

РЕВИТА

РЕВИТА МЕДИКА
прва приватна општа болница

БРОЈ 31 • ОКТОМВРИ 2020 • БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

новина
Македонија

Д-Р ЕЛИЗАБЕТА БАБУШКУ

Десет причини за мамографија

Д-Р МАРГАРИТА ЛОВАЧ-ЧЕПУНОСКА

**Анестезија во пандемија:
Безбеден доктор - безбеден пациент**

Д-Р ИСКРА ЛАЗАРЕВСКА

**Што им помага на децата
во борбата со вирусните инфекции**



AQUAPHOR
Заштитен
мевлем
45 мл; 220 мл

AQUAPHOR
Заштитен мевлем
во форма на спреј
250 мл

AQUAPHOR Заштитен балзам за усни 10 мл

SOS НЕГА НА КОЖА СО AQUAPHOR ПРОИЗВОДИТЕ

Кожата е најголемиот орган на нашето тело кој ги заштитува сите органи. Таа има бројни функции, но најзабележителна е нејзината бариерна и заштитна улога кон надворешната средина. Бројни надворешни и внатрешни фактори делуваат негативно на градбата и функцијата на кожата. Освен тоа, во споредба со возрасната кожа, кожата на бебињата и малите деца е потенка, а бариерната функција не е потполно развиена, што ја прави да биде почувствителна и склона на иритации, особено во предел на лицето (образите) и пеленската регија.

AQUAPHOR – SOS НЕГА

Формулата на Eucerin Aquaphor обезбедува SOS нега којашто е неопходна за сува, многу сува, напукната, иритирана и оштетена кожа. Уникатната формула патентирана во далечната 1925 година образува нежна полуоклузивна заштитна бариера, којашто ѝ овозможува на кожата да „дише“ и ја зајакнува нејзината природна бариерна функција. Додадените глицерин и пантенол ефикасно ја хидрираат кожата и помагаат да се забрза нејзината регенерација и обновување. AQUAPHOR производите не содржат мирис и конзерванси, а клиничките и дерматолошките студии ја докажаа нивната голема ефикасност на кожата.

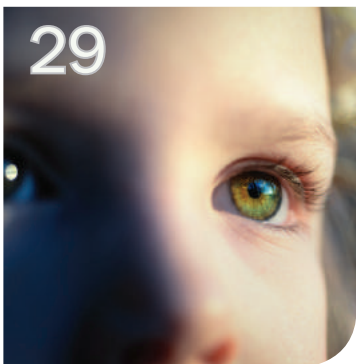
Покрај основниот **AQUAPHOR Заштитен мевлем (во форма на маст)**, од неодамна палетата на Еуцерин во Македонија ја збогативме со уште 2 нови производи, односно **AQUAPHOR Заштитен мевлем во форма на спреј** и **AQUAPHOR Заштитен балзам за усни**. AQUAPHOR Заштитниот мевлем во форма на спреј беше направен за да се олесни нанесувањето, бидејќи се избегнува директниот болен допир на иритираната и оштетена кожа. Ова е особено значајно за мајките и децата при третман на пеленскиот дерматитис, при нега на лесни изгореници и трауми на кожата. Производите не се нанесуваат на отворени, влажни рани или на рани што крвават. Почekaјте кожата да се реепителизира, пред да почнете да го користите производот.

Освен за погоре споменатите индикации, Eucerin AQUAPHOR производите се наменети за третман и на останатите суви и проблематични делови на кожата, распукана кожа на дланките, нега на суви заноктици, распукана кожа на петите, после површни дерматолошки процедури како на пр. ласерски третмани и хемиски пилинзи, оштетена кожа на усните при ладно и ветровито време и сл.

Производите можат да се употребуваат неограничено долго, сè додека кожата има потреба од ваква СОС-нега.

Содржина

- 5** Анестезија во пандемија: Безбеден доктор - безбеден пациент
- 9** Генитален пролапс - спуштање на матката
- 12** Докажување на ХПВ-инфекции
- 17** Инвитро-постапка со донорски материјал
- 23** Што им помага на децата во борбата со вирусните инфекции
- 27** Која е храната што ни го зајакнува имунитетот
- 29** Како да се заштитат очите на децата во време на онлајн-настава
- 32** Пет најчести прашања за бременоста и ковид-19
- 35** Комплексни хернии на stomачниот сид
- 38** Аугментација на гласилки - за подобрување на нарушениот глас по операција на тироидната жлезда
- 41** Ласер „Фотона“ - третмани за лекување и рабувавање на кожата
- 46** Дијабетичарите и коронавирусот: Ризици, совети и заштита



За почеток...

Велат дека човекот е исклучително издржливо и истрајно создание кое умее да се приспособи и навикне на секоја животна ситуација. Дека има вистина во тоа доказ е пандемијата на ковид-19 која сè уште ја живее човештвото. На почетокот, колку и да ни се чинеше невозможно да се приспособиме на еден сосема нов начин на живот, сепак, постепено, полека успеваме да се вратиме во колосек. Секако, притоа сме многу посвесни и повнимателни кон себе, кон нашето здравје и кон здравјето на нашите блиски. Во новото нормално кое го живееме, влегуваме попрепазливо, помудро и далеку посвесни за тоа кои се вистинските вредности и што е она што ни е најважно во животот.



Антонија Поповска

Здравјето, како врвен приоритет, подразбира постојана грижа, а грижата за него во изминативе месеци непоколебливо и безрезервно на дело ја покажуваат медицинските работници кои се тука за сите оние на кои им треба помош. Исправени пред предизвикот, медицинските работници во првата приватна општа болница „Ре-Медика“, целиот овој период се на висина на задачата и се постојано тука за своите пациенти, нудејќи прегледи и интервенции кои се целосно безбедни, сигурни и навремени. Да ги слушаме препораките и советите на медицинските работници, за да можеме заеднички и уште посилено да им се радуваме на љубовта, на прегратките, на животот!

импресум

Уредници: Наташа Бошковска-Златкова и Антонија Поповска
Стручни соработници: Проф. д-р Андреја Арсовски, Проф. д-р Глигор Димитров, Проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец, Проф. д-р Ацо Димов, Проф. д-р Зоран Петановски, Прим. д-р Марина Поп-Лазарова, Прим. д-р Иванка Стефановска, Д-р Звонко Крстевски
Дизајн: Дејан Јовески
Насловна фотографија: Горан Анастасовски
Фотографија: Горан Анастасовски,

РЕВИТА

• Маја Ј. Илиева, Игор Бансколиев
• **Лектор:** Светлана Арсовска
• **Печат и дистрибуција:**
• тел. + 389(0) 2 5511740
• **Маркетинг:** тел. + 389(0) 2 5511727
• **Редакција:** тел. + 389 (02) 5511711;
• факс. + 389(0) 2 3060651
• **Издавач:** „РЕПРО ПРИНТ“ доо Скопје
• **Директор:** Ратко С. Лазаревски
• **Печати:** Печатница Серафимовски - Скопје

„Ревита“ излегува на секои три месеци



Прва приватна општа болница Ре-Медика

16-та Македонска бригада бр.18


1000 Скопје, Р. Македонија

Тел: 2 603 100, 2 603 110,

Факс: 2 603 103

info@remedika.com.mk

www.remedika.com.mk

A portrait of Prof. Dr. Andreja Arsovski, a middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a blue suit jacket over a light blue polo shirt. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is slightly blurred, showing what appears to be a bookshelf with colorful folders.

Професионално и тимски во првите редови за заштита на здравјето

Изминативе месеци, поточно од крајот на февруари, коронавирусот го промени светот, запрепастувајќи не сите со брзата и непредвидлива закана врз здравјето на секој од нас.

Во болницата „Ре-Медика“ веднаш се пристапи кон препораките од СЗО и од Министерството за здравство, и се преземаа сите потребни дополнителни мерки и активности за превенција од ширење на болеста ковид-19.

Ние, како здравствени работници, застанавме во првиот ред во оваа битка, штитејќи ги пациентите пред се од вирусот, но секако и од болестите кои не избираат време или приоритет, туку навремено лекување. Со почитување на мерките за заштита на сите граѓани, мерки за изолација и ограничено движење, ние како здравствени работници бевме и се уште сме непоколебливи и подготвени да го дадеме својот максимум во екот на најголемата криза и притоа апелираме до сите пациенти да внимаваат на преостанатите заболувања и да ги прават неопходните прегледи и интервенции за зачувување на своето здравје.

Токму затоа, грижата и обврската да ја сочуваме болницата отворена и безбедна, а медицинскиот персонал во кондиција за максимален професионален ангажман, беа од врвно значење за здравјето на сите наши пациенти.

„Ре-Медика“ ги почитува и практикува сите протоколи за заштита на здравјето на своите вработени, како и здравјето на сите пациенти. Затоа што „Ре-Медика“ ги сака своите пациенти.

Проф. д-р Андреја Арсовски,
торакален хирург,
стручен директор на „Ре-Медика“

АНЕСТЕЗИЈА ВО ПАНДЕМИЈА

Безбеден доктор безбеден пациент

Анестезиологијата е една од неколку медицински гранки што се директно изложени на зголемен ризик од пренесување на корона вирусот, бидејќи дејствувањето на оваа специјалност е во непосредна близина на лицето на пациентот, односно устата и носот



„Најважната лекција на историјата е дека човекот сè уште не учи многу лекции од историјата“ - Алдоус Хиксли (Aldous Huxley).

Денес човештвото е соочено со најголемиот предизвик и опасност на глобално ниво, а тоа е пандемијата со актуелниот бета-корона вирус (ковид-19). Светот во моментот се соочува со невидена здравствена криза предизвикана од новиот пандемски бета-корона вирус, односно тежок акутен респираторен синдром

корона вирус 2 (SARS - CoV-2).

Вирусот се шири со пренесување од човек на човек преку респираторните капки или со контакт. Во повеќето случаи предизвикува благи симптоми, но кај помал број случаи се јавува сериозна, критична состојба, која се манифестира со обострана тешка вирусна пневмонија и синдром на акутен респираторен дистрес (ARDS). Во моментот, контролирање на инфекцијата за да се спречи ширењето на вирусот е примарна и приоритетна интервенција за јавно-

то здравство во целиот свет, бидејќи брзината и темпото на ширење на инфекцијата има последици врз севкупниот живот на човештвото во социјалната, економската, здравствената и психолошката сфера.

Улогата на здравствените работници е од круцијално значење не само за лекување и третман на пациентите, туку и за можноста за заразување и трансмисија на вирусот, заради нивното секојдневно изложување на многу контакти со луѓе. Заштитата на здравствените работници е во двете

>>



насоки, од доктор на пациент и од пациент на доктор. Имено, безбеден доктор значи и безбеден пациент.

Следејќи ги актуелните трендови и светски препораки за лична, индивидуална и професионална заштитна опрема и постапки, нашата болница разви безбеден систем и стратегија за секој пациент влезен во болницата. За да се минимизира ризикот од пренесување на вирусот во болница, направени се некои измени во секојдневното работење, а препораките од Светската

здравствена организација постојано се ревидираат и затоа вработените медицински и немедицински лица постојано се информираат за тековните промени.

Неколку медицински гранки се директно изложени на зголемен ризик од пренесување на вирусот. Такви се оториноларингологијата, стоматологијата и секако анестезиологијата. Полето на дејствување на овие специјалности е во непосредна близина на лицето на пациентот, односно устата и носот.

КАКО СЕ ЗАШТИТУВААТ АНЕСТЕЗИОЛОЗИТЕ, АНЕСТЕТИЧАРИТЕ И НИВНИТЕ ПАЦИЕНТИ

Доколку имате потреба од хируршка или друга интервенција која треба да се изведе во анестезија, тимот од анестезиолози и анестетичари се подготвени да ви дадат врвна, безбедна и професионална услуга. Предоперативната грижа за пациентот, што подразбира подготовка, водење на анестезија и постоперативен тек, се главните активности на нашиот тим од док-



тори и медицински сестри. Тоа значи дека имаме контакти во неколку ситуации. Заштитната опрема подразбира носење на маска за лице со препорачани филтри за ситните честички во двете насоки (вдишување и издишување на воздух), а секоја манипулација со крв, секрети и екскрети се изведува со заштитни ракавици.

Анестезиолошкиот предоперативен преглед и интервју се прават откако пациентот веќе има негативен тест за корона вирус. Негативен тест е дополнителна сигурност и минимизирање

на ризиците за ширење на вирусот во болнички услови. На пациентите им се препорачува по земање на тестот да одржуваат социјална дистанца сè до добивање на резултатот. Оваа мерка се презема за да се избегне можноста вирусот да се пренесува од пациентите на други пациенти и од пациентите на вработените во болницата. Секоја индивидуа, пациент или придружба кои влегуваат во болницата имаат обврска да се придржуваат до препораките. При влез во болницата се мери телесна температура и со еден пациент може да влезе само еден човек за придружба за да се намали бројот на луѓе во затворен простор. Маската за лице, која мора да ги покрива носот и устата, е обврска. Средствата за дезинфекција на раце се достапни на повеќе места. Не се препорачува допирање на површини кои се изложени на често користење (кваки, копчиња за лифт, прекинувачи за светло и сл.).

СПЕЦИЈАЛНИ ПРОТОКОЛИ

Со оглед на фактот дека во болницата доаѓаат непланирани, односно итни пациенти, кои понекогаш може да бидат дури и во животозагрозувачка состојба, а кои немаат негативен корона тест и мораат итно да се третираат, подготвен е посебен протокол за безбедна услуга. Анестезиолошкиот тим е во првата линија на укажување соодветен третман на овие пациенти. Таквиот пациент секако дека ќе биде згрижен, но во посебни услови и мерки за превенција на ширење на вирусот, како што се дополнителна заштитна опрема на персоналот (две маски, заштитни очила, визир, заштитен мантил и два пара ракавици), оптимален број на медицински лица за негов третман и користење на посебни простории во болницата кои во вакви услови се наменети исклучиво за таа потреба.

Доколку престојот во болница подразбира и некој вид анестезија, целиот персонал мора да се придржува кон протоколите за манипулација со крв и други потенцијално контаминирани материји, а тоа се обезбедува со користење на еден или два пара ракавици и поставување на еднонасочна валвула на венската канила која оневозможува враќање на



Заштитата на здравствените работници е во две насоки - од доктор на пациент и од пациент на доктор, бидејќи безбеден доктор значи и безбеден пациент

Д-р Маргарита Ловач-Чепујноска, анестезиолог

крв во инфузиониот систем, а со тоа има ефикасна заштита на околината и персоналот. Доколку воведот во анестезија треба да биде со користење на вентилациони маски и системи од црева за вентилација на пациентот, се користат филтри за една употреба, а секоја маска по употребата се дезинфицира и се испраќа на стерилизација. Секој пациент влегува во оперативен блок исклучиво со маска за лице, која се отстранува непосредно пред воведот во анестезија и се чува во чиста пластична кеса. По завршување на анестезијата, истата маска која ја користел пациентот повторно се враќа.

Сите мерки кои се преземаат на секое ниво на медицински третман во нашата болница се со цел пациентот со негативен корона тест при влез, да го заврши лекувањето и да излезе од болницата со ист наод во однос на актуелната пандемија.

