

РЕВИТА

БРОЈ 3 • ЈУНИ 2013
БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

РЕ  МЕДИКА
прва приватна општа болница

РАК НА ДОЈКА

Биопсијата
-најдобар детектор

ВИСОК ПРИТИСОК

Тивок убиец

СО СЕМЕЈСТВОТО НА

Петар Ангелов-Диви

ЛЕТО

Изгореници

ДЕТЕ И КУЧЕ

**ДРУГАРЧИЊА
ЗА ПОЗИТИВНИ ЕМОЦИИ**



Префрлете се во Vip

и задржете го истиот број со префиксот

Префрлете се во Vip, задржете го бројот заедно со префиксот и станете нов Vip Припејд или Vip Постпејд корисник. Префрлувањето е брзо и едноставно, а вие нема да треба да ги известувате Вашите пријатели и соработници за промената на бројот.

За повеќе информации посетете ја нашата веб страница www.vip.mk или јавете се на 077 1234.



Повеќе за вас

vip

ИМА КОЈ  **ГОДИНИ**
ДА ВЕ СЛУШНЕ

КАДЕ ШТО
здравјетио се рага!



Уредник:

Наташа

Бошковска-Златкова

Стручни соработници:

Проф. д-р Андреја Арсовски
Проф. д-р Глигор Димитров
Проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец
Прим. д-р Зоран Петановски
Прим. д-р Марина Поп-Лазарова
Прим. д-р Иванка Стефановска
Прим. д-р Мане Хаџи-Манчев
Д-р Звонко Крстевски

Дизајн:

Саша Белевска

Лектори:

Сузана Митревска
Кристина Јовановска

Фотографија:

Маја Ј. Илиева
Игор Бансколиев
Дарко Андоновски

Дистрибуција:

тел. + 389(0) 2 5511734;
+ 389(0) 2 5511740

Маркетинг:

тел. + 389(0) 2 5511723
+ 389(0) 2 5511727

Редакција:

тел. + 389 (02) 5511711;
факс. + 389(0) 2 3060651

Издавач:

НИК Нова Принт
Директор:
Ратко С. Лазаревски

Печати:

Графички центар - Скопје

„Ревита“ излегува
на секои три месеци

Успех е...

Да го победиш стравот од анестезија и на операција да влезеш поспокоен. Да ги препознаеш болките во раката, па со лекарот да реагираш навреме за да се зачува нејзината функција. Или навреме да ја откриете промената во телото, да проверите дали станува здор за рак, а ако е, да го излекувате. За овие успеси докторите имаат рецепти.

Успех е да даруваш крв, па со дел од себe да спасиш живот. Да ги почитуваш и луѓето и животните, да учиш од друштвото со нив. Да научиш да живееш со природата, да уживаш со неа. Или кога ќе се нурнеш во гладочините на природните убавини и ќе го откриеш недопреното. А од природните дарови да создаваш уметност. Кога на најдобриот голгетер ќе му одбраниш десет шута на еден напревар, а со тебе ќе се радуваат и колегите и твојот тим - семејството, публиката, цела нација.

Успех е кога од македонско грозје ќе направиш македонско вино, а од него светски бренд. И да им пркосиш на годините и секоја наредна да ти е сè поубава. И да сакаш да создаваш. Успех е и да се радуваш на туѓите успеси. Ама ништо од успехот ако е без мерак. Тој е главната состојка на рецептот за да биде твој, заеднички, сечиј и вистински. Меракот ги спојува вистинските дела и успеси, а „Ревита“ и во овој дорз успешните ги спојува со сите нас.



*Наташа
Бошковска-Златкова*

Јуни / 2013

Содржина

6 Принцип ни е пациентот да не чувствува болка



10 Болното рамо може да се излекува

12 Биопсија - најсигурен детектор на рак

14 Супер е да си млад, кул е да си хуман

16 Дете и куче - другарчиња за позитивни емоции



20 Висок крвен притисок - тивок убиец

22 Чувствувајте го сонцето, не горете

26 Скрининзи во бременоста - кои, зошто и кога

31 Ангелови - Ние петмина сме најјака екипа



35 Моќен „вранец“ за уживање без лажна префинетост

36 Живот под вода

38 Еден двор за илјада импресии



41 Измазнување на брчките со ботокс

Д-Р ЗВОНКО КРСТЕВСКИ

Принцип ни е пациентот да не чувствува болка

Анестезијата несомнено предизвикува страв кај пациентите. Што најчесто прашуваат пред интервенцијата?

- Заедно се прашуваме. Прашуваме и ние, прашуваат и тие. Тоа е комуникација со која се стекнува доверба, а таа е многу важна. Ние прашуваме за здравствената состојба, алергиите, за претходни операции, искуства со анестезии. Тие, пак, како дејствува, како ќе поминува, како ќе се будат доколку станува збор за целосна аналгезија. Кога станува збор за спинална или епидурална анесте-

зијата, опивка што се добива пред лекарска интервенција, ретко кој пациент го остава спокоен. Дотолку повеќе што за неа се шират и низа митови. За стравовите од анестезија, современите опивања и за нивната примена кај нас разговаравме со д-р Звонко Крстевски, шеф на одделот за анестезија во „Ре-Медика“. Анестезиологот и лекар на првиот претседател на независна Република Македонија, Киро Глигоров, својата смиреност им ја пренесува и на пациентите



зија, кога пациентот е буден, најчесто прашуваат дали може да имаат трајно оштетување од неа.

Нашата работа е тимска. Секогаш се почнува со подготовка, процена, разговор со пациентот. Анестезиологијата е како медицина во мало. Ние ги следиме промените на работата на срцето, дишењето, бубрезите... За нас сè е битно, а тоа значи и психичката состојба на пациентот. Сите пациенти во одредена мера се исплашени. Но со добар разговор, подготовка, објаснување, тие проблеми ги надминуваме.

Која е разликата меѓу епидуралната и спиналната анестезија и зошто се избираат наместо целосната?

- Спиналната анестезија е вметнување локален анестетик и аналгетик во спинална течност во спиналниот простор на 'рбетниот столб, во иста онаа што ја има и околу мозокот. Нејзината предност е што дејствува веднаш, така што за 5-10 минути по анестезирањето колегите-хирурзи може да почнат да работат. Епидуралната, пак, најчесто ја користиме за обезболување во тек и по операција, а во акушерството најмногу за обезболување при спонтано породу-

вање. Епидуралниот катетар се поставува во еден тесен простор пред спиналниот и низ него разредениот локален анестетик и аналгетик се аплицира преку специјални пумпи и по 20-30 минути се постигнува обезболување. Епидуралната и спиналната анестезија се викаат и регионални анестезии, бидејќи обезболуваат одреден поголем регион од телото. Предност е што пациентот е буден. Тоа, секако, кај нас најмногу го посакуваат идните мајки, кои се породуваат со царски рез и кои уште во текот на операцијата го гушкаат своето бебе.

Кај општата анестезија со примена на интравенски или инхалаторни анестетици комплетно се одземаат свеста и одредени рефлексии, со што го заспиваме пациентот, се обезбедува дишниот пат и пациентот се вентилира преку анестезиолошката машина. Примената на синтетски опијати, хипнотици и мускулни релаксанти може да произвела лесно гадење, повраќање и мамурлак откако ќе го разбудиме пациентот на крајот од интервенцијата.

Каква анестезија ќе се избере зависи од повеќе фактори, од типот операција, од пациентот, од неговата здравствена состојба. Анестезиологот го избира најсоодветниот вид за анестезија за секој пациент поединечно и му го објаснува изборот на пациентот со сите предности и можни несакани ефекти и компликации.

Има пациенти што се плашат од заспивањето и од будењето. Има и исплашени пациенти што бараат да бидат заспиени. Доколку е можно,



Американскиот амбасадор Пол Волерс доделува признание за успешна соработка со „Ре-Медика“



Нашата работа е тимска. Секогаш се почнува со подготовка, процена, разговор со пациентот. Анестезиологијата е како медицина во мало

некогаш изборот може да го направиме заедно според желбата на пациентот.

Пациентите пред да примат епидурална или спинална анестезија ги мачи и тоа дали може да имаат оштетувања од неа или, пак, во краен случај, да останат парализирани?

- Кога станува збор за оштетувања, веројатноста е релативно мала, со оглед на тоа што користиме современи анестетици, а техниката на боцкање не е како пред 25-30 годи-

ни, кога се боцкаше со подебели игли. Сега се боцка со ултратенки, кои даваат лесен пристап до спиналниот и епидуралниот простор. Такви ситуации или, пак, грешки кај нас се немаат случено.

Дали е вистина дека може да се разбудиш среди операција со целосна анестезија, да не чувствувааш болка, но да слушаш и да не можеш да реагираш?

- Тоа порано се случувало. „Ре-Медика“ беше прва болница што го примени најсовремениот мониторинг за контрола на срцето, дишењето, релаксацијата, а како стандард и контролата на состојбата на свест (ентропија и биспектрален индекс-мониторинг), со кој се следи ЕЕГ-сигналот на мозокот. Тоа значи дека во секој момент го следиме ефектот на заспаност и знаеме дали пациентот спие или се буди, па доколку треба, се реагира со додавање анестетици.

Кај нас, сè што се прави е без болка. Без разлика дали се работи за дијагностички прегледи и интервенции, снимања и големи операции. Наш принцип е да нема болка и да има што помалку стрес. Најдобар пример за тоа е кога се работи за интервенции кај дечиња. Децата



Со Киро Глигоров



Семејството
Крстевски
во манастирот
„Св. Јован Бигорски“

пијат еден лесен хипнотик како сирупче за да бидат опуштени, а сестрите ги заигруваат со играчки. Мајката или таткото облечени во зелено влегуваат заедно со детето во просторијата за интервенција. Со инхалаторни анестетици потоа детето полесно се успива. Мајката и таткото се смирени зашто детето не е вознемирено, излегуваат надвор. Се поставува венска линија и се извршува интервенцијата. И штом ќе се разбуди, веднаш ги викаме да бидат покрај него. Така, интервенцијата е со најмал стрес и за детето и за родителите.

Новина кај нас е набавката на специјален високофреквентен џет-вентилатор, кој се користи наместо машина за дишење кај пациенти во општа анестезија. Тој го вентилира пациентот, нема интубирање, помал е ризикот за оштетување на ткивата, а хирургот има идеално поле за работа, особено ако се работи за пределот на грлото или околу дишниот пат.

Имате богата биографија. Освен во Македонија, долго сте учеле и сте работеле во странство, но сепак тука се вративте.

- Да, бев на усовршувања и работа во многу центри (Белград, Англија, САД, Канада, Данска, Израел...), но сепак се реших да останам и да работам во Македонија. Јас сум од оние што сакаат да создаваат, да менуваат, а овде, во оваа установа, тоа можам да го правам. Стекнатите искуства ги применуваме во целост со целиот тим од седум искусни анестезиолози и анестетичарки. Редов-

но се обучуваме за новините и за новите техники во анестезиологијата и интензивното лекување, а сè со цел обезбедување најквалитетна здравствена нега за нашите клиенти.



Се водам по една животна вистина што ми ја кажа татко ми: „Сè што работиш мора да го работиш со мерак“. Доколку го прифатиш тоа, тогаш сè е лесно

Кој момент од кариерата нема да го заборавите?

- За мене сите пациенти се значајни и им пристапувам со еднаква одговорност. Пофалбите и признанијата од нив ми се уште поголем стимул за понатамошна работа. Но ми беше голема чест кога работев во тимот што учествуваше во лекувањето на покојниот претседател Киро Глигоров. Бев со него и во делегациите кога патуваше. Беше умен, начитан човек, со голема меморија, а сакаше да зборува и да рас-

кажува за своето огромно животно и професионално искуство. Ми беше драг пријател. Имам убави сеќавања со него.

Велат дека од вас учат како се работи смирено. Раскажуваат дека животите на пациенти биле во ваши раце, а вие сте реагирале смирено.

- Пристапот кон работата зависи од личноста. Јас се водам по една животна вистина, која ми ја кажа татко ми: „Сè што работиш мора да го работиш со мерак“. Доколку го прифатиш тоа, тогаш сè е лесно. Во текот на студирањето со колегата со кого учев правевме големи шеми на хамер, кои ни беа закачени на сидовите за да ги разбереме тајните на човековото тело. На анестезија почнав да волонтирам за да го научам практичниот дел од реанимацијата. Така тогаш започна и мојата кариера во оваа област. Тука мораш да

размислуваш и да донесуваш добра процена за сите органи и системи во човековото тело, што може да се случи во текот на анестезијата и да се спречат и третираат одредени компликации. И треба да си смирен за да носиш вистински одлуки во вистинско време, бидејќи секоја минута во медицината е драгоцена. Во оваа област има и математика, биологија, физика, хемија и друго. Ви реков, ова е медицина во мало.

Секако, семејството ми е голема поткрепа и стимул во работата.





