

РЕВИТА

БРОЈ 4 ● СЕПТЕМВРИ 2013

БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

РЕ  МЕДИКА
прва приватна општа болница



ХУМАНОСТ

**Дрво на среќата
за децата со
Даунов синдром**

ОДБЛИСКУ

**Павел и Ана Атман
ИН ВИТРО**

**Со нови техники
до повеќе бебиња**

МАШКО ЗДРАВЈЕ

**Направивте ли
преглед на
простатата?**

НОВА МАКЕДОНИЈА

ЈАС ПРЕПОРАЧУВАМ

"Капете се еднаш дневно
во лето и не толку
често во зима."

Петар, маен професионален
пливач



Витамины и минерали,
за успех на вашето дете.

ПИКОВИТ®

www.krka.mk

 KRKA

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

Секогаш читајте го упатството внимателно! За подетални информации за можните ризици
или несакани ефекти обратете се кај вашиот лекар или фармацевт!

HiPP

Најдоброто за највредното.



Децата
имаат потреба од
многу активности...
а во меѓувреме,
мала ужина!



Сè што децата сакаат. Сè што на децата им треба.

Здрава исхрана и многу активност се основа за оптимален развој на Вашето дете. Затоа HiPP ги создаде HiPP Овошна забава и HiPP Брз морков – идеални за ужина во движење. Со избрано овошје и зеленчук во најдобар HiPP органски квалитет.

За ова гарантираме со нашето име.

Claus Hipp Stefan Hipp

www.hipp.com.mk

Уредник:

Наташа

Бошковска-Златкова

Стручни соработници:

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

Дизајн:

Саша Белевска

Лектори:

Сузана Митревска
Кристина Јовановска

Фотографија:

Маја Ј. Илиева
Игор Бансколиев
Дарко Андоновски

Дистрибуција:

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

Маркетинг:

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

Редакција:

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

Издавач:

„РЕПРО ПРИНТ“ доо Скопје
Директор:
Ратко С. Лазаревски

Печати:

Графички центар - Скопје

„Ревита“ излегува
на секои три месеци



*Наташа
Бошковска-Златкова*

Подобро да се спречи отколку да се лекува. Оваа поговорка е толку многу употребувана што може да звучи и здодевно, но е една голема вистина. Важи за многу работи, а првенствено за здравјето. Токму на превентивата ставивме акцент во новиот број на „Ревита“.

За тоа како со навремени прегледи се спречува ракот на грлото на матката кај жените, како да се спречат болестите на простатата кај мажите, како се третираат, на што укажуваат главоболките, но и низа други совети споделија со нас лекарите во првата приватна општа болница „Ре-Медика“.

Методите за вештачко оплодување кај двојките што се соочуваат со стерилитет, но и психичкиот развој и здравјето на децата се дел од ова ново издание.

Здравјето, нè учат лекарите, зависи од грижата за себе и за блиските, од позитивната мисла, радоста, љубовта, умереноста или со еден збор хармонијата што сами ја создаваме и за себе и за сè околу нас.

А таа хармонија раѓа успех. Тоа ни го покажаа докажани спортисти, пасионирани трагачи по непознатото, врвни мајстори на виното, на архитектурата... Тие ги споделија своите приказни со нас, а ние ги делиме со вас.

Содржина

- 6** Редовните прегледи - лек против ракот на грлото на матката
- 9** Кога на Пап-тест?
- 10** Фисура - најчесто заболување на анусот
- 12** Синдром на слип апнеа кај децата
- 14** Направивте ли преглед на простатата?
- 18** Не занемарувајте ја главоболката
- 20** Со нови техники до повеќе бебиња
- 22** Во градинка без стрес
- 24** Шум на срце кај детето - паника или не?
- 28** Дрво на среќата за децата со Даунов синдром
- 32** Во Македонија се навива од срце
- 34** Македонско „шардоне“ во француски даб за неповторливо доживување
- 38** Дијамант во срцето на Скопје



ПРОФ. Д-Р ЃОРГИ БАБУШКУ

Редовните прегледи - ЛЕК ПРОТИВ РАКОТ НА ГРЛО

И покрај низа кампањи за рано откривање промени на грлото на матката, кои укажуваат дека може да се развие рак, има жени што бараат гинеколошка помош дури откако ќе забележат симптоми на рак, а тогаш може да биде предоцна.

- Не можам да кажам дека навреме се откриваат претканцерозите, зашто бројот на заболени од рак не опаѓа. Состојбата е подобра од претходно, кампањите се за поздравување, но сметам дека треба да се стремиме кон уште повисоки стандарди кога станува збор за раното откривање на промените. Значи, треба да продолжиме со едукацијата на жените, со организирање скрининзи, особено кај високоризичните групи, зашто и понатаму има голем број пациентки што не доаѓаат навреме на редовни, односно рутински прегледи.

Хуман папилома вирусот (ХПВ) е причинител во 99,7 проценти на ракот на грлото на матката, а и еден најобичен брис Пап-тест може да

Проф. д-р Ѓорги Бабушку е супспецијалист по гинеколошка оперативна онкологија во „Ре-Медика“ и главно се занимава со третман на претканцерозите и рак на женските полови органи. Со најголемо искуство и стаж во операциона сала, кога станува збор за ракот, г и советува жените како да не стигнат до таму, како да го спречат да се развие. Прецизен е и строг кога станува збор за работата, но и човечен, оптимист, вљубеник во животот. Кога не е во ординација и сала, секој слободен ден можете да го најдете во родното Крушево. Се шегува дури и дека во Скопје е на привремена работа. А приватно шегата му е јака страна

сугерира постоење на вирусната инфекција. Сметам дека Македонија има добар број на земени брисеви или Пап-тестови но проблемот е во тоа што имаме несоодветен распоред на земените брисеви, односно една жена годишно ќе дојде, на пример, четири-пет пати за брис, а други ниту еднаш. Имаме жени што воопшто не прават Пап-тест и такви што пречесто прават. Жените мора да се

грижат за себе. Таа грижа значи и редовни гинеколошки прегледи.

Што е тоа што треба да ги мотивира за редовно да се прегледуваат?

- Ракот на грлото на матката е еден од ретките карциноми што може да се спречи и да се „фати“ во стадиум кога со една мала интервенција од типот на конизација, или што би рекле жените вадење на раничката, се решава проблемот. По неа си одат дома за еден ден. Работиме со модерна апаратура, се работи без шиење и се зачувува функцијата на грлото на матката. Ова е особено важно кога станува збор за девојки или жени што немаат завршено со репродукција, односно сакаат да раѓаат.

Претканцерозите на грлото на матката се познати како ЦИН 1, ЦИН 2 или ЦИН 3. Со оглед на тоа што се соочуваат со различни информации, често и на Интернет, жените се збунети како и кога тие се третираат.

- Постојат повеќе типови ХПВ што може да ги предизвикаат промени-



ОТО НА МАТКАТА

те на грлото на матката - ЦИН. Гинекозите најгласно алармираат кога станува збор за т.н. високоризични, онкогени ХПВ. Редовната анализа на Пап-брисот може да укаже на постоење на вирусната инфекција, а за точна потврда е неопходно повторно земање брис, т.е. да се направи ХПВ-типизација. Со неа дефинитивно се утврдува дали постои некој ХПВ и од кој тип е.

Не секогаш постоењето на високоризичен ХПВ доведува и до ЦИН-промени. Исто како што секој грип не предизвикува пневмонија. Постоенето на Пап-тест промени од типот на ЦИН 1 или лесен степен на промени и докажан ХПВ ја наметнува потребата од почести контроли кај гинеколог. Доколку на Пап-тест се открие ЦИН 2 и високоризичен ХПВ, мора да се направи биопсија на грлото на матката, како и ендоцервикална киретажа на каналот од грлото на матката. Ако и со неа хистолошки се докаже постоење на истата промена, неопходно е да се направи зафат, таканаречена конизација на грлото на матката.

Од друга страна, пак, постоење на промена ЦИН 3 на Пап-тест неопходно ја наметнува потребата од хистолошка потврда со биопсија, како и ендоцервикална киретажа на каналот од грлото на матката. Тоа, пак, од своја страна ја налага потребата од конизација на грлото на матката. Всушност, со конизацијата се прекинува напредувањето на болеста. Гинекозите се задоволни кога жените доаѓаат во овие фази на болест, со што всушност се оневозможува, т.е. се прекинува патот што води до следниот понеповолен стадиум на ова нарушување, а тоа е инвазивниот карцином.



” **Ракот на грлото на матката е еден од ретките што може да се спречат и да се „фати“ во стадиум кога со една мала интервенција се решава проблемот**

Нема што да се измислува кога станува збор за контролирање, превенција и третман на ова нарушување. Можам да истакнам дека во „Ре-Медика“ строго се придржуваме до дефинираните општоприфатени светски протоколи во начинот на превенција и третман на промените на грлото на матката.

Околу 80 проценти од жените во репродуктивниот период барем еднаш во животот заболуваат од ХПВ. Тогаш или организмот го совладува, или вирусот прави проблеми. Кои жени се поподложни за ХПВ да им направи проблем?

- Вирусот знае да направи проблем кога е нарушен локалниот имунитет,

при чести вагинални инфекции, кај пушачи, промискуитетни жени, кај оние што рано почнуваат со сексуални односи, што живеат во лоши социјални услови и жени кај кои е мален општиот имунитет... За среќа, развојот на ракот на грлото на матката главно трае доста долго (просечно десет години, па и повеќе), и во текот на овие нарушувања грлото на матката е достапно за гинеколошки прегледи.

Кои се симптомите што предизвикуваат сомневање за рак?