За да си помогнеме заемно, потребно е сите вработени во болницата, но и сите пациенти исклучиво да ги почитуваат препораките.

Благодарам што постоите

Писмо со благодарност до болницата „Ре-Медика“ и докторите Коста Василевски и Јана Белевска од нивната пациентка

Во средината на јули годинава ми беше дијагностицирана дијагноза Пропалсис утери тоталис (Prolapsus uteri totalis). Од докторот кој ја откри дијагнозата во Охрид, каде што живеам, бев упатена на оперативен зафат. По прегледот, веднаш ѝ се јавив на ќерка ми, која живее во Скопје, да ја информирам за мојата состојба. Откако слушна за што станува збор, веднаш ми кажа: „Не се грижи, се ќе биде во ред, ќе се оперираш во „Ре-Медика“.

За неа не постоеше друга опција, со оглед на нејзиното претходно позитивно искуство со болницата „Ре-Медика“. По неколку минути ми се јави и ме информираше дека стапила во контакт со д-р Јана Белевска, дека докторката ја информираше како би се одвивал целиот процес и дека кога ќе бидам подготвена да и се јавиме за да закажеме операција.

Јас сум возрасна жена, 70-годишна, ѝ ми требаше малку време за да ја прифатам целата ситуација и тоа дека треба да одам на операција. Не можам да кажам дека не чувствував страв. Во меѓувреме се распрашував за операцијата која требаше да ми се направи и сите патешта водеа кон „Ре-Медика“ и д-р Коста Василевски, за кого повеќемина ми рекоа дека е виртуоз во таа проблематика.

Во координација со ќерка ми дојде денот „Д“ - среда 09.09.2020 – кога ми беше закажан преглед кај д-р Василевски и д-р Јана Белевска, која срдечно ме пречека кога пристигнав во болницата и ми кажа да не се грижам, дека се ќе биде во ред. По прегледот од двајцата доктори, ја закажавме операцијата за два дена. Добив насоки што треба веднаш да направам во согласност со новите протоколи и тест за ковид-19 и следниот ден да дојдам да ми направат анализи за да ме подготват за претстојната операција.

Постапиво како што ми дадоа насоки. Дојдов следниот ден, бев љубезно примена и од анестезиологот и од сестрите кои ги правеа анализите.

Во петокот, на 11.09.2020, дојдов во договорениот термин. Ме пречека д-р Белевска и се упативме кон собата од каде што требаше да ме земат за операција. Во операционата сала ме пречека и поздрави д-р Коста Василевски и ми кажа дека се ќе биде во ред, да бидам спокојна. Ми пристапи и анестезиологот, кој ми кажа дека за брзо време ќе дејствува анестезијата и ќе заспијам.

Кога се разбудив прв ми пристапи д-р Василевски и ме информираше дека операцијата завршила совршено, без никакви компликации. Тогаш ми пристапи и д-р Белевска и ми кажа дека пр-



во ќе ме носат на интензивна нега, а по неколку часа ќе ме сместат во соба и дека тогаш ќе можам да се слушнам со блиските.

По два часа бев префрлена во соба каде што, морам да напомам, сите сестри и доктори, за време на мојот престој, беа љубезни и се трудеа да се чувствувам удобно. Често ме посетуваа д-р Василевски, д-р Симонида Котларова-Попоска и д-р Белевска, која со себе носи голема позитивна енергија.

Си заминав по пет дена престој во болницата. Исправена дојдов, исправена заминав!

Единствено за што жалам е тоа што не дојдов веднаш на операција, туку го пролонгирав периодот два месеци и тоа што чувствував непотребен страв.

Сакам да изразам голема благодарност до д-р Коста Василевски и д-р Јана Белевска кои се прекрасни личности и одлични доктори. Голема благодарност и до целиот персонал на „Ре-Медика“.

Секоја чест што имаме вакви професионалци. Благодарам што постоите!

Мирослава Котлареска

Генитален пролапс - спуштање на матката



Со текот на времето, лигаментите и мускулите, благодарение на кои матката е мобилна, ја губат својата моќ и еластичност и доаѓа до спуштање на матката, вагината, мочниот меур, во медицината познат како генитален пролапс. За симптомите, неговото дијагностицирање и третманот објаснуваат д-р Коста Василески, шеф на Оддел за гинекологија и акушерство и м-р д-р Јана Белевска



>>



Животниот циклус кај една жена ги опфаќа нивоата на човечкиот развој во согласност со хронолошката возраст. Тој започнува со раѓањето, па првата менструација, потоа следува периодот на пубертет, па првата, втората бременост, породувањето, перименопаузата и на крај менопаузата. Преминот од една во друга фаза, односно од еден во друг животен стадиум, сам по себе носи многубројни

хормонални промени и промени на телото на жената.



Органите за репродукција на жената се матката и јајниците. Матката се наоѓа во централниот дел на карлицата. Таа е мобилна благодарение на лигаментите и мускулите кои ја држат. Мобилноста на матката придонесува до нормална бременост на жената и нормално породување. Со текот на времето, тие лигаменти и мускули ја губат својата моќ и еластичност и доаѓа до спуштање на матката, вагината, мочниот меур, во медицината познат како генитален пролапс.

ФАКТОРИ НА ВЛИЈАНИЕ

Фактори кои влијаат на тој пролапс се првенствено генетскиот фактор, потоа големиот број на бремености, породување на крупни плодови, обезност, хронична кашлица, потоа редовно дигање и носење тешки предмети или по одредени операции на малата карлица, меѓу кои е и хистеректомија, односно вадење на матката. Најчесто гениталниот пролапс се случува во текот на менопаузата, кога нивото на хормоните е намалено, а се развива постепено и бавно.

Најпрво жената почнува да чувствува непријатност во долниот дел, притисок, потоа неможност за задржување на урина или неможност за уринирање (може, но и не мора), потоа чувство дека имаат „топка“ што им излегува од долу, болен и непријатен сексуален однос, како и одредено вагинално крвавење што може да е проследено со болка и непријатност.

ДИЈАГНОЗА И ТРЕТМАН

Дијагностицирањето на гениталниот пролапс е лесно и едноставно, без одредени скапи и болни процедури. Дијагнозата се поставува со гинеколошки преглед, но пациентки, поради срам од тоа „што ќе кажат другите“, најчесто се јавуваат на преглед



кога гениталниот пролапс е напреднат.

Третманот на гениталниот пролапс, односно спуштањето на матката, во светот и во нашата болница, се прави со методата сакроколпексија. Таа вклучува хистеректомија, (вадење на матката, при што не се отстранува грлото на матката), но и не мора во однос на гинеколошкиот преглед и возраста на жената, и поставување на мрежи (полипропиленски кои содржат титаниум) и нивно фиксирање на рбетниот столб (L5-S1 пршлен). Самата операција се извршува абдоминално или лапароскопски, крвавењето е минимално, а резултатот и придобивките од неа се големи.

Предоперативно, за целосна сигурност на нашите пациенти, се изведуваат одредени испитувања, првенствено ПАП-тест, а доколку е потребно и биопсија и ендоцервикална киретажа, потоа комплетен анестезиолошки преглед, а доколку е потребно и кардиолошки и трансфузиолошки испитувања, кои можат да се направат во „Ре-Медика“.

Како што рекла Коко Шанел - во 20-тите можете да бидете прекрасни, во 40-тите шармантни, а неодоливи до крајот на животот, затоа секоја жена заслужува добар квалитет на животот. Препораката до сите пациентки е да не се срамаат да појдат на гинеколошки преглед и при мала промена на телото, заради тоа што раното дијагностицирање доведува до рано решавање на овој проблем.

СЛЕДНА ГЕНЕРАЦИЈА НА ФОРМУЛА

НОВО



**APTAMIL
Pronutra®
ADVANCE**


Raise them Ready
Млеко за мало дете

ДОДАТОК ВО
ИСКРАНАТА

**MULTI
ESSENCE**

13 ВИТАМИНИ
+
10 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ
+
11 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

50+

СО ПРИЈАТЕН
ВКУС НА ЈАГОДА,
БРУСНИЦА И
НА ВАНИЛА



ЗА ОПТИМАЛНА
ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **витамины, минерали** и **лутеин** за секојдневно надополнување на редовната исхрана.


АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето е пред сè

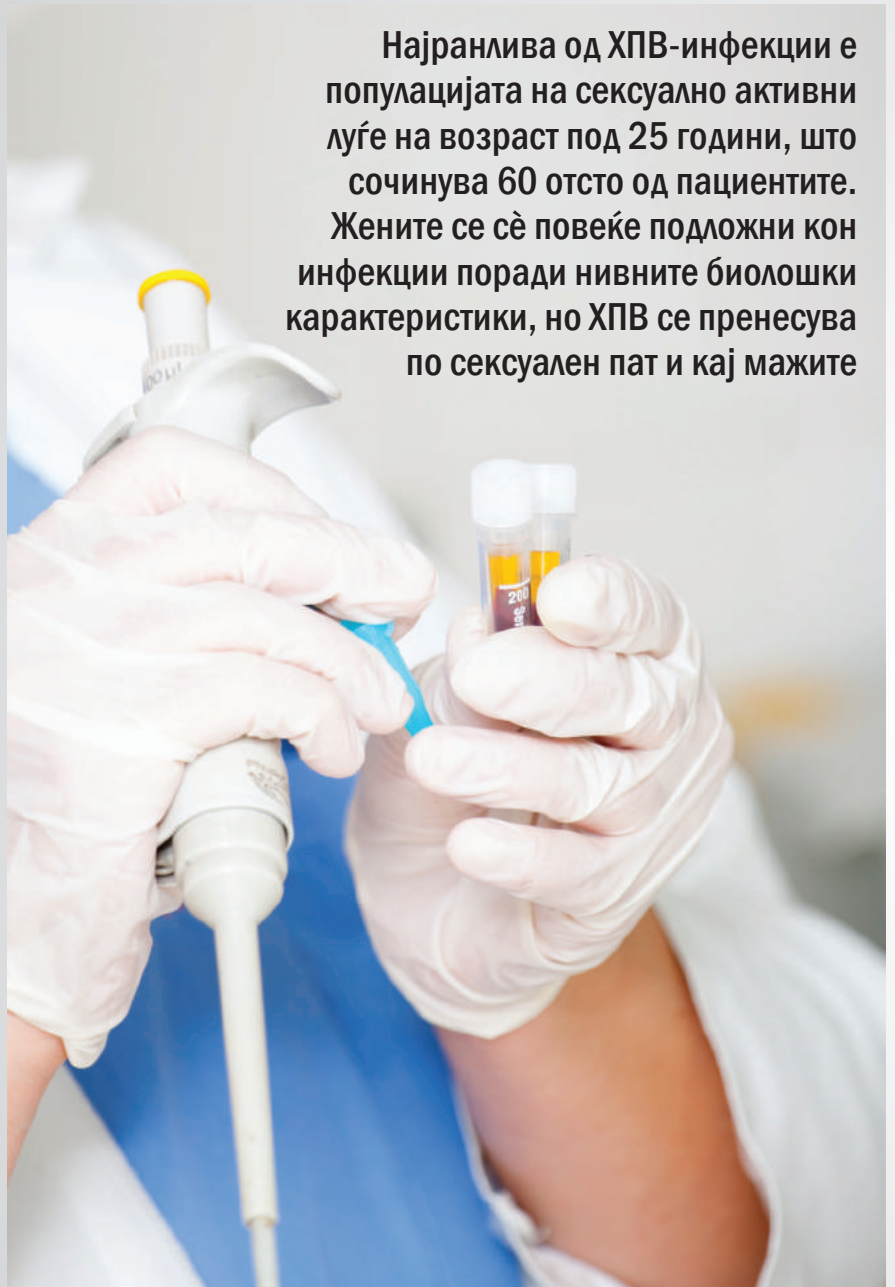
Докажување на ХПВ-инфекции

Сексуално преносливите инфекции претежно се пренесуваат, како што се гледа и од името, преку сексуален однос. Инциденцата на сексуално преносливи инфекции е висока, без оглед на можноста за успешно дијагностицирање и лекување. Најранлива е популацијата на сексуално активни луѓе на возраст под 25 години, што сочинува 60 отсто од пациентите. Младите имаат поголема веројатност да имаат повеќе партнери и се склони кон нередовна употреба на заштита (кондоми), при што жените се сè повеќе подложни кон инфекции поради нивните биолошки карактеристики.

Инфекцијата со хуман папилома вирус (ХПВ) е најчестиот сексуално пренослив вирус денес. Се проценува дека 50 отсто од сите жени и 80-100 отсто од девојките на возраст од 18 до 25 години доаѓаат во контакт со вирусот за време на сексуален однос, додека само околу 30 отсто од нив развиваат симптоми на инфекција. Причината за ова е природно „чистење“ - самоздравување, процес кој во голема мера зависи од состојбата на имунолошкиот систем на заразеното лице. Имунолошкиот одговор на нашето тело препознава туѓи агенси и се бори со нив, така што 90 отсто од ХПВ-инфекциите се надминуваат од нашето тело во рок од две години и лицето никогаш нема клинички видливи симптоми.

КАКО СЕ ПРЕНЕСУВА

Микротраумата на кожата и мукозните мембрани за време на контакт со гениталиите го олеснуваат инфицирањето на базалниот слој на повеќеслојниот сквамозен епител на гениталниот тракт, каде што вирусот се размножува и го нарушува нормалниот клеточен циклус. Повеќето луѓе не се свесни дека се носители на ХПВ и дека вирусот може да се пренесе на нивниот сексуален партнер. Не постои дијаг-



Најранлива од ХПВ-инфекции е популацијата на сексуално активни луѓе на возраст под 25 години, што сочинува 60 отсто од пациентите. Жените се сè повеќе подложни кон инфекции поради нивните биолошки карактеристики, но ХПВ се пренесува по сексуален пат и кај мажите

ностички метод што може со сигурност да утврди кое лице ќе развие клинички видливи промени.

Денес се познати околу 150 вида ХПВ, од кои 40 типа се причинители на инфекции во гениталниот регион, а само некои генотипови имаат малиген потенцијал.

ХПВ-инфекцијата е проблем и за же-

ните и за мажите. Точно е дека ХПВ најчесто предизвикува рак на грлото на матката, но може да доведе и до рак на penisот, анусот, устата и грлото. ХПВ може да доведе и до формирање на брадавици на гениталиите, кондилома, што го загрозува сексуалното здравје и може да доведе до сериозни деформитети.



Голем број пациенти немаат јасни симптоми на болеста, но денес имаме дијагностички методи за брзо откривање на причината, по што следува и соодветен третман
Доц. д-р Снежана Ивиќ-Колевска

ВИДОВИ ИНФЕКЦИИ И ПОСЛЕДИЦИ

Разликуваме два вида инфекција - минлива и трајна или постојана („хронична“) ХПВ-инфекција, кои се предизвикани од две подгрупи на вирусни - типови со низок ризик и типови со висок ризик. Хронична или постојана ХПВ-инфекција го зголемува ризикот од карцином на грлото на матката за 65 пати, а кај онкогени, ризични типови за 130 пати. Сепак, повеќето жени кои имаат позитивен тест за ХПВ нема да добијат брадавици на гениталиите или дисплазија на грлото на матката поради „минливата“ ХПВ-инфекција.

