

O popotnici za zdravo življenje



PRIM. MAG. JERNEJ ZAVRŠNIK, DR. MED., SPECIALIST PEDIATER, VODJA PROJEKTA ZA MLADINO

Potem ko smo se v Društvu za zdravje srca in ožilja odločili za projekt, namenjen ozaveščanju mladine za zdrav način življenja, nam je nenehni sopotnik pri uresničevanju tega programa že dolgo znano in še vse premalo upoštevano spoznanje, da sta najučinkovitejši za omejitev epidemije bolezni srca in ožilja zgodnje preprečevanje in odkrivanje dejavnikov tveganja pri otrocih in mladini. To sporočilo medicinske stroke samo potrjuje ljudski modrosti, povzeti v dveh dobro znanih rekih: Bolje preprečiti kot zdraviti. in Kar se Jane-

zek nauči, to Janez zna. In prav zato je zelo pomembno, da znamo otrokom in mladini privlačno in prepričljivo približati sporočila o zdravi prehrani, pomenu redne telesne aktivnosti, vzdrževanju primerne telesne teže, o škodljivosti slabih navad in razvad.

V dva najpomembnejša kroga je mogoče vključiti znanje medicinske stroke, ko gre za prizadevanje, kako preprečiti in zajeziiti razširjenost bolezni srca in ožilja - to sta družina in šola. Naj spomnimo: družina je okolje, v katerem si otroci pridobijo večino vedenjskih vzorcev, to je bil eden izmed poudarkov Viktorijske deklaracije o zdravju srca, ki je bila pred leti sprejeta na mednarodni konferenci o zdravju srca. V razvoju osebnosti so otroci odvisni od svoje družine in tempu, polnem pasti in preprek, zelo potrebna, se je možno posredno naučiti, priučiti oziroma jo usvojiti tudi s športom, sprva v šoli, kasneje v različnih društvih. Naj se ponovno vrnem k tragični izkušnji znanke - še danes se ne ve, kakšno in kako veliko vlogo je v tistih težkih dneh, ko je ležala v komi, imela ta borba za življenje, prav gotovo pridobljena tudi z vsemi preteklimi ukvarjanji s športom in z dokazovanjem, borbo pri vsaki uri treninga.

Projekt Gibanje za zdravje dolga leta vodil mag. **Lojze Fridl**, profesor športne vzgoje, za krajši čas pa ga je nasledil profesor športne vzgoje **Drago Drevenšek**. Oba sta zarisala smernice projekta, ki jim sledimo še danes. Prireditve se dogajajo ob pomembnih dnevih, kot so svetovni dan zdravja, svetovni dan gibanja, dan brez avtomobila, ob svetovnem dnevu srca in svetovnem dnevu hoje. Poleg tega se izvajajo testi telesne zmogljivosti v hoji na dva kilometra, imenovani Srčna pot, v Mestnem parku v Mariboru, pri osnovni šoli v Miklavžu na Dravskem polju in v Lovrencu na Pohorju. Sodelujemo tudi na prireditvi Športni vikend Maribora. Na vseh teh prireditvah boste dobili koristne informacije o svoji telesni pripravljenosti.

Pa še nekaj, prej omenjeni znaniki sem omenila, da je njena prebuditev iz kome najverjetneje povezana tudi z leti odrekanja zaradi športa. Odgovorila je: "Vem. To je bila le ena od številnih tekem v mojem življenju, a najtežja doslej. Vse predhodne (športne) tekme so bile le priprava na to najpomembnejšo - življenjsko tekmo."

Kitajski filozof Lao Ce pravi: "Tisoč milj dolgo potovanje se začne z enim samim korakom." Vljudno vabljeni v Gibanje za zdravje!

hitro navzamejo slabih navad, te pa lahko resno poslabšajo njihove možnosti za zdravo življenje.

Ne samo v duhu Viktorijske deklaracije o boleznih srca in ožilja, ampak na osnovi podatkov, kako je z (ne)zdravim načinom življenja na območju, na katerem deluje Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, je strokovni svet društva že zelo zgodaj uvrstil zdravstveno prosvetiteljsko delo z mladino med svoje prednostne naloge.