- Проблемот на ова заболување е токму тоа што додека не се развие понапреден стадиум на инвазивен карцином, нема симптоми. Првите симптоми се контактни крвавења при сексуален однос, зголемен сукрвичав исцедок, познат како бело прање. Болката како симптом се јавува доста доцна, кога болеста е проширена. Во зависност од тоа колку е болеста напредната, зборуваме за инвазивен карцином што може да се лекува оперативно и на оние стадиуми кога не може да се оперира и директно се оди на зрачење. Но, ќе повторам, сè се спречува со редовни прегледи. Таа можност жените треба да ја користат.

Дали вакцинирањето против ХПВ е доволна заштита од овој рак?

- Дваесет и првиот век ќе биде век на наоѓање вакцини за многу заболувања, кои денес дури и се незамисливи, така што во ова време да зборуваме за тоа дали треба да се примаат вакцини е илузорно. Јас сум категоричен и во целост го поддржувам дефинираниот календар за вакцинирање, особено вакцинирањето против ХПВ.

Се изморивте ли по многу оперирани жени и постојано повторување на потребата од редовни прегледи?

- Не, тоа е мојата работа, мојата определба и јас ја сакам. Ги запишував до 500-те направени најрадикални операции. Неколку години не запишувам. Во мојата кариера како оператор или прв асистент сум учествувал во сигурно над 1.000 вакви операции. Болките во нозете и про-

” Проблемот со овој рак е токму тоа што додека не се развие понапреден стадиум на инвазивен карцином, нема симптоми. Но сè се спречува со редовни прегледи

ширените вени постојано ме потсетуваат на сработеното.

Работниот век го започнав како доктор во Здравствен дом-Крушево. По шест години работа како општ лекар добив специјализација по гинекологија и акушерство. Специјализирав на Клиниката за гинекологија во Скопје. Во 1980-тите години завршив постдипломски студии „Ултразвук во гинекологија“ кај познатиот проф. д-р Асим Курјак на Универзитетот во Загреб. Веднаш по завршувањето на специјализацијата по гинекологија и акушерство се вработив на Гинеколошко-акушерската клиника во Скопје. Моја среќа беше да работам на одделението со проф.

д-р Јован Јуруковски, кој на времето даде нов современ приод во гинеколошка онкологија со воведување протоколи за работа, што доведе до многу поголем квалитет во работата, особено кај онколошките болни. По неговото заминување во пензија станав шеф на оперативна гинекологија и да, по десетина години станав супспецијалист по гинеколошка оперативна онкологија. Паралелно со тоа одеше и напредувањето на Медицинскиот факултет, и тоа најпрво како асистент, за по завршувањето на докторатот од областа на гинеколошката онкологија (Ултразвучна дијагноза на ендометријалниот карцином) да бидам избран за доцент, па потоа вонреден професор и најпосле редовен професор по предметот гинекологија и акушерство.

И покрај искуство уште се подготвувам за операциите, прелистувајќи низ мислите како ќе оди одредена операција, а тоа така и ќе остане.

Каде и како ги „полни батериите“ д-р Бабушку?

- Со семејството. Во Крушево. Среќен сум поради семејната хармонија што ја постигнуваме со сопругата, поради ќерка ми Теа, која е фантастична. Крушево многу ми значи, често знам да кажам дека јас се наоѓам на привремена работа во Скопје, а ќерка ми вели дека гнездо-то ѝ е во Крушево. Теа е студентка на еден од најстарите универзитети во Германија - „Рупрехт-Карлс“ во Хајделберг, а студира молекуларна биотехнологија. И кога ќе си дојде во Македонија, веднаш со другарките закажува утринско кафе во Крушево. Дружењето во Скопје, а посебно во Крушево, најчесто ми е со другарите од детството: Спирко, Штерули Кочо, Вуле, Ставре, Кицка и многу други. Се шегуваме и поголемиот дел од разговорите се како ќе биде и како ќе го поминуваме времето како пензионери. Спирко има главен збор за тоа како и каде по пензионирањето ќе си отвориме старски дом за дружбата да не престане. Шегата е значајна во животот, сакам да се пошегувам, често и на своја сметка. Јас ги раскажувам најслатките вицови и настани зашто, како што велат другарите, и од најмал настан знам да направам интересен, најчесто духовит „филм“.



Д-р Бабушку со семејството

Кога на ПАП-тест?

Редовните превентивни прегледи се еден од најважните начини за одржување на здравјето, а за жените особено значаен е скринингот за рак на грлото на матката-цервикален канцер. Се прави со т.н. Папаниколау-тест или скратено ПАП-тест. Многу девојки и жени се збунети на колку време се прави овој тест, а д-р Симонида Котларова-Попоска, гинеколог во „Ре-Медика“ освен што објаснува за значењето на тестирањето, ги расчистува овие дилеми



сексуално активните жени.

- Се почнува со земањето на брисот по почнување со сексуални односи. При добиени три нормални наоди и добар имунитет на пациентката, фреквенцијата може да се намали на еднаш на три години. Кај жени на возраст над 70 години и претходни уредни наоди на Пап, може да се прекине со земањето на брисот. Пап се препорачува и кај оние што се вакцинирани против ХПВ, затоа што има типови вирус што вакцината не ги покрива, но и затоа што не сме сигурни за изложеноста на вирусот пред вакцинирањето - објаснува докторката.

Брисот се зема амбулантски, најдобро е по завршување на менструалното крвање. Се земаат два бриса: еден од површината на грлото на матката и втор од цервикалниот канал. Постојат и специјални четкички што истовремено земаат материјал и од површината и од каналот. Потоа материјалот се размачкува на стакленце, кое се фиксира во алкохол и под микроскоп го анализира патолог-цитолог. Резултатите, вели д-р Котларова-Попоска, стигнуваат со информации дали примерокот е задоволителен за анализа, дали постојат диспластични промени и со препорака за понатамошни контроли.

- Најчесто се добива нормален

наод. Потоа, наоди со лесни промени (ХПВ-инфекција и ЦИН 1). Овие дисплазии од лесен степен најчесто спонтано регрестираат без прогресија кон канцер, но мора да се прават редовни Пап-контроли на секои 4-6 месеци. Во 0,5 отсто од случаите се добива наод за ЦИН 2, ЦИН 3, ЦИС - carcinoma in situ), а кај помалку од 0,5 отсто од резултатите се покажува цервикален канцер. Постои и наод за атипични жлездени клетки со недетерминирано значење (AGS) - објаснува докторката.

Во случај на добиен наод за абнормални клетки, додава, се препорачува да се направи колопскопија (грлото на матката се гледа под микроскоп и се прават специјални пребојувања), целна биопсија, т.е. патохистолошки да се испита дел од ткивото, или повторување на Пап-тестот за 4-6 месеци. При абнормален наод и поставено сомнение за постоење на ХПВ, се прави и ХПВ-типизација со која се одредуваат присуството и типот (високо или нискоризичен) на вирусот.

Земањето на Пап-тестот трае неколку минути, не е болна процедура, само малку непријатно за жената, а дава одлични резултати за состојбата на грлото и насока за следење на промените на грлото на матката. Мора да се напомене дека Пап-тестот не е 100 проценти точен, но земајќи го предвид фактот дека цервикалниот канцер се развива бавно, редовните тестови навреме би ги откриле промените.

Со Пап-тест се откриваат премалигните, т.н. дисплазии, и малигните промени на грлото на матката. Со него се добиваат и информации за евентуални инфекции на грлото на матката, особено со габички (кандида), трихомонас и хуман папилома вирус (ХПВ). Но, без разлика што резултатот може да покаже дека има инфекција, тоа не значи дека пациентката ја има. Најдобро е да се направат микробиолошки брисеви или типизација за ХПВ, за точен резултат.

- Значи, за да не постојат забуни, да споменеме дека Пап-тестот не е дизајниран да детектира цервикален канцер, туку открива цервикална дисплазија, односно преканцерозни промени на грлото на матката - објаснува д-р Котларова-Попоска.

Препораките на Американското здружение на гинеколози и акушери (ACOG), вели таа, се дека овој брис треба да се зема еднаш годишно кај

Фисура - најчесто заболување на анусот

Анална фисура е надолжен расцеп на слузокожата на анусот, кој може да поприми многу поголеми размери, навлегувајќи во подлабоките слоеви на каналот и зафаќајќи поголема негова површина. Проф. д-р Дагмар Оровчанец, супспецијалист-гастроентерохепатолог во „Ре-Медика“, објаснува дека најчесто ги погодува луѓето во средните години, но не се исклучува појава во детска возраст и адолесценција, а претставува

најчеста причина за ректално крвавење кај новородени деца. Еднакво е застапена кај двата пола. Болеста може да биде акутна, ако трае пократко од шест недели, и хронична, доколку трае подолго од овој период.

ЗОШТО НАСТАНУВА?

Се смета дека главна причина за појава на болеста е премногу стегнат анален мускул - хипертонија на сфинктерот, иако неретко се јавува и во состојби на нормален тонус. Други причини, како што објаснува д-р Оровчанец, се: обемна, волуменозна или тврда

Расцеп на слузокожата на анусот или анална фисура е болест што е навидум банален но често присутен проблем. Бавно еволуира, па поради тоа пациентите долго ја толерираат. Во даден момент симптомите кулминираат, кога и најчесто пациентот се обраќа на лекар. Доколку болеста е проследена и со појава на компликации, веќе станува комплексен проблем

столица, хроничен пролив, бременост, несоодветен хигиенски режим на таа регија. Може да биде знак и на други посериозни состојби, како Кронува болест, улцерозен колит, туберкулоза, ХИВ, сифилис...

Постојат типични локализации на промената, поврзани со послабата циркулација на крвта во тие делови, иако може да се јави на атипични места, па и мултифокално (на повеќе места). Фисура што се наоѓа надвор од овие локализации побудува голем сомнеж за некоја друга посериозна состојба (Крон, ХИВ, рак, туберкулоза...).