Присуството на типови со низок ризик (6, 11, 41, 43, 44) предизвикува појава на брадавици на гениталиите – кондиломи, кои се заразни и се пренесуваат преку сексуален однос.

Видовите со висок ризик на вируси (16, 18, 31, 35, 39, 45, 51, 52, 56) се опасни по тоа што се поврзани со абнормалности на епителот на грлото на матката (дисплазија на грлото на матката) во отсуство на какви било други симптоми. Цервикалната дисплазија е сеопфатно име за абнормални промене

Палетата на услуги со Риал тајм ПЦР-метода (Real Time PCR метода) - ПЦР(PCR) во реално време

„Ре-Медика“ ја прошири палетата на услуги во Дијагностичката микробиолошка лабораторија со Риал тајм ПЦР-метода (Real Time PCR метода) - ПЦР(PCR) во реално време. Тоа се следните методи:

- Откривање, генотипизација и квантитативно одредување на 14 високоризични ХПВ-типови: 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 и 68.
- Не помалку важни се и другите анализи, кои исто така се работат со Риал тајм ПЦР (Real Time PCR) како што се:
 - Откривање на Кламидија трахоматис, Уреаплазма специес, Муклоплазма гениталиум (*Chlamydia trachomatis*, *Ureaplasma species*, *Mycoplasma genitalium*).
 - Откривање на Трихомонас вагиналис, Неисерија гонореа, Кламидија трахоматис (*Trichomonas vaginalis*, *Neisseria gonorrhoeae*, *Chlamydia trachomatis*).
 - Откривање на ХСВ1 и ХСВ2 (HSV1 и HSV2).
 - Молекуларна генетска анализа за утврдување на присуство на 8 мутации во БРЦА1 (BRCA1 - 185delAG, 4153delA, 5382insC, 3819delGTAAA, 3875delGTCT, T181G (Cys61Gly), 2080delA) и БРЦА2 (BRCA2-гените - 6174delT).
 - Лабораториска анализа за утврдување на присуство на 8 мутации/полиморфизми во тромбофилни гени (F2 20210 G>A, F5 1691 G>A (Arg506Gln), F7 10976 G>A (Arg353Gln), F13 G>T (Val34Leu), FGB -455 G>A, ITGA2 807 C>T (Phe224Phe), ITGB3 1565 T>C (Leu33Pro), PAI-1 -675 5G>4G).

Во лабораторијата работи стручно обучен кадар кој секогаш е на располагање за сите прашања, решавање дилеми и помагање околу донесување на главните одлуки. Исто така, вработените во лабораторијата кои работат на наведените методи се во секојдневна комуникација со докторите кои ги упатуваат пациентите за анализа и се договараат со нив за навремено, правилно и соодветно земање, транспортирање, чување на примерокот и негова брза и професионална обработка, како и прецизно толкување на соодветниот наод. Тоа претставува мултидисциплинарен пристап и еден вид симбиоза на сите чекори битни за натамошен третман на пациентот. Исто така, тоа овозможува и соодветна одлука на клиничарот за натамошно правилно следење на пациентот, навремени контроли и, доколку тоа го налага ситуацијата, и третман на новонастанати промени на гениталниот тракт.

ни ограничени на обвивката на грлото на матката. Според степенот на зафатеност на епителот разликуваме лесна, умерена (LSIL) и тешка дисплазија на грлото на матката (HSIL).

ХПВ КАЈ МАЖИТЕ

ХПВ-инфекцијата и кај мажите се пренесува по сексуален пат. Се проценува дека секој сексуално активен маж се заразува со ХПВ барем еднаш

во животот. Кондомот не штити од пренесување на вирусот. Едно лице може да биде заразено со неколку вида вируси истовремено. Овие вируси ја инфицираат областа на гениталиите и околу гениталиите, вклучувајќи ја и кожата на penisот и кожата околу penisот и околу anusот. Тие исто така можат да ја заразат слузницата на устата и на грлото. Различни типови ХПВ се специфични за кожата или за мукозните мембрани. Во зависност од

>>>

видот на вирусот, брадавиците на гениталиите, брадавиците или карциномите може да развијат болести со различна тежина и прогноза на местото на инфекцијата.

СИМПТОМИ

Инфекцијата може да остане долго време без никакви симптоми и да исчезне спонтано. Кај приближно 20 отсто од заразените жени преминува во хронична, од која може да се развие рак. Ракот е предизвикан од т.н. високоризични типови ХПВ. Некои типови имаат поголема веројатност да предизвикаат рак отколку другите. Меѓу нив најопасни генотипови се 16 и 18, бидејќи тие се причина за рак во 70 отсто од случаите.

Голем број пациенти немаат јасни симптоми на болеста, но денес имаме дијагностички методи засновани главно на методи на молекуларна биологија кои ни овозможуваат брзо и лесно да ја идентификуваме причината, проследено со соодветен третман.

Кај некои луѓе, кондилома или промени се јавуваат во грлото на матката, на надворешните гениталии или на анусот. Кондиломите обично се претставуваат како меки, влажни, подигнати, рамни или папиломатозни, единечни или повеќекратни формации, со розова до црвена боја. Може да се појават неколку недели или месеци по сексуален контакт со заразено лице, но може да не се појават воопшто. Ако бројот на брадавици е умерен, тие се придружени со умерено чешање. Во случај на голем број брадавици, и ако тие се во групи, можно е крвавење, а потоа брадавиците се многу болни.

ХПВ-инфекцијата со високоризични типови може да биде поврзана или да се појави во изолација, главно случајно откриена преку ХПВ цервикален брис направен како дел од обработката на абнормалните наоди на ПАПА.


ДИЈАГНОСТИКА

Како дел од целосната дијагностичка обработка - откривање и верификација на дисплазија на грлото на матката, улога имаат три комплементарни методи: ПАПА-тест, колпоскопија со насочена биопсија и патохистолошка анализа на земиот материјал за испитување. Во поново вре-



Анализа на 14 високоризични ХПВ-типови

Во широката палета посебен акцент ставаме на молекуларната дијагностика со методата на Риал тајм ПЦР-метода (Real Time PCR метода) - ПЦР (PCR) во реално време. Овој пат фокусот е на ХПВ-анализата, која е единствена во државата, каде што се врши откривање, генотипизација и квантитативно одредување на 14 високоризични ХПВ-типови: 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 и 68, каде што долен лимит на откривање е 1.000 копии/мл, со што оваа анализа се издвојува како многу осетлива и специфична на испитуваните типови на хуман папилома вирусот. Истовремено, доколку во текот на анализата се открие некој од типовите, веднаш се одредува и концентрација на ДНА (DNA) на откриен ХПВ-тип, изразена во лог ХПВ ДНА (log HPV DNA) во 10⁵ клетки, што е од големо значење за лекување и за понатамошно следење на присуството на ХПВ во испитуваниот примерок.



ме, на оваа класична дијагностичка тријада е додадено и тестирање на присуство на ХПВ, чии резултати овозможуваат да се одделат „биолошките“ од „морфо-лошките“ промени во епителот.

ХПВ-инфекцијата може да се докаже само со молекуларни методи. Постојат неколку различни тестови кои можат да го докажат присуството на вирусот, да го одредат неговиот генотип, можното постоење на мешана инфекција и активноста на вирусот во насока на формирање на рак. Потребен е соодветен примерок за ова тестирање. Овие можат да бидат брисеви од грлото на матката, брисеви од уретрата кај мажи, брисеви од анус, уста, грло и промени во кожата и во мукозните мембрани. Примероците се обработуваат со молекуларни методи (PCR во реално време, тест за хибридизација) за да се докаже вирусна нуклеинска киселина и нејзина анализа.

Одговорни кон себе значи одговорни кон сите

Предизвикот со кој се соочува целиот свет со месеци е и наш предизвик. Ги применуваме сите потребни мерки, а за ефикасно справување со пандемијата, соработката со пациентите мораме да ја издигнеме на уште повисоко ниво.

Тоа значи одговорност на обете страни, но не само во болница, туку и надвор од неа, во секојдневните обврски. Само така ќе имаме безбедни и пациенти и медицински лица, а тоа е предусловот за општо здравје.

Повеќемесечната пандемија ги измести нашите животи, но тоа не значи дека треба да забравиме на задолжителните посети на лекар. Затоа продолжуваме понатаму, свесни и совесни, и ние и вие, посветени на заедничката цел - здравјето. Зашто ако сме одговорни кон себе, одговорни сме кон сите.

Проф. д-р Глигор Димитров
гинеколог-акушер,
шеф на Оддел гинекологија и акушерство

Инвитро-постапка со донорски материјал

Бидејќи знаеме дека целиот процес може да биде исцрпувачки, ефикасно и со сочувство им помагаме на пациентите во секоја фаза од процесот, а следењето на севкупниот третман е целосно едукативен и доверлив

Управувањето со третманот на неплодноста на жените кои сакаат да станат мајки и двојки кои сакаат да станат родители е хумана цел на нашиот тим во Центарот за асистирани репродукција и фертилизација во „Ре-Медика“, првата приватна општа болница. Со акредитацијата на Лабораторијата за асистирани репродукција и инвитро-фертилизација со стандардот ISO 15189:2013, се потврди квалитетот на работата и компетентноста на персоналот, а воедно се воведоа и нови контролни системи кои овозможуваат идеални услови за обработка на гамети и развој на ембриони.

Искусниот тим, брендираната опрема, најсовремените процедури и стандарди кои ги користиме се гаранција за квалитет на нашите здравствени услуги што им ги нудиме веќе 15 години на пациентите:

Спермограм – Анализа на бројот, концентрацијата и морфологијата на сперматозоиди во ејакулат

Спермокултура – Микробиолошка анализа на ејакулат

Интраутерина инсеминација – Внесување на обработена концентрација на сперматозоиди директно во матката на жената

Инвитро-фертилизација (IVF)



>>



Интрацитоплазматско внесување на еден сперматозоид во јајце-клетка (ICSI)

Ласер асистед хатчинг (Laser assisted hatching) – Техника која овозможува ласерско отстранување на мал дел од надворешната обвивка на ембрионот, со што се олеснува неговиот понатамошен развој и имплантација во матката на жената

Ембриотрансфер на трети или петти ден (бластоцист)

ТЕСЕ (TESE) – Минимално инвазивна техника на екстракција на сперматозоиди со биопсија на тестикуларно ткиво

Трансфер на ембриони од други ИВФ-лаборатории

Донорски програм

ДОВЕРЛИВОСТ И ЦЕЛОСНА ПОМОШ

За пациентките без партнер, кои сакаат да основаат семејство, една опција е донор на сперматозоиди, а другата е ембрио-донација, особено кога квалитетот на јајце-клетките е послаб или кога пациентката нема јајце-клетки. Статистичките податоци укажуваат дека по 35-та го-

дина од животот на жената доаѓа до драстично намалување на квалитетот и квантитетот на јајце-клетките, а со тоа се намалува и шансата за природно и за инвитро-оплодување. Ова особено е важно кај пациентки кои се на возраст над 45 години. Кај нив единствен услов е матката да поддржува бременост. Во нашата земја не постои законско ограничување на возраста, но треба да се има предвид дека кај жена над 40-годишна возраст успешноста е значително намалена, што не значи дека можност за успех нема.

Целокупниот процес на хормонска стимулација, аспирацијата на јајце-клетките, оплодувањето, ембрио-трансферот и исчекувањето на резултатот може да биде исцрпувачки за пациентите и затоа сме ние тука за да им помогнеме во постигнувањето на посакуваниот резултат. Следењето на целокупниот третман е целосно едукативен и доверлив. Потребно е пациентите да ја совладаат медицинската терминологија и административната постапка, што ќе биде целосно следена од нас, со потребната брзина која е неопход-

на за процесот.

Најважно од сè, бременоста ќе влијае на сите аспекти од вашиот живот. Од огромно значење е квалитетот на живот и грижата за себе.

СОРАБОТКА СО БАНКИ ЗА ДОНОРСКИ БИОЛОШКИ МАТЕРИЈАЛ

„Ре-Медика“ соработува со европски банки за донорски биолошки материјал. Сите кандидати од наведените банки поминуваат низ сеопфатни скрининзи пред да бидат прифатени во донорската програма. Овој процес вклучува гинеколошки прегледи, анализа на крв и психолошки процени. Исто така, се извршуваат генетски тестови на сите донори како кариотип, цистична фиброза и таласемија. Изборот на донорите го прават пациентите кои имаат увид на профилите на донорите преку официјалните интернет-страници на банките.

Секој пациент има индивидуализирана терапија и пристап од одбраниот доктор-специјалист за инвитро-оплодување. Сите прашања во врска со вашиот третман ќе би-



дат одговорени од координатор, лекар-специјалист за асистирана репродукција и од ембриолог. Тимски ќе се пристапи кон решавање на сите ваши проблеми со фертилиза-

цијата.
„Ре-Медика“ ги сака своите пациенти!

Тимот на ИВФ „РЕ-МЕДИКА“

*Играмај
пријател!*

СВЕТСКИ МЕСЕЦ НА МАШКОТО ЗДРАВЈЕ – НОЕМВРИ 2020

СО НАВРЕМЕНИ ПРЕГЛЕДИ И РЕДОВНИ КОНТРОЛИ НА ПРОСТАТАТА ДО ПОДОБРО МАШКО ЗДРАВЈЕ

Почитувани,

Месец **НОЕМВРИ** е месец на машкото здравје. Тоа е месец посветен на подигање на свесноста за навремени прегледи и за редовни контроли на простатата, со цел подобрување на машкото здравје.

Бенигното зголемување на простатата е прогресивно заболување и е поврзано со возраста. Повеќе од 70 % од мажите над 60-годишна возраст имаат бенигно зголемување на простатата, што доведува до намалување на квалитетот на нивниот живот и на вршење на нивните секојдневни обврски. Светската статистика говори дека повеќе од 500 милиони мажи се соочуваат со овој проблем на глобално ниво.

Алкалоид АД Скопје во соработка со Македонското здружение по урологија и со здравствените работници – лекари и фармацевти, оваа година се приклучува кон одбележување на *Свејскиот месец на машкото здравје*. Ве повикуваме заедно да ги одбележиме овие денови и да ја подигнеме свеста за машкото здравје.



**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**
Здравјејќи ѝ рег сè

Халк банка со подароци за мајките со принова

Сите родилки кои во текот на октомври и ноември се породуваат во ПЗУ „Ре-Медика“, во знак на месецот на детско штедење, од Халк банка и Халки добиваат симболичен подарок, со цел нивно информирање за потребата од штедење за своите најмили од најрана возраст и поттикнување на едукацијата за штедењето.

Детското штедење е најсигурен начин родителите да обезбедат посигурна иднина и поквалитетен живот за своите најсакани и да можат, дури и со издвојување мали месечни износи на орочен депозит, да обезбедат средства со кои ќе задоволат одредени потреби на своите деца кога тоа ќе биде најнеопходно.

Детското штедење на Халк банка го обезбедува токму тоа, бидејќи нуди можност за орочување на средствата на 25, 36, 48 и 60 месеци. Штедењето може да биде во денари или во евра, а минималниот износ за првиот влог е 1.000 денари, односно 20 евра. Понатаму, секој родител, кој е законски застапник на сметката отворена за своето дете, може да врши дополнителни уплати кога сака и колку сака и тоа не само со одење на шалтер, туку и со траен налог или преку електронското банкарство.