**НОВ ПРИСТАП
ВО ТРЕТМАНОТ СО
ОРТОПЕДСКИ ПОМАГАЛА**



ПРИЈАТЕЛ НА ЖИВОТОТ

- СКОПЈЕ 1 02 3 130 015 / 070 346 443
- СКОПЈЕ 2 02 2 447 017 / 072 309 863
- БИТОЛА 047 236 530 / 071 224 316
- ШТИП 032 382 070 / 072 309 866
- ПРИЛЕП 048 420 482 / 070 393 824
- ВЕЛЕС 043 211 509 / 072 309 864
- ОХРИД 046 271 005 / 070 346 440
- ТЕТОВО 044 342 259 / 072 217 193
- КАВАДАРЦИ 043 411 520 / 072 309 865
- СТРУМИЦА 034 340 900 / 071 342 103

www.medicushelp.com.mk

info@medicushelp.com.mk



Повик

02/ 15-551

Титка

078/ 215-551

**ТАКСИ ПРЕВОЗ ЗА
СЕКОЈА ПРИГОДА**



contact@intaxi.mk

Кеј 13 Ноемери бр.28, 1000 Скопје

Болното рамо

Пациенти му се и познати спортисти и јавни личности. Но д-р Борислав Илиев, ортопед-хирург во „Ре-Медика“, одбива да се фали со нивните имиња. Вели дека добро завршената работа му прави кеф, а тоа е сосема доволно за пациентите да знаат дека може да му веруваат и во ординација и во хируршка сала. Се разбира, и компликациите се дел од секојдневната хируршка работа, но се сведени на минимум. Д-р Илиев ни објаснуваше за нестабилно рамо, за периаартритис, или смрзнато рамо, состојби што до неодамна само се залекувале, за сега да може трајно да се излекуваат

Неиздржливи болки во рамото, особено ноќе, неможност да се движи овој дел од телото и неможност да се крене раката се само некои од симптомите што на искусните ортопеди им укажуваат дека имате болно рамо или периаартритис, т.н. смрзнато рамо, термин што до неодамна прешироко се употребуваше за вакви состојби. И додека до неодамна пациентите добивале упат за физикална терапија и рецепти за лекови, па проблемот не се решавал докрај и се повторувал, сега некои од македонските лекари може да се пофалат дека трајно го отстрануваат овој проблем. Д-р Борислав Илиев објаснува дека со интервенција во целост може да се врати функцијата на зглобот на рамото. А со тоа се подобрува квалитетот на животот, зашто раката си ја врши својата функција.

За олеснувањето на пациентот да биде поголемо, тој од неодамна некои интервенции ги изведува ендоскопски, без резони. Едноставно,

МОЖЕ ДА СЕ ИЗЛЕКУВА

деловите коска-мускул-тетива ги врзува со сидра на кои постојат кончиња со кои се фиксираат скинатите делови од мускулите околу зглобот на рамото. Методот го научил од словенечкиот колега д-р Борис Поберај, со кој првично заеднички оперирале.

РАКАТА МОЖЕ ДА ЈА ИЗГУБИ ФУНКЦИЈАТА

- Сега е поинаку. Се смени пристапот кон дијагностицирање на состојбата за да може да се постави правилна дијагноза - објаснува д-р Илиев.

Тој вели дека е најважно прво да го прашате пациентот дали имал повреда. Доколку се случила, лекарот се насочува кон механизмот на повредата, начинот на повредувањето, дали повредата се повторува, со заклучок дека таа довела до ограничување на функцијата на рамото и раката. Меѓутоа, кај возрасни пациенти, постари од 45 години, спонтано знаат да се скинат мускули што го заобиколуваат рамото.

- Кај младите се случуваат исцашувања на рамото, кога чашката на рамената коска излегува од зглобот, а кај повозрасните над 45 години спонтано знаат да руптурираат мускулите на ротаторниот каф. Тоа е кинезе на еден или повеќе мускули од вкупно пет што го заобиколуваат



Д-р Борислав Илиев

Сега е поинаку. Се смени пристапот кон дијагностицирање на состојбата за да може да се поста-

ви правилна дијагноза

рамото. Тогаш вие само чувствувате дека почнува мачна болка во рамото, дека ја губите силата на стисокот, дека ја губите функцијата на рамото, ви се ограничуваат движењата. Многумина болката долго време ја покриваат со аналгетици и мислат дека добро функционираат, но слабоста на раката оди сè подлабоко. Може да се случи атрофија на мускул, па да се изгуби стисокот на раката, да не можете да ја кревате раката. А како што одминува времето може да дојде до дегенерација, па болките да станат неиздржливи, особено ноќе - вели нашиот соговорник.

Тој објаснува дека кога научиле да ја дијагностицираат болеста на вистински начин, можеле и да им пону-

дат поголема помош на пациентите.

- Кога сфативме како треба да го прегледаме пациентот, какви дијагностички тестови и анализи да направиме и кои прашања да му ги поставиме, сфативме дека сме на прав пат за правилна дијагностика на состојбата. Кога ќе се постави дијагноза и знаете за што станува збор, многу полесно е да лекувате. Дали тоа ќе биде со хируршка интервенција со ендоскопска метода, кога во телото се става камера или се оперира со мали хируршки резони, или ќе се прави класична операција, зависи од повеќе фактори - вели д-р Илиев.

ЕНДОСКОПИЈА НАМЕСТО ОТВОРЕНА ИНТЕРВЕНЦИЈА

Болното рамо може да се оперира на повеќе начини. Кај нестабилното рамо една од методите е т.н. Латерже, полуотворена метода. Тогаш прво со ендоскоп се проверува состојбата на рамото, се проценува колкав е коскениот недостаток на структурите на рамото, па доколку има потреба се „отвора“ минимално, се пресадува негов коскен дел и се решава проблемот на нестабилноста на зглобот.

- Ние веќе рутински ја работиме оваа процедура. Најнова метода неодамна применивме кај спортист. Работевме на скинат мускул супраспинатус и повреда на бицепс. Правевме фиксација на тетивата со метални сидра и кончиња, а за да го премостиме воспалениот дел на мускулот фиксацијата на бицепсот ја направивме низ самата коска без да користиме шrafoви со само две кончиња, кои се затегнуваат од надворешната страна на надлактицата, со што се избегнува прекумерно користење метални сидра, а сепак се постигнува задоволителна фиксација на тетивата. Кончињата ќе го врзат мускулот и со тек на време ќе се разградат - додава д-р Илиев.

Тој ги советува пациентите да не ги потценуваат болките во рамото, за да може да „им служат рацете“, а со тоа да имаат квалитетен живот.





Биопсија

НАЈСИГУРЕН ДЕТЕКТОР НА РАК

Често за сигурна дијагноза на палпабилна (допирлива со прсти) или непалпабилна промена на дојките не се доволни само мамографските и ултрасонографските прегледи (со мамограф и ехо). Д-р Наде Петановска, радиодијагностичар во „Ре-Медика“ објаснува дека најсигурна дијагноза се поставува со клеточна (цитолошка) и ткивна (хистолошка) анализа на примерок од промената, или т.н. биопсија.

- За да се избегне агресивната-оперативна, отворена биопсија на промената, постојат помалку инвазивни радиолошки интервентни методи - вели д-р Петановска.

Во одделот за мамадијагностика во „Ре-Медика“ се изведуваат биоптичките процедури и предоперативното бележење на промени во дојките, секогаш под контрола на ултразвук или мамографија. Целта на радиодијагностичарот е да ја открие и хистолошки да ја докаже промената кога е мала, непалпабилна и не дава симптоми.

- Со денешните можности на дијаг-

Болестите на дојката, бенигните и малигните, може да се појават во текот на целиот живот на жената, од младоста, во период на бременост и доење, а најчесто по 50-та година. За нивна успешна терапија е потребна навремена и сигурна дијагноза. Биопсијата е најсигурна метода што покажува дали станува збор за рак

ностиката неприфатливо е овие процедури да се изведуваат на слепо, поради ризикот да не се земе примерок од вистинското место, а со тоа да не се добие точен резултат - вели нашата соговорничка.

Биопсиите ги изведуваат обучени

специјалисти-радиолози, а анализата на примероците ја прави тим од врвни патолози. Резултатите се добиваат за 2-3 работни дена.

- Со информирањето на пациентите за биопсија сакаме барем делумно да го отстраниме стравот од интервенција на дојките. Не треба да ги плаши препораката на лекарот за биопсија, затоа што статистички, резултатите на три од пет биопсии се во прилог на бенигност на промените, т.е. не станува збор за рак - вели д-р Петановска.

Во „Ре-Медика“ специјалистите-радиолози вршат и биопсии на промени на тироидната жлезда, на останатите жлезди во вратната регија, променети лимфни јазли во достапни регии каде било на телото, мекоткивни тумори, и тоа секогаш под контрола на ултразвук. Секојдневно се вршат и биопсии на промени во кој било орган, под контрола на компјутерска томографија, со исклучителна точност, а со тоа се постигнува брза и точна дијагноза и се овозможува правовремена одлука за терапија на болестите.

Кор-биопсија

Кор-биопсија се изведува за откривање на видливи, солидни промени, грутки со неправилни контури, кај нарушена структура на ткивото на дојката, промени кои на мамографијата се сомнителни за карцином, за дијагноза на, најверојатно, бенигни промени пред оперативен зафат... Со неа се добива поголемо делче од ткивото за хистолошка анализа и во зависност од наодот може да се избегне и хируршко лекување. Процедурата се изведува со локална анестезија. Со помош на ултразвучна сонда или мамографски со стереотаксично водење (со специјален апарат, со кој иглата се

внесува во промената со компјутерски одредени координати за локализација, апсолутно точно на бараното место) се визуализира и локализира промената и радиологот ја вметнува иглата за биопсија низ претходно засечена кожа. Тој постојано го следи движењето на иглата на екранот.

Биопсијата се врши со специјална поширока шуплива игла со страничен отвор на сидот, со што се добива доволен ткивен фрагмент. Процедурата се изведува амбулантски, не трае подолго од триесетина минути и нема потреба од шиене.



Д-р Наде Петановска

Изведуваме биопсии и предоперативно бележење на промените во дојките, секогаш под контрола на ултразвук или со мамографија



ла на ултразвук или со мамографија

Предоперативно бележење со жица

За успешно хируршко отстранување на непалпабилна, сомнителна промена видена со ехо или со мамограф, неопходна е нејзина предоперативна локализација и маркирање. Тоа се врши со поставување на игла низ која се пласира жица со флексибилен врв во вид на буквата Ј. Процедурата за следење на иглата е иста како во процесот кога се прави кор-биопсија. Врвот на жицата се поставува во промената, а нејзиниот

надворешен крај се фиксира со фластер надвор на кожата. Жицата хируршки се отстранува заедно со патолошката промена.

Ако се видени сомнителни сенки или микрокалцификати само на мамографијата, тогаш бележењето се изведува со стереотакса, метод што се изведува само во „Ре-Медика“, а кој овозможува компјутерски пресметана, прецизна локализација и сигурна дијагностика.



Тенкоиглена аспирациска биопсија

Тенкоиглена аспирациска биопсија се изведува кога станува збор за со ултразвук или со ехо видливи промени. Тие може да бидат цистични промени или сомнителни тврди ткива. Тогаш, под контрола на ехо, со тенка игла се влегува до промената за да се земе примерок за цитолошка анализа.

Оваа биопсија не е трауматска и се прави без анестезија. Ако промената е малигна, нема опасност од расејување на малигните клетки во околината. Меѓутоа, често не дава задоволителни резултати поради малото количество добиен материјал за сигурна процена за малигност. Добри резултати се добиваат од промени со течна содржина, како цисти и апсцеси.

„РЕ-МЕДИКА“, МЕТАЛУРГ И ЦРВЕН КРСТ

Супер е да си млад, кул е да си хуман



ваква заедничка акција сакаме да поттикнеме на уште поголема крводарителска хуманост. Од првиот ден на болницата вработените за секој роденден на „Ре-Медика“ се вклучени во крводарителска акција - вели медицинскиот директор на „Ре-Медика“, проф. д-р Андреја Арсовски. Кампањата беше иницирана пред неколку месеци за да се привлечат колку што е можно повеќе крводарители, и тоа од помладата генерација. - Малку загрижува фактот што најголем број крводарители се на средна возраст. Заеднички сметаме дека треба да се издигне свеста меѓу младите - додаде д-р Арсовски. Кампањата е целосно поддржа-

„Супер е да си млад, кул е да си хуман“ е мотото со кое организаторите и поддржувачите на кампањата за дарување крв се надеваат дека ќе допрат до колку што е можно повеќе млади и дека ќе ја разбудат нивната хуманост

Првата приватна општа болница „Ре-Медика“, Црвениот крст и ракометниот тим Металург им порачуваат на младите „Супер е да си млад, кул е да си хуман“. Ова е мотото на заедничката кампања на Црвениот крст и на „Ре-Медика“ за издигнување на свеста за важноста на крводарителството во Македонија. Организаторите и поддржувачите се надеваат дека ќе допрат до колку што е можно повеќе млади луѓе и дека ќе ја разбудат нивната хуманост. - Во Македонија постојат крводарителска етика и култура, нашите сограѓани го разбираат значењето на дадената крв и на спасениот живот, но има уште многу животи што треба да бидат спасени, па затоа со една



на од ракометарите на Металург, кои и самите учествуваа во неа, дарувајќи крв. Заштитно лице е ракометарот Наумче Мојсошки. - Моите колеги, соиграчи, другари, несебично и безрезервно ја даваат својата поддршка за оваа кампања. Нашата улога и функција, пред сè како луѓе и родители, е да ги воспитуваме помладите и да им ги пренесеме позитивните вредности. Кампањата во себе го носи најсуштинското - спасување нечиј живот со давање дел од себеси - рече тој.



„Панорамикс“ за откривање проблеми на ’рбети кај деца



нивно откривање и планирање на лекувањето. Конвенционалната дигитализирана рендгенграфија на ’рбетниот столб во две проекции е ограничен метод за селективна анализа на поединечни делови од ’рбетот.

„Панорамикс“ дигитална рендгенграфија, пак, метод на избор, претставува снимање на ’рбетот во целост, со што е овозможена негова целосна анализа.

Тоа е единствена рендген-метода одобрена од Светската здравствена организација за примена во детската возраст при систематски прегледи.

Има минимални дози на зрачење без кумулативен ефект.