КОИ СЕ СИМПТОМИТЕ?

- Фисурата се јавува во акутна и хронична форма, од што се условени и симптомите. Започнува како непријатност во анусот, јадеж, печење, боцкање, повремени траги на крв, до пообемни крвавења, дискретна до неиздржлива анална болка. Болката ретко може да се манифестира само како непријатност во пределот



Совети

Д-р Оровчанец советува болните да избегнуваат брза храна, да јадат храна богата со влакна за зголемување на волуменот и омекнување на столицата. Тие треба да практикуваат редовна хигиена со чиста, млака вода по секое празнење, да внесуваат повеќе течности, да не го одлагаат празнењето.



Фисурата, доколку не се третира, во поодминат стадиум може да доведе и до посериозни компликации

Проф. д-р Дагмар Оровчанец

ЗА ДОБРО ЗДРАВЈЕ

масти, регулирање на исхраната и топла бања по празнењето за да се разлабави сфинктерот - вели д-р Оровчанец.

Една од најуспешните методи на третман е мануелната дилатација на сфинктерот. Таа се врши во краткотрајна општа анестезија. Се состои од механичка обработка на фисурата, односно киретажа, а потоа мануелно ширење на сфинктерот. Процедурата севкупно трае до 10 минути.

- Со понатамошна терапија, која се надврзува на интервенцијата, комплетното зараснување на промената настапува по шест недели. Оваа интервенција гарантира успешно санирање околу 97 отсто од случаите. Доколку ниту еден од наведените третмани не се покаже како успешен, неопходна е хируршка интервенција, при што се отстранува фисурата и се сече дел од внатрешниот сфинктер за да се намали тонусот на аналниот сфинктер и да дојде до зацелување - додава таа.

на анусот, а најчесто е интензивна, јака, се јавува за време на празнење, а продолжува да трае со часови по празнењето. Поради болката пациентите го одложуваат празнењето на цревата и во траење од неколку дена, што предизвикува уште поголеми тегоби - вели професорката.

Фисурата, доколку не се третира, во поодминат стадиум може да доведе и до посериозни компликации, како појава на трансанални фистули, перианални апцеси, па дури и појава на флегмона.

ДИЈАГНОЗА И ЛЕКУВАЊЕ

- Фисурата се дијагностицира со надворешен преглед на аналниот канал врз основа на претходно познавање на симптомите. Надворешниот преглед се надополнува со дигитален преглед (ректално туше) и преглед со инструмент (аноскоп) за да се одреди опсежноста на протегањето на фисурата и да се утврди аналниот тонус.

Акутните и мали фисури може да се залечат сами од себе во рок од неколку недели, ако е столицата нормална, односно ако нема присуство на затвор или пролив, се разбира и редовна хигиена со неутрални сапуни по празнењето. Исто така, може да помогне и употреба на масти за хемиска дилатација, како и инјекциска апликација на ботокс во самиот сфинктер, одредени типови

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

2,5%

КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ® - ЖИВОТ
АД за осигурување на Живот

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

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

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



Синдром на слип апнеа кај децата

Детето 'рчи додека спие, престанува да дише на периоди, му се спие во текот на денот, нема концентрација, премногу јаде, брзо се заморува, раздражливо е, вознемирено е, се поти повеќе од вообичаено. Сите овие знаци укажуваат дека детето има синдром на слип апнеа. Може да ја дијагностицираат оториноларинголозите, по група анализи.

ШТО Е СЛИП АПНЕА?

За да објасниме што е слип апнеа, вели д-р Весна Петреска-Дуковска, оториноларинголог во „Ре-Медика“, најдобро е прво да објасниме што се апнеа и хипопнеа.

- Апнеа е пауза на дишење во текот на спиењето. Се дефинира како отсуство или значително намалува-

ње (повеќе од 70 отсто) на протокот на воздух од носот и устата, кое трае најмалку 10 секунди. Хипопнеа, пак, е намалување на ороназалниот проток (низ нос и уста) на воздух или намалување на амплитудата на торако-абдоминалното движење за повеќе од 30 отсто за период подолг од 10 секунди (плитко или површно дишење). Придружена е со намалување на кислородната заситеност од 4 отсто или повеќе во организмот. Повеќето од прекините на дишење траат од 10 до 30 секунди, но понекогаш може да траат до 1 минута или подолго. 'Рчењето претставува звук за време на спиењето што произлегува од треперењето на меките ткива на горниот респираторен тракт при дишењето. Тоа е состојба во која главно место има звучниот феномен (но не секогаш степенот или интензитетот на 'рчењето е соодветен на дет-

ската слип апнеа). А опструктивната ноќна апнеа или сплип апнеа (OSA, OSAS) е синдром што се карактеризира со повторувачки апнеи, хипопнеи и 'рчење, кои го нарушуваат нормалното спиење и предизвикуваат сонливост и замор кај децата - објаснува д-р Петреска-Дуковска.

ПОСЛЕДИЦИ

Сите релевантни испитувања, вели докторката, покажуваат и нагласуваат нарушен психомоторен развој кај децата што боледуваат од слип апнеа. Кај овие деца дишењето е површно и доведува до намалено ниво на кислород во крвта, забрзано работење на срцето и слаб интелектуален и физички развој. Овие деца, објаснува нашата соговорничка, заостануваат во развојот во однос на другите.

- Заболувањето е релативно често, кај 3 отсто од вкупната детска популација, а поради можноста од соодветно лекување, потребно е најпрвин родителите, па потоа матичните лекари, да ја распознаат оваа болест. Постојат многу контроверзии за соодветната дијагноза и третман на педијатрискиот синдром на опструктивната ноќна апнеа. Од аспект на педијатриската оториноларингологија, 'рчењето и опструктивниот синдром слип апнеа кај децата имаат многу заеднички карактеристики и се тесно поврзани помеѓу себе. Денес Американската академија за педијатрија препорачува клинички скрининг-протокол кај сите деца со овој синдром, кој во целост се изве-

лекарот ги добива од родителот. Оториноларингологот прави и клиничкиот преглед, кој опфаќа неколку методи и анализи. Тие се орофарингоскопија, фиберназофарингоскопија, риноманометрија, а понекогаш снимка со компјутерски томограф или магнетна резонанса и златниот стандард за дијагностика на слип апнеа - полисомнографија.

- Полисомнографот е апарат што овозможува софистицирано следење на сите параметри во текот на редовното спиење во текот на ноќта кај децата. Веродостојноста на податоците што ги дал родителот заедно со клиничкиот преглед и резултатите од задолжителниот полисомнографски тест се сметаат доволни



Кај децата што боледуваат од слип апнеа дишењето е површно и доведува до намалено ниво на кислород во крвта, забрзано работење на срцето и слаб интелектуален и физички развој. Овие деца заостануваат во развојот во однос на другите

дува во „Ре-Медика“ - објаснува д-р Петреска-Дуковска.

ТРЕТМАН

Податоците за 'рчењето кај децата во текот на ноќта, периодите на апнеа и хипопнеа, немирното спиење, раздражливоста, проблемите во однесувањето, прекумерно јадење,

параметри за клиничкиот заклучок за решавањето на горноопструктивниот синдром кај децата. Врз основа на добиените резултати од евалуацијата на секој педијатриски пациент се смета дека најчесто аденононотонзилотомија (парцијалната редукција на палатаиналните тонзили, т.е. крајници со ласер) претставува метод на избор во решавање на горноопструктивниот синдром кај децата - вели докторката.



Д-р Весна Петреска-Дуковска

Сите релевантни испитувања покажуваат и нагласуваат нарушен психомоторен развој кај децата

Што боледуваат од слип апнеа

Таа додава дека предноста на оваа оперативна метода, која се изведува само во „Ре-Медика“, е што го зачувува имунолошки активното тонзиларно ткиво (ткивото на крајниците), односно оперативно се отстранува делот од нив што прави опструкција, а останува дел што продолжува да ја врши нивната имунолошка функција.

- Контролните полисомнографски тестови ја потврдуваат успешноста на применетата оперативна метода и излекувањето на горнореспираторниот опструктивен синдром кај децата - вели д-р Петреска-Дуковска.

Направивте ли преглед



Бенигната хиперплазија на простата или зголемена, здебелена простата не само што го нарушува нормалното темпо на живеење, зашто мажите имаат проблем со мокрењето туку и влијае на нивниот сексуален живот. Лекарите препорачуваат секој маж на возраст над 45 години да направи превентивен преглед кај уролог

Лекарите неретко се среќаваат со пациенти, мажи, што за себе бараат упат за на гинеколог. Тие имаат проблем со мокрењето или имаат сексуални тегоби, не знаат дека гинекологот е лекар само за дами и дека им е потребна помош од уролог. Оттаму и шегата дека урологот е машки гинеколог. Во нашата средина, вели д-р Златко Пендовски, уролог-хирург во „Ре-Медика“, жените се подисциплинирани кога станува збор за навиката да се вршат контроли и испитувања кај гинеколозите. Многу е значајно и мажите, особено оние во понапредна возраст, да одат на редовни уролошки прегледи и контроли за рано

откривање на низа заболувања. Меѓу нив е и бенигната хиперплазија на простата (БХП), меѓу луѓето позната како зголемена или здебелена простата.

НЕМАЛИГНО, НО СЕРИОЗНО ЗАБОЛУВАЊЕ

БХП е немалигно заболување, кое се појавува поради прекумерно растење на клетките на простата. Како што се развива хиперплазијата, објасни д-р Пендовски, така и уретрата, т.е. цевката низ која излегува мочта од мочниот меур, постепено се стеснува, што доведува до многу симптоми. Простатата е мала жлезда, колку костен, тешка околу 20 грама, која

како прстен ја опкружува уретрата. Нејзината нормалната функција зависи од машките полови хормони, особено од тестостеронот. Сè уште не постои целосно објаснување за настанокот на БХП.