Родителите се најсреќни кога знаат дека на своите деца им го отвориле патот кон среќна и сигурна иднина. Детското штедење е вреден чекор кој треба да го направи секој родител за своето дете, а овој октомври, како светски месец на штедењето, може да биде вистинското време за преземање на тој чекор.



Со Петар и Калина

НИКОГАШ НЕ Е ЗДОДЕВНО

Даниела Трајковска-Здравевска е мајка на тригодишниот Петар и на Калина, која има една и пол година. Двете деца се родени во првата приватна општа болница „Ре-Медика“ кај д-р Зоран Јовановски. Секојдневието не може да биде здодевно, особено сега откако трае пандемијата на ковид-19, вели мајката Даниела.

- Искуството и од двете породувања во „Ре-Медика“ е прекрасно и незаборавно. Со две мали деца кои се разлика година и пол, дури и во услови на изолацијата предизвикана од корона вирусот, никако не може да е здодевно. Големото има три, а малата има година и пол. Машко и женско, секое во своја фаза, секое со свои потреби и свои испади. Секако, тука е и работата од дома, но и работата низ дома. Турбо сме сите тројца. Кога времето дозволува, задолжително излегуваме надвор, затоа што седењето во затворен простор не ни оди во прилог - вели Даниела.

Децата се задеваат, па играта речиси секогаш завршува со плачки, додава таа.

- Играта во двор е сосем поинаква. Возиме велосипеди, копаеме земја, се шетаме, се тркаме, играме со топка. Денот е турбо. Стануваат, веднаш поједуваат житарки со овошје, потоа ги истураме играчките за да јас можам да се фатам за работа. Откако ќе сработам, излегуваме надвор, каде што поминуваме два до три часа. Откако ќе се изморат доволно, влегуваме и веднаш одиме на спиење. Додека тие спијат, јас правам ручек. Потоа ручаме, па повторно одиме надвор. Доколку времето не е убаво, играме дома, иако да ги занимаваш по дома е многу потешко, но се снаоѓаме. Играме, боиме, Петар е поголем па сака да бои и по сидови, а Калина го следи во секој чекор. Калина е бестрашно дете, се качува насекаде, па постојано ја симнувам од маси и столци, од комоди. Додека Петар е друга приказна. Тој игра со багери и трактори, ги зашрафува, поправа. Веќе во 21 часот е време за спиење. Се бањаме, облекуваме пижами и раскажува-



ме приказни. Најомилени им се „Трите прасиња“, „Волкот и седумте јариња“ и „Црвенкапа“. Потоа малку лудуваме и скокаме на креветот и веќе сонот ги совладува, па тогаш легнуваме и заспиваме. Тие ќе заспијат, па јас можам да си се фатам за работа - вели мајката.

Кога децата ќе заспијат, таа ги извршува домашните обврски.

- Тогаш пуштам машина за перење алишта, но и тогаш пишувам за на ра-

бота. Забавно е. Никогаш не е досадно, секогаш нешто се случува. Новото нормално ни стана секојдневието. И Петар бара маска, сака да оди во продавница за да може да ја носи. Иако тешко ни оди животот без друштво, сепак се снаоѓаме со видеоповици за да не се забораваме. Се надевам дека набрзо ќе помине и ова лудило, па ќе можеме сите да си се вратиме на старото нормално - завршува Даниела.

Професионален ангажман за врвна грижа за најмалите и најнежните

Одделот за неонатологија во состав на породилиштето се грижи за најнежните, најчувствителните и најмалите пациенти кои само што го започнуваат својот живот. Во ова време на светска пандемија, грижата за нив и нивната безбедност е во фокусот на нашите секојдневни медицински протоколи.

Имено, сите трудници во предпородилниот период во состав на подготовката за породувањето задолжително се тестираат и за ковид-19, за да се направи соодветна процена на ризикот и соодветна тријажа за породување. Со овој пристап се заштитуваат новородените деца, мајките, и секако, медицинскиот персонал, кој професионално се грижи за нив во текот на нивниот престој во породилиштето.

Во „Ре-Медика“ се преземани сите мерки на зголемена заштита кои вклучуваат: контролиран влез на пациенти и ограничен пристап на посетители, зголемени мерки за колективна и лична заштита, интензивна промоција и иницијација за доење вклучително и едукација за правилна грижа за новородените деца и по исписот од болницата.

Со ваков интегрален пристап постигнавме безбедна и сигурна средина за нашите најмали пациенти во овие сложени и вонредни епидемиолошки услови на пандемија. Професионалниот секојдневен ангажман на медицинскиот персонал, сега во изменети услови, обезбедува соодветна грижа и отвореност кон сите потенцијални идни мајки и новородени деца.

Прим. д-р Марина Поп-Лазарова,
шеф на Оддел за неонатологија и педијатрија

Што им помага на децата во борбата со вирусните инфекции

Есенскиот период се поврзува со зачестување на вирусните респираторни заболувања. Општа карактеристика на овие инфекции е високата контагиозност и лесното пренесување од едно на друго лице. Се смета дека децата во текот на една календарска година можат да прележат и до 12 вирусни инфекции, кои можат да следуваат една по друга. Нивната инциденца се намалува со растењето.

Генерално, најчести вирусни инфекции кај сите возрасни популации се оние кои ги засегаат респираторниот и гастроинтестиналниот тракт, со симптоматологија која произлегува од засегнатиот орган, а нивната заедничка карактеристика е малаксаност, фебрилност. Во најголем број од случаите ги среќаваме при промена на сезоните.

Респираторните вируси може да ги засегаат горните дишни патишта и клинички да се манифестираат како ринит, фарингит, тонзилит, ларингит, синусит, како и долните дишни патишта кои одат под клиничка слика на бронхит, бронхиолит, пневмонија. Клинички потешките инфекции се среќаваат главно кај помалите деца, кај повозрасните, како и кај хронично болните лица.

Најголем дел од нив имаат поблага клиничка слика и организмот спонтано се справува со нив без последователни компликации. Тие имаат тенденција кон спонтано закрепнување, а единствениот и најдобар третман е одморот и спроведување на симптоматска терапија. Антибиотиците кои се ефикасни при третман на бактериски инфекции, а овде се апсолутно без никаков ефект, го наоѓаат своето место доколку настанат компликации. Начинот на кој организмот ќе се справи со вирусниот инфект многу зависи од неговиот имунолошки ста-

Во текот на една календарска година децата можат да прележат и до 12 вирусни инфекции, а есенскиот период се поврзува со зачестување на вирусните респираторни заболувања



тус. Здравниот имунолошки систем е едно од најважните оружја во справување со вирусните инфекции. Повторување на вирусните инфекции оди во прилог на нарушување на имунолошкиот статус.

Она што можеме да го направиме е да работиме на подобрување на општата состојба со максимално зајакнување на имунолошкиот статус на организмот како би помогнале во спречување и справување со евентуално настанатите вирусни инфекции.

Иако функционирањето на имунолошкиот систем е мошне комплексно, може да издвоиме неколку витамини и олигоелементи кои се есенцијални за негово нормално функционирање. Потврдено е дека нивната суплементација се покажала како позитивна во јакнење на имунитетот кон вирусните инфекции.

ВИТАМИНИ

Витаминот А е липослюбилен витамин кој покрај другите функции има улога во обезбедување заштита на епителот и мукозниот интегритет на телото, како и улога во јакнење на имунолошката функција преку влијание на клеточниот и хуморалниот имунитет. Суплементацијата на витаминот А ја подобрува продукцијата на антители по примање на одредени вакцини, како што е вакцината против морбили, беснило. Како дополнување, потврден е и зголемен имун одговор по вакцинација против инфлуенца.

Витаминот Д е друг липослюбилен витамин кој има витално значење во модулирање на вродениот и стекнатиот имун одговор. Потврдена е поврзанооста меѓу витаминот Д, дефицит и зго-

>>

лемена приемчивост кон акутни вирусни инфекции како што се инфлуенца А и Б, параинфлуенца 1 и 2, респираторно-синцицијалниот вирус. Интегрално обработени 39 студии ја нотираат поврзаноста на ниско ниво на витаминот Д3 со зголемен ризик од горно и долнореспираторни вирусни инфекции. Потврден е и подобар клинички одговор при примање антивирусна терапија во комбинација со витаминот Д кај потешките вирусни инфекции.

Витаминот Е е липосолубилан витамин кој е потенциран антиоксиданс и има потенцијал да ја модулира имуната функција на домаќинот. Неговиот дефицит го намалува како хуморалниот, така и целуларниот имун одговор.

Витаминот Ц е познат како есенцијален антиоксиданс и ензимски кофактор за многу физиолошки реакции во организмот како што се продукцијата на хормони, синтеза на колаген, имун одговор. Иако резултатите од испитувањата во однос на превенирање на акутните респираторни инфекции и витаминот Ц се разликуваат, потврдено е дека суплементација со него може да го скрати времето на траење и тежината на инфекто.

ОЛИГОЕЛЕМЕНТИ

Цинкот е елемент кој во организмот се наоѓа во трага и кој има значителна улога во растот, развојот и одржување на имуниот одговор. Дефицитот се манифестира со зголемување на осетливоста кон инфективни болести, вклучително вирусни ин-



Ефикасното справување со акутните вирусни инфекции подразбира одржување добра хигиена, редовна физичка активност, здрава исхрана, внесување на суплемементи и вакцинација

**Д-р Искра Лазаревска,
педијатар**

фекции. Студијата од Ацеведо-Мурило (Acevedo Murillo et al.), која опфатила 103 деца со пневмонија, покажала сигнификантно клиничко подобрување (траење на болеста, клинички тек, кислородна сатурација) во групата која е суплементирана во однос на контролната група.



Селенот е уште еден елемент во трага кој има широко влијание во организмот, започнувајќи од антиоксидативен до антиинфламаторен ефект. Ниско ниво на селен се поврзува со зголемен ризик од морталитет, послаб имун одговор и намалување на когнитивните можности, додека повисока концентрација на суплементација со селен покажува антивирусен ефект. Слично, суплементацијата со селен покажа позитивен одговор по примање на вакцината против инфлуенца.

Бакарот има улога во имунитетот со партиципација во развојот и диференцирање на имуните клетки.

Магнезиумот има улога во контрола на имуната функција преку вршење на значителни влијанија на стекнатиот имунитет.

Суплементацијата на витамините и на олигоелементите може да е поединечна или во најразлична комбинација, при што е потврдена бенефицијата во антивирусниот имун одговор.

ИСХРАНА

Општо познато е дека исхраната е од круцијално значење во модулирање на имуната хомеостаза. Состојбата на исхранетост се покажа како важен фактор во справување со вирусните инфекции. Малнутрицијата ги зголемува морбидитетот и морталитетот кај сите возрастни групи, главно поради зголемениот ризик од инфекции, со потешок клинички тек на инфектите.

Од друга страна, инфекциите ја зголемуваат потребата за нутриенти. Протеинско-енергетска малнутриција, дури и со субклинички дефицити на еден мукронутриент, може да го наруши имуниот одговор. Неодамна во студијата на Калдер (Calder et al.) беше потенцирана важноста на оптималниот нутритивен статус како заштита од вирусни инфекции. Од резултатите од студијата на Ву (Wu et al.), реализирана во текот на инфекцијата со корона вирусот, произлегоа препораки за подобрување на нутритивниот статус за да се намалат штетите од инфекциите со корона вирус, како и од другите вируси. Сознанијата од овие студии беа искористени во креирање на препораките за стратегијата за превенција и третман на вирусните инфекции од



аспект на интервенциите во исхраната, а се однесуваат на сите респираторни вирусни инфекции, вклучително и ковид-19. Приоритетот беше ставен на суплементација со витамини, елементи во трага, хербални производи кои се користат во традиционалната медицина и пробиотици.

Исхраната, во основа, мора да биде разновидна, да ги содржи сите неопходни состојки и да ги има карактеристиките на засилувачи на имуниот систем. Портокаловите и црвени зеленчуци и овошја во прв ред моркови, домати, пиперки, тикви, јаболка во комбинација со лимон, кој избилува со витамин Ц, се одлични имуностимулатори. Јаткастите плодови исто така избилуваат со витамини и минерали. Овошјето исто така треба да биде дел од секојдневната исхрана. Генерално се препорачува, доколку има можност, секое овошје да се јаде во свежа форма.

Во препораките за здрава храна ва-

жно место му припаѓа на јогуртот, кој е богат со пробиотици. Пробиотиците спаѓаат во категорија на пријателски бактерии кои можат да се земаат и како додаток на исхрана. Иако не се внесени во официјалните протоколи за третман на респираторни заболувања, сепак се користат.

Дејствуваат примарно преку блокирање на колонизацијата на цревата од страна на патогените бактерии, додека некои од нив имаат способност да продуцираат метаболити кои поседуваат антибактериски ефекти против други организми. Во однос на имуномодулаторните ефекти, некои од пробиотиците имаат способност за стимулирање на имуниот систем преку иницирање на вродениот и стекнатиот имунитет посредуван со антитела. Исто така, ги намалуваат маркерите на хиперсензитивните реакции и инфламација, предизвикувајќи имunosупресивен ефект. Начинот на кој влијаат врз имуниот систем зависи од

здравствениот статус на индивидуата. Кај лица со хиперсензитивен имун систем, пробиотиците вршат надолна регулација врз функцијата на имуниот систем, додека кај здрави лица со хипосензитивен имун систем пробиотиците вршат негова стимулација. Пробиотските соеви на лактобацили го зголемуваат интегритетот на цревната бариера, што помага во одржување на имунолошката толеранција и помага во превенцијата од инфекции. Клиничките студии укажуваат дека ББ12-соеви на бифидобактерии ја зголемува отпорноста на телото кон обичните респираторни инфекции и ја намалува честотата на нивното појавување. Познати по тоа што преку јакнење на имуната функција можат да влијаат на должината и тежината на инфектот.

АНТИВИРУСНИ ЛЕКОВИ, ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ВАКЦИНАЦИЈА

Последниве десетина години е актуелно користењето на антивирусни лекови. Дел од нив се базираат на фармаколошкиот потенцијал на природните состојки содржани во некои растенија, а кои традиционално се користат во превенција и третман на вирусни инфекции, најчесто во комбинација со олигоелементи, витамини.

Редовната физичка активност исто така е важна поткрепа на имунолошкиот статус. Се препорачува физичка активност најмалку три пати во текот на неделата, по 30-45 минути, најдобро на отворен простор.

Вакцинацијата е еден од начините за превенирање на вирусните заболувања, а нивно значително редуцирање е постигнато со редовниот календар за вакцинација. Инфлуенцата е потенцијално сериозно заболување од сезонски карактер кое се среќава кај сите возрастни групи, со потенцијален ризик од развој на потешки форми со придружни компликации, а не спаѓа во вакцините од редовниот календар за имунизација.

Посебен акцент би ставила на децата, особено кај оние со хронични заболувања. Годишната сезонска вакцинација против инфлуенца е најдобар начин на заштита од грипот. Вакцината предизвикува создавање антитела во организмот две недели по нејзиното примање. Овие антитела обезбедуваат заштита против инфлуенца виру-

>>



сите кои се искористени за подготовка на вакцината. Може да се даде на секој кој е на возраст од шест месеци и постар, секако во консултација со педијатар.