Ker naj bi bila prav šola poleg doma drugi nenačeloviti vir dobrih vzorcev zdravega življenja, se je naše društvo odločilo stopiti s svojimi aktivisti med šolsko mladino. Že pred leti smo v ta namen pripravili poseben enotedenski program za učence sedmih razredov osnovne šole. Poseben poudarek tega programa je bil namenjen zdravi prehrani, s katero lahko vplivamo na dejavnike tveganja. Ameriški zdravstveni statistiki so na primer izračunali, da bi vsak med nami lahko živel tudi



Poleg zdrave prehrane je zelo pomembna tudi telesna aktivnost. (Jože Pristovnik)

osem let dlje, kot sicer bo, če ne bi imel čezmerne telesne teže, če bi užil manj maščob, manj soli in čim manj sladkorja.

Naša sporočila o zdravem načinu življenja in dejavnikih tveganja za zdravje je vsebova-

la tudi razstava, ki smo jo ponudili šolskim vodstvom.

V našem društvu smo veseli vsakega šolskega povabila našim zdravnikom, naj pridejo med njihove šolarje in jim predstavijo in približajo posledice

nezdravega življenja. To je naše poslanstvo, in če bo zanj dovolj prostora tudi v šolskih učnih programih, bomo dali mladim dragoceno popotnico za življenje: poleg znanja tudi vedenjske vzorce za bolj zdravo življenje.

Življenjska tekma za biti ali ne biti



NINA KOLENČ, PROFESORICA ŠPORTNE VZGOJE, VODJA PROJEKTA GIBANJE ZA ZDRAVJE

"Življenje, ki nam ga da narava, je kratko, vendar je spomin na dobro porabljeno življenje večni," pravi velika osebnost iz starega Rima Cicero. Kako to prekrasno misel in besedno zvezo "spomin na dobro porabljeno življenje" danes povezati s športom, življenjem in društvenim projektom Gibanje za zdravje? Kako nam šport pomaga preživeti?

Pred nekaj leti me je šokirala vest o znanki iz mladosti, ki se je dolga leta ukvarjala s športom. Novica, da ji je stari komaj dvajset let zastalo srce (več dni je bila v komi), me je tiste poletnesne dni dotolkla. Še grozljivejša pa je bilo vprašanje biti ali ne biti. Ali se bo znala boriti za življenje in se bo zbudila iz kome? Uspelo ji je. Danes je tukaj nekje med vami.

Morda se kdo med vami sprašuje, zakaj omenjeno zapisujem, pripovedujem, saj vendar nima nobene zveze s športom. Verjemite mi - ima jo, pa še kakšno! Če torej vse svoje naslednje misli strnem v ne-kakšno "športno (življenjsko) tekmo", v kateri je treba še kako "šteti za uspešen končni rezultat (zbuditi se iz kome)", potem naj nadaljujem takole. Največji košarkar vseh časov Michael Jordan pravi: "Ko stopim na igrišče, sem pripravljen igrati. Če igraš proti meni, bodi tudi ti raje pripravljen. Če ne boš želel tekmovali z menoj, bom dominiral."

Čeprav se morda nikdar ne bomo približali rezultatom tega košarkarja, je vredno poizkusi-

ti s športom in se naučiti njegovega bistva - borbe za življenje in v njem. Borbe za življenje in v njem, ki je v današnjem hitrem tempu, polnem pasti in preprek, zelo potrebna, se je možno posredno naučiti, priučiti oziroma jo usvojiti tudi s športom, sprva v šoli, kasneje v različnih društvih. Naj se ponovno vrnem k tragični izkušnji znanke - še danes se ne ve, kakšno in kako veliko vlogo je v tistih težkih dneh, ko je ležala v komi, imela ta borba za življenje, prav gotovo pridobljena tudi z vsemi preteklimi ukvarjanji s športom in z dokazovanjem, borbo pri vsaki uri treninga.