Инаку, единствен дигитален рендген „Панорамикс“ во Македонија има во „Ре-Медика“. Овој систем е функционален во рендген-одделот, како дел од грижата за здравјето на граѓаните, на најмлади.

Мора да се спомене дека навременото откривање на искривувањето на ’рбетот е основен предуслов за целосна, успешна корекција на функционалните, кифо-сколиотични промени.

Деформитетите на ’рбетниот столб, вродени или создадени во детската, училишната и во предучилишната возраст, претставуваат сериозен здравствен проблем, поединечен и во сите делови на општеството. Ако навреме не се откријат и соодветно не се третираат, може да доведат и до сериозни инвалидитети во подоцнежниот живот



Прим. д-р Благоја Даскалов

Времето поминато пред персоналните компјутери, несоодветното седење и положбата на телото на часовите и надвор од нив, училишните денови поминати со мала физичка активност се главните елементи за предизвикување функционални искривувања на ’рбетниот столб, познати како сколиози - странично искривување и кифози - грбавост.

Во откривањето на овие состојби, секако, главна улога играат систематските здравствени прегледи.

Рендген-методите се главни медицински алатки за

ВИ ЧЕСТИТАМЕ! ДОБИТНИК СТЕ НА ВРЕДНОСЕН ЧЕК
од 2.000,00 ден

2,5%

КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ® - ЖИВОТ
АД за осигурување на Живот

**ОДЛИЧНА МОЖНОСТ
ЗА СИТЕ СЕГАШНИ И ИДНИ МАЈКИ!**

- Подарок 2,5% од осигурената сума
- Вредносен чек од 2.000,00 денари

Ул. Мито Хаџивасилев Јасмин бр. 20, спрат II • 1000 Скопје
Тел: 02 3215 083, 02 3215 883
e-mail: contact@cro.mk • www.cro.mk

Дете и куче - ДРУГАРЧИЊА

Особините на кои се базира контактот дете - куче и кои создаваат силни позитивни емоции значајни за развојот на едно дете се една од главните причини за родителите да му овозможат на своето дете да има пријател куче. Секако, оваа дружба носи и одговорности и повеќе внимание за родителите. Но вреди!

Во секојдневието сè почесто можеме да видиме како родители им дозволуваат на своите мали деца да си играат со куче, да го галат, да го тегнат, да го

гушкаат, па дури и да го бакнуваат. И во сето тоа уживаат и детето и кучето. Тогаш се наметнуваат прашањата: дали е во ред ваквиот однос и близок контакт, што со кучето кога семејството добива принова, или, пак, дали и покрај малото дете семејството може да удومي куче. Многу доктори, психолози и кинолози категорично велат ДА, но предупредуваат - бидете внимателни при изборот на кучето, местото и начинот на неговото чување, неговиот хигиенски третман и блискиот контакт на детето и кучето.

ЉУБОВ, ПРИЈАТЕЛСТВО И ПОВРЗАНОСТ

Не е сеедно дали кучето ќе се чува дома или во дворот, а важно е и каква раса ќе одбереме, бидејќи некои раси се особено пријателски настроени кон децата. Прим. д-р Лидија Спасова, педијатарка во „Ре-Медика“, објаснува дека не треба да се занемари кучето да има стекнато хигиенски навики, какво му е и каде му е местото каде што јаде и пие вода, а каде спие. Редовно мора да се шета, да се вакцинира по календар, да се прочистува од паразити, да се бања и чешла и редовно да се проверува за болви и крлежи. Кучињата, во принцип, се пријател-

ски расположени кон децата, но ги чувствуваат како деца и најчесто не одговараат на нивните наредби, па затоа е потребно надгледување од возрасен при заедничките игри. Покрај воспитувањето на кучето, семејството треба да го научи малото дете да не ги користи садовите за јадење на кучето, секогаш да ги мие рацете по играњето со него и да не го води во своето креветче. - Од психосоцијален аспект, дружбата на детето и кучето е многу позитивна. Детето ја гради својата одго-



Прим. д-р Лидија Спасова

Кучето во домот носи позитивна енергија, влијае на развојот на добрите чувства и особини

кај децата

ворност, бидејќи кучето е негово и нему му е доверено. Го гради чувството на грижа за неког, бидејќи тоа се грижи за храната, водата, шетањето. При таа дружба детето ги гради и чувствата на љубов, пријателство и поврзаност, што се особено важни за неговиот понатамошен живот, исто како што се важни и почитта и толеранцијата, бидејќи во заедничките игри кучето поставува граници до каде и што е дозволено - вели д-р Спасова.

Според неа, кучињата многу се приврзуваат и кон хендикепираните деца, а тоа пријателство ја намалува нивната осамениост. Ова неведува на заклучок дека кучето носи позитивна енер-



ЗА ПОЗИТИВНИ ЕМОЦИИ



гија во домот, влијае на развојот на добрите чувства и особини кај децата, но, секако, потребно е големо внимание на родителите, бидејќи во таа заедница секој треба да го знае своето место.

ВИСТИНСКО ВРЕМЕ

- Љубовта меѓу децата и домашните миленичиња генерално, а особено кучињата, е инспиративна токму поради силената, чистоста и искреноста. Контактот што се случува е природен, спонтан и ги опфаќа и детето и кучето во една целина, на која преостанатите во средината не

остануваат рамнодушни. Особините на кои се базира овој контакт и кои создаваат силни позитивни емоции значајни за развојот на едно дете, се една од главните причини за родителите да му овозможат на своето дете да има пријател куче - објаснува психологот во „Ре-Медика“, м-р Марија Стојкоска-Василевска. Таа вели дека семејството како систем, најважен за детето, има своја динамика, која е создадена и се менува во согласност со верувањата, принципите

и потребите на неговите членови. - Доколку примањето нов член во семејството не ја промени динамиката на неговото функционирање и не предизвикува некој од таа заедница да биде унесрекен или загрозен, тогаш одлуката на семејството е во согласност со промената и тоа дава поддршка на уживањето и на креирањето нов однос од кој сите ќе бидат задоволни. Во спротивно, доколку, на пример, родителите, од нивни лични причини, не сакаат или не можат да земат куче, тогаш е тешко или



М-р Марија Стојкоска-Василевска

Доколку целта на родителите е детето да се грижи за своето куче, тогаш тоа може да го прави во

училишна возраст





**Коста
Глигориевски**

Ако сопствениците се добри, весели и темпераментни, такво ќе биде и кучето, оти тоа од нив учи сè

е невозможно да се направи простор детето слободно да прифати куче. Подобро би било родителите претходно темелно да ги испитаат своите капацитети за чување куче, а потоа конечната одлука да ја донесат со детето - советува Стојкоска-Василевска. Таа одлука полесно ќе ја донесат ако имаат искуство во чувањето дете и

куче во иста средина, но доколку немаат такво искуство и првпат носат одлука дали на детето да му овозможат такво пријателство, тогаш можат да се консултираат со доктор, со роднини или со пријатели со такво искуство. Можат и да ги зачестат средбите со нив за директно да видат како детето се чувствува во средина со куче, какво куче да одберат и на која возраст да биде детето кога ќе добие нов пријател.

- Детето може вистински да ја разбере својата улога во односот со своето милениче некаде од училишна возраст. Доколку целта на родителите е детето да се грижи за сво-

ето куче, да почнува да се развива чувството за одговорност кон себе и своите постапки, тогаш тоа може да го прави околу училишна возраст. Секако, индивидуалниот пристап е најдобар, па во некои ситуации значајно е и добро во развојот на детето се вклучи контактот со куче и на порана возраст. Но родителите треба да знаат дека тој однос на детето и кучето не треба да биде замена за некој друг однос, туку да е резултат на потребата и желбата на детето - објаснува психологот. Најдобра проверка дали е направен вистинскиот избор за детето е неговата среќа.



Какви што сме ние, такво ќе ни биде и миленикот

Постојат околу 400 признаени раси кучиња што Интернационалната кинолошка федерација (ФЦИ) ги дели во 10 групи, секоја составена од раси слични според намената. Според оваа поделба, не постојат добри и опасни раси кучиња, објаснува кинолошкиот судија Коста Глигориевски.

- Во односот кон децата, јас не знам зошто воопшто ги делат на опасни и неопасни раси кучиња. Имам пријатели чии деца дома спијат со питбули. Секое куче чувствува и препознава мало дете. Тоа буквално може да му се „качи на глава“ на кучето и да го тегне за уши, за опаш, но тоа нема да го нападне. Децата и кучињата комуницираат. Не знам како, ама навистина комуницираат - вели Глигориевски. Тој објаснува дека има раси што не покажуваат никаква агресија кон никого, а има и потемпераментни, но подефиниција не се опасни. Вели, ако човек сака да го научи кучето да биде агресивно - ќе го научи од која раса и да е.

- За во стан се препорачуваат помалите раси кучиња, до 10 килограми, како на пример мопс или француски булдог, кои се многу слични и се идеални за со деца. Тие не се агресивни, весели се, чисти, лесни за чување, не мирисаат... За во двор, а за со дете, мојот прв избор е златен ретривер или лабрадор ретривер. Тие се поголеми раси и бараат поголеми активности - двор да трчаат, сакаат подолги прошетки... Тие се поспортски типови. Друга раса за во двор е германскиот овчар. Одличен чувар, а за со деца е фантастичен - вели нашиот соговорник. Какво куче и да се одбере, треба да се знае дека тие

ја чувствуваат енергијата на луѓето. Ако човекот е нервозен, за милисекунда таа негативна енергија се пренесува на кучето. Во такви ситуации кучето различно реагира, или го смикува, или и тоа станува исто како човекот.

- Какви што се сопствениците, такво ќе биде и кучето. Ако се тие добри, весели и темпераментни, такво ќе биде и кучето, оти тоа од нив учи сè. И тоа уште од бебе. Ако го научам уште од бебе да им се радува на домашните, на гости, тоа ќе биде такво цел живот. Многумина прават грешка кога ќе земат куче - многу го разгалуваат. Кога еднаш ќе му дадат слобода, не можат да му ја скратат. На пример, не смееме да го научиме кучето да јаде наша храна или да јаде заедно со нас. Кучето треба да знае кој му е сопственик водач, кого ќе го следи, во спротивно, нему му е потешко. Кучињата треба да јадат храна наменета за нив, затоа што храната што ја јадат луѓето е честопати многу зачинета, мрсна, посолена, што секако не е добро за нив и негативно ќе се одрази на нивното здравје - објаснува Глигориевски.

Тој не поддржува тепање на миленичето и никакво физичко казнување и вели дека тоа е лош принцип за негово воспитување.

HiPP

Најдоброто за највредното.

**Грижа, која можете
да ја почувствувате.
Грижа, на која можете
да и верувате.**



HiPP Babysanft – произведено со внимание – исто како и се друго произведено од HiPP.

Добросостојбата на Вашето дете е наша крајна цел. Кога се работи за производите за грижа за бебиња, ние сме целосно посветени на оваа одговорна задача. За таа цел, состојките кои се користат, се одбрани со внимание, соодветно на високото ниво на кое сте навикнати. Како резултат на тоа, HiPP Babysanft производите се стопроцентно ослободени од минерални масла, мириси кои предизвикуваат алергии и етерни масла. Производите за нега содржат вредно ОРГАНСКО бадемово масло и се толку внимателно изработени како и се друго од HiPP.

Јас лично гарантирам.

www.hipp.com.mk

ШТО ТРЕБА ДА СЕ ЗНАЕ ЗА ВИСОКИОТ КРВЕН ПРИТИСОК

Тивок убиец



Артериската хипертензија е акутна или хронична болест кога трајно е зголемен артерискиот крвен притисок. Таа најчесто нема препознатливи и карактеристични симптоми, поради што се нарекува тивок убиец

Високиот крвен притисок е најчестиот здравствен проблем на возрасните граѓани, но загрижувачки е што мачи и сè помлади. Болеста на модерното време е и најчеста причина за смрт. Кога ќе се појави, главно нема препознатливи и карактеристични симптоми, поради што лекарите ја нарекуваат тивок убиец. Д-р Лидија Паланова, специјалист по интерна медицина во „Ре-Медика“, објаснува дека според критериумите на Светската здравствена организација, за нормални вредности на крвниот притисок се сметаат до 139 милиметри живин столб за систолен, или општопознат како горен

притисок, и 89 милиметри живин столб за дијастолен - долен притисок. За артериска хипертензија, вели таа, зборуваме кога притисокот е 140 со 90 милиметри живин столб или повисок, во три мерења едноподруго, во текот од една до три недели.

Докторите разликуваат два вида хипертензија: примарна - застапена кај 89 отсто од популацијата, и секундарна, која е резултат на некое познато заболување (болест на бубрезите или на жлездите).

КАКО ДА ГО НАМАЛИМЕ РИЗИКОТ?

Д-р Паланова вели дека факторите на ризик за хипертензија може да бидат внатрешни и надворешни. Внатрешни фактори се генетска предиспозиција, пол, раса и возраст.

- Кога станува збор за примарната хипертензија, повеќе од 95 отсто од пациентите имаат генетска предиспозиција, што е потврдено со откривањето на т.н. ген за хипертензија. Тоа значи дека поголем ризик да заболат имаат оние чии родители имале висок крвен притисок. Тој е позастапен кај луѓето од белата раса, почесто кај мажите и најчесто над педесет години. На овие фактори на ризик ние не можеме да дејствуваме - објаснува д-р Паланова.

На надворешните фактори на ризик можеме да дејствуваме. Тие се: зголемена телесна маса, претерано внесување сол во исхраната, пушење, пиене алкохол, физичка неактивност, зголемени маснотии во крвта, зголемено ниво на шеќер во крвта и стрес.