- Одредена улога играат машките хормони, но не е докажано дали го стимулираат зголемувањето на простата или само овозможуваат добри услови за тоа. Одредено влијание за бенигна хиперплазија имаат и генетичките фактори. Исто така постои објаснување дека размножувањето на клетките на простатата во одреден животен период го надминува нивното изумирање така што простатата постепено се зголемува - вели д-р Пендовски.

На простатата?

Зголемувањето на простатата долго време може да остане без симптоми. При систематски прегледи на повозрасни многу често се открива дека имаат БХП многу повеќе отколку што би се очекувало ако се заклучува според симптомите на кои се жалат.

- Развитокот на симптомите може да биде многу постепен. Како што туморот навлегува во мочната цевка празнењето на мочниот меур е отежнато, што бара појака контракција на неговите мускули за да дојде до негово празнење. Тоа функционира некое време, при што мочниот меур добива здебелен ѕид за успешно да го компензира зголемениот напор. На крајот мускулатурата ја губи способноста да ја потиснува мочта низ стеснетиот канал. Мочниот меур не може да се исполни во целост и тогаш се јавуваат најголем број симптоми - вели д-р Пендовски.

ВКЛУЧУВАЊЕ НА АЛАРМОТ

Најкарактеристични симптоми во почетната фаза е зачестено и отежнато мокрење, забавено мокрење, чекање на млазот на мочта особено при првото мокрење наутро, истенчување на млазот на мочта, прекини во млазот (прекинување на млазот во текот на празнењето на мочниот

меур). Карактеристични симптоми се и ненадејни нагони за мокрење (империозна микција), кога болниот одеднаш добива нагон за мокрење и мора да мокри иако мочниот меур не му е полн. Ако го совлада тој нагон, може да издржи подолго време без мокрење.

- Кај одреден број мажи се случува неволно капење на мочта по завршетокот на мокрењето. Еден од карактеристичните симптоми е и мокрењето ноќе. Болните стануваат повеќепати во текот на ноќта, два-трипати, а некогаш и повеќе. На крајот од мокрењето често имаат впечаток дека не го испразниле мочниот меур во целост. Постојат и други симптоми, како што се болки за време на мокрењето, појава на крв во мочта, целосно престанување на мокрењето, неконтролирано истекување на мочта итн. - објаснува д-р Пендовски.

ПРЕГЛЕД

Дијагнозата на БХП за специјалистите по урологија е рутинска работа. По разговорот со болниот, урологот ја прегледува простата со прст преку ректумот, аналниот отвор, затоа што таа лежи многу блиску до дебелото црево, па сите промени и зголемувањето може лесно да се напипаат.

- Прегледот со ехо-томограф дава многу добра слика за големината на простата, нејзината структура, можната малигна промена, инфекциите,

Операција со зелен ласер

Операцијата со т.н. зелениот ласер кај мажи со бенигна промена на простата со чија помош урологот-хирург врши вапоризација (се топи ткиво од простатата и тоа испарува) се смета за најпогодна кај голем дел од пациентите. Нејзината предност е што пациентот многу кратко време лежи во болница, за разлика од тоа кога се употребуваат други методи.

- Кога се оперира простата со класичниот метод простатектомија во болница се лежи петнаесетина дена. Кога се прави трансуретрална ресекција се останува околу пет дена. Кога се прави операција со зелен ласер најчесто се лежи една вечер и еден ден се носи уринарен катетар. Загубата на крв е минимална, а сето тоа е многу полесно за пациентот. Во исто време ефектите се големи - објаснува д-р Пендовски.

како и на последиците на аденом, како што се здебелување на ѕидот на мочниот меур, заостанување на поголемо количество моч по мокрење, проширување на каналните системи на бубрезите, како и на состојбата на бубрезите и другите стомачни органи. Може да се направи и анализа на мочта, која открива присуство на крв или на инфекција. Уринокултурата се прави во случај на постоење на инфекција што е почеста кај аденомот на простата. Анализа на крвта ја покажува состојбата на бубрезите, а постои и специфичен антиген - ПСА, кој служи за рано откривање на карциномот на простата - вели нашиот соговорник.



Д-р Златко Пендовски

Простатата почнува да расте по 40-годишна возраст, а најчести пациенти во уролошките ординации

со тешкотии со мокрењето се мажи над 60 години

Тумор кај половина од мажите над 60 години

Статистичките податоци, вели д-р Пендовски, покажуваат дека една половина од мажите постари од 60 години и 90 отсто од мажите на 80-годишна возраст имаат аденом, бениген тумор на простата и тешкотии со мокрењето.

Простатата почнува да расте по 40-годишна возраст, а најчести пациенти во уролошките ординации со тешкотии со мокрењето се мажи над 60 години.

Тест за здебелена ПРОСТАТА



Со решавање на овој интернационален тест, пациентите, а и докторите, можат да проценат колку се изразени симптомите предизвикани од бенигна хиперплазија на простатата. Се препорачува да се тестираат мажи постари од 45 години

Колку често во последниот месец ви се прекинувал млазот при мокрење?

- 0 поени - никогаш
- 1 поен - едно од 5 мокрења
- 2 поени - помалку од една половина од мокрењата
- 3 поени - една половина од мокрењата
- 4 поени - повеќе од една половина од мокрењата
- 5 поени - речиси секогаш

Колку често во последниот месец ви било тешко да го одложите мокрењето?

- 0 поени - никогаш
- 1 поен - едно од 5 мокрења
- 2 поени - помалку од една половина од мокрењата
- 3 поени - една половина од мокрењата
- 4 поени - повеќе од една половина од мокрењата
- 5 поени - речиси секогаш

Колку често во последниот месец сте мокреле со млаз?

- 0 поени - никогаш
- 1 поен - едно од 5 мокрења
- 2 поени - помалку од една половина од мокрењата
- 3 поени - една половина од мокрењата
- 4 поени - повеќе од една половина од мокрењата
- 5 поени - речиси секогаш

Колку често во последниот месец сте имале чувство дека не сте го испразниле мочниот меур во целост?

- 0 поени - никогаш
- 1 поен - едно од 5 мокрења
- 2 поени - помалку од една половина од мокрењата
- 3 поени - една половина од мокрењата
- 4 поени - повеќе од една половина од мокрењата
- 5 поени - речиси секогаш

Колку често во последниот месец повторно сте мокреле по помалку од 2 часа од последното мокрење?

- 0 поени - никогаш
- 1 поен - едно од 5 мокрења
- 2 поени - помалку од една половина од мокрењата
- 3 поени - една половина од мокрењата
- 4 поени - повеќе од една половина од мокрењата
- 5 поени - речиси секогаш

Колку често во последниот месец ви било потребно да се напрегнувате при мокрењето?

- 0 поени - никогаш
- 1 поен - едно од 5 мокрења
- 2 поени - помалку од една половина од мокрењата
- 3 поени - една половина од мокрењата
- 4 поени - повеќе од една половина од мокрењата
- 5 поени - речиси секогаш

Во последниот месец колку пати во текот на ноќта станувате за мокрење?

- 0 поени - никогаш
- 1 поен - еднаш
- 2 поени - двапати
- 3 поени - трипати
- 4 поени - четирипати
- 5 поени - петпати и повеќе

РЕЗУЛТАТИ

Соберете ги поените запишани пред одговорот што ќе го изберете и проверете го збирот во табелата со резултати.

0-7 ПОЕНИ - БЛАГИ СИМПТОМИ 8-17 ПОЕНИ - УМЕРЕНИ СИМПТОМИ 20-35 ПОЕНИ - ИЗРАЗЕНИ СИМПТОМИ

Frutek mama

Мојот прв Фрутек е за мојата мама!

100% сок со 6 витамини и 2 минерала за развој на вашето малечко во периодот на доењето, за време на и пред бременоста.

Во периодот на бременоста и доењето потребите на организмот од витамини и минерали значително се зголемуваат. Зголемените дневни потреби можете на едноставен, здрав и вкусен начин да ги задоволите со сокот Frutek mama.

100%
СОК

фолна
киселина

железо



Не занемарувајте ја

Болката како поим во медицината е знак дека нешто се случува во организмот. Може да значи симптом за почеток на некаква болест или страдање, но, за среќа, честопати не е сигнал за некаква сериозна состојба. Главоболката е една од најчестите причини за барање лекарска помош.

ЖЕНИТЕ ПОЧЕСТО ГИ БОЛИ ГЛАВА

- Речиси нема човек кого барем еднаш во животот не го заболела глава. За среќа, поголем дел главоболки не се знак за тешко нарушување на здравјето. Деведесет проценти од главоболките се знак за благо нарушување, кое лесно се решава - вели д-р Бјанка Чачев-Спанчевска, невропсихијатарка во првата општа болница „Ре-Медика“.

Статистички, познато е дека од главоболка многу почесто страда женската популација отколку машката (20-30 проценти повеќе), дека се јавува во млада и средна возраст, но не ретко се сретнува и кај деца. Почеста е кај луѓе што имаат стресна работа, во затворен простор со малку движење, психички напор и концентрација. Секоја главоболка кога првпат се третира треба сериозно да се сфати. Лекарот е должен да ги направи сите потребни испитувања и да даде соодветна терапија.