КОВИД-19

Ковид-19 вирусниот инфект, кој може да ги засегне сите органи, а првенствено респираторните, е нов вирусен инфект кој крие доста непознати работи. Во состојба кога сè уште се ревидираат протоколите за третман, акцентот е ставен на употреба на ле-

кови од традиционалната медицина во комбинација на витамини како и олигоелементи кои претходно ги наброивме, во комбинација со соодветна исхрана би можеле да имаат улога во превенирање на феноменот на инфламаторна каскада и хиперкоагулантност. Иако нивното користење не е официјално влезено во протоколот за лекување, резултатите од скорашните студии сугерираат дека нивната примена може да ги намали морбидитетот и морталитетот кај овие пациенти преку регулирање на имуниот одговор.

ЕФИКАСНОСТ

Како резиме би можеле да кажеме дека ефикасниот начин на справување со акутните вирусни инфекции опфаќа:

1. Следење на препораките за практикување добра хигиена, за што интензивно се повторува во медиумите последнава година. Тоа опфаќа: често миеење на рацете, особено по престој во јавен простор, одржување на физичко растојание при контакт со други лица, носење маска доколку се престојува во затворен простор, избегнување да се допираат со раце лицето, очите и устата и кашлање и кивање во задниот дел на надлактицата;
2. Редовната физичка активност е фактор кој влијае на јакнење на имунолошкиот статус;
3. Внимавање на исхраната, која треба да е разновидна, да се има редовни оброци и да се јаде доволно количество свежи продукти;
4. Внесување на суплемементи односно додатоци во исхраната, кои влијаат на имуниот одговор, како витамини, олигоелементи, пробиотици и хербални препарати;
5. Вакцинација – следење на препораките за спроведување на редовна и сезонска вакцинација.



Која е храната што ни го зајакнува имунитетот

Житни 'ркулци, овошје, зеленчук... Нашето поднебје има мноштво прехранбени продукти кои во голема мера го стимулираат имунитетот. Кои се тие нивни состојки што го стимулираат имунитетот?

Секое поднебје има одредени прехранбени продукти кои имаат имуноген потенцијал. Би ги споменала житните 'ркулци, слаткиот компир, печурките, брокулите, спанакот и др.

Житните 'ркулци се највнатрешниот, најхранливиот дел од житното зрно богато со витаминот од Б-групата, цинк и витамин Е.

ЗЕЛЕНЧУК: СЛАДОК КОМПИР, СПАНАК, БРОКУЛИ...

Слаткиот компир, кој сè повеќе е застапен во исхраната, е богат со витамините А и Ц, витамини кои имаат круцијално значење за имуната функција.

Печурките, секако, треба да се дел од исхраната. Богати се со селен и со витамини од групата Б, како рибофлавин (Б2) и ниацин (Б3), а богати се и со полисахариди. Овие минерали и витамини се неопходни за правилно функционирање на имуниот систем.

Брокулите се исто така важна поткрепа на имуниот систем. Содржат витамин Ц, многу бета-каротин, калиум, магнезиум, цинк и железо. Ги имаат и повеќето витамини од групата Б. Земното дејство на минералите и витамините придонесува за јакнење на имуниот систем. Богати се и со глутатион, кој е главен антиоксиданс во телото.

Спанакот е во категорија на појаките имуностимулирачки продукти, благодарейќи на високата содржина на фолати, на витамините А и Ц, магнезиумот, железото и др. Покрај тоа што овие состојки го јакнат имуниот одговор, обезбедуваат

и нутритивни елементи за репарирање на ДНА.

Храна која поретко е застапена во нашата исхрана е морската храна. Таа обезбедува цинк и витамин Ц, кои се особено застапени во остригите. Тие се моќна нутритивна храна од морето. Богати се со селен, железо и витамин Ц, а обезбедуваат и протеини со висок квалитет.

БЕТА-ГЛУКАНИ

Бета-глюканите се природни полисахариди кои главно се наоѓаат во овесот и јачменот, ги има и во квасецот, кај некои печурки, а се дел од составот и на антивирусните лекови. Класифицирани се како имуномодулатори и влијаат на сите клетки од имуниот систем, вклучително и на неутрофилите, клетките природни убијци, макрофагите, и имаат значителен ефект на одбранбениот систем.

Како дополнување на имуномодулаторниот ефект, бета-глюканот се покажа како ефикасен во намалување на примчивоста кон горнореспираторните вирусни инфекции, како и ублажување на клиничката слика на инфицираните индивидуи. Резултатите од скорашните студии упатуваат дека може да ги намалат морталитетот и морбидитетот поврзани со ковид-19. Тие влегуваат во состав и на одредени антивирусни лекови.

ОВОШЈЕ: БОЗЕЛ, БОРОВИНКИ, ЛУБЕНИЦА...

Во категоријата на овошје кое го стимулира



лира имунитетот, а се наоѓа во нашето поднебје во изобилие би ги споменала боровинките, бозелот и лубеницата.

Боровинките се користени во традиционалната медицина со векови. Нивниот екстракт има антивирусно, антиканцерогено и антиинфламаторно дејство. Се користат за правење сируп против настинки, а неговото дејство се должи на антиедематозниот ефект на мукозните мембрани. Според некои студии, екстрактот од боровинки го скратува времетраењето на настинките.

И бозелот е лековита билка која се користела во традиционалната медицина со векови. Екстрактот од плодот на бозел е богат со флавоноиди, кои се силни природни антиоксиданси, како и со витамините А и Ц и селен. Екстрактот, исто така, има клинички докажан антивирусен и имуностимулаторен ефект. Она што е значајно за бозелот е дека го спречува врзувањето на вирусот за клетката, со што се спречува неговото понатамошно ширење во организмот. Имуностимулирачкото дејство на екстрактот од бозел е потврдено со клинички студии. Примена на екстрактот од бозел во континуитет овозможува јакнење на имуниот систем на децата и дава заштита од вирусните инфекции. Исто така влегува во состав на одделни антивириси.

Нешто што можеби е непознато за повеќето од нас, а се однесува на лубеницата која е застапена во изобилие на нашето поднебје во текот на летните месеци, е дека во литературата се споменува како овошје со имуностимулирачки потенцијал, богата со калиум, витамините А и Ц, како и витаминот Б6 и глутатион. Сите тие се неопходни за правилна функција на имуниот систем.



Можеби е непознато за повеќето од нас, но лубеницата, која е застапена во изобилие на нашето поднебје во летните месеци, е овошје со голем имуностимулаторен потенцијал

Д-р Искра Лазаревска, педијатар



Проф. д-р Ацо Димов,
специјалист по детска хирургија,
шеф на Оддел Хирургија

Прецизни протоколи за безбедноста на највисоко ниво

Изминативе месеци се соочивме со корона вирусот и сите промени влијаеја врз начинот на однесување и врз секојдневното живеење воопшто. Овие промени се почувствуваа во здравствениот систем, па оттука и поддршката на пациентите беше во насока, пред сè, да ги заштитиме од самиот вирус, но секако и да се грижиме за нивното здравје и нивната здравствена кондиција, бидејќи болестите не избираат време и место на случување. Едноставно се приоритет.

Во болницата „Ре-Медика“ веднаш се пристапи кон препораките од СЗО и од Министерството за здравство.

Во рамките на болницата, Комисијата за интрахоспитални инфекции редовно се состанува, будно следејќи ги сите промени, и врз основа на тековните состојби се преземаат сите потребни дополнителни мерки и активности за превенција од ширење на болеста ковид-19.

На ниво на функционирање на целата болница се применија сите превентивни мерки, па и во функционирањето на одделот Хирургија веднаш се пристапи кон медицински протокол со кој точно се дефинира начинот на хоспитализација на хируршките пациенти.

Бидејќи сме болница која во својот функционален тек работи на елективни случаи, можеме точно да ги одредиме времето и престојот на секој пациент на највисоко безбедно ниво, што подразбира грижа не само за здравјето на пациентите туку и за здравјето на целиот медицински персонал.

Пред термините за извршување на интервенцијата, секој пациент задолжително прави тест за корона вирус. По добивањето на резултатите, се спроведува предоперативната подготовка (преглед од доктор, од специјалист-анестезиолог и биохемиски анализи), и наредениот ден се закажува точно време за извршување на хируршката интервенција. По изминување на периодот на хоспитализација и прекинувањето на престојот во болница, пациентот е во координација со докторот-хирург за секоја наредна контрола и евентуални консултации.

На ваков начин обезбедуваме соодветен медицински и професионален пристап со единствена цел да се грижиме за здравјето на сите пациенти.

Како да се заштитат очите на децата во време на онлајн-настава

Проблемот со замор на очите е проблем на светско ниво и се почесто станува актуелен во детската возраст, но достигна значителен пораст како резултат на ефектите на светската пандемија во која моментално живееме.

Кога ковид-19 ги затвори училиштите и училиштата станаа виртуелни и се префрлија на настава на далечина, децата-ученици не останаа имуни на заморот и сувите очи предизвикани од постојаното концентрирано гледање во екраните на компјутерите, таблетите и мобилните телефони.

Непријатноста во пределот на очите донесе голем број на дечиња на преглед во нашата болница. Добра-

Кога поради пандемијата учењето стана виртуелно, децата-ученици не останаа имуни на заморот и сувите очи предизвикани од постојаното концентрирано гледање во компјутерите, таблетите и мобилните телефони

та вест е што заморот на очите сам по себе повеќе е симптом отколку патолошка состојба. Сепак, во никој случај овој симптом не треба да се игнорира.

НАЈЧЕСТИ ПРИЧИНИ ЗА ЗАМОР НА ОЧИТЕ

Најчести причини за замор на очите се:

- Гледање во дигитален екран долг период, без пауза за одмор на очите
- Активности кои вклучуваат продолжено фокусирање на погледот во екранот
- Предолго изложување на јака светлина и отсјај од екраните
- Напрегање при гледање во простории со придушено светло
- Многу сув воздух предизвикан од клима-уреди >>





Постојење на недијагностициран проблем со очите или некоригиран вид

Прво и најважно што треба да се знае е дека не се потребни специјални очила кои вашите деца ќе бидат принудени да ги носат (освен ако не постои рефракциона аномалија). Ризикот од појава на симптоми на замор на очи се зголемува пропорционално со времето поминато пред дигитален екран.

Здравите очи немаат проблем да го фокусираат погледот на печатени материјали, затоа што печатените букви се со поубаво дефинирани рабови и контраст за разлика од дигиталните. Дополнително, гледањето во екран значително го намалува бројот на трепкања во минута, кој треба да изнесува барем 18 пати во минута. Постојаниот напор на мускулите на окоето за подобро фокусирање на буквите на дигиталните екрани, како и намалениот број на трепкања во минута заедно предизвикуваат заматување на видот и уморни очи. Покрај заморот на очите, дечињата често се жалат и на главоболки, болки во рамената, општ замор и понекогаш наведуваат дека „буквите започнуваат да им шетаат на екранот“.



Заморот на очите сам по себе не е патолошка состојба, но секогаш треба да се мисли и на можна рефракциона аномалија, пред сè кратковидоста, која е во пораст

**Д-р Снежана Божиновска,
офталмолог**

ПРАВИЛО 20-20-20

Во моментот не постои фармаколошки лек со кој ќе се спречи заморот на очите. Најдобар начин тој да се превенира е да се следи правилото 20-20-20. Ова правило е фокусирано на правење пауза од 20 секунди и гледање во објект кој е оддалечен 20 стапки (или 6 метри) на секои 20 минути.

Ова правило овозможува враќање на очите во нивната природна положба и им помага да го зачуваат соодветниот број на трепкања. Покрај придржувањето на ова правило, важно е и да се приспособува светлината на екранот со светлината во собата, како и да се стимулираат децата да станат од столчето, да го исправат грбот и да ги истегнат главните мускулни групи за да се избегне тензија во телото и замор. Од голема важност е и детето да има удобно столче и соодветно растојание од екранот.

НА ШТО ДА СЕ ВНИМАВА

Внимавајте и посветете внимание до колку вашето дете се пожали на главоболка, зачестено трепкање, чешање на очите и чувство на замор, особено ако



сето ова се јавува по поминато подолго време пред дигитален екран.

Заморот на очите сам по себе не е патолошка состојба, но секогаш тре-

ба да се мисли и на можна рефракциона аномалија, пред сè кратковидоста (или миопијата), која е во рапиден пораст на светско ниво.

Наједноставниот начин да се избегнат можните компликации е секако навремена посета кај офталмолог и проверка на видот.

eurolink
Member of **GRAWE** Group



Овозможува врвна здравствена заштита без упати и чекање

Можност за избор на лекар и приватна здравствена установа по желба на осигуреникот

Ги вклучува сите трошоци за болничко лекување

Ги вклучува сите општи и специјалистички прегледи без ограничување

Вклучува трошоци за превентивни прегледи по избор на осигуреникот и без претходна индикација

Можност за склучување на договор во кој било период од бременоста

Директна исплата на трошоците за лекување или породување кон приватните здравствени установи

Со една полиса се осигуруваат сите членови на семејството

Приватно семејно здравствено осигурување
Нов план за Вашето здравје!
www.eurolink.com.mk

ДОСТАПНИ

24h

02/15888

Пет најчести прашања за бременоста и ковид-19



1. Дали трудниците имаат поголем ризик од заразување со ковид-19?

Досега нема докази дека трудниците имаат зголемен ризик од заразување со новиот корона вирус, но сепак спаѓаат во групата лица со среден ризик (како мерка на претпазливост). Одредени механизми на имунолошкиот систем кај трудниците се зголемуваат, додека друг дел се намалува, за да има физиолошка рамнотежа и одржување на нормална бременост и намалување на можните компликации. Затоа, природно трудниците имаат послаб имунолошки систем, но нема статистички податоци дека имаат зголемен ризик од заболување или, пак, зголемен ризик од сериозни компликации од ковид-19 во споредба со генералната популација.

2. Дали ковид-19 се пренесува од трудницата на плодот?

Според досегашните анализи, вирусот се пренесува преку директен контакт со заразено лице. Но сепак, вирусот е изолиран и на површини и фецес. Што се однесува за вертикална трансмисија од мајка на плод, досегашните анализи укажуваат дека е можен ваков тип трансмисија. Поголема студија, во која се анализирани 666 новороденчиња чии мајки биле заразени со ковид-19, покажала дека кај 24 од нив (четири отсто) била потврдена инфекција со новиот

вирус веднаш по раѓањето. Се уште се потребни повеќе податоци и анализи во однос на можноста и важноста на овој тип трансмисија.

3. Кои се ефектите од ковид-19 врз бременоста и фетусот?

Повеќето трудници оваа инфекција ќе ја поминат со благи или средно тешки симптоми. Кашлица, температура, генерализирана малаксаност, главоболка и аносмија се најчестите симптоми. Потешки симптоми како пневмонија и отежнато дишење се јавуваат почесто кај повозрасната популација и оние со хронични болести како дијабетес, карциноми и хронични белодробни болести. Нема доволно докази дека трудниците развиваат потешка форма на клиничка слика на инфекција со ковид-19 во однос на генералната популација. Сепак, како ризик-фактори се обезитет кај мајката, претходна хронична болест и возраст на мајката над 35 години.