- Артериската хипертензи-

ја е за десет пати почеста кај популацијата со 20 отсто поголема маса од онаа чија телесна маса е блиску до идеалната. Физичката неактивност е обратнопропорционална со висината на крвниот притисок. И постојаниот стрес негативно влијае на притисокот, а не можеме да ги изоставиме и пушењето и пиене алкохол. Тие ја зголемуваат срцевата работа, а со тоа расте притисокот - вели нашата соговорничка.

Откако ќе се појави, болеста долго време не дава никакви симптоми. Кога тие ќе се појават, обично се резултат на веќе настаната компликација на некој витален орган.

ОТКРИВАЊЕ И КОНТРОЛИ

- Најчести симптоми се задтилна главоболка, која е поизразена наутро, срцебиене, тешкотии со видот, зуење во ушите, отежнато дишење со чувство на притисок во градите, крвавење од носот, ноќно мокрење. За навреме да се спречи настанувањето на компликација, мораме да дејствуваме превентивно, со отстранување на надворешните фактори на ризик - објаснува д-р Паланова.

Оние што немаат симптоми за висок крвен притисок еднаш годишно треба да прават превентивни кардиолошки прегледи. Со нив се дијагностицира евентуално постоење на артериска хипертензија, се проценува ризикот за нејзино настанување или се откриваат компликации кај оние што не знаеле дека се болни. Во превентивните прегледи се прави и ЕКГ-снимка на работата на срцето, ултрасонографски преглед на срцето, а кај некои пациенти е неопходен



Д-р Лидија
Паланова

Физичката неактивност е обратно-пропорционална со висината на крвниот притисок. На него негативно влијаат и стресот, пушењето, алкохолот и солта

и тест на оптоварување, популарно наречен стрес-тест.

- Кај пациенти со покачени вредности на притисокот во ординацијата во две мерења едноподо друго се поставува и холтер-апарат, кој го мери и притисокот 24 часа. Задолжително се прават и лабораториски анализи, наутро, на гладно, и со нив се одредува нивото на шеќер и на маснотии во крвта. Ако со овие прегледи се дијагностицира хипертензија, потребно е таа да се лекува, а пациентот редовно да оди на контроли. Во почетокот контролите се почести. Обично првата е за еден месец, а понатаму се прават на три месеци во тек на првата година. Добро регулираната хипертензија кардиолошки се контролира еднаш-два пати годишно. Вообичаено е пациентите да го посетуваат матичниот лекар еднаш месечно за пропишување на редовната терапија, при што им се контролира и крвниот притисок. Особено важно е пациентите да го мерат крвниот притисок во домашни услови, најдобро со живин манометар, а да се избегнуваат дигиталните апарати, со кои притисокот се мери на рачниот зглоб - советува докторката.

ЛЕКУВАЊЕ

Таа објаснува дека вообичаено е притисокот да се мери наутро, половина час по земањето на утринската терапија, што значи во исто време во текот на неколку месеци. Дневните мерења се инцидентни во зависност од активностите и појавата на некој симптом, кој би можел да укаже на



промена на вредноста. Пациентот треба да ги запише и да ги носи со себе вредностите при посета на матичниот лекар. Со самомерењето не треба да се претерува, особено ако во подолг временски период крвниот притисок е добро регулиран.

Секоја нелекувана хипертензија со тек на време доведува до оштетување на срцето, мозокот, очите или бубрезите. Лекувањето на полесните облици главно е симптоматско и опфаќа намалување на телесната маса, помалку сол во исхраната, физичка активност од барем триесет минути петпати во неделата, престанок на пушење, намалено пиене алкохол, справување со стресот преку вежби за релаксација.

140/90 - ХИПЕРТЕНЗИЈА

- Третманот со лекови се применува кај оние со други придружни срцеви заболувања, долго нерегулирана хипертензија со висцерализација (оштетување на други органи од самиот притисок). Денес постојат повеќе групи антихипертензивни лекови. Изборот на терапијата е индивидуален, во зависност од повеќе фактори, првенствено од вредностите на притисокот, срцевата фреквенција, постоење на одредени оштетувања на срцето, како што е задебелување на срцевиот мускул или срцево-то проширување (дилатација). Секој лек е добар доколку ја доближи вредноста на крвниот притисок блиску до оптималната. Најчесто се започнува со еден лек и, доколку неговата ма-

ксимална доза во одреден период не го дава очекуваниот ефект, во терапијата се вклучува уште еден лек - вели д-р Паланова.

ВРЕМЕ ЗА ТЕРАПИЈА

Докторката истакнува дека е особено важно пациентите правилно да ја земаат пропишаната терапија. Доколку се работи за еден лек во една доза, тој треба да се земе наутро, на гладно, а доколку е во две дози, втората доза да се земе најдоцна до 18 часот. Погрешно е ако терапијата се прима навечер, пред спиење. Доколку се пропушти утринската доза, попладневната треба да се земе порано. Важно е пациентите со хипертензија да знаат дека притисокот во различен период од денот може да варира и не треба да се вознемируваат при добивање лош резултат на едно мерење. Правата слика за регулираноста на крвниот притисок ја даваат мерењата забележани во подолг временски период.

- Акутните стресни состојби, кои можат да доведат до енормен скок на крвниот притисок, не треба да се лекуваат со зголемување на дозата на лекот, туку со додавање седатив. Ако во подолг период, и покрај редовното земање на терапијата и спроведувањето на задолжителниот хигиено-диететски режим, крвниот притисок е нерегулиран, терапијата треба да се коригира. Самоиницијативно менување на терапијата со додавање лекови по сопствен избор не се препорачува - додава таа.

Чувствувајте го сонцето,



Изгорениците се јасен знак дека ултравиолетовата радијација од сонцето или од солариумот почнала да го уништува генетскиот материјал во клетките на кожата, односно нивната ДНК. Ваквото оштетување на генетскиот материјал е причина за неконтролиран раст на клетките, кој води до појава на рак на кожата.

- Ако добиете изгореници еднаш во две години, ризикот за појава на меланом се зголемува за три пати. Болката што притоа се чувствува е резултат на напорот на организмот да закрепне и да го поправи оштетувањето. Токму поради тоа, изгорениците сами се лупат. Лупењето е одбрана на телото кое со тоа се труди да ги отфрли оштетените клетки, бидејќи тие можат да станат канцерогени - објаснува д-р Лидија Бисеркоска-Атанасовска, дерматовенеролог во „Ре-Медика“. Ултравиолетовите сончеви зраци не можат да се почувствуваат, на нив не реагираме како кога ќе допреме нешто врело, а сепак ја горат кожата. Топлината на телото ја прават ин-

Сонцето колку што е здраво толку може да биде и штетно по здравјето. Особено ако се изложуваме на неговото зрачење до степен да добиеме изгореници. Многумина, водени од желбата за темен тен и исончано тело, ги занемаруваат последиците од изгорениците, убедени дека со кремове или лосиони брзо ќе го решат проблемот

фрацрвените зраци, кои, пак, не прават изгореници.

ТЕЛОТО СЕ БОРИ ДА ЈА СПАСИ КОЖАТА, НО НЕ МУ УСПЕВА СЕКОГАШ

Д-р Бисеркоска-Атанасовска објаснува дека при контакт со врел објект кожата болно ќе се зацрвени, ќе има оток, но генетскиот материјал во клетките не е оштетен. Тоа не е случај и при горење на кожата од сончевото УВ-зрачење, кога кожата се зацрвенува, станува топла, а местата каде што сме изгорени од сонце болат. - Крвните садови се прошируваат за да ја одржат нормалната телесна температура и да овозможат клетките од имуниот систем да стигнат до оштетувањето и со тоа да се об-

нови веќе оштетената кожа. Затоа чувствуваме болка, но за жал, не секогаш може тоа да го стори во целост - вели нашата соговорничка. Сончевите изгореници не треба да се поврзуваат само со плажа и сончање. Може да се изгори и на спортски натпревар надвор, во градина, на пешачење или додека се работи на отворено.

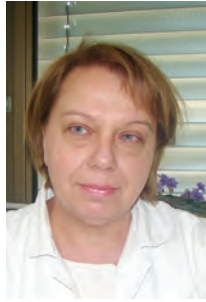
САМО СО КРЕМА НЕ МОЖЕМЕ ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ

Д-р Бисеркоска-Атанасовска вели дека кремите се корисни во заштитата на нашата кожа, но тоа не значи дека ако се намачкаме ќе можеме долго да останеме на сонце. Затоа се препорачува кремите да се комбини-

раат со соодветна облека и седење во сенка. Лекарите препорачуваат крем со заштитен фактор најмалку 15, но колку повисок фактор тоа подобро. Мора да се внимава на рокот на употреба на кремите, бидејќи повеќето од нив имаат рок на траење од 2 до 3 години, како и да се знае како правилно се употребуваат. - Се наносува на чиста и сува кожа, на секои два часа, по околу две кафени лажички, за заштита на главата, вратот и рацете, а за целото тело, без деловите што ги покрива костимот за капење, по две супени лажички крем. Вообичаено кремите лесно се одмиваат, дури и тие на кои пишува дека се водоотпорни, затоа намачкајте се веднаш по излегувањето од вода. Ниедно средство за заштита од сонцето не обезбедува 100 проценти заштита. Загрижувачки е што често изгореници добиваат луѓе што нанеле крем со висок заштитен фактор и веројатно верувале дека со тоа се сигурни на сонце подолг период - појаснува таа.

ОРГАНСКИ ИЛИ НЕОРГАНСКИ КРЕМОВИ?

Кога велíme органски треба да се знае дека тој термин, кога се работи за средства за заштита од сонце, го нема истото значење како кога го употребуваме за храна. Нашата соговорничка вели дека органски е технички термин што се користи во хемиската индустрија за да се опише дека има молекули кои содржат јаглеродни атоми. Неорганските креми, пак, вели докторката, содржат титаниум диоксид. Според неа, и двата вида ќе спре-



Д-р Лидија Бисеркоска-Атанасовска

тки, бидејќи тие можат да станат канцерогени

чат изгореници ако се употребуваат според упатството, само што нивното дејство е по различен пат. Оние со органско потекло дејствуваат така што ги апсорбираат ултравиолетовите зраци од сонцето, а неорганските креми дејствуваат со одбивање на зраците. Денеска има повеќе брендови креми што дејствуваат и на два-та начини.

СОЛАРИУМОТ ЈА ОШТЕТУВА КОЖАТА

Докторите се убедени дека секогаш кога употребуваме солариум ја оштетуваме кожата. Според нив, употребата на солариуми за првпат на возраст под 35 години го зголемува ризикот за појава на меланом за 59 проценти. - Би советувале да не користите солариум ако имате помалку од 18 години, ако имате светол тен, пегава кожа, ако горите на сонце или ако

Лупењето на изгорениците е одбранбен механизам на телото, кое со тоа се труди да ги отфрли оштетените кле-

имате многу бемки, потоа ако сте имале канцер на кожата, ако знаете дека во семејството имало заболени од кожен канцер и ако примате лекови кои ја зголемуваат чувствителноста на УВ-зраците - препорачува д-р Бисеркоска-Атанасовска

ДЕЦАТА СЕ ВО НАЈГОЛЕМА ОПАСНОСТ

Детската кожа е исклучително чувствителна на сончевите зраци, а децата со светла или со црвена коса, со светли очи и со пеги се во најголема опасност. Помалите од шест месеци не смеат да бидат на директно сонце, особено напладне. И за децата важат истите препораки како и за возрасните - комплетна сенка, соодветна облека и капчиња, убаво намачкани со крема за детска и бебешка кожа со поголем фактор.

- Намачкајте го уште од дома, без разлика дали детето оди на прошетка, на плажа или на училиште - објаснува докторката.