- Главоболката може да настане само во оние ткива или структури што имаат осетни, сензитивни рецептори (завршетоци) за болка. Тоа се кожата, поткожното ткиво, мускули, апо-неурози, периост, очи, заби, носна лигавица, усната шуплина, големите артерии, големите вени и венски синуси, делови на тврдата мозочна

Главоболките можат да укажуваат на нарушување на здравјето и затоа не смеат да се занемарат, туку треба детално да се испитаат и соодветно тераписки да се третираат

обвивка, осетните мозочни нерви, корени и ганглии. Коските, меките мозочни обвивки, моторните нерви и најголем дел од мозочното ткиво не реагираат со појава на болка - вели д-р Чачев-Спанчевска.

ВИДОВИ ГЛАВОБОЛКИ

Постојат повеќе класификации на главоболката според карактерот и



Повик

02/ 15-551

Титка

078/ 215-551

**ТАКСИ ПРЕВОЗ ЗА
СЕКОЈА ПРИГОДА**



contact@intaxi.mk

Кеј 13 Ноември бр.28, 1000 Скопје

главоболката

траењето.

Докторката објаснува дека главоболката може да биде пулсирачка кога нејзиниот извор се крвните садови, особено артериите. Нејзиниот интензитет е од умерен до јак.

- Постои и секавична, како струја, невралгична болка (сензација), која е многу јака, трае неколку секунди и спонтано престанува, но по извесно време може да се повтори. Нејзиниот извор е најчесто сензитивен нерв. Главоболка како притисок и стегање, тиштетка - е болка со умерен интензитет, слабо локализирана, трае подолго, речиси и да не престанува и варира во интензитетот. Најчесто причината за ваква болка е во мускулите, лигавицата или во обвивките. Главоболката во облик на жарење е силна и изразено непријатна. Најчесто настанува поради реакција на симпатички или парасимпатички дел од нервите - објаснува д-р Чачев-Спанчевска.

Во однос на времетраењето, главоболките може да бидат трајни со повремени осцилации во интензитетот, периодични со помалку регуларна појава или појава на напади по правило од еден тип. Може да биде и прогресивна - кога со тек на време се влошува и се засилува и повремени кога се јавува во серии по што следуваат мирни подолги периоди.

ЗОШТО НÈ БОЛИ ГЛАВА

Има над 50 причини за главоболка и тие можат да бидат физички (механички притисок, истегнување, промена на температура, електрична струја) и хемиски (егзогени или ендогени фактори). Општопознато е дека за главоболки влијаат временските услови, одредени видови храна, навики, употреба и злоупотреба на психоактивни супстанции, начин на живот, справување со стрес, генетичка склоност.

- Главоболките може да бидат последица или реакција и на проблеми и болести врзани со органите во гла-



Д-р Бјанка
Чачев-
Спанчевска

Деведесет проценти од главоболките се знак за благо нарушување на здравјето, кое лесно се решава

вата - проблем со очите, слабеење на видот, покачен очен притисок, проблеми со ушите, воспаленија на синусите, проблеми со забите, вратниот 'рбет, метаболички нарушувања, вирусни воспаленија, реакција на интоксигираност, реакција како последица на повреда или траума на главата. Главоболката може да укаже и на постоење на посериозни проблеми со главата, како што се покачен интракранијален притисок, постоење на тумор, воспалителни

промени на мозокот и неговите обвивки, мозочно крвавење или тромбоза на крвните садови - вели нашата соговорничка.

Овие состојби не смеат да се занемарат и секоја главоболка треба детално да се истражи. Честопати се случува да ги направиме сите потребни испитувања, но вистинскиот причинител не можеме да го откриеме. Третирањето и терапијата на главоболките се во домен на неврологот.



Од раѓањето на првото дете од епрувета во 1978 година, кога почна ерата во проучувањето на хуманата репродукција, до денес се родени повеќе од 5 милиони бебиња со инвитро-оплодување. За овие 35 години научниците откриваат и воведуваат повеќе методи со кои, преку вештачко оплодување, се решава проблемот на сè повеќе пациенти што се мачат со неплодност. М-р Валентина Сотироска, шефица на ембриолошката лабораторија во центарот за асистирани репродукција во „Ре-Медика“, ни претстави дел од методите со кои се совладуваат и најтешките форми на неплодност

Со нови техники до ПОВЕЌЕ БЕБИЊА

Созревање незрели јајце-клетки

Инвитро-техниката на созревање на незрелите јајце-клетки (IVM) се користи кај жени со полицистични јајници, кај кои постои опасност од прекумерна хормонска стимулација при користење на стандардните протоколи за вештачко оплодување. Жената прима минимална доза хормони за иницијална колекција на јајце-клетките од јајниците, а нивната аспирација се изведува кога се мали и незрели за оплодување. Тие се култивираат во специјални медиуми, кои го активираат нивното созревање во стадиум потребен за оплодување. По 28-32 часа од земањето на јајце-клетките, од 40 до 70 проценти од созреаните јајце-клетки се оплодуваат со техниката ICSI, кога во нив директно се внесува еден селектиран сперматозоид.

Кај овие јајце-клетки постои помал потенцијал за оплодување во однос на класичниот протокол, но шансите за ризик од компликации се значително помали за пациентите.

Развој на ембрионот кај повозрасни жени

Assisted zona hatching-AZH - ембрионалните клетки се заштитени со надворешна обвивка, која има големо влијание за нивната имплантација во матката на жената. Честопати кај повозрасните жени оваа обвивка е подебела од вообичаено и не дозволува правилно развивање на ембрионот. За да се олесни вгнездувањето на ембрионот и неговиот нормален развој, пред да се постави во матката се прави истенчување на обвивката со ласер-техника, позната како ласер асистед хачинг (laser assisted hatching).

Оваа техника се користи кај пациентки со повеќе неуспешни инвитро-третмани, кај пациентки на возраст над 35 години и со зголемени вредности на фоликулостимулирачкиот хормон.



**М-р Валентина
Сотироска**

Во центро-
рот брзо и
редовно ги
воведува-
ме новите
високософи-
стицирани
техники за
ин витро,

со кои се решава и
најтешкиот стерилитет

Ембрионите во средина како во мајчината утроба

Ембриоскоп е инкубатор за неинвазивен мониторинг на ембрионите. Тој има камери, кои овозможуваат набљудување на ембрионот од оплодувањето, низ стадиумите на развој, до нивниот трансфер во матката на пациентката. На овој начин се овозможува дополнителна заштита на ембрионите, без потреба од нивно често вадење надвор од стандардните инкубатори, со што се избегнуваат промените во микросредината во која се развиваат. Тие се на иста температура и во средина со иста киселост.

По колекцијата на сперматозоидите и јајце-клетките, креацијата и развојот на ембрионот во голема мера зависат и од стабилноста и мониторингот на лабораторијата водена од ембриолозите. Обезбедувањето и осознавањето на природната микросредина за ембрионите иста како онаа во мајчината утроба се предизвик и задача за секој биолог.

Оплодување и кога има само еден жив сперматозоид

Перкутана епидидимална аспирација на сперматозоиди (PESA) и тестикуларна екстракција на сперматозоиди (TESE) се техники што го решаваат проблемот со машкиот стерилитет или недостигот од живи сперматозоиди. Овие техники особено се користат кога мажите немаат опструкција во репродуктивен тракт, за да се детектира активноста на тестисите. Пред ерата на ICSI-методот, овие пациенти се сметале за стерилни, бидејќи не постоел начин за нивно оплодување. Сега, доколку се најдат живи сперматозоиди, со аспирација или биопсија на тестисот, тие се замрзнуваат и се користат за инвитро-оплодување.

За разлика од техниката TESE, при која урологот не користи микроскопска анализа на ткивото при земање на материјалот, микрохируршката екстракција на сперма, позната како техника микро-TESE, се изведува со микроскопски водич, при што се овозможува прецизна детекција на региони од тестисот каде што има активно создавање на сперматозоидите. Се зема мал примерок од тие делови и се испраќа во ембриолошката лабораторија за детекција и евентуална криопрезервација - замрзнување.



Избор на најквалитетните сперматозоиди

Интрацитоплазматско внесување морфолошки селектиран сперматозоид (IMSI) е техника што се применува кај двојки со ниска концентрација и лоша морфологија на сперматозоидите. За разлика од техниката ICSI (интрацитоплазматично внесување сперматозоид), оваа се изведува со користење микроскоп, кој овозможува индивидуална анализа на поединечен сперматозоид. Деталната структура се анализира со зголемување до 6.000 пати. Потоа се отстрануваат абнормалните форми, кои се со помал потенцијал за оплодување, а уште помалку способни за создавање на здрав ембрион. Така се селектираат само сперматозоиди што покажуваат правилни морфолошки карактеристики потребни за нормално оплодување.

Проверка за генетички болести

Преимплантациска генетичка дијагностика (PGD) - постоењето на предрасположеност за некое наследно заболување и напредната возраст на пациентката можат да придонесат за пренесување хромозомски и генетички абнормалности во потомството. Истражувањата покажуваат дека честопати морфолошки добро развиените ембриони можат да имаат генетички промени, со што може да се објасни слабиот процент на имплантација на овие ембриони во матката, како и раните спонтани абортуси. За да се избегнат, на третиот ден од развојот на ембрионите се врши биопсија на една или две клетки, кои се репрезент за генетичката стабилност на ембрионите. Овие клетки, со помош на преимплантациска генетичка анализа, се испитуваат за конкретните заболувања во период од 24 часа, а по добиените резултати, на петтиот ден од развојот се внесуваат во матката само генетички исправните ембриони. Најчесто, оние што се генетички нестабилни прекинуваат со делбата на клетките, со што се овозможува постепена елиминација со природна селекција.

Во градинка БЕЗ СТРЕС

Речиси без исклучок првите искуства и контактот со градинката се стрес за децата. Тие јавно и бучно сакаат да го избегнат тој стрес, а тоа кај родителите, во најмала рака, предизвикува измешани емоции на возбуда, тага, радост и страв. Новиот свет, објаснува психологот, со нови правила и граници што се отвора пред детето секако е голем и страшен за брзо да го прифати.

