom in nečlanom pomagamo, radi svetujemo, vendar si posvetovalnice nismo zamislili kot ambulanto za drugo mnenje oziroma izvedensko mnenje in seveda tudi ne izdajamo izvidov.

Skupaj z županstvom Mestne občine Maribor se trudimo za ohranitev brezplačne storitve, ki pa je zaradi zmogljivosti časovno omejena na približno deset minut, zaradi tega sprejemamo prijave na sedežu društva v času uradnih ur. Člani našega društva imajo prednost pred drugimi zainteresiranimi, če je število prijavljenih preveliko.

Od občine dodeljeni primernejši najemni prostori na Pobreški cesti 8 so v pritličju in prvem nadstropju, blizu je avtobusno postajališče, težav ne bodo imeli tudi gibalno ovirani. Tisti, ki radi nakupujejo v Europarku, lahko tam parkirajo, sicer pa je mogoče parkirati tudi v garažni hiši UKC Maribor.

Z enokanalnim EKG-monitorjem iščemo aritmije

Na stalnih merilnih mestih in ob akcijah na terenu snemamo srčni utrip in odkrivamo aritmije z enokanalnim EKG-monitorjem, ki takšno motnjo odkrije, če je med snemanjem prisotna.

V primeru nepravilnosti prejmete posnetek s kratkim komentarjem na dom. Aritmije niso vedno prisotne in njihova diagnostika ne vedno dostopna. Mogoče se pri naši akciji razkrije vaša težava!

Meritve izvaja medicinska sestra z izkušnjami pri delu s kardiološkimi bolniki ali zdravnik. Rezultate meritev pregleduje prim. **Mirko Bombek**, dr. med., specialist interne medicine, in kadar je treba, bolnika napoti k izbranemu zdravniku. Do sedaj smo opravili čez 800 meritev in odkrili več za bolnike pomembnih motenj ritma, izsledke bomo objavili v društveni reviji.

Poskusno in promocijsko smo uvedli ultrazvočno merjenje trebušne aorte za odkrivanje sprememb v steni te glavne žile in morebitne razširitve, ki lahko bolnika življenjsko ogroža. Odziv je bil nepričakovano velik, akcijo je omogočil doc. dr. **Marjan Skalicky**, specialist internist, s študentom medicine in firmo Philips, ki ta aparat izdeluje. Rezultate bomo ovrednotili ob koncu akcije, rezultate pa prav tako objavili v društveni reviji.