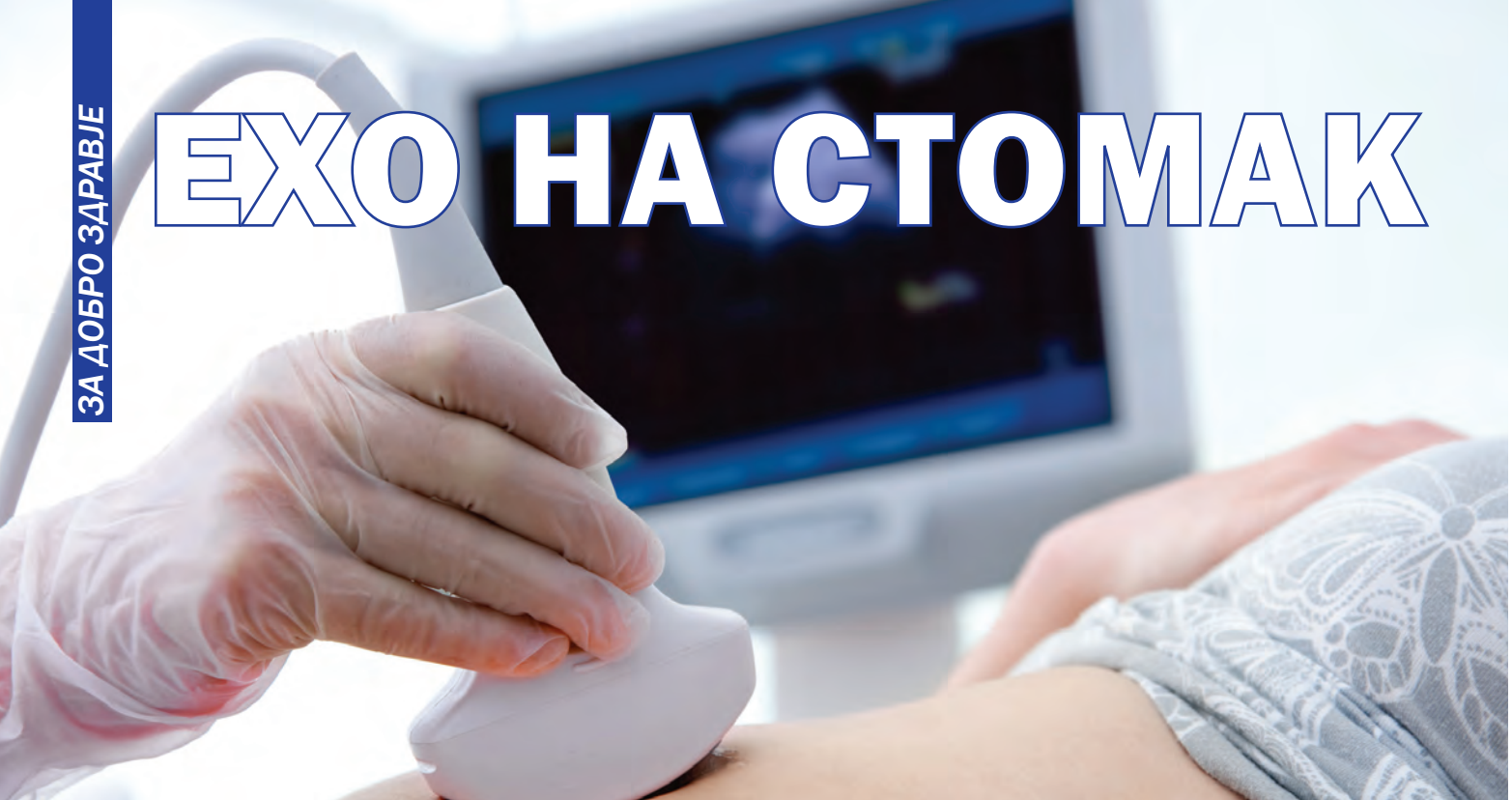
СОНЦЕТО И ВИТАМИНОТ Д

На сите ни треба сонце за создавање на витаминот Д, бидејќи неговиот недостаток во долг временски период ги оштетува коските, што е мошне сериозно. Колку време треба да се поминеме на сонце за да имаме доволно количество витамин Д зависи од типот на кожата, времето од денот, годишно време и на кој дел од планетата сме. Но тоа не значи дека треба да изгориме на сонце за да доволно собереме од овој витамин. Експертите велат дека се потребни кратки и чести експозиции на сонце и дека вообичаената дневна експозиција е доволна.

Појавата на изгореници од сонце на телото секогаш се третира како итен случај. Не треба воопшто да се чека и ако имате изгореници од сонце со меури и болка или, пак, покачена температура. На лекар треба да се појде и ако имате осип по мачкање со крема за заштита од сончево зрачење.



ЕХО НА СТОМАК



Болка во стомакот

Секоја акутна или хронична болка може да биде сигнал за постоење на заболување, повреда или малигна болест. Ултразвучниот преглед маже да му помогне на докторот за проверка на многубројни претпоставени причини, особено кога болката е проследена со општи и нејасни симптоми. Може да се анализираат сите органи во стомакот и да се бараат знаци за болест преку анализа на промените на нивната големина, форма или структурата на ткивата.

Тумори, лузни

Со внимателен ултразвучен преглед можат да се лоцираат и откријат тумори, цисти, абсцесограничени гнојни воспаленија, акцесорни (мали прекубројни органи), недостаток или неадекватна локализација на органи, сврзоткивни лузни. Секоја од овие творби има свои типични ултразвучни карактеристики, па докторот е во можност да дефинира за каква промена се работи, каде е и на кој орган му припаѓа.

Внатрешно крвање

При сериозни повреди, како на пример, во сообраќајни несреќи, нагмечувања или паѓање, често се случуваат внатрешни крвавења опасни по живот поради повреди на внатрешни органи. Тие, најчесто, не се веднаш видливи. Тогаш, прегледот со ултразвук е многу корисно скенирање, кое може да го покаже крвањето, но и неговата причината и обемот. Кога се работи за повреди со куршум или за надворешно тело, тогаш тоа може да се пронајде со ултразвукот и првично да се процени степенот на оштетување на органот. Секако, во понатамошната дијагностика се користат и скенирања со други апарати (техники), доколку е потребно.

Црnodробни болести

Постојат голем број болести на црниот дроб предизвикани од различни етиолошки фактори, кои даваат различни промени на паренхимот - ткивото на црниот дроб. Жолтицата е најзастапениот клинички симптом. Често, црnodробните болести се манифестираат и со нарушувања што се покажуваат во лабораториските тестови, а најчести се абнормалностите во црnodробните лабораториски тестови.

Со помош на ултразвукот може да се направи разлика меѓу разните типови црnodробни функционални нарушувања. Ултразвучниот преглед зазема значајно место во идентификација и детекција на нивото на обструкција на жолчните патишта. Црnodробната цироза, пак, ја карактеризираат абнормална фиброзна трансформација на ткивото и промени на крвниот проток.

Болести на панкреасот

Воспалителни заболувања на панкреасот како акутен панкреатитис, на пример, кај кои се јавува воспалителен излив или псеудоцисти - т.н. лажни цисти во околната на органот, ултразвукот успешно ги детектира. Тој често детектира панкреатични калкули-камчиња или калцификати кај пациенти со хроничен панкреатитис.

Заболувања на жолчното кесе

Жолчната калкулоза, воспаление на жолчното кесе и акутен настап на остра стомачна болка, се многу честа причина за болнички третман. Хроничното воспаление на жолчното кесе најчесто проследено со постоење на жолчна калкулоза - камчиња, клинички се манифестира со тешка болка под десниот ребрен лак и интолеранција на мрсна храна. Жолчните камчиња доведуваат до болно воспаление на жолчното кесе, но и до опструкција на жолчните канали и прекин на доток на жолчен сок и дигестивни ензими од црниот дроб во цревата. Прегледот со ултразвук е суверена метода за детекција на камчиња во жолчното кесе и жолчните патишта.

При абдоминалниот ултразвук, или прегледот наречен ехо на стомак, се користат високофреквентни ултразвучни бранови за да се произведат дводимензионални слики на меките ткива. Д-р Лилјана Тевдовска, интернист во „Ре-Медика“, објаснува дека прегледот со овој апарат се прави поради одредени симптоми, но и периодично, превентивно. Ехо-прегледот е вклучен во сите програми за проширени систематски прегледи на работниците



Д-р Лилјана
Тевдовска

Ултразвукот не користи јонизирачко зрачење за создавање на сликата

Лекување аневризма

Аневризма претставува проширување, истенчување и ослабување на ѕидот на абдоминалната аорта, артеријата што носи крв директно од срцето кон долниот дел на телото. Заканувачко прскање на аневризма е состојба опасна по живот. За среќа, аневризмите лесно се детектираат со помош на ултразвук. Со редовно следење, може да се спречат акутните компликации, како руптура и нејзино навремено хируршко лекување.

Болести на слезината и на бубрезите

Слезината е органот што најчесто страда при стомачни трауми. Покрај тоа, постојат и воспалителни и малигни заболувања на слезината. Кај пациенти со напредната црнодробна цирроза, слезината може да се зголеми.

Бубрезите се исто така често повредувани при абдоминална траума. Во нив често се создаваат камчиња, кои можат да го блокираат протокот на мочта и да дадат нарушувања на целиот уринарен систем. Различни болести, пак, предизвикуваат различни промени во морфологијата на бубрезите, сè до сериозна бубрежна слабост. Ултразвучниот имиџинг се покажа како исклучително корисна техника во дијагностиката на бубрежните заболувања.

Тенкоиглени биопсии

Ултразвучната технологија се користи за безбедно водење тенкоиглени биопсии, но и за изведување терапевтски постапки. Во текот на хируршките интервенции, ултразвукот дава значајна визуелна поткрепа за детекција на мали промени на органите што тешко можат да се пронајдат визуелно и со палпација (преглед со прсти).



Скрининзи во бременоста

Саканата бременост е еден од најубавите настани за секое семејство, кога сите очекуваат да заврши со раѓање живо и здраво дете. Затоа, идната мајка треба да знае кога, кои и зошто се потребни одредени прегледи или скрининзи. Тука спаѓаат, меѓу другото, и скрининзи за генетски и структурни аномалии на плодот, а кај мајката откривање на нарушен метаболизам на јагленохидрати, урогенитални инфекции, скрининг за предвремено породување, но и други што се спроведуваат кај пациентки со одредени ризици. Проф. д-р Гордана Адамова, гинеколог во „Ре-Медика“, ни даде упатства во кој период од бременоста каков скрининг се препорачува и што може да се открие со него.

ШТО ТРЕБА ДА СЕ ЗНАЕ

- Штом ќе изостане менструацијата, жената веднаш треба да провери дали станува збор за бременост и дали таа е лоцирана во матката. Прегледот во првиот триместар е од големо значење, бидејќи во него се прават најважни елективни и селективни скрининзи, кои ќе ја одредат понатамошната програма за следење на бремената. Кај околу 10-20 проценти од случаите терминот на последната менструација не се совпаѓа со староста на бременоста, а најточно определување на гестациската недела е можно во првиот



Проф. д-р
Гордана
Адамова

Јасно е колкава е улогата на скрининзите во откривањето на ризиците што можат да го загорзат исходот на бременоста, здравјето на мајката и плодот

По доцнењето на редовната менструација, жената треба да се јави кај својот гинеколог или, доколку го нема, треба да избере еден. Кога станува збор за сакана бременост, тогаш започнуваат првите прегледи, разговори и советувања. Бремената жена ќе ги добие сите потребни информации - за планирање на текот на бременоста, хигиенодиететски режим и за скрининзи со кои може да се предвидат и откријат ризици што може да доведат до сериозни нарушувања кај плодот и кај мајката



триместар. Познавањето на точната недела на бременост е неопходно бидејќи одредени скрининзи - ултразвучни и биохемиски - се поврзани за точно определена недела од бременоста. Истото важи и за толкувањето на наодите - во различна недела на бременост може да имаат различно значење. Оттука произлегува големата важност на прегледот во првиот триместар - вели д-р Адамова.

Таа објаснува дека по две недели од доцнењето на менструација најчесто е можно да се види и слушне срцевата акција на плодот и доколку е позитивна, бремената влегува во програма за пренатална заштита и контрола. Од пациентката се зема комплетна историја, која опфаќа фамилијарна, лична анамнеза, акушерска историја, односно се нотираат евентуални болести во семејството и кај неа што може да бидат релевантни за бременоста. Гинекологот се запознава и со текот и исходот на претходните бремености, доколку ги имало, условите во кои пациентка живее, животните навики, работното место. Таа добива информација од

својот гинеколог како ќе се одвиваат контролите, кои прегледи се препорачуваат во кој период од бременоста, зошто се важни и какви може да бидат последиците доколку на некој преглед/скрининг се забележат абнормални наоди. Бремената сама одлучува дали ќе ги направи скрининзите и доколку одбие, треба да ги преземе последиците ако дојде до несакани ефекти.

- Првиот ултразвучен скрининг се прави меѓу 12-та и 14-та гестациска недела. Со него се открива ризик за анеуплоидии - хромозомопатии, од кои најчест е Даунов синдром - монголизам. Наодот од ултразвучен преглед се комбинира со биохемиски маркери - хормонски анализи од крвта на мајката и одредени податоци за неа. Податоците ги обработува специјално изработен софтвер, т.е. компјутерски се пресметува ризик за абнормален наод на хромозомите. Треба да се нагласи дека компјутерот не дава дијагноза, туку пресметка на ризик, при што сензитивноста за откривање анеуплоидии достигнува 95 отсто. Во денешно

КОИ, ЗОШТО, КОГА?

време староста на мајката веќе не е главна индикација за инвазивната процедура - амниоцентеза или хорионбиопсија, бидејќи неинвазивните процедури имаат висок степен на сензитивност за откривање трисомии, а не се поврзани со ризик од спонтан абортус и други компликации - вели професорката.

Д-р Адамова вели дека, покрај стандардни, постојат и поспецифични ултразвучни маркери во првиот триместар, кои се присутни кај плодови со хромозомопатии и можат да се дијагностицираат со високософистицирана технологија, а ја зголемуваат сензитивноста на скринингот.

ОГРОМНА УЛОГА

- Скринингот не може да го прави секој гинеколог, за него се потребни обука и сертификат. Дефинитивна дијагноза за анеуплоидии се поставува со инвазивни процедури со земање хорионски ресички или плодова вода, интервенции што носат ризик од спонтан абортус во 0,5-1 отсто од случаите. При наоди на висок ризик или регистрирање на некој од маркерите, асоцирани со зголемен ризик за трисомија, гинекологот е должен да ѝ објасни на пациентката што претставува тој наод и кои се понатамошните опции. Таа сама треба да реши кој ризик ќе го прифати - од спонтан абортус ако оди на инвазивна дијагностичка процедура или од раѓање плод со хромозомопатија, ако истата не ја направи - објаснува нашата соговорничка.

Вториот ултразвучен скрининг се прави од 20-та до 24-та гестациска недела за проверка на структура на органите, 'рбетниот столб и екстремитетите на плодот, локализација на постелката, папочната врвца, плодвата вода. Д-р Адамова вели дека тогаш може да се откријат речиси сите аномалии, повеќе од 98 проценти, доколку скринингот го прави обучен и искусен гинеколог со апарат што има висока резолуција. Одредени структурни аномалии носат висок ризик од хромозомопатии и во тој



случај на бремената ѝ се предлага инвазивна дијагностичка процедура.

Третиот ултразвучен скрининг се прави во 32 гестациска недела, кога се проверуваат растот и развојот на плодот. Тој може да има забавен и забрзан раст. И едното и другото ја класифицираат бременоста во ризична и се бара причината за отстапувања.