КАЖЕТЕ МУ ДЕКА ГО САКАТЕ

- Иако во неа се нудат голема поддршка и интересни новини, детето постепено ја прифаќа градинката. Во тој постепен процес ќе го води возбуда, која најчесто ќе ја манифестира преку одбивање да оди на тоа ново место. Она, пак, што му е пријатно и убаво таму нема да сака веднаш да го сподели дома, зашто така останува лојално на родителите (без нив нема ништо убаво) - објаснува Стојкоска-Василевска.

Улогата на родител е една од најзначајните што човекот ја има во својот животен век и сите промени што се случуваат на релацијата дете-родител,

Првото одење во градинка, кое често е во овој период од годината, е стресно и за детето и за родителите. За оваа новина да биде позитивна промена кај детето, тоа треба да се подготви. М-р Марија Стојкоска-Василевска, психолог и психотерапевт во „Ре-Медика“, вели дека, покрај одлуката за тоа кога да се пушти детето во градинка, која треба да е цврста и сигурна, треба да се увидат и емоционалните доживувања што ги предизвикува и кај детето и кај родителите

а кои подразбираат одвојување на родителот и детето на едно установено ниво, предизвикуваат возбуда. Таа возбуда, советува психологот, е природна и треба да се следи и почитува нејзиниот интензитет, кој е конструктивен до извесни граници.

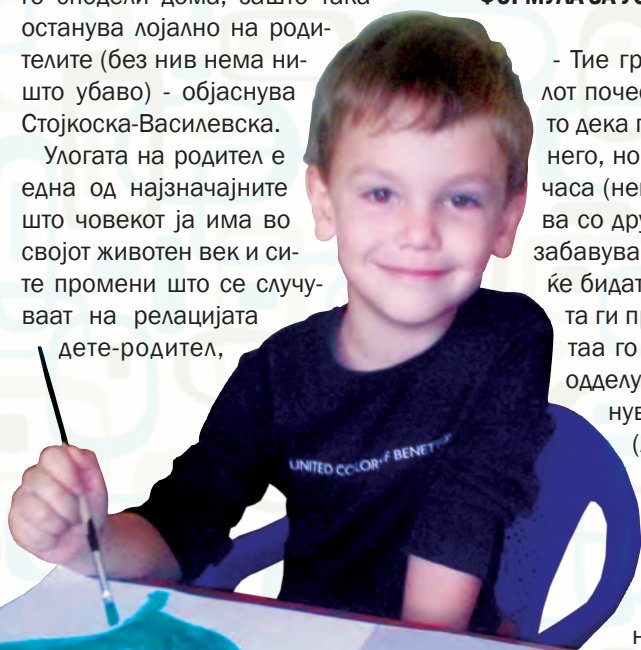
ФОРМУЛА ЗА УСПЕХ

- Тие граници се кога родителот почесто му кажува на детето дека го сака и дека е тука за него, но дека е во ред неколку часа (некој период) да поминува со други луѓе и деца и да се забавува и со нив, а потоа пак ќе бидат заедно. Кога возбуда та ги преминува тие граници, таа го саботира процесот на одделување, родителот станува премногу емотивен (лут кон некого или нешто поврзано со градинката или премногу се соживува со емоциите што ги манифестира детето) и не може соодветно да го поддржи да се адап-

тира во градинка - објаснува таа.

Тагата е природна последица на сите одвојувања, а почетокот на одење во градинка е едно од првите и многу значајни меѓу родителите и децата. Тогаш, објаснува Стојкоска-Василевска, родителот дозволува и прифаќа и друг авторитет да го креира карактерот на неговото дете. Радоста, вели таа, се јавува кога родителот гледа дека детето е на прагот на својата социјализација, подготвено е да влезе во светот на другарувањето, споделувањето, учењето социјални вештини.

- Родителот ќе чувствува страв за тоа како ќе се вклопи детето, дали ќе има трауматски искуства, што ако е агресивно кон другите деца или другите го напаѓаат... Детето ќе се „дружи“ и со бактерии и вируси, што од родителот бара ново организирање на своето време, поголемо изложување на стрес поради болестите со кои детето евентуално би било во контакт. Од друга страна, постои страв дека родителските вештини ќе бидат изложени на процените на воспитувачките, негувателката, за што многу е важна довербата во себе како родител што прави најдобро





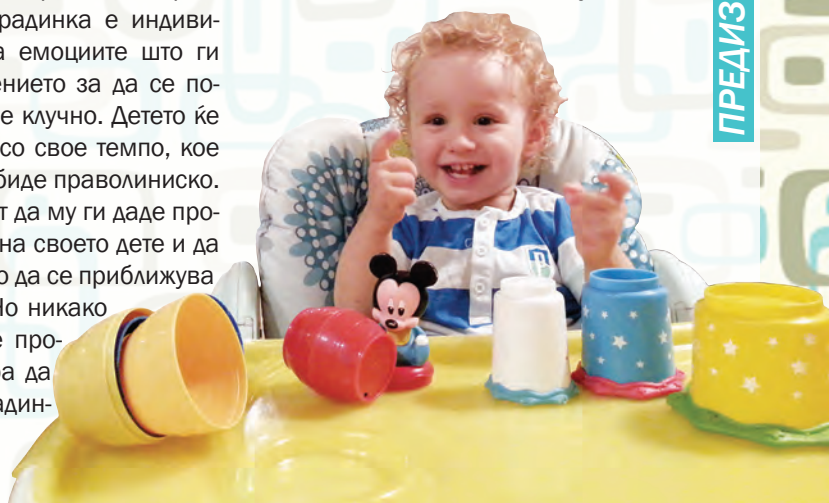
Марија Стојкоска-Василевска

Формулата за да се издржи периодот на приспособување во градинка е индивидуален баланс на емоциите, а трпението за да се постигне тоа е клучно

што може за своето дете - вели психологот.

Таа додава дека формулата за тоа како да се издржи периодот на приспособување во градинка е индивидуален баланс на емоциите што ги набројува. А трпението за да се постигне тој баланс е клучно. Детето ќе се приспособува со свое темпо, кое не значи дека ќе биде праволиниско. Важно е родителот да му ги даде просторот и времето на своето дете и да тагува и постепено да се приближува кон градинката. Но никако да не го прекине процесот. Тој не треба да ја споменува градин-

ката во контекст на казна. Исто така е многу важно да им се верува на негувателката и на воспитувачките, особено за темпото на адаптација.



Стратегија за среќни и здрави деца

Прим. д-р Марина Поп-Лазарова, шефица на одделот за педијатрија и неонатологија во „Ре-Медика“, објаснува дека е потребна подготовка на децата за во градинка или за во училиште и промена на нивната дневна рутина за да бидат среќни, задоволни и, секако, здрави

Важно е, вели докторката, децата пред одење во градинка или во училиште да имаат појадок што ќе им обезбеди енергија и подобра концентрација во текот на денот. Исто така, здравата исхрана е важна за (ќе обезбеди) одржување на тежината и правилен понатамошен раст.

- Родителите треба да се опремаат со оптимална храна за појадок, како што се полнозрнести интегрални житарки, јогурт и секогаш свежо овошје, од кое може да направат и сок. Би било добро да се има увид во менијата што ги нудат институциите (градинките и училиштата) за детето да има избалансирана целодневна исхрана - советува д-р Поп-Лазарова.

Времето на спиење, вели таа, треба да се приспособи недела-две пред детето да почне да оди во градинка. Тоа е најдобро да се направи со постепено поместување на времето за одење во кревет. Децата меѓу 3 и 10 години имаат потреба да спијат 10-11 часа ноќе, а по-

старите минимум 9 часа.

- За да им помогнат за ноќниот сон, родителите треба да внимаваат да се намали внесот на кофеин попладне и навечер. Треба да се избегнува обилна вечера пред спиење, меѓу другото калоричната исхрана и чоколадите. Важно е да се воспостави исто време (период) за легнување, а притоа да се обезбеди и релаксирачката атмосфера пред спиење. Играње одредени игри или телевизиски програми може да



Прим. д-р Марина Поп-Лазарова

Родителите треба да го почитуваат принципот болното дете да се лекува дома

бидат престаимулативни и „возбудувачки“ за детето и треба да се избегнуваат во овој период од денот. Советувам читање книга, обезбедување поопуштена атмосфера и разговор, за детето да се релаксира пред заспивање - вели докторката.

Родителите треба да се запознаат со објектот каде што ќе оди детето, да направат контакт со обучениот кадар што ќе се грижи за него, а треба да се обезбеди нивно чисто, хигиенско и безбедно опкружување.

- Грижата за чисти раце и добрите хигиенски навики треба да се дел од едукативната програма во овие институции. Децата пред одење во градинка микробиолошки се тестираат за да се намали ризикот за пренос на инфекции. Родителите треба да го почитуваат принципот болно дете да се лекува дома и да не се носи во градинка или во училиште поради безбедноста на другите деца. Исто така, многу е важна редовната вакцинација, со која се обезбедува добар колективен имунитет - објаснува д-р Поп-Лазарова.

Најоптимална возраст кога детето ќе појде во градинка, според педијатрите, е три години. Тоа е возраст кога тоа може задоволително да комуницира, има редовни хигиенски навики, а и имунитетот на детето се зајакнува до третата година.



Шум на срце кај детето - ПАНИКА ИЛИ НЕ?

Најчеста причина за упатување на детето на детски кардиолог е шум на срце. Шумот е звучен феномен, кој лекарите го слушаат при преглед со слушалка. Сознанието за шум на срце кај детето најчесто предизвикува паника кај родителите. Д-р Јасна Анастасовска, педијатар-ревматокардиолог во „Ре-Медика“, вели дека се создава фама во врска со оваа појава и објаснува како се третираат шумовите и кога детето треба да се однесе на дополнителни прегледи.