Нема докази дека инфекцијата со корона вирусот ја зголемува инциденцата од спонтани абортуси, интраутерина смрт. Анализите покажуваат дека е можна поврзаност помеѓу интраутерин застој во растот и инфекција со ковид-19.

4. Каква грижа е потребна за трудниците во време на пандемија?

Трудниците треба да се советуваат да продолжат со своите рутински прегледи, да одржуваат лична хигиена (често миене на раце подолго од 20 секунди), да носат лична заштитна опрема (маска, марама, шал), да одржуваат физичка дистанца од најмалку 2 метри, да ги намалат контактите и да употребува-



Во ова време на пандемија со ковид-19 најчестите дилеми се поврзани со бременоста, односно дали и како влијае новиот коронавирус на бременоста, на бремената жена, на бебето што го носи, а потоа и на доењето. Ова се одговорите на петте најчести прашања за бременоста и коронавирусот

Д-р Емилија Петановска-Костова, гинеколог

ат соодветна суплементарна терапија (витамини Ц и Д). Кај трудниците со зголемен ризик од венска тромбоза е задолжителна тромبوпрофилактична терапија.

5. Дали мајката инфицирана со ковид-19 треба да дои?

Доењето му ги овозможува на новороденчето идеалните хранливи материи и потребните антитела, го зајакнува неговиот имунитет, го заштитува од инфекции и го намалува ризикот од алергии и интолеранција на лактоза. Затоа мајките инфицирани со ковид-19 сепак се советуваат да ги дојат своите новороденчиња, но е потребно да се носи заштитна маска и да се мијат рацете, како и да се дезинфицираат опремата што се користи и околните површини.

VICHY
LABORATOIRES

ИНОВАЦИЈА **MINÉRAL89**

ДНЕВЕН ЗАСИЛУВАЧ ЗА ЗДРАВА И ЕНЕРГИЧНА КОЖА

5 ПРИЧИНИ ЗОШТО ДА ГО УПОТРЕБУВАТЕ

15 МИНЕРАЛИ 1

ПОТРЕБНИ ЗА ЗДРАВ ИЗГЛЕД НА КОЖАТА

ОСНОВНА НЕГА 2

ЗА САМОСТОЈНО КОРИСТЕЊЕ ИЛИ ЗАЕДНО СО БИЛО КОЈА ДРУГА НЕГА

ЗАШТИТА НА КОЖАТА 3

ОД СТРЕС, ЗАМОР И НАДВОРЕШНИ ФАКТОРИ

ХИДРИРА И ГО ВРАЌА ВОЛУМЕНОТ НА КОЖАТА 4

СО ПОМОШ НА ХИЈАЛУРОНСКАТА КИСЕЛИНА

11 СОСТОЈКИ 5

БЕЗ ПАРАБЕН, КОНЗЕРВАНС, СИЛИКОН, ОБОЛУВАЧ, МИРИС И АЛКОХОЛ

Продолжуваме да им помагаме на пациентите, родилките, бебињата...

Од март годинава, откако пандемијата со ковид-19 се прошири низ светот и нашата земја, животот и работата се одвиваат во специјални рестриктивни услови. Но за жал, животот за сите продолжува со добри, но и лоши моменти. Бремените жени мора да продолжат со контроли, а на крај мора и да се породат. Сите пациенти кои имаат здравствени проблеми мора да се прегледаат, да им се ординира и аплицира терапија, а кај некои мора и да се изведе оперативен зафат.

„Ре-Медика“, како одговорна болница која секогаш останува отворена за пациентите од самиот почеток на пандемијата, ги презема сите препорачани заштитни мерки за спречување на зголемувањето на бројот на заболени.

Одделот за анестезија и интензивно лекување, како витално важен дел на болницата, е вклучен со целиот персонал на анестезиолози и медицински сестри и техничари-анестетичари во третманот на сите наши пациенти.

„Ре-Медика“, со превентивен скрининг за ковид-19, успеа да спречи навлегување на болеста во болницата, со што продолжи да им помага на пациентите, на родилките при породување, во сите дијагностички процедури, инвитро-процедури и оперативни зафати.

Се залагаме и ќе продолжиме со сите мерки, сè до завршување на пандемијата и опасноста за пациентите и за персоналот.

Повикуваме да се почитуваат сите мерки кои ги препорачува медицинскиот и епидемиолошкиот експертски тим, бидејќи само така сите одговорно можеме да ја прекинеме пандемијата.

Д-р Звонко Крстевски, анестезиолог
Шеф на Одделот за анестезија и интензивно лекување

Комплексни хернии на стомачниот сид

Пациентот со големи хернии, кај кои има излегување на абдоминалната содржина без можност за враќање во стомачната празнина, чувствува изразена непријатност, има болки и намалена подвижност, што значително го намалува квалитетот на живот

Абдоминалните или стомачни хернии претставуваат чест проблем кај луѓето. Се смета дека околу 5 отсто од популацијата во некој период од животот ќе биде афектирана од некој вид хернија на абдоминалниот сид.

За дел од овие хернии често се употребува и терминот комплексна хернија - кила на абдоминалниот сид. Иако нема некоја прецизна дефиниција, терминот означува група на хернии кои се покомплексни за решавање и се обременети со почести компликации и поголем ризик за повторување.

Во оваа група на хернија, или кила на стомачниот сид, најчесто спаѓаат хернии кои се неколку пати повторувани (мултипни рецидиви или рекуренти) и хернии кои се поврзани со подолготрајно излегување – протрузија на абдоминалните органи или ткива низ килниот отвор.

Често за херниите кои се со голема и подолготрајна протрузија на содржината велеме дека е изгубено првото на живеење во абдоминалната празнина, односно има собирање и атрофија на абдоминалниот сид со што враќањето на содржината и традиционалните поправки на хернијата се без успех.

ВИДОВИ КИЛА И РЕКОНСТРУКЦИЈА

Нема прецизни податоци за инциденцата на хернии на абдоминалниот сид.

Епидемиолошките студии покажуваат дека од сите хернии на абдоминалниот сид по ингвиналните-препонски кили, најчести се венстралните (примарни), од кои 19 отсто се папочни или во близина на папокот (параумбиликално), епигастрични 8,6 отсто, а поретко инцизионални (на местото на претходен оперативен зафат) со 4,8 отсто. >>





Третманот на комплексните хернии бара сериозна процена и треба да се има индивидуален пристап кон секој пациент и проблем

**Доц. д-р Александар Митевски,
абдоминален хирург**

Инциденцата на инцизионалните хернии се движи околу 20 проценти, што претставува најчеста постоперативна компликација по направена лапаротомија.



Комплексните хернии најчесто се инцизионални хернии, многу ретко се случува вентрална - примарна хернија на абдоминалниот ѕид (без претходна хируршка интервенција или траума на ѕидот) да биде комплексна хернија.

Индикација за оперативен третман на вентралните и инцизионалните хернии претставуваат симптоми како болка и изразено чувство на непријатност, понатаму акутни компликации како инкарцерација – вклетување на килата. Причина за поправка на килите секако е и превенцијата на појава на компликации.

Пациентот со големи хернии, кај кои има излегување на абдоминалната содржина без можност за враќање во стомачната празнина, чувствува изразена непријатност, има болки и намалена подвижност, што значително го намалува квалитетот на живот. Абдоминалниот ѕид ги има изгубено механичката и динамичката функција, па третманот подразбира целосна реконструкција и воспоставување на функцијата на абдоминалниот ѕид.

Техниките кои се користат за реконструкција се нарекуваат техники на сепарација на компонентите. Се состојат од неколку пристапи кои овозможуваат речиси комплетна анатомска, но и динамичка односно функционална реконструкција на абдоминалниот ѕид. Овие техники може да се изведат ми-

нимално инвазивно, но најчесто заради големината на дефектите препораките се да бидат направени отворено.

Друг тип комплексна хернија претставуваат херниите кои се повториле по интервенција за поправање на самата хернија, тоа се таканаречените мултирекурентни или рецидивни хернии.

Во последните години, поправката на херниите на абдоминалниот ѕид е поврзана со користење на протетички материјали или популарно наречени мрежички. Самата употреба е препорачана од хируршките асоцијации заради намалување на појавата на рецидиви или повторување на херниите, но сепак кај одреден број пациенти се јавува повторување на хернијата. Самата употреба на мрежичката понатаму ја прави поправката на хернијата посложена и е потребно да се направи добра предоперативна процена и план, бидејќи секој неуспех ги усложнува и ги намалува шансите за дефинитивно решавање на хернијата.

ИНДИВИДУАЛЕН ПРИСТАП

Во зависност од претходниот пристап при решавање на хернијата се прави соодветен план. Поголем број хернии досега се решавани отворено, или популарно наречено „класично“, со хируршки рез над самата хернија, сосема мал дел од херниите се решавани со минимално инвазивни техники или лапароскопски. Препораката е секогаш кога е работена една техника при повторување на хернијата да се користи друга техника или пристап. Така, доколку е работена отворена техника, тогаш при повторување е пожелно да се користи лапароскопска метода. Сепак, одлуката зависи од добрата предоперативна процена и план.

Третманот на комплексните хернии бара сериозен пристап и процена. Треба да се има предвид дека секој пациент е посебен случај и да се има индивидуален пристап кон секој пациент и проблем. Соодветната предоперативна подготовка, испитувањата и предоперативниот план се од особена важност за да имаме оптимална поправка во првиот обид, што е од особена важност кај пациентите со комплексни хернии на абдоминалниот ѕид.



Аугментација на гласилки

- ендоскопска метода за подобрување на нарушениот глас по операција на тироидната жлезда

Најчести кандидати за оваа процедура се пациентките со интервенција на тироидната жлезда, каде што е повреден едниот рекурентен ларингеален нерв. Затоа, доколку дојде до промена на бојата на гласот, отежнато дишење или голтање, посетете оториноларинголог, советува ОРЛ-тимот на „Ре-Медика“



З а губата на гласот за многу пациенти е тешко прифатлива реалност. За многумина означува и крај на кариерата. Вметнување на материјал во гласилките, со кој ќе се подобри говорот, е процедура која се користи кај некои ларинголошки состојби како неподвижност и слаба подвижност на гласилките, старечки ларингитис, сулцус воцалис, лузни на гласилките.

Главна причина за овие состојби е дисфонијата односно неможноста на гласилките да се допрат една со друга за да произведат звук.

Пациентите со дисфонија обично се жалат на промена во бојата на гласот, рапав глас, мек глас со намалена јачина, брзо изморување при говор. Глотичната инсуфициенција е честа причина за наведените поплаки. Покрај промените во бојата на гласот, пациентите често се жалат и на тегоби при голтање и аспирација на храна и течности во дишните патишта.

Најчести причини за глотична инсуфициенција се: мозочен инсулт, оперативни интервенции на вратот, тироидната жлезда, вратниот ‘рбет и кардио-торакални интервенции кои резултираат со повреда на еден или на двата рекурентни нерви.

АУГМЕНТАЦИЈА И ВИДОВИ ТЕХНИКИ

Аугментацијата е минимално инвазивна интервенција која на пациентите им нуди брзо подобрување на говорната функција и на голтањето, со медијализација на парализираната гласилка. Интервенцијата е брза, безболна и едноставна, а резултатот е инстантен и пациентот си оди со многу подобрен говор.

Постојат неколку техники за аугментација, секоја со своите предности и недостатоци:

1. Во амбуланта со локална анестезија преку уста, преку тирохиоидна и крикотироидна мембрана или

преку тироидната ‘рскавица.

2. Во операциона сала со тотална анестезија, преку микроларингоскопска техника или преку горенаведените методи.

Најчестите материјали кои се користат за вметнување во гласилката се поделени во две групи – привремени и долготрајни.

Привремени - Хијалуронска киселина (Restylane), истиот материјал кој се користи како филер на други делови на телото може да се користи и кај гласилките. Лесен е за апликација, ретко предизвикува алергиска реакција и целосно се ресорбира од организмот по 4-6 месеци.

Долготрајни – Калциум хидроксилпатит (Calcium hydroxylapatite - САНА, Renu voice) е еден од најупотребуваните материјали и е одобрен од FDA, а трае од 18 до 24 месеци и подолго. Автологното масно ткиво, пак, се користи од масното ткиво од самиот пациент. Секогаш е достапно и бесплатно и трае подолго од 2 години. Нега-


тивно е тоа што секогаш се вметнува во операциона сала и со тотална анестезија.

Најчести кандидати за оваа проце-

дура се пациентките со интервенција на тироидната жлезда, каде што е повреден едниот рекурентен ларингеален нерв. Затоа, доколку дојде до про-

мена на бојата на гласот, отежнато дишење или голтање, потребно е пациентката да биде проследена од специјалист-оториноларинголог.



A portrait of a woman with shoulder-length brown hair, wearing a red top and a necklace with silver and brown beads. She is looking directly at the camera with a neutral expression.

Заедно со пациентите во битката со коронавирусот

На наше големо задоволство, болницата „Ре-Медика“ успеа да остане слободна од корона вирусот во текот на изминатиов период. Тоа се должи на мерките за безбедност кои беа и сè уште се применуваат во функционирањето, како и на ангажираноста и свесноста на медицинските работници.

Одделот Дијагностика опфаќа повеќе специјалности, а со оглед на динамиката и фреквенцијата на бројот на пациентите кои секојдневно ги посетуваат специјалистичките амбуланти, очекуваме и тие да возвратат со искреност при пополнувањето на изјавите, како и целосно применување на мерките за заштита на нивното здравје, но и на здравјето на здравствените работници. Искрено се надеваме дека во оваа битка сите заедно сме против корона вирусот.

Со почит кон здравјето за сите нас.

Прим. д-р Иванка Стефановска,
шеф на Оддел Дијагностика



**ПАКЕТ
ЕПИЛАЦИЈА
5 + 2
gratis**

МАЛА РЕГИЈА
(надусници, веѓи, брада)

СРЕДНА РЕГИЈА
(раце, гради, интима, пазуви,
папок, стомак, лице)

ГОЛЕМА РЕГИЈА
(нозе, грб)

**Со користење на овој пакет за епилација,
добивате 20% намалување на било која
дерматолошка услуга во вредност еднаква
или помала од вредноста на пакетот.**

Ласер „Фотона“ - третмани за лекување и разубавување на кожата

Едно од најновите технолошки достигнувања кога станува збор за лекувањето и разубавувањето на кожата е ласерот „Фотона“, со кој се изведуваат десетици ефикасни, брзи и безболни третмани

Грижата за здравјето значи и грижа за нашето тело, за нашата кожа, лицето, изгледот. Модерната технологија денес овозможува низа третмани кои обезбедуваат и лекување и разубавување. Едно од најновите достигнувања на таа технологија е ласерот „Фотона“, којшто се работи во „Ре-Медика“.