- Забавен раст, меѓу другото, може да биде резултат на инсуфициентна функција на постелката. Една од причините за забрзан раст е нарушен метаболизам на јаглехидрати. Во двата случаи се применуваат одредени дијагностички процедури за да се утврди етиологијата и да се спроведат одредени тераписки мерки - вели професорката.

Од другите скрининзи од голема важност е оној за урогенитални инфекции. За таа цел во првиот триместар се земаат микробиолошки брисеви од вагината и грлото на матката и се врши преглед на урината, а по потреба се прави и уринокултура. Во 35-та гестациска недела се прави уште еден микробиолошки скри-

нинг - за група Б-стрептокок. При позитивен наод на оваа бактерија, терапијата се дава за време на породувањето. Скрининг за гестациски дијабетес или т.н. скриен шеќер се прави меѓу 24-та и 28-та недела од бременоста.

- Од селективните скрининзи ќе го спомнеме оној за предвремено породување, кој веќе добива место на елективен. Од особена важност е за пациентки што имале интервенции на грлото на матката, повеќеплодна бременост и претходни предвремени породувања или доцни абортуси - вели д-р Адамова.

Таа додава дека е јасно колкава е улога на скрининзите во предвидувањето, откривањето на ризиците што можат сериозно да го загорзат исходот на бременоста, здравјето на мајката и плодот. Меѓутоа, и покрај сите достапни современи дијагностички и тераписки процедури, пренатално не можат да се откријат сите можни нарушувања на растот и развојот на плодот, така што од сите родени деца, 3-5 отсто ќе имаат полесно или потешко нарушување на здравствената состојба.

За вашите проблеми пишете ни на revita@remedika.com.mk.
Лекарите на „Ре-Медика“ ќе ви испратат одговори по е-пошта, а
некои од нив ќе бидат објавени во наредното издание на „Ревита“



Користам средства за потемнување на кожата. Дали ме заштитуваат?

Наташа од Куманово



Д-р Лидија Бисеркоска-Атанасовска, дерматовенеролог

Многумина на своите тела нанесуваат продукти што ја менуваат обоеноста на кожата и прават да изгледа како да се исончани. Некои од тие препарати лесно се одмиваат додека други може да траат околу една недела. Користењето на тие средства не значи дека кожата е заштитена. Во моментот она што го знаеме е дека кремите се безбедни, но секако се смета дека мора многу повеќе да знаеме за можните понатамошни ефекти од овие продукти.

Напилав јазолче на вратот, а чувствувам замор и почесто имам срцебиене. Кои испитувања треба да ги направам?

Маја Ристеска од Битола



Проф. д-р Андреја Арсовски, торакален хирург

- Потребно е да се направи преглед кај торакален хирург, вклучително ехо и преглед на штитната жлезда. Исто така треба да се направи лабораториско испитување на функцијата на тироидната жлезда. Во зависност од добиените резултати ќе се одреди понатамошниот третман, кој може да биде со медикаменти или лекување по хируршки пат.

Кои се симптомите на срцеви маани кај деца?

Игор од Скопје



Прим. д-р Јасна Анастасовска, педијатар ревмокардиолог

- Деца со полесна кардиопатија обично немаат никакви тегоби. Клиничките знаци кои можат да укажат на срцева мана кај детето се: шум на срце, модро пребоени кожа и слузници, забрзано и тешко дишење, лесно заморување, чести и тешки воспаленија на белите дробови, силно потење, послабо напредување на детето, губиток на свеста и хипоксични кризи.

Колкави ми се шансите да останам бремена со инвитро-оплодување?

Елизабета Петровска од Скопје



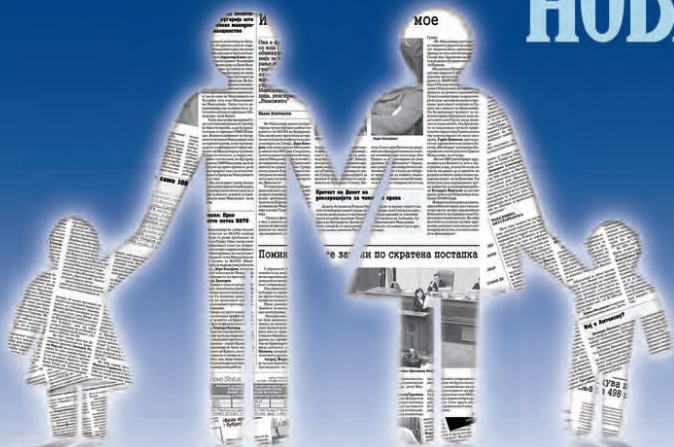
М-р Валентина Сотироска, ембриолог

- Успехот на инвитро-оплодувањето во нашиот центар е околу 45 проценти. Возраста на жената е голем фактор за овој успех, бидејќи квалитетот и квантитетот на јајце-клетки се намалува по 35-та година од животот на жената. Инфертилитетот поврзан со машиот фактор сè повеќе се совладува со напредните техники на оплодување како што е оплодување со селектиран сперматозоид во јајце-клетката. Намалената оваријална резерва кај возрасните пациентки се решава со генетски анализи на ембрионите, нивна селекција и трансфер на здрави ембриони или евентуално со донација на јајце-клетки.

НОВА МАКЕДОНИЈА

ПРВИОТ МАКЕДОНСКИ ДНЕВЕН ВЕСНИК

Прочитај повеќе.



Борба против ракот на дојката „РЕ-МЕДИКА“ НА ЧЕЛО НА РОЗОВИОТ МАРШ

Првата приватна општа болница „Ре-Медика“ ја поддржа и активно се вклучи со своите медицински работници во кампањата „Напред розово 2013 - чекори против ракот на дојката“



На плоштадот „Македонија“ во Скопје и низ целата држава се одржа петтиот марш, кој е дел од кампањата за борба против рак на дојка „Напред розово“. Ја организира здружението „Борка - за секој нов ден“ за да се издигне свеста за навремени прегледи и дијагноза на ракот. - Ракот на дојката сè уште е на врвот меѓу заболувањата што придонесуваат за смртност кај жените. Во нашата болница раното откри-

вање на болеста и правилниот третман кај пациентите се на прво место. Активно ги слушаме и ги советуваме жените за ракот на дојката. Директно се вклучивме во оваа кампања со цел како доктори да ја испратиме пораката до жените да водат здрав начин на живот - изјави проф. д-р Адреја Арсовски, торако-васкуларен хирург во „Ре-Медика“. Третманот на ракот на дојка, додава Арсовски, зависи од возраста на жената и нејзиното здравје, како и од тоа дали ракот е останат во дој-

ката или е метастазиран на други органи од човековото тело, а исто така и од типот, големината и локацијата на туморот. Затоа е потребно навремено дијагностицирање. „Ре-Медика“, како врвна здравствена установа, со својата деловна политика негува низа вредности. Фокусирана кон пациентите, ги поддржува сите активности што значат можност за превенција. Издигањето на свеста за ракот на дојката ја зголемува можноста за превенција, што е од клучно значење за рано дијагностицирање.





НОВО

Достапен
без лекарски
рецепт

Мала таблета против големи проблеми со прекумерно лачење на киселина.

Симптомите на прекумерно лачење на киселина може да ви ги променат секојдневните активности и квалитетот на живот. Потребен е третман кој ќе овозможи долготрајно решение. Нолпаза контрол припаѓа на групата лекови кои вообичаено ги препишува доктор, но поради својата ефикасност и безбедност, сега е достапен и без лекарски рецепт.

Не дозволувајте прекумерната киселина во желудникот да ги промени Вашите животни навики. Посетете ја Вашата аптека.

Нолпаза контрол. Долготрајно ги олеснува симптомите на прекумерно лачење на киселина.



Симптомите на прекумерно лачење на киселина се јавуваат при враќање на желудечната содржина во езофагусот.



Нолпаза контрол делува на местото на кое се лачи желудечната киселина.



Нолпаза контрол долготрајно ги олеснува симптомите на прекумерно лачење на киселина.

www.krka.mk

KRKA

Нашата иновативност и знаење создаваат ефикасни и сигурни производи со највисок квалитет.

Ние петмина сме НАЈЈАКА ЕКИПА

Песни, цагор, надвикување, навивање, радост, смеа. Некогаш и како на стадион, како постојано да играат македонската ракометна репрезентација или ракометарите на Металург. Така е во домот на репрезентативецот и ракометен голман на Металург, Петар Ангелов-Диви, сеедно дали во станот во Скопје или во семејната куќа во родното Кавадарци. За оваа пригода ги посетивме во Кавадарци, за викенд. Се дружевме со сите заедно, со Петар, сопругата Јасминка, седумгодишниот Лео и со 4-годишните близначки Инес и Ноели





Четврто дете дома

Ангелов закрепнува од повредата на ногата. Таа е мака за спортистот, но децата се среќни оти татко им е дома по цел ден.

- Вообичаено имам и по два тренинга дневно, па Јасминка работи со децата. Сега кога сум повреден, на жена ми ѝ сум како четврто дете дома - се смее Петар.

Нè пречека Диви, со препознатливото кавадаречко гостопримство и без ниеден манир што асоцира на неговиот прекар. Еден од голманите-октоподи, миленик на публиката. Прекарот Диви му е уште од основно училиште. Бил темпераментен, знаел бурно да изреагира, па другарите така го завикале.

- А и ми остана до денес. Сега за сите сум Диви. Така ме викаше француската публика кога играв таму, така ме викаат и нашите навивачи - отворено почна да раскажува Петар, или всушност Петре, ама ретко каде е запишан така. Ангелов стои на голот откако знае за себе како за спортист, освен кусиот период кога како основец играл малку фудбал и кошарка. Потоа го запознал ракометот и тоа било љубов на прв поглед, која трае и денес.

ДИВИ, А МИЛ

- Ракомет почнав да играм поради другарите. Со нив почнав да тренирам во кавадаречкиот клуб Тиквеш и веднаш застанав на голот. Во 1991 година, шест месеци по првите тренинзи, со младинците на Тиквеш отидовме во Белград на турнир на младински балкански екипи. Кога видов како сите се дружат, како играат, дефинитивно се одлучив за ракометот - се сеќава Диви на своите почетоци. По Тиквеш отишол во битолски Пелистер, а оттаму во Франција, во Трембле. По четири години француско искуство потпишува договор со Вардар про, а сега игра за Металург. - Треба да имаш талент, но работата е најважна. Таа е 90 проценти од успехот. Јас кога почнував немаше посеб-

но тренери за голмани, но јас имав среќа. Тогашниот прв голман на Тиквеш, Благој Димитров, завршуваше со играчката кариера и ме праша дали сакам да ме тренира. Речиси секој ден доаѓаше на тренинг само за мене, бидејќи за голманите е поинаков начинот на работа. Особено сум му благодарен за сè што стори. За голманот се важни рефлексите, подвижноста, процената - вели Петар. Среќен е кога 8.000 публика скандира „Диви, Диви“.

- Тоа скандирање беше особено карактеристично во Франција. На

почетокот таму не го знаеја мојот прекар и скандираа „Петре, Петре“. Кога дознаа за мојот прекар, почнаа да ме викаат Диви. Во едно француско списание имаше сторија за мене во која пишуваше како може некој толку добар и мил да го викаат Диви. Но скандирањето „Диви, Диви“ никаде не звучи како во Македонија - вели Петар.

Тој знае како да ѝ возврати на публиката, знае како да ја „крене“ - со одбрани и со неговото познато мавтање со рацете и громогласно викање. Оти за него таа е осмиот играч.

Ќерките си ги видов еден месец по раѓањето

Децата на Ангелови се родиле во Франција. Близначките Инес и Ноели се родиле на Божиќ додека Петар бил на подготовки за Светското првенство во 2009 година.

- Тој ги виде дури еден месец по раѓањето, но знам дека со мислите беше со нас цело време - вели Јасминка.

Патар опишува дека бил многу тажен што не бил покрај нив.

- Секоја одбрана и секоја победа им ги посветував ним - додава.



ЛИНЕКС® Јуниор

прашок за перорална суспензија

За ред и мир во малите стомачиња



Кутија со 10 кесички

пробиотик за новородени, доенчиња и мали деца

- За воспоставување и за одржување на рамнотежата и функцијата на цревната микрофлора
- При дијареја, надуеност и други дигестивни нарушувања
- Кај вирусни и бактериски гастроинтестинални инфекции
- Заштита на цревната микрофлора при лекување со антибиотици
- Го стимулира развојот на имунолошкиот систем
- Спречува појава на atopски дерматитис



член на компанијата Sandoz

Пред употреба прочитајте го упатството! За повеќе информации консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.



Триесет и три одбрани на еден меч

Ангелов е еден од ретките голмани во светот што на еден натпревар имал дури 33 одбрани. Тој своевиден рекорд го постигнал на мечот на, тогаш неговиот Трембле, со екипата на Париз. Одбранил 28 директни удари и пет пенали. Тоа го може само врвен голман.

Не може без неа, од неа му е храброста на теренот. Таков е и во победа и во пораз. Не знае за предавање, тој е постојан борец. Таков е и дома, во семејството, за кое вели дека е неговото најголемо богатство.

НА НАТПРЕВАР СО ПОЛНА ОПРЕМА

- Жалам што немам многу време за сопругата и за децата, па секој слободен миг го користам за нив. Поради тоа целиот товар е на сопругата Јасминка. Најсреќен сум кога ќе си дојдам дома, кога ќе ги гушнам неа и децата. Тогаш заборавам на сите поразии - вели Диви. Дека е прекрасен сопруг и татко не штеди зборови ни Јасминка, која не му замерува што често е отсутен од дома.