ПРЕГЛЕД

- Секој шум има свои карактеристики. Лекар што работи со деца, педијатар и педијатар-кардиолог при слушањето може да се ориентираат дали се работи за функционален шум или органски, зад кој може да се крие одредена срцева маана. Сепак, процената според слушање (аускултација) е субјективна. Кога веќе постои и кога се одржува шумот, независно од тоа дали има други симптоми или нема, тогаш се советува кардиолошки преглед на детето - вели д-р Анастасовска.

Постои категорија, објаснува нашата соговорничка, на физиолошки шумови, т.н. функционални или невини. Тоа се шумови на здраво срце, со нормални структури. Се создаваат со движење на нормалните структури, вибрациите се пренесуваат до површината на градниот кош и ле-



Д-р Јасна Анастасовска

на кардиолошки преглед кај педијатар-кардиолог, затоа што зад него може да се крие срцева маана

карот го слуша како музикален шум. Околу 80 проценти здрави дечиња имаат ваков шум, кој може да се појави и одржува од првиот месец на животот до 18 години.

- Искусен педијатар знае дека доколку се одржува шумот на срцето кај детето, треба да го испрати на проценка кај кардиолог, затоа што зад еден таков шум, кој личи на функционален, некогаш знае да се скрие одредена срцева маана. Нема простор за паника, но секогаш е препорачливо да се направи кардиолошка проценка, доколку се одржува шумот. Се случувало да откриеме срцева маана на седум години, оти детето не било упатено на кардиолошки преглед, зашто се сметало дека се работи за невин шум - вели д-р Анастасовска.

Искусниот педијатар знае дека, доколку се одржува шумот на срцето, детето треба да се упати

Кардиолошкиот преглед се состои од клинички преглед, ЕКГ и преглед на срцето со ехо-апарат.

НАВРЕМЕНА ДИЈАГНОЗА

Шумот може да биде резултат на вродена срцева маана, а таа може да биде банална и лесна, но и тешка, кога мора брзо да се интервенира. Неизвесноста е најлоша, вели лекарката. Треба навреме да се дефинираат состојбата и срцевата маана или да се исклучи нејзиното постоење, за да се знае во кој правец да се следи детето и кои препораки да ги добие родителот.

- Доколку нема ништо, родителот ќе престане да се грижи за тоа. Но доколку постои, се преземаат одредени терапевтски мерки, во зависност од видот и тежината на аномалијата - дополнува д-р Анастасовска.



Секој шум на срце има свои карактеристики. Педијатар и педијатар-кардиолог при слушањето со стетоскоп може да се ориентираат дали се работи за функционален шум или органски, зад кој може да се крие одредена срцева маана. Кога веќе постои и кога се одржува шумот, независно од тоа дали има други симптоми или нема, тогаш се советува кардиолошки преглед на детето

СОМНЕЖ ЗА СРЦЕВА МААНА

Д-р Анастасовска објаснува дека вообичаено, рутински, не се препорачува кардиолошки преглед кај секое дете. Два најчести мотива се откривање шум на срце или ако се појават некои од знаците што би укажале на срцево заболување - вродено или стекнато.

- Такви се знаци на помодрување, задишување, замор, појава на отоци, губење на свеста, колапси, чести инфекции - бронхопневмонии, а и интензивно потење може да биде врзано со одредена срцева маана. Меѓутоа, родителите мора да имаат на ум дека постоењето на овие знаци не мора да значи дека се работи за срцева маана, туку можат да бидат предизвикани и од други заболувања - вели таа.

Ако се јави помодрување на детето, цијаноза, тоа задолжително треба да биде прегледано од кардиолог. Тој треба да открие дали се работи за срцева болест или не. Д-р Анастасовска вели дека помодрувањето може да биде предизвикано и од заболување на белите дробови, болести на крвта.

- Тешкотии при дишење се симптом кај срцева маана, но и кај белодробни или други заболувања. Губењето на свеста, колапсот, може да се сретне кај деца што интензивно се извишиле, при нагло станување, да биде симптом на невролошки заболувања, но и на одредени срцеви маани. Или нарушување на ритмот на срцето, може да биде физиолошка појава во детската возраст, но и резултат на одредени заболувања. Затоа не треба да се крева паника, туку детето да се однесе на лекар - објаснува лекарката.

Најчеста срцева маана е дефект меѓу коморите (ВСД) кога се меша чиста со нечиста крв. Може да биде мал, кога не бара никаква терапија, но и поголем, до дури комплетно недостигање на преграда меѓу коморите, што бара оперативно лекување.



ЕФИКАСНО РЕШЕНИЕ ЗА ПРОБЛЕМИТЕ СО НОСОТ



1. ГИ НАМАЛУВА
ОТОКОТ
И СЕКРЕЦИЈАТА
ВО НОСОТ

2. ГО НАМАЛУВА
ВОСПАЛЕНИЕТО

3. ИМА
АНТИВИРУСНО
ДЕЈСТВО

СИГУРНОСТ КАКО МАЈЧИНСКАТА ПРЕГРАТКА

За издигнување на свеста за потребата од штедење за најмалите од најрана возраст „Ре-Медика“ почна соработка со „Кроациа осигурување - живот“, при што на **секое новороденче во „Ре-Медика“ му подаруваме вредносен чек од 2.000 денари за детско штедно осигурување.**

„Кроациа осигурување - живот“ Ви нуди безбеден начин да создадете капитал во насока на обезбедување најдобра едукација на своето дете, незаборавни патувања, сопствен стан или, пак, автомобил. Ви посакуваме сигурност, спокојство и хармонија во семејството, верувајќи дека не постои поубаво чувство од сознанието дека на своето најмило сте му обезбедиле сигурна иднина.

ДЕТСКО ШТЕДНО ОСИГУРУВАЊЕ:

- Осигурување 24/7
- Штедна компонента - средствата кои ги вложувате со 100% повратни
- Припишана добивка - на средствата се припишува добивка
- Штедење заштитено со девизна клаузула
- Можност за договарање на стипендиска ронта
- Подарок - вредносен чек
- Наградна игра - Коко Ве води во



Дополнително, за идните мајки што имаат склучено полиса за осигурување минимум шест месеци пред породувањето, „Кроациа осигурување - живот“ доделува подарок - **исплата на 2,5% од осигурената сума за секое новороденче.**

Вистинската одлука е потребно да ја донесете во вистинскиот момент!

За дополнителни информации Ве охрабруваме да контактирате со нас.



КРОАЦИА ОСИГУРУВАЊЕ® - ЖИВОТ
АД за осигурување на Животи

Најважношо. Најсиѓурно!



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

Анализа на крвта покажа дека имам анемија, а при тоа се чувствувам многу изморено и изнемоштено. Сакам да истакнам дека внимавам на исхраната, но залудно. Имам 33 години. Што да преземам?

Ирена од Скопје



**Д-р Лилјана
Тевдовска,
интернист**

- Вашите тешкотии како изнемоштеност и замор, како и податоците од резултатите од лабораториските анализи, секако дека укажуваат на присуство на некој тип анемиичен синдром. Бидејќи не знаеме за каков тип анемија се работи, најпрво би требало да се јавите на преглед кај специјалист по интерна медицина, кој ќе ве распраша и ќе ја прегледа вашата документација. Докторот ќе утврди дали се работи за анемија што треба веднаш да се лекува или можеби треба да се направат испитувања што би ги

разјасниле причините за вашата анемија, а потоа би се пристапило кон лекување.

Во последно време, на периоди срцето забрзано ми чука и чувствувам вознемиреност, а тоа ми се случува и ако мирувам. Имам ли причина за загриженост?

Дејан од Куманово



**Д-р Лидија
Паланова,
интернист**

- Забрзаната срцева работа доколку е резултат на вознемиреност е нормална состојба. Но доколку срцебиенето ви предизвикува и општа вознемиреност во мирување, потребно е да се јавите кај матичниот доктор за консултација, кој, покрај прегледот, ќе ви направи и снимка на срцето, т.н. ЕКГ, за да се објективизира вашето чувство на забрзана срцева работа. Доколку има потреба, тој понатаму ќе ве упати во лабораторија за крвна слика и некои други испитувања.

Имам тригодишна ќерка. Дали треба да прима додаток на витамин Д3 во исхраната и ако треба која доза дневно би требало да ја внесува?

Марија од Битола



**Прим. Д-р Иванка
Стефановска,
ортопед**

- Витаминот Д се препорачува кај децата до 5-годишна возраст, особено во периодот од октомври до мај, односно во периодот есен-зима. Дозата на витаминот зависи од формата на препаратот - рибино масло, мултивитамински сируп со дополнителен витамин Д итн. Давањето во форма на капки на оваа возраст е несоодветно бидејќи детето е големо.

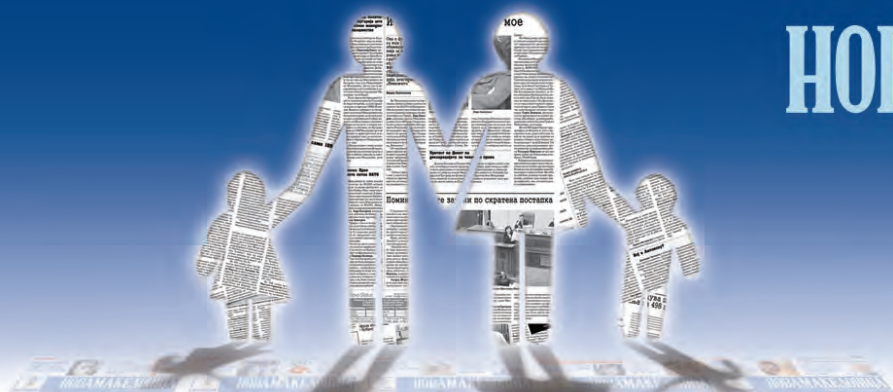
Многу често имам подуен стомак и гасови. Ве молам за совет?