Ласерот „Фотона“ овозможува да се изведат многубројни ласерски третмани:

- Естетски третмани на лице и врат (фотоподмладување на лице, 4Д-ласерско затегнување на лице, лифтинг и ласерски пилинг на лице - површен, среден и длабок)

- Специфични третмани за околу очи, брчки од смеање, брчки околу уста и црточички од пушење

- Отстранување на сенилно лентиго (флеки), флеки од сонце, себороична кератоза, ксантелазма (масно ткиво на очни капаци) и подобрување на текстурата на кожата

- Естетски третмани за подигнување на гради

- Зголемување на усни

Ласерот „Фотона“ овозможува уште поширока лепеза на ласерски третмани кои вклучуваат и:

- Епилација (трајно отстранување на влакна од цело тело, мала, средна и голема регија)

- Третман на васкуларни лезии како хемангиоми, теленагиектазии, капилари и метличести - вени на лице, ноздри, хемангиом на усни

- Ласерско обликување на тело со СР



Динамис (SR Dynamis)

- Третман и отстранување на акни
- Третман за отстранување на лузни од акни
- Фиброми
- Третман на брадавици на тело и на интима
- Третман на псоријаза
- Ласерско отстранување на стрии
- Габични заболувања на ноктите
- Естетски третмани на коса

Пред и по третманите се врши ладење на третманата регија со ладен воздух (Zimmer Cryo cooling system), се изведува брзо и безболно за максимална удобност на пациентите во текот на третманот.

**БРЗО, БЕЗБОЛНО И БЕЗОПАСНО
ОТСТРАНУВАЊЕ НА ВЛАКНАТА**

Речиси целото наше тело е покриено со влакна. Повеќето од нив се тенки и бледи, меѓутоа речиси сите имаме потемни, груби влакна на места каде што не сакаме или не очекуваме да ги имаме. Многу често се сметаат за непријатни или иритирачки, особено на места како што се нозете, бикини линијата, вратот, брадата и делови на лицето, рацете, пазувите, градите и грбот.

Отстранувањето на влакна со ласер станува се поприфатен метод како кај жените, така и кај мажите, како еден од најпопуларните естетски третмани што се практикува во светот. Ласерското отстранување на влакна е долготрајно и удобно решение во споредба со бричењето, кубењето, депилирањето со восок, кое знае да резултира со појава на враснати влакна, иритирана или инфицирана кожа, па дури и до хируршки интервенции.

Ласерското отстранување на влакна е многу побрза и поефикасна постапка. Целта на ласерското светло се фоликулите на влакната со што се елиминира или значително се попречува повторното растење на влакната, со тоа што се намалува и престанува исхраната на влакното преку крвните садови.

При т.н. длабоко продирање на ласерот „Нд ЈАГ“ (Nd: YAG) се обезбедува тој да допре дури и до најдлабоките фоликули, а воедно обезбедува да се зачу-

ва околното ткиво. Со оглед на тоа дека влакната растат во циклуси и дека сите влакна на телото во одредено време не се во иста фаза на растење, потребни се неколку третмани за да се заврши отстранувањето. Исходот зависи и од квалитетот на влакната, бројот на фоликулите на влакната, различниот метаболизам, хормоналното ниво на секој поединец, па затоа вообичаено се потребни од 5 до 7 третмани за отстранување на сите влакна.

ЕФИКАСНОСТ И ПРЕДНОСТИ

Нашите искуства покажаа дека по само еден третман кај 44,9 отсто од пациентите има редукција на влакнавоост околу 50 проценти. По вториот третман дури 71,5 отсто од пациентите покажаа 50 проценти редукција на влакнавоост. По петтиот третман редукцијата трае од 4 до 12 месеци.

Вообичаено третманите се изведуваат на секои од 4 до 6 недели, но само ако е присутно растење на нови влакна.

Предности на третманот за ласерско отстранување на влакна се:

- Безбедност и ефикасност
- Удобност на пациентите во текот на третманот – безболно, со ладен воздух
- Долготрајни резултати
- Соодветност за сите типови кожа
- Без враснати влакна, иритирана или инфицирана кожа
- Соодветност за поголеми и помали зони

КАКО ДЕЈСТВУВА ЗРАКОТ

Постојат 3 фази на раст на влакната: фаза на раст, фаза на регресија и фаза на одмор. Ласерскиот зрак може да дејствува и уништи само влакна кои се во фаза на раст, затоа е неопходно да се спроведат повеќе третмани со цел да се уништат сите влакна. За време на третманот, ласерскиот зрак е доведен во контакт со кожата. Со минување на зракот низ кожата, воздухот претежно апсорбира меланин (пигмент што се наоѓа во влакното и на кожата). Поради апсорпцијата, постои силно загревање и оштетување на клетките што произведуваат влакна, доколку е во фаза на раст. Површината на кожата се лади со специјален уред кој дува ладен воздух на работното место, што ја прави оваа постапка безболна. Потребни се 5-7 третмани.



ПРЕДИ ПО ТРЕТМАНОТ

Пред третманот со ласерот е неопходно да се направат соодветни подготовки, поради што треба да се следат следниве упатства:

- Не е препорачливо кубење на влакната две недели пред третманот, туку пациентот треба само да се избричи
- Четири дена пред третманот е потребно да се избричи областа каде што ќе се изврши епилацијата.
- Деловите од телото што треба да се третираат со ласер не се препорачува да бидат изложени на сонце во време од две недели пред третманот и две не-

дели по третманот

- На денот на третманот кожата мора да биде чиста, без шминка, кремове, парфери
- Одредени упатства треба да се следат и по третманот:
 - Кожата може да биде малку црвена, но обично поминува многу брзо
 - Забрането е да се изложувате на сонце, солариум
 - Уништените влакна постепено ќе излезат и ќе испаднат во текот на следните три недели
 - Доколку имате потреба, меѓу два третмана треба да се избричите без употреба на восок или крем за депилација.

Десет причини за мамографија



Мамографијата е рендгенска метода која користи ниска доза на X-зраци и е златен стандард во раното откривање на ракот на дојка и други патолошки промени во неа. Д-р Елизабета Бабушки, субспецијалист по мама и гинеколошка дијагностика, ги посочува клучните причини зошто жените да направат мамографија



Патолошките состојби кои се откриваат со стандардните мамографски процедури, ненапипливи лезии во дојките или групирани калцификати, единствено во „Ре-Медика“ може стереотактично да се маркираат со жица-водич и да се отстранат оперативно со специјален компјутерски стереолок, со кој е надграден дигиталниот мамограф

1. Не секогаш можете да ја почувствувате грутката во дојката. Мамографот овозможува да се детектира грутка до две години пред да може да се почувствува на допир
2. Раната дијагноза на ракот на дојка значи и поголема шанса за излекување
3. Мамографијата е брза процедура која не одзема повеќе од 20 минути
4. Прегледот е безболан и не предизвикува неудобност
5. Иако повеќето жени сметаат дека X-зраците се потенцијални предизвикувачи на рак, современите апарати за мамографија овозможуваат безбеден преглед, без несакани ефекти
6. Мамографијата е препорачлива дијагностичка процедура за жени со фамилијарна историја на рак на дојка (мајка, баба, сестра, тетка), односно за жени кои се носители на мутиран ген

БРЦА1/БРЦА2

7. Мамографскиот преглед треба да го направат и сите жени кои примале или примаат хормонска терапија во лекување на стерилитет и слични гинеколошки заболувања
8. Возраста влијае на инциденцата за појава на рак на дојка. Според тоа, првиот мамографски преглед секоја жена треба да го направи помеѓу 35-та и 40-та година од животот, на секои две години. Прегледот треба да се прави и кај жени кои не чувствуваат никакви симптоми
9. Студиите покажале дека мамографот е единствен досегашен метод за рано откривање на рак на дојка кој може да спаси живот
10. Бидете пример - доколку правите редовни мамографски прегледи, жените околу вас ќе се охрабрат да го сторат истото

Дијабетичарите и коронавирусот: Ризици, совети и заштита

Пациентите со дијабетес во однос на ковид-19 спаѓаат во ризичната група и затоа, покрај мерките што важат за сите, за овие пациенти има и посебни совети до кои треба да се придржуваат за да се заштитат

Многу мои пациенти со дијабетес секојдневно ме контактираат, загрижени за својата состојба и за ризикот поврзан со ковид-19. Тоа ме наведе на заклучок дека поврзаноста на дијабетесот со корона вирусот е важна тема што треба да биде разјаснета. Од појавувањето на пандемијата со ковид-19, јас по-

стојано ги следам проучувањата, препораките и клиничките испитувања за поврзаноста на дијабетесот со оваа болест, како и влијанието на вообичаените терапии за оваа состојба врз болните од ковид-19. Сакам да разберам каква е информираноста на пациентите и на каков начин можам да им помогнам да не се разболат.

ОСТАВЕТЕ ЈА ПАНИКАТА НАСТРАНА

Во моментот се соочуваме со доста тешка состојба во државата и на светско ниво. Постојано се повторува дека дијабетесот е ризичен фактор за ковид-19 и тоа создава чувство на страв и паника меѓу пациентите. Затоа паниката треба да се остави настрана >>



и пациентите да бидат подготвени за начинот како да се одговорни кон себе, затоа што реално секој од нас може да се разболи.

Ковид-19 е инфективна болест предизвикана од новиот коронавирус САСРС ЦОВ2. Треба да се истакне дека ова е нов вирус, кој за првпат е идентификуван минатата година и дека не е ист со преостанатите коронавируси кои циркулираат помеѓу животните, и предизвикува полесни симптоми кај луѓето, слични на обична настинка.

Новиот вирус и болеста беа непознати за нас до моментот на појава на епидемија во Вухан.

Вирусот се шири од човек на човек. Тој претставува воздушно-капкова инфекција и може да се пренесе кога болен човек кашла или кива и капките кои го содржат вирусот доаѓаат до слузокожата на устата, носот или очите. Може да се задржи и во околината од неколку часа до неколку дена и тогаш заразата може да се пренесе со допирање на заразени површини. Вирусот може да се уништи со раствори на база на алкохол. Болеста обично поминува полесно, односно 98 отсто од пациентите ја преживуваат, а повеќе од 80 отсто од случаите имаат минимални симптоми на грип и се лекуваат дома. Околу 14 отсто од случаите се тешки и околу 5 отсто се критични случаи. Некои луѓе имаат симптоми само на грип, а некои развиваат пневмонија. Тоа често се среќава кај луѓе со други болести, особено кај возрасните со зголемен ризик од срцеви болести, хронични белодробни болести и хипертензија.

Луѓето со дијабетес се високоризична група на пациенти и затоа болеста може да помине потешко кога ќе се заразат со вирусот. Проблеми со дишење се појавуваат кога инфекцијата навлегува во белите дробови и предизвикува пневмонија. Симптомите се појавуваат неколку дена по заразата со вирусот, најчесто по 3-7 дена.

ЗОШТО ПАЦИЕНТИТЕ СО ДИЈАБЕТЕС СЕ РИЗИЧНА ГРУПА

За да може вирусот да го инфицира организмот, потребно е да се сврзе со рецептор. Рецепторите за ковид-19 се наоѓаат, покрај во белите дробови, и во многу други органи како срцето, панкреасот, жолчката, носот... Кај пациентите со дијабетес, бројот на овие рецептори е поголем и при висока гликемија се зголемува нивното гликозирање и затоа вирусот полесно се сврзува со нив и полесно навлегува во клетките. Затоа пациентите со

дијабетес многу потешко оздравуваат.

Кај заразените пациенти се зголемува стресот, а со него се зголемуваат и хормоните на стрес и гликемиите. Треба да се знае дека ова не е обична инфекција. Вирусот се сврзува и со клетките на панкреасот, со што ја намалува инсулинската секреција и ги покачува гликемиите. Исто така, доаѓа до намалување на имунитетот, се намалува функцијата на леукоцитите и можноста за активирање на механизмите за заштита.

Покрај дијабетесот, кај овие болни мошне често е и присуството на коморбидитети, како што се висок артериски притисок, ризик од кардиоваскуларни болести, висок процент на ХБА1Ц, дебелината, возраста и ниската гломеруларна филтрација, кои се исто така причина за потежок тек на болеста. Затоа, во услови на пандемија со ковид-19, треба да се стремиме да ја подобриме контролата на гликемиите. Треба да се одржуваат ни-

воа на ХБА1Ц под 7 отсто и гликемии меѓу 4-8 ммол/л. Контролата ќе се постигне со мерење на гликемиите и до неколку пати на ден - наутро на гладно, пред и два часа по јадење и вечер пред спиење.

КАКО ВЛИЈАЕ ТЕРАПИЈАТА ЗА ДИЈАБЕТЕС КАЈ БОЛНИ ОД КОВИД-19

Пациентите треба да знаат дека при полесна клиничка слика на оваа болест, во услови на домашно лекување, треба да продолжат со земање на својата редовна терапија за контрола на гликемијата. Според најновите истражувања, кај хоспитализираните пациенти со ковид-19 се препорачува лекување со интравенска инсулинска терапија.

Речиси сите таблетарни форми за контрола на гликемијата се прекинуваат. Медикаментите од групата на метаформини може да предизвикаат лактатна ацидоза - ги намалуваат биомаркерите на воспалението, но не ја зголемуваат смртноста кај пациентите со ковид-19. Кај медикаментите од групата на (DPP4)ДПП4-инхибитори, препорака е да се продолжи со терапијата.

Едно од прашањата што се поставуваат во овој контекст е и какво е влијанието на терапијата за висок крвен притисок и холестерол/триглицериди кај болни од ковид-19?

Лековите за висок крвен притисок како (АСЕ)АЦЕ-инхибитори и (АП)АП-блокатори, според последните студии, треба да се продолжат, бидејќи имаат позитивен ефект врз здравјето на болните, а лековите од групата на статини докажано ја намалуваат смртноста кај болните од ковид-19.

Од моето искуство до моментот (се-



пак не сум инфектолог) забележав дека вирусот е непредвидлив, а клиничката слика многу варира. Кај определени пациенти имаше проблем со дишењето, други се жалеа од висока температура и пролив, трети од загуба на чувството за мирис. Од крвната слика забележав покачување на факторите на воспалението како што се леукоцитите и (CRP) ЦРП, коишто докажуваат бактериска суперинфекција и појава на ниски тромбоцити, што, пак, покажуваше дека има нарушување во факторите на хомеостазата. При анализа на де-димерите имаше нивен пораст, што покажуваше дека пациентот има проблем со коагулацијата. Кај другите имаше нарушување на црниот дроб/АЛТ, АСТ/, бубрезите/уреа, креатин, срцето/тропинин. Заедничко за еден дел од пациентите беше што дијабетесот беше декомпенсиран кај тие што беа пациенти со дијабетес и имаа многу високи гликемии. Кај другите пациенти забележав акутно покачување на гликемиите, иако пациентите немаа дијабетес, што е потврдено и од кинеските научници кои објавиле дека млади луѓе заразени со ковид-19 развиле акутен дијабетес.

МЕРКИ ЗА ДИЈАБЕТИЧАРИТЕ

Кај лицата со дијабетес кои се заразени со ковид-19 може да дојде до вложување на гликемиската контрола. Тие треба да ги практикуваат „правилата при болест“ препорачани за каква било состојба на стрес за да ја подобрат нарушената состојба со дијабетесот. Исто така, треба веднаш да се јават кај нивниот ендокринолог за совет за тоа како да го следат нивото на шеќер во крвта, како и за тоа дали има потреба од промена во терапијата и начинот на исхрана.