- Со Петар сме заедно 15 години, од кои девет во брак. Тој е прекрасен човек. Не кријам дека ми е тешко сама со три мали деца, но имам разбирање за неговата работа. Во последно време сите одиме на натпреварите на Петар. Децата имаат реквизити и нивни детски дресови од Металург со нивното презиме на нив - вели Јасминка.

Кога се сите заедно сакаат шетање, забави во игротеките, одат на заеднички викенди, се дружат со колегите на Петар од Металург.

- Се дружам со сите, буквално. Генерацијата сме тука некаде. Тоа дружење многу влијае на успешната игра. Не е само тренингот - вели Петар и додава:

- Нема поголема радост од семејство и добри пријатели.

Така и нè испрати. Пријателски. До нова победа и нова седенка кај него.



Здрав почеток за здрав живот

Мало стомаче големи потреби

Помал сум од тебе,
но потребни ми се
многу повеќе витамини
и минерали.



Само 1 чинија Nestlé житни снегулки*
дневно обезбедува:

15%
Понишка цена

20%
ПДВ**
железо

38%
ПДВ**
цинк

43%
ПДВ**
калциум

45-70%
ПДВ**
витамини



Посетете ја нашата web страница

www.bebe-nestle.mk

*1 чинија Nestlé житни снегулки 8 Жита = 25g прав + 160ml преодна млечна храна за доенчиња

**ПДВ = препорачан дневен внес

МОЌЕН „ВРАНЕЦ“ за уживање без лажна префинетост



Робустен, па дури и рурален и без лажна префинетост. Тоа е вранецот. Најважната сорта грозје во Македонија. Агресивен е и полн со карактер. Токму како и коњот вранец, со кого делат исто име и исти епитети - црн, силен и моќен. Затоа и виното од оваа сорта се поврзува со сила, потенција и со успех

ни танини, кои кај зрелите барикни примероци стануваат подискретни и посмирени. Кај отстоеното вино, пурпурната боја преминува во потемна рубин-црвена, а мирисот почнува да асоцира на чоколадо и ликер. Полната сила на „вранецот“ најдобро се чувствува сервиран на подрумска температура со чадено или печено месо на скара или со старо сирење.

Во македонската винска индустрија „вранецот“ има важно место и како самостојна сорта, но и во мешавини со други сорти грозје, при што се добиваат избалансирани вина од мешавини со „каберне совинјон“ или со „мерло“, комбинации што се широко

прифатени.

Доказ за тоа е „вранецот“ на винарницата „Стоби“, кој во класична и барикна варијанта, како и во мешавина со други сорти, има добиено медали за квалитет на повеќе меѓународни натпревари, како што се „Мундус вини“ (Mundus Vini), Германија, „Ројал вајн челинџ“ (Royal Wine Challenge), Чешка, „Балкан вајн компетишн“ (Balkan Wine Competition), Бугарија, „Виновита“ (Vinovita), Хрватска, Новосадски саем, Србија, „Декантер ворлд вајн авордс“ (Decanter world wine awards), Англија.

Винските карактеристики на вранецот ги отсликуваат културно-антрополошките црти на балканските народи и на целиот Балкан, каде што се раширил благодарение на миграциите и трговската размена. Ова темноцрвено грозје расте на умерено бујни и многу продуктивни лози, во сите делови на земјата.

Виното „вранец“ има карактеристична пурпурна боја, која, во зависност од зрелоста, може да биде и темноцрвена. Неговите темни нијанси се длабоко изразени во трагите на чашата и на усните на тој што го пие. Барикните примероци имаат уникатен мирис на дрво и презреани вишни, а преостанатите примероци изобилуваат со арома на зрнети овошја, рибизла, боровинка и капина. Вкусот на младите вина е исполнет со многу високи агресив-



Најнови признанија

На последниот Балкански меѓународен вински натпревар за квалитет на вина во Бугарија „мерло барик“ и „аминта“ на „Стоби“ освоија два златни и еден бронзен медал, а на Интернешнел вајн енд спирит челинџ (International wine and spirit challenge), во конкуренција од 130 вина, „вранец веритас“ на „Стоби“ ја доби наградата за најдобро црвено вино. На „Декантер ворлд вајн авордс“, Англија, „вранец веритас“ доби бронзен медал.

ЖИВОТ ПОД

Кршење со јајца под вода за Велигден, китење елка за Нова година и венчавка под вода се само дел од забавните активности на нуркачкиот центар „Амфора“. Но добро познат е и со активностите од областа на екологијата, подводната археологија, помош и спасување на вода, организација и учество на семинари, едукација на нуркачи за сите нуркачки и инструкторски категории, соработка со клубови, со меѓународни организации и експедиции

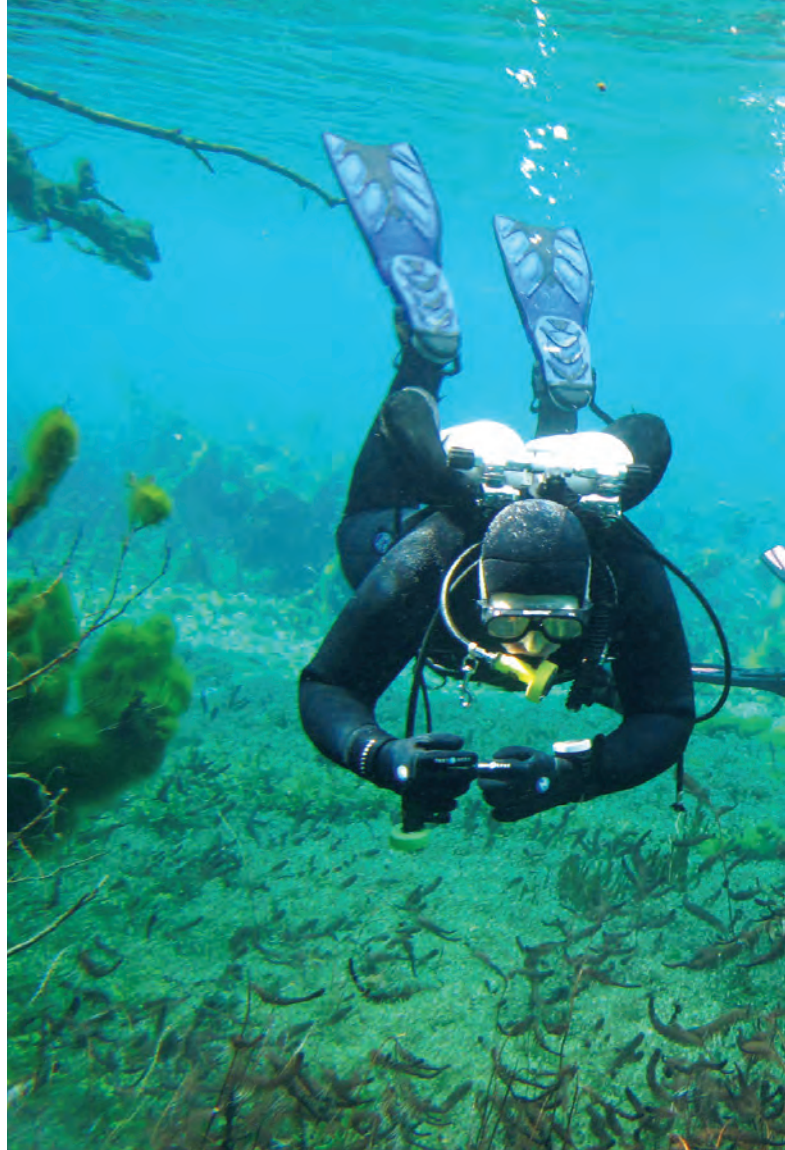
„Амфора“ е единствен лиценциран центар за обука на нуркачи и нуркачки инструктори во Република Македонија, кој работи по програма и стандарди на Меѓународната школа за нуркање со седиште во САД и е член е на Сојузот за подводни активности на Македонија.

- Поседуваме 30 комплекти квалитетна нуркачка опрема, компре-

сори, подводни камери и апарати, опрема за подводна комуникација, хипербарична комора. Тимот се состои од еден инструктор-тренер, кој има искуство од 30 години, 8 меѓународни нуркачки инструктори, доктор за подводна и хипербарична медицина, инструктори за „фри дајвинг“, нитрокс-инструктори, супервизор за подводно деминирање, супервизор за изведување подводни работи, подводно сечење - објасну-



ВОДА



ва Милутин Секуловски, претседател на „Амфора“.

Центарот работи во состав на Музејот на вода во Градиште и во последните години нуди услуги од областа на нуркачкиот туризам. Низ него годишно поминуваат неколку стотини нуркачи, кои се импресионирани од подводниот археолошки локалитет и од другите нуркачки локации што ги нуди центарот.

Специјално обучен тим на професионалци во екстремни услови за нуркање изведува подводни работи и конструкции на брани и акумулации во Македонија и надвор од неа.

- Не нуркаме за да покажеме дека сме квалитетни нуркачи, туку нуркаме затоа што тоа е дел од нашиот живот, а колкави професионалци го водат овој центар зборуваат делата - вели Секуловски.



„Врело“ во НОВИ ПОДВИЗИ

Од спелеолошко-нуркачкиот клуб „Врело“ подготвуваат материјали, снимки од сувите пештери на Матка, за да направат подобри проекции, а потоа поуспешно да ги истражат подводните. Киро Ангелески, претседател на клубот, вели дека деновиве почнуваат со нуркање.

- Очекуваме и нуркачки туроператори од Швајцарија и од Германија. Интересни сме за нив оти сме им блиску во Европа. Врело е една од најубавите пештери за нуркање, со светли сидови и во далечина до 50 метри видливост. Освен таму, ќе имаме и истражувања во пештери на Бабуна - вели Ангелески.

Од „Врело“ очекуваат спелеонуркачки клубови од Полска.



Еден двор за ИЛЈАДА ИМПРЕСИИ



Секоја прошетка низ нивната градина во Скопје, меѓу илјадниците беспрекорно искроени садници и совршено искомбинирани бои и форми, покажува дека ентузијазмот сè уште е голем, како на почетокот, пред 21 година. Во „Хорти експерт МК“ покажуваат дека постои уредување на дворови и паркови различно од она што секојдневно го гледаме. Американската школа на уредување дворови ја донеле кај нас, ја усовршиле и, имплементирајќи ги науката и уметноста во хортикултурата, направиле уникатен бренд чии дела ги има во Македонија, Грција, Србија, Косово, Албанија, Австрија... Главниот принцип врз кој се темели работењето, вели Благоја Сотировски, главен проектант и еден од ос-

Во скопскиот парк „Хорти експерт МК“ постојано нешто се случува, секој негов дел е со различна форма, боја, креација, а секој чекор во него е нова импресија



новачите, е вклопување на градините во нивната природна средина, што се постигнува преку дизајнирање на градините во суптилен спој меѓу науката и уметноста. Нивните главни адути, уникатноста и матери-



јалот што го користат, се гледаат во секој нивни план, во секој тревник, во секоја засадена садница, во секоја саксија. Тоа прави да не можат да се најдат два ни слични, а камоли исти дворови. Токму затоа секоја посета на некој нивни двор или на нивната градина во Скопје е ново доживување.

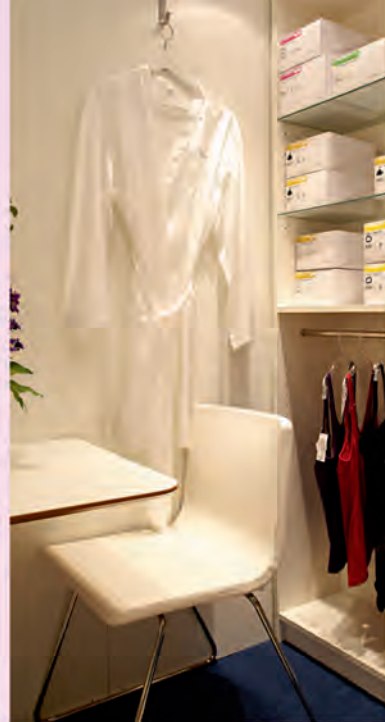
- Во нашиот парк постојано нешто се случува, во секое годишно доба има различни форми, бои, креации, одново и одново илјадници слики и безброј импресии. Не попусто во градината доаѓаат ученици и студенти од Балканот и бонсаи-колекционери од цел свет - вели Мите Филков, другиот основач на „Хорти експерт МК“. За нив сè е важно - конфигурацијата на теренот, бојата на фасадата, на каде гледаат прозорците од бањата, каде е куќичката на кучето, каде ќе би-

де прскалката за тревниците, од каде можат да доаѓаат загадувања, кои камења можат да се комбинираат, а поставуваат компјутерски автоматизиран систем за наводнување, кој со само еден клик активира процес што наводнува цела година, по најпрецизно утврдени правила и програми.

- Го изработуваме дворот и, ако сака сопственикот, ние и го одржуваме. Ако не сака, тогаш го обучуваме сам да го одржува. Даваме и бесплатни совети, а бесплатни се и посетите кај нас за сите што сакаат да видат како се комбинираат садници, како се распоредуваат цвеќиња - вели Филков.

„Хорти експерт МК“ има сопствен производствен центар за декоративни садници и еگزоти, како и расадници за производство и доодгледување на декоративни садници.





Карциномот на дојка е најчесто малигно заболување кај жената. Иако свеста кај жените расте и навремените превентивни ехо и мамографски прегледи овозможуваат рано откривање на карциномот на дојка, бројот на заболени од карцином постојано се зголемува. По откривањето на карциномот, најчесто следи хируршка интервенција кога се отстранува дојката целосно или делумно, по што следи понатамошен конзервативен третман во лекувањето. Токму овој период е најтешкиот пат кој жената треба да го изоди.