Игор од Гевгелија



**Д-р Виолета
Христова-Јаниќ**

- Голем број пациенти страдаат од зголемено количество гасови во цревото. Тие доведуваат до надуеност на стомакот, а понекогаш и до болки. Најчеста причина е внесувањето храна богата со целулоза (житарки, грав, грашок, леќа, боранија, зелка). Зголеменото множење на бактериите во цревето создава гасови. Друга честа состојба кога имаме подуен стомак е иритабилен колон или нервозно дебело црево, кога подуеноста може да е проследена со болки во стомакот. Сепак, треба да се јавите на лекар, бидејќи надуеноста на стомакот може да е предизвикана од органска болест на цревето или другите органи. Златен стандард за исклучување болест на дебелото црево е колоноскопија.



НОВА МАКЕДОНИЈА

ПРВИОТ МАКЕДОНСКИ ДНЕВЕН ВЕСНИК

Прочитај повеќе.



ДРВО НА СРЕКАТА ЗА ДЕЦАТА СО ДАУНОВ СИНДРОМ



Менаџментот и вработените на „Ре-Медика“ им беа домаќини на дечињата со Даунов синдром и нивните семејства во простории-

те на болницата, каде што поминаа неколку квалитетни часови со нив исполнети со забава и едукација. „Ре-Медика“, по повод Меѓународниот ден на детето, донира за децата со Даунов синдром, кои твореа

на меѓународниот добротворен базар. Оваа здравствена установа е една од ретките што го поддржуваат невладиниот сектор во овој сегмент, а децата и родителите преку слика ја изразија својата благодарност. Тие заедно со своите врсници од интернационалните училишта сликаа на четири платна, кои ги споија во една уметничка творба - „Дрво на среќата“.

- Центарот за Даунов синдром, кој е на самиот почеток од своето функционирање, има среќа да има пријатели како „Ре-Медика“, која го поддржа ликовното катче на Добротворниот базар, кој го организираше „Добредојде“ Маседонија велком центарот, по повод Светскиот ден на детето. На овој настан лицата со Даунов синдром учествуваа во програмата со своја поезија, музика, слики, но имаа можност и да творат под менторство на Жанета Вељановска-Гелеска и да го нацртаат дрвото на среќата, кое сега ги забавува просториите на „Ре-Медика“. Мене многу ми се допаѓа што оваа слика е првата визуализа-

Сликата наречена „Дрво на среќата“, изработена од децата со Даунов синдром, е дел од првата приватна општа болница „Ре-Медика“. Нè потсетува дека сите ние живееме под истите гранки и за сите нас животот е еднакво вреден



ХУМАНОСТ



ција што секоја тукушто породена мајка ја гледа во болницата. Оваа преубава слика, создадена од лица со и без екстра-хромозоми, нè потсетува дека сите ние живееме под истите гранки и за сите нас животот е еднакво вреден. Моја голема желба и надеж е дека центарот со време ќе стекне повеќе вакви

пријатели, кои ќе ги поддржуваат нашите настани, а со тоа ќе придонесат лицата со Даунов синдром да се вклучат во секојдневието, без да бидат потценувани - вели Ида Мантон, претседателка на центарот.

Застапеноста на Дауновиот синдром е 1 на 800 или 1.000 раѓања. Иако некои од физичките недоста-

тоци не можат да бидат надминати, соодветното образование и грижа може да го подобрат квалитетот на животот кај овие луѓе. Лицата со Даунов синдром се весели, пријателски расположени, друштвени и голем дел од нив одат на училиште, работат и се активни на многу полиња.

Знаете ли кога и со кој продукт треба да го почнете прихранувањето?

Знаете ли дека детето може да навикне само да заспие?



Дознајте сè на:



www.bebe-nestle.mk

Мит или вистина

Вештината се базира на фактот дека целиот Сончев систем, па и планетата Земја, добива живот од сончевата енергија, а растителната храна е хранлива благодарение и на сончевата енергија во неа

Сангејзинг, или гледање во сонце, е индиска техника стара неколку илјади години, но како вештина во модерниот свет е релативно нова. Во последните неколку години во светот веќе има неколку милиони гледачи во сонце, а од неодамна има сè поголем број следбеници и кај нас. - Гледањето во сонцето ја зголемува ефикасноста на мозокот, а со овој процес се активираат повеќе негови делови. Со тоа мозокот извршува повеќе функции и ја подобрува состојбата на целиот организам, а телото има сила самото да се лекува и да се обновува - убедени се оние што го применуваат и оние што го промовираат. Оваа хелиотерапија не ѝ пркоси на медицината дека сончевото зрачење може да биде и опасно. Затоа сангејзерите велат дека во сонцето треба да се гледа само во сигурни периоди - во текот на првиот час по изгревањето или во текот на последниот час пред залезот. Во сонцето се гледа без очила околу 10 секунди првиот ден. Секој нареден ден времетраењето се зголемува за по 10 секунди, сè додека не се стигне до 45 минути. Потоа времетраењето на гледањето може да почне да се намалува, од 45 минути наназад. Целиот процес трае од девет до 12 месеци и со него нашето тело постепено се полни со сончева енергија како соларна батерија. По гледањето се затвораат очите некое време, барем на минута-две, за да се стабилизираат.

- Додека гледате во сонцето можете да трепкате, но не зборувајте. Ако имате осетливи очи, во почетокот, додека да се привикнете, гледајте низ тенка газа. Треба да стоите со исправен грб, без потпирање на нешто. Рацете да бидат пуштени до телото. Гледањето може да биде и во лежечка положба, но ако тоа се прави во соба, тогаш треба да се гледа низ отворен прозорец. За тоа време најдобро е да бидете боси, но не е задолжително. Важно е да не стоите во трева или на мокро место. За сето време имајте позитивни мисли или кажувајте си некоја молитва - објаснуваат сангејзерите. Не мора да гледате ден по ден, но за побрзи и подобри резултати правете го секој ден кога има сонце. Како што напредувате, објаснуваат тие, ќе забележите дека вашето здравје сè повеќе се подобрува, а телото се обновува. Со гледање во сонце и со правилна исхрана може да се помогне лекувањето на многу хронични болести, велат поддржувачите на оваа вештина. Оваа вештина се базира на фактот дека целиот Соларен систем, па и планетата Земја, добива живот

- Гледањето во сонцето лекува

од сончевата енергија, а растителната храна е хранлива благодарение и на сончевата енергија во неа. Кога ќе почнеме да ја користиме сончевата енергија директно, гледајќи во сонцето, потребата за храна се намалува, а дел од енергијата што се троши за варење на храната ќе се искористи за зачувување на здравјето и на интегритетот на клетката. Така ние стануваме поздрави и живееме подолго, додаваат тие. Гледањето во сонцето има голем број следбеници и во Македонија. Меѓутоа, тие гледаат во сонце индивидуално, па не е толку јавно експонирано. Еден од македонските сангејзери е и познатиот радио и ТВ-водител, Виктор Петров-Викса. Почнал пред неколку години и вели дека ја открил вистинската формула за тоа како да се биде здрав, среќен и позитивен.

- Откако гледам во сонце, ми се поправија боите и контрастот ми стана пожив. Ми се поправи диоптријата, поспокоен сум, порелаксиран. Навистина се чувствувам убаво и здраво - вели Викса за своето искуство од гледање во сонце.

За оваа сончева јога знае многу, и не само што ја практикува туку и ја проучува. Неколкугодишната практика, вели, му покажала дека за гледање во сонце нема строги правила, туку дека треба да веруваш. Изненаден е колку истомисленици има во Македонија и колку многу гледачи во сонце му се јавиле во програма кога правел емисија на таа тема.

- Единствено правило е да се гледа во сонцето кога индексот на УВ-зрачењето е под два. Сметам дека нема правила каде ќе гледаш, дали ќе стоиш или



Најпознатиот сончев јогин не јаде веќе 18 години

Најзаслужен за популаризирањето на сангејзингот е Индиецот Хира Ратан Манек. Тој вели дека гледањето во сонцето или сончевата јога е мајка на сите јоги. Манек ја практикува оваа вештина повеќе од 30 години. Тој тврди дека од 1995 година ништо не јаде и живее само од сончева светлина и од пиене соларна вода, односно вода ставена во стаклено шише и оставена на сонце од неговото изгревање, па сè до залезот. Тој верува дека човек може да се храни и самлекува со енергијата од сонцето.



Виктор Петров-Викса

ќе лежиш. Се почнува со 10 секунди во првиот час од изгревот и за време на последните 45 минути од залезот на сонцето. Најважно е да бидеш психички спокоен. Ако сме вознемирени и пречувствителни, сонцето може да ни попречи, но не може да ни наштети. Окото само се затвора - објаснува водителот. Викса се согласува со теориите на големите гледачи во сонце во светот, кои дури и храната и водата ги замениле со сончева енергија.

- Од она што го истражував, со гледање во сонце се поттикнува развојот на т.н. трето око, систем што го негуваат Индијците. Научно е докажано дека тоа е пинеална жлезда. Има тврдења дека тука е основата на сангејзингот. Пинеалната жлезда се создава уште пред да почне да се создава мозокот и црпи енергија од сонцето. Во понатамошниот живот таа се развива под позитивното сончево влијание и колку што е развојот поголем толку организмот е поздрав и подолговечен - објаснува нашиот соговорник.