Projekt Gibanje za zdravje dolga leta vodil mag. **Lojze Fridl**, profesor športne vzgoje, za krajši čas pa ga je nasledil profesor športne vzgoje **Drago Drevenšek**. Oba sta zarisala smernice projekta, ki jim sledimo še danes. Prireditve se dogajajo ob pomembnih dnevih, kot so svetovni dan zdravja, svetovni dan gibanja, dan brez avtomobila, ob svetovnem dnevu srca in svetovnem dnevu hoje. Poleg tega se izvajajo testi telesne zmogljivosti v hoji na dva kilometra, imenovani Srčna pot, v Mestnem parku v Mariboru, pri osnovni šoli v Miklavžu na Dravskem polju in v Lovrencu na Pohorju. Sodelujemo tudi na prireditvi Športni vikend Maribora. Na vseh teh prireditvah boste dobili koristne informacije o svoji telesni pripravljenosti.

Pa še nekaj, prej omenjeni znaniki sem omenila, da je njena prebuditev iz kome najverjetneje povezana tudi z leti odrekanja zaradi športa. Odgovorila je: "Vem. To je bila le ena od številnih tekem v mojem življenju, a najtežja doslej. Vse predhodne (športne) tekme so bile le priprava na to najpomembnejšo - življenjsko tekmo."

Kitajski filozof Lao Ce pravi: "Tisoč milj dolgo potovanje se začne z enim samim korakom." Vljudno vabljeni v Gibanje za zdravje!

Najpomembneje je, da otrokom privzgojimo zdrave prehranjevalne navade in redno telesno dejavnost, kar potrebujejo celo življenje



NATAŠA MARČUN VARDA, DR. MED., SPECIALISTKA PEDIATRINJA, KLINIKA ZA PEDIATRIJO, UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER MARIBOR

Vedno več je dokazov, da moramo s preprečevanjem ter z ugotavljanjem in zdravljenjem aterosklerotičnega procesa začeti že v otroštvu. Cilji preventive v otroštvu se razlikujejo od ciljev v odrasli dobi, ko je proces ateroskleroze že napredoval, večinoma že obstaja obolevnost in so spremembe večinoma nepovratne.

Pred kratkim je skupina ameriških strokovnjakov izdala priporočila za obravnavo otrok s srčno-žilnim tveganjem, s cilji ohranjanja srčno-žilnega zdravja in znižanja srčno-žilnega tveganja. Priporočila so sistematična in upoštevajo starost in razvojno stopnjo otrok. To pomeni, da je za vsakega od znanih srčno-žilnih dejavnikov tveganja narejen razpored preventivnih ukrepov, ki jih je v določeni starosti za optimalno preventivo treba opraviti. Prav ta sistematičnost jim daje veljavo, ne glede na to, da ameriškega načina življenja ne moremo povsem primerjati z našim. Tako je na primer na področju

svetovanja o telesni dejavnosti v prvem letu otrokove starosti starše treba motivirati za rutinske aktivnosti in odsvetovati gledanje televizije in drugih naprav. Od prvega do četrtega leta je treba spodbujati aktivno igranje in omejiti sedeče aktivnosti na manj kot dve uri na dan ter odsvetovati gledanje televizije v spalnici. Od petega do devetega leta se poleg omejitve sedečih aktivnosti na manj kot dve uri na dan dnevno priporoča vsaj eno uro zmerne do intenzivne telesne dejavnosti. Enak ukrep priporočajo v dobi od devetega do enajstega leta, ob tem poudarjajo pomen pogovora z otrokom o njegovi dejavnosti, enako v starosti od dvanajstega do sedemnajstega leta, ko je posebej pomembna motivacija. Od osemnajstega do enaindvajsetega leta je pomemben del pogovor o redni telesni dejavnosti in omejitvah sedečih aktivnosti v nadaljnjem življenju. Pridoben razpored je narejen tudi za ostale srčno-žilne dejavnike tveganja in v prvi vrsti temelji na vzgoji in svetovanju, rednem spremljanju in preverjanju uvedenih ukrepov, obnavljanju vzgojnih navodil, motivaciji in občasnih laboratorijskih kontrolah posameznih parametrov. Meritve krvnega tlaka priporočajo od tretjega leta starosti enkrat letno.