Операцијата е завршена, карциномот е победен. Но останува психичкиот немир, губењето на симболот на женственоста, губењето на самовербата, стравот, несигурноста и многу прашања без одговори. Зошто јас? Ќе успеам ли да издржам, ќе успеам ли да ги реализирам своите животни планови? Како да се чувствувам повторно како жена?



☎ 02 / 3 130 015
info@medicushelp.com.mk

Жена центар Самоверба, сè ÷овеќе!

Во ова се уверуваме при секојдневните контакти со жените кои се соочуваат со овој голем проблем на современото живеење. Токму затоа во рамките на нашите административни простории ние, Медикус Хелп уредивме мало и пријатно катче кое и го посветивме на жената и го нарековме Жена Центар. Тука, во пријатна и топла атмосфера, со асистенција на обучен кадар, жената ќе може да го проба и точно да го одбере потребното помагало. А се потрудивме да имаме сè што и е потребно на жената во постоперативниот период. Есктерни градни протези, ортопедски градници, ортопедски костими за капење, ракавици за лимфедема, перики, турбани, чешли и др. Единствено во Македонија, на голема радост на жените - се на едно место, во Жена центарот на Медикус Хелп.

Сакаме и можеме да посветиме должно внимание на потребите на жената која е во најчувствителниот период од својот живот, да поразговораме за проблемите, за можностите, да го одбереме потребното помагало. Искрено се надеваме дека можеме да придонесеме во враќањето на самовербата и ќе бидеме причина за насмевка на лицето на жените во Македонија.

www.medicushelp.com.mk

НОВ ПРИСТАП ВО ТРЕТМАНОТ СО ОРТОПЕДСКИ ПОМАГАЛА

Скопје Водно (02 / 3 130 015) - Скопје Аеродром (02 / 2 447 017) - Битола (047 / 236 530)
Штип (032 / 382 070) - Прилеп (048 / 420 482) - Велес (043 / 211 509) - Охрид (046 / 271 005)
Тетово (044 / 342 259) - Кавадарци (043 / 411 520) - Струмица (034 / 340 900)



Пилатес за убав ден

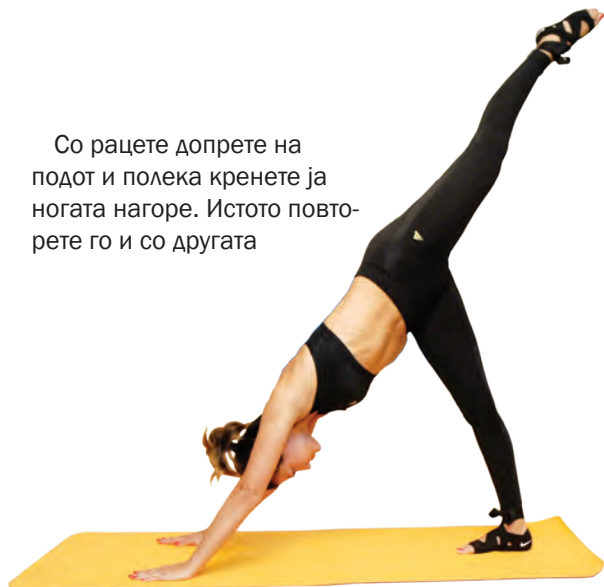


Пилатес е систем на вежби, кој се заснова на: концентрација, контрола, прецизност, фокус, дишење, точност и релаксација. Вежбите се одлични за истегнување и затегнување на телото. Инструкторката Рита Чокрева советува: „Вежбајте квалитативно, не квантитативно“. Тоа значи дека секоја вежба треба да се направи онолку пати колку што дозволува телото.

- Оваа метода ќе го промени начинот на кој се однесувате кон своето тело и ќе ви помогне да се чувствувате здраво и витално, да се чувствувате задоволно и среќно, што особено позитивно влијае на самодовербата. Со вежбањето се зголемува циркулацијата на крвта, што

носи повеќе кислород во клетките, па тие работат подобро. Физичката активност ви овозможува од себе да ги исфрлите напнатоста и стресот, а вежбањето е забавно - вели Чокрева, која ни подготви вежби, за денот да го почнете со повеќе енергија и позитивно.

Со рацете допрете на подот и полека кренете ја ногата нагоре. Истото повторете го и со другата

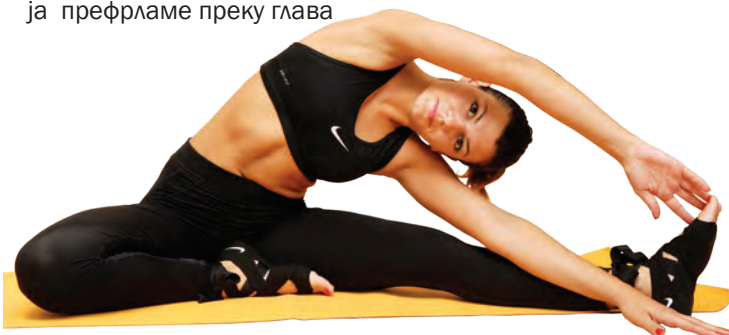
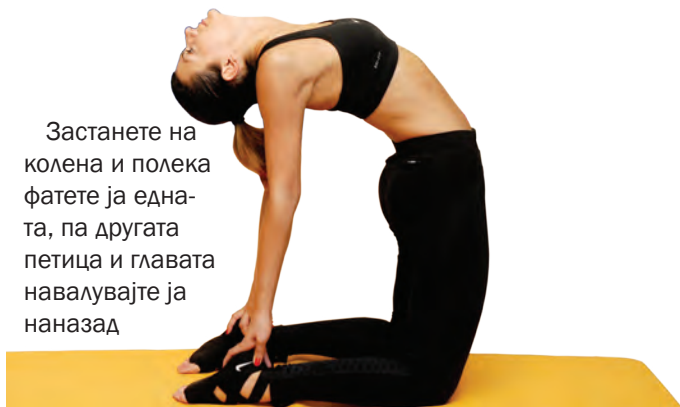


Направете „свеќа“. Полека спуштете ја едната, па другата нога зад глава и полека вратете ги назад. За оваа вежба значајна е контролата на телото при движењата



Едната нога е свиткана, со раката се истегнуваме накај стапалото кон испружената нога, а другата рака ја префрламе преку глава

Застанете на колена и полека фатете ја едната, па другата петица и главата навалувајте ја наназад



Измазнување на брчките со БОТОКС



Ботулин токсин - ботокс во медицината се користи во микродоза.

Тој го блокира преносот на информациите од нервните кон мускулните влакна. Инјектирањето ботокс е најефикасен метод за третман на мимичките брчки во пределот на челото, веѓите и околу очите

Третманите на брчките со ботокс се едни од најпопуларните во естетската медицина. Инјектирањето ботокс е најефикасен метод за третман на мимичките брчки во пределот на челото, веѓите и околу очите. Инјектирањето во мали количества предизвикува релаксирање одреден мускул, па на тој начин се измазнуваат постојните брчки и се спречува појавата на нови во областа во која се става, објаснува д-р Наташа Теовска-Митревска, дерматовенеролог во „Ре-медика“.

Најпогодни за терапија со ботокс

се пациенти на возраст по 30 години, бидејќи кај нив кожата е со зачувана еластичност.

- Ботоксот може да се примени и кај пациенти во напредната возраст, во комбинација со други естетски техники. Компликациите, во принцип, се можни ако се стави на неправилно место и во поголемо количество, но се со привремен ефект и постепено исчезнуваат, бидејќи ботоксот се разградува со текот на времето. Затоа изборот на добар специјалист е важен предуслов за успех - вели д-р Теовска-Митревска. Кога пациентот ќе се јави на лекар, на првата консултација се утврдуваат бараните и можните корекции. Третманот започнува со дезинфекција на кожата и обележување на точките во зоната што ќе се третира, со нанесување анестетичен крем. Ботоксот се поставува со специјален шприц со многу тенка игла.

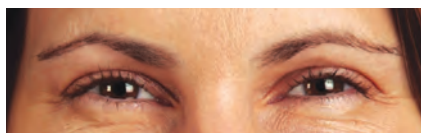
- Инјектирањето се изведува на неколку точки и одзема само неколку минути. По него можно е кожата



да се зацврени и лесно да отече, но за 1-2 дена се смирува - објаснува нашата соговорничка.

Откако лекарот ќе го инјектира растворот со ботокс, за правилна распределба 4-5 часа добро е да се прават мимички вежби на третириот мускул, но не треба да се масираа местото ниту, пак, да се притиска. Препорачливо е во наредните часови да не се користат козметички производи и да не се прават други естетски процедури.

- Почетниот ефект се покажува на третиот ден, а максимумот е околу десеттиот ден. На контролниот преглед се прави корекција, ако е потребно. Трајноста на добиениот резултат е од 6 до 9 месеци. За одржување на ефектот се препорачуваат 2 постапки годишно. Секоја наредна обезбедува долготрајни резултати. Нема ограничувања на бројот на постапките со ботокс - додава д-р Теовска-Митревска.



Вистини за ботоксот

- Апликацијата на ботокс може да ја смени лицевата експресија или изразот

- Некои психолози сметаат дека пациентите може да добијат некарактеристични за нив изрази на лицето. Но тоа може да настане само во случај на предозирање или по апликарање на погрешно место на лекот.

- Ботокс-инјекциите се токсични за организмот

- Концентрацијата на ботоксот е многу ниска, едноставно е неспособна за ширење на нејзините ефекти надвор од дадената област.

- Пациентите може да станат „зависни“

- Психолошка зависност не доаѓа од апликацијата на ботокс. Едно лице несомнено ќе изгледа и ќе се чувствува помладо и попривлекно како кожата станува помазна и брч-

ките исчезнале. Природно, лицето ќе го сака новиот и подобрен изглед. Сепак, ефектите од ботокс се привремени и лицето едноставно не сака да ги види оние непривлекни брчки на лицето уште еднаш. Се поставува прашањето - дали мојата желба да изгледам добро личи на психолошка „зависност“. Ова е филозофско прашање. Но желбата да изгледаат добро не е медицински проблем.

Eucerin®

EUCERIN® ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ



Eucerin® Детски лосион за заштита од сонце SPF 25, 150 ml

- Средно висока UVA/UVB заштита – во согласност со стандардите на ЕУ.
- Наменет е за деца над 6 месеци.
- Без хемиски UV филтри. Без мирис и боја.
- Исклучително водоотпорен.
- Клинички докажана подносливост од кожата, дури и при atopичен дерматитис.

Eucerin® Детски спреј за заштита од сонце 50+, 200 ml

- Многу висока UVA/UVB заштита – согласно со стандардите на ЕУ.
- За деца над 1 година.
- Соодветен при atopичен дерматитис. Водоотпорен.
- Клинички докажана подносливост од кожата.

КАКО ДА ЈА ЗАШТИТИМЕ ДЕТСКАТА КОЖА ОД СОНЧЕВИТЕ ЗРАЦИ

За време на топлите месеци радоста од сонцето е еднаква како за родителите, така и за децата. Родителите се тие кои треба да се погрижат за безбедноста на децата во текот на нивната игра. Сите знаеме дека треба редовно да нанесуваме крем за заштита од сонце, за да ја заштитиме нежната детска кожа од негативното влијание на сончевите зраци. Но, дали навистина правилно се грижиме? Eucerin споделува со нас некои едноставни правила.

Колку лосион треба да нанесуваме:

Бидејќи кожата на децата е многу чувствителна, ризикот од сончеви изгореници кај нив е доста поголем. Децата треба да носат облека, којашто ќе ги штити од сонцето. Ако сепак кожата е откриена, следниве правила можат да помогнат да ја заштитиме од сончеви изгореници:

Деца на возраст од 3–5 години:

Истиснете дебела линија лосион, долга колку средниот прст (или малку повеќе) на возрасен човек. Нанесете толкава количина на секој дел на телото (раце, нозе заедно со горниот дел на стапалата, стомак, грб, лице и врат, заедно со ушните школки). Кај децата помали од 5 години главата сеуште е поголема, затоа е потребно да се нанесе двојно поголема количина на лицето и вратот. Ако користите спреј, треба да прснете по 5 пати на секој дел.

Деца на возраст од 6–10 години:

Истиснете дебела линија лосион по должината на показалецот и средниот прст на возрасен човек. Нанесете толкава количина на секој дел од телото. Ако користите спреј, треба да прснете по 7-10 пати на секој дел.

ЗЛАТНИ ПРАВИЛА ЗА РАЗУМНА ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ

- Избегнувајте продолжено изложување на интензивното гладневно сонце во период од 11–15 ч.
- Нанесувајте обилно лосион за заштита од сонце пред излегување на сонце; нанесувајте повторно на секои два часа, особено после потење, пливање и бришење.
- Не ги изложувајте бебињата и децата под 3 години на интензивна сончева светлина.
- Прилагодете ја заштитата според типот на вашата кожа.
- Користете производи со висок сонцезащитен фактор и носете лесна облека, шапка и очила за сонце.
- После пилинг и лазерски третмани, како и во случај на медикаментозна фоточувствителност, избегнувајте изложување на сонце и користете многу висок заштитен фактор од сонце (SPF 50+).
- После изложување на сонце, на чиста кожа нанесете хидратантен лосион.
- Ако имате прашања, обратете се на вашиот лекар или фармацевт.

BDF ●●●●
Beiersdorf

PROCULIN®

Линија за комплетна нега на очите

Eye drops

✓ го намалува црвенилото во очите

TEARS

✓ ги навлажнува и штити сувите очи

LENS

✓ за сите типови на контактни леќи



Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на лекот односно медицинското помагало консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.