Освен општите препораки за заштита од вирусот, посебни препораки за лицата со дијабетес во случај на болест се: да се внесуваат доволно течности, да се следи нивото на шеќер во крвта, да се следи температурата, оние со инсулинска терапија да ги следат и кетонските тела, да се следат препораките на здравствените



Од моето искуство до моментот забележав дека вирусот е непредвидлив, а клиничката слика многу варира

Д-р Стефанка Ѓорѓиевска, ендокринолог

работници и да се има соодветна резерва на лекови, особено инсулин, во согласност со препораките на Министерството за здравство.

ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ИМУНИТЕТОТ НА ПРИРОДЕН НАЧИН

Важно за лицата со дијабетес е да внимаваат која храна е на нивното мени за да може по природен пат да го засилат имунитетот. На прво место тука е витаминот Ц, кој претставува природен антиоксиданс. Го има во големо количество во цитрусните овошја, во пиперки, брокула, кромид. Витаминот Е исто така

е природен антиоксиданс и е особено важен за повозрасната група на луѓе. Го има во бадемите, сончогледот, лешниците. Микроелементот селен има најмногу влијание на срцето и на тироидната жлезда, а го има во индиските ореви, морските плодови, рибата, јајцата, лукот, семките од тиква. Цинкот влијае на производството на имуните клетки и го има во гравот, грашокот, јајцата. Омега 3 масните киселини го намалуваат воспалението. Нив ги има во рибите, авокадото, оревите, лененото семе. Освен со храната, имунитетот систем може да се подобри и со доволно сон, физичка активност, ослободување од стресот и од штетните навики како што се пушење, пиење алкохолни пијалаци и прејаднување.

КОИ ЛЕКОВИ ТРЕБА ДА ГИ ИМААТ ДИЈАБЕТИЧАРИТЕ ДОМА ВО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЈА

Дијабетичарите треба да имаат медикаменти или инсулинска терапија за контрола на гликемиите, да избегнуваат аналгетици од групата на нестероидни антиинфламаторни лекови (на пример ибупрофен) и да внимаваат со кортикостероидите кои може да ги покачат гликемиите. Може да користат суплементи како витамин Ц, цинк и селен.

Сите овие совети се особено важни и се надевам дека ќе им дадат насоки на сите, особено на пациентите со дијабетес за да добијат слика што претставува ковид-19, како влијае на нашите животи, како навремено да ги препознаат симптомите на можна инфекција и кои чекори да ги преземат за превенција и справување со оваа болест.



СЛАВИМЕ 76 ГОДИНИ



НИЕ СМЕ „НОВА МАКЕДОНИЈА“

Како прв македонски дневен весник, вграден во темелите на македонската државност, преку кој македонските граѓани ги осознаа своите корени, азбука, јазик, култура, со еден збор сè што значи идентитетско обележје на еден народ, ние во редакцијата имаме два светли датума што ги чествуваме. Првиот е 29 октомври 1944 година, излегувањето на првиот број на весникот, а вториот е 1 мај 2008 година. Вториот е датумот кога нашиот весник се рестартира, односно кога еден голем патриот и бизнисмен, со силно чувство на општествена одговорност, инвестира да се врати во живот еден од најголемите македонски новински брендови, хроничар и сведок на македонската колективна меморија - „Нова Македонија“.

Деновиве се одбележува 76 години од првиот издаден примерок. И по толку години посветеност кон но-

винарството, читателите, нацијата, вистината и фактите, чувствуваме потреба, но и должност кон јавноста да потсетиме што направивме сие овие години.

Почитувани наши, го забележуваат ли сјајот на весникот со најдолга традиција во Македонија? Го почувствуваат ли весникот што во светта на луѓето го отсликува континуитетот од постанокот на државноста на Македонија? Го узнавате ли весникот чие битие се совпаѓа со битието на македонскиот народ и идентитет и создадените цивилизациски вредности што нашиот народ ги создал и што ќе ги создава во времето што следува? Го сфативте ли карактерот на весникот, чија независност ја чини кохезијата на македонскиот народ и на сите оние што живеат во Р Македонија? Го чувствувате ли својот весник, каде што вие читателите и јавноста сте основниот коре-

ктив на уредувачката политика и неговата архитектура?

Да, тоа сме ние, редакцијата на весникот „Нова Македонија“. Весник во кој почитта кон вистината и кон правото на јавноста за дознавање на вистината е првата наша должност. Весник во кој за остварување на таквата должност постојано ги браниме принципите на слободата, со чесно собирање и објавување вести, подготвување теми, анализи, истражувања, авторски колумни. Весник во кој лојалноста кон граѓаните и кон јавниот интерес се тежишен принцип во работењето. Весник во кој проверката на информациите пред да се објават е императив, како што е и основното правило да се ислуша втората страна и да се биде независен набљудувач на моќта. Весник во кој меѓусебно се храбриме, бодриме и мотивираме да издржиме на тој пат без да го изгубиме



моралниот компас, почитувајќи го професионалниот кодекс.

Да, нашиот весник е достоин носител на вистината и на нашите читатели им ги прави достапни сите информации, бидејќи читателите имаат право да ја знаат вистината. Тоа е света задача во демократското општество, бидејќи дневните весници се „библија на демократијата, единствената книга што мнозинството граѓани ја читаат секој ден“. Така барем веруваше Волтер Липман.

Ние ја подигаме културата на дијалогот и го цивилизираме политичкиот простор, отворени сме кон сите политички опции. На нашите страници отворено полемизираат, дебатираат и нудат решенија и луѓето од власта и луѓето од опозицијата. Затоа што нашиот весник инспирира творечки, креативен и спортски дух, се залага за владеење на правото, за човековите права и слободи, за достоин живот и почит меѓу луѓето.

Зошто одбравме да сме вакви?
Затоа што на Македонија ѝ е потребен високопрофесионален весник!

Затоа што на Македонија ѝ треба весник во кој низ призмата на професионалноста и принципот на легалитет се штитат националните и државните интереси. Затоа што претставуваме главен противник на поделбите во и на Македонија.

Затоа што „Нова Македонија“ од основањето до денес докажува дека е весник што е нераскинлив дел од нацијата. Таквиот весник е национално благо. Тоа е вистината!

Затоа што на Македонија ѝ треба медиум во кој секој може да полемизира со секого, каде што политичките разлики не се пречка за дијалогот. И дека токму во тие различности е богатството, чија резултанта ги ползува позитивните елементи од двете страни, во интерес на заедничкиот просперитет.

Затоа што на Македонија ѝ треба и патриотски весник, кој не ја избегнува остријата ниту кон големите сили, а истовремено е отворен и за противниците на спротивставување со западните и со источните сили.

Затоа што на Македонија ѝ е потребен

весник во кој има простор за зачувување на нашата посебност, по која се изделуваме и се разликуваме од соседите, и има место и за таков судир со домашни и странски политичари што имаат различно мислење по таа основа каков што многумина вистински интелектуалци би го поддржале.

Ете, затоа 76 години непоколебливо чекориме по тој пат. Токму тој децениски пат нè води кон идеалот кон кој „Нова Македонија“ и денес, во новите околности, тежнее.

Ете, затоа секој читател што ќе го купи нашиот весник има право да биде строг спрема новинарите и уредниците што денес ја прават „Нова Македонија“ доколку не го исполнуваат ова. Бидејќи преку традицијата, со професионалноста, со честоста и посветеноста, ние го подигнавме професионалното скалило високо. Навистина многу високо.

Продолжуваме понатаму, заедно со ВАС.

Ваша „Нова Македонија“

Совршена чистота и нега

за чувствителна кожа

Recommended by



✓ Дерматолошки тестирано

Играјте ја
пациент!

МЕНАЏЕРСКИ ПАКЕТИ

РЕ МЕДИКА
прва приватна општа болница

МЕНАЏЕРСКА ПОНУДА ЗА ЖЕНИ

- **Клинички преглед на цело тело**
со пулмонални тестови (спирометрија),
ЕКГ, Аудиометрија и
БМИ (Боди мас индекс)
- **Рендген на бели дробови и на срце**
- **GPS – global postural screen**
foot screen - подоскоп
биомеханички прегеди на зглобови и на
пршлени (функционалност и мобилност)
- **Лабораториски анализи**
Крвна слика
Серумско железо - Fe
Седиментација - SE
Уринарен статус
Уринарен седимент
Гликемија
HgA1C - Гликолизан хемоглобин
Холестерол
Триглицериди
HDL - Липопротени со висока густина
LDL - Липопротеини со ниска густина
Уреа
Креатинин

- Ацидум урикум
Вкупен билирубин
Директен билирубин
AST (GOT); ALT (GPT)
GGT Gamma – glutamul transferase
TSH и слободен T4 тироидни хормони
- **Ортопедски преглед и дензитометрија**
- Специјалистички преглед
- Целосна телесна композиција
и евалуација на масно ткиво
- **Рендгенолошки прегледи**
КТ на цело тело или посебни системи
- **Невролошки преглед**
Невролошки преглед
- **Кардиолошки преглед**
- Консултативен преглед
- Ултрасонографски преглед на срце
- Толкување на ЕКГ
- **Коронарен стрес-тест**
- **Гинеколошки преглед**
- Пап-тест
- Гинеколошки преглед
- Ултразвук

- Колпоскопија
- **Микробиолошки испитувања**
- Хламидија
- Уреоплазма, микоплазма
- Брис од вагина
- Брис од цервикс
- Уринокултура
- **Интернистички преглед**
- Консултативен преглед
- Ехо на абдомен
- **Ултразвук на тироидна жлезда**
- **Комплетна дијагностика на гради**
Дигитална мамографија задолжително
за дами над 40 год.
- **Одредување ниво на стрес
на работно место**
- Психолошко тестирање
- **Профил на личноста**
- Психолошки тест за
структура на личност
- **ОРЛ-преглед**
- **Офталмолошки преглед**



МЕНАЏЕРСКА ПОНУДА ЗА МАЖИ

- **Клинички преглед на цело тело**
со пулмонални тестови (спирометрија),
ЕКГ, аудио метрија и
БМИ (боди мас индекс)
- **Рендген на бели дробови и на срце**
- **GPS – global postural screen**
foot screen - подоскоп
биомеханички прегледи на зглобови и
на пршлени (функционалност и мобилност)
- **Лабораториски анализи**
Крвна слика
Серумско железо-Fe
Седиментација - SE
Уринарен статус
Уринарен седимент
Гликемија
HgA1C - Гликолизан хемоглобин
Холестерол
Триглицериди
HDL - Липопротени со висока густина

- LDL - Липопротеини со ниска густина
Уреа
Креатинин
Ацидум урикум
Вкупен билирубин
Директен билирубин
AST (GOT); ALT (GPT)
GGT Gamma - glutamul transferase
TSH и слободен T4 тироидни хормони
- **Ортопедски преглед
и дензитометрија**
- Специјалистички преглед
- Целосна телесна композиција
и евалуација на масно ткиво
- **Рендгенолошки прегледи**
КТ на цело тело или посебни системи
- **Невролошки преглед**
Невролошки преглед
- **Кардиолошки преглед**
- Консултативен преглед

- Ултрасонографски преглед на срце
- Толкување на ЕКГ
- **Коронарен стрес-тест**
- **Интернистички преглед**
- Консултативен преглед
- Ехо на абдомен
- **Ултразвук на тироидна жлезда**
- **Уролошки преглед**
- Консултативен преглед
- Ехо на простата
- ПСА - лабораториски анализа
(тумор-маркер)
- **Одредување ниво на стрес
на работно место**
- Психолошко тестирање
- **Профил на личноста**
- Психолошки тест за
структура на личност
- **ОРЛ-преглед**
- **Офталмолошки преглед**



ДОПОЛНИТЕЛНИ ПРЕГЛЕДИ:

Ракот на дебелото црево е болест без симптоми. Излечив е во рана фаза доколку се открие навреме.

За сите лица постари од 45 години се препорачува превентивен скрининг-преглед на дебелото црево (колоноскопија). Тоа подразбира правење тотална колоноскопија со можност тој да се изврши со општа, интравенска, краткотрајна анестезија.

Колоноскопија се препорачува за пациенти со близок роднина (мајка, татко, баба, дедо) болен од рак на дебелото црево.

Со стратегија за рана дијагностика на малигните болести на желудникот се нуди гастроинтестинална дијагностика со можност таа да се изврши во интравенска краткотрајна анестезија.

Прегледите се предвидени како за пациентите со дискретни симптоми, така и за тие без симптоми.

1. Гастроскопија
2. Гастроскопија со анестезија
3. Колоноскопија
4. Колоноскопија со анестезија
5. Гастроскопија и колоноскопија
6. Гастроскопија и колоноскопија со анестезија

Закажување секој работен ден од 8 до 15 часот
телефон: 2 603 100
e-mail: prima-med@remedika.com.mk

harmony™

PRENATAL TEST

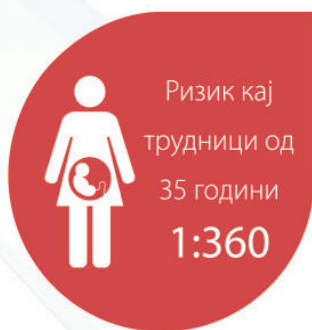


Harmony Тестот претставува пренатален скрининг тест за хромозомски пореметувања кај фетусот. Се одликува со одлична клиничка потврденост и висока стапка на доверливост.

Ризик кај трудници за Даунов синдром

Ризикот кај трудниците со старост од 35 години е 1:360 (значи во 360 бремености се раѓа по едно дете со Даунов Синдром).

Кога трудницата има 30 години, ризикот кој го носат годините на старост е 1:1000 (значи во илјада бремености се раѓа едно дете со Даунов Синдром), додека ризикот кај трудниците со 40 години веќе е десет пати поголем, значи, на секои 100 бремености се раѓа едно дете со Даунов синдром.



Споредба на скрининг методите	Степен на детекција и ризик на скрининг тестовите за утврдување на Даунов синдром	
	Точност:	Ризик од спонтан абортус:
harmony™	99,99%	Нема ризик
Амниоцинтеза	99,99%	1:100
Double тест	80%	Нема ризик
Triple тест	60%	Нема ризик

Што се хромозомопатии?

Хромозомите се единици на генетскиот материјал кои даваат упатства како да се развива бебето.

Поголемиот број на здрави луѓе имаат 46 хромозоми кои се распоредени во 23 пара. Првите 22 пара се исти и кај мажите и кај жените, а последниот пар полови хромозоми го одредуваат полот на бебето.



XXX Trisomy 21 Down syndrome
▪ Вродени маани - срце, лице, раст
▪ Блага /умерена ментална ретардација

XXX Trisomy 18 Edwards syndrome
▪ Тешка ментална ретардација
▪ Повеќекратни вродени маани - срце, мозок

XXX Trisomy 13 Patau syndrome
▪ Тешка ментална ретардација
▪ Повеќекратни вродени маани - срце, мозок, лице

Зошто во светот на секои 2 минути по една трудница се одлучува за harmony™ тестот?

Затоа што harmony™ е водечкиот пренатален неинвазивен тест за рано утврдување на абнормалности во бројот на хромозомите, присутен од март 2012 година.

- Преку 1.500.000 издадени резултати
- 99.99% доверливост на тестот дека бебето нема Даунов синдром
- 99.6% доверливост во случај бебето да има Даунов синдром.

harmony™ податоци од клиничка прекоја за фетална трисомија на хромозомот 21 (2012-2016)



Sarada Mace

го препорачува

harmony™
PRENATAL TEST