Poseben pomen je treba posvetiti čezmerno prehranjenim in debelim otrokom. Debelost pri otrocih v zadnjih letih postaja velik javno-zdravstveni problem, predvsem zaradi izrazitega porasta pojavljanja in njene povezanosti s številnimi srčno-žilnimi dejavniki tveganja in s boleznimi, kot so sladkorna bolezen tipa 2, hipertenzija, dislipidemija, metabolični sindrom, ortopedski problemi. Dodatno velja omeniti, da priporočila zajemajo tudi področje perinatalnih dejavnikov tveganja, zlasti debelosti in kajenja mater ter pomen dojenja kot najustreznejše zaščitne

metode hranjenja novorojenčka. Jasno je, da bodo ta priporočila dosegla dobro učinkovitost, če bodo del široke strategije javnega zdravja.

Z omenjenim pristopom na eni strani lahko dosežemo dober učinek na področju vzgoje, s ciljem preprečevanja nastanka dejavnikov tveganja in s tem ohranjanja zdravja, na drugi strani pa aktivno, učinkovito in hitro iščemo rizične skupine otrok. Pri njih takoj določimo ostale srčno-žilne dejavnike tveganja in ocenimo skupno srčno-žilno tveganje. Sledi redno spremljanje teh otrok, spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zdravljenje v smislu uravnavanja ugotovljenih srčno-žilnih dejavnikov tveganja. V zadnjem času vedno bolj stopa v ospredje določanje zgodnjih označevalcev začetnega aterosklerotičnega procesa oziroma srčno-žilnega tveganja, kot so genetski dejavniki in zgodnji kazalci prizadetosti tarčnih organov, ki so v začetni fazi še lahko povratni. Med slednjimi so pomembni označevalci prizadetosti srca in ledvic ter žil, zlasti določanje debeline intime-medije karotidnih arterij, endotelne disfunkcije in togosti stene arterij. Prisotnost teh sprememb je pomembna tudi, ko se odločamo o načinu zdravljenja.

Na prvem mestu je spodbujanje zdravega življenjskega sloga oziroma uvedba ukrepov za spremembo neustreznega življenjskega sloga. Najpomembnejše je, da otrokom privzgojimo zdrave prehranjevalne navade in redno telesno dejavnost, kar potrebujejo celo življenje. Ob kontrolnih pregledih moramo preverjati, ali zdravo živijo, zdrav življenjski slog pa tudi dejavno spodbujati. Potrebna je vzgoja o nevarnostih srčno-žilnih dejavnikov tveganja, kot so neustrezna prehrana, čezmerna telesna teža, kajenje in sedeči način življenja. Navodila o prehrani, ki jih posredujemo

staršem otrok s srčno-žilnimi dejavniki tveganja oziroma zdravim otrokom za preprečevanje srčno-žilnih bolezni, so v osnovi enaka. Prehrana mora biti mešana in uravnotežena, kalorični vnos ter vnos hranil, mineralov in vitaminov pa morata biti prilagojena starosti otroka. Glavni cilji pravilne prehrane so primeren vnos kalorij, optimalna prehrana za vzdrževanje zdravja in normalne rasti ter vzdrževanje zdravih prehranjevalnih navad vse življenje. Pri svetovanju, vzgoji in zdravljenju morajo sodelovati starši in otroci, saj je le tako uspeh zdravljenja dober. Prav tako kot zdravo prehranjevanje je pomembna redna telesna dejavnost, ki dokazano ugodno vpliva na zdravje. Za spodbujanje srčno-žilnega zdravja se priporoča vsaj eno uro zmerne do intenzivne telesne vadbe dnevno. Telesna dejavnost mora biti za otroke zabava.

Za mladostnike poleg aerobne vadbe priporočajo zmerne vaje za moč. Sedeče dejavnosti morajo biti omejene na manj kot dve uri na dan. Posebno pozornost moramo posvetiti kajenju, ki je pri mladostnikih v porastu. Starše, ki kadijo, moramo opozoriti na nevarnosti pasivnega kajenja in slabega zgleda, mlade kadilce pa usmerimo v terapevtske skupine.



Priloga Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje ob 10-letnici samostojnega društva; odgovorni urednik Večera: Tomaž Ranc; urednika priloge: Mirko Bombek, Milan Golob; založnik: ČZP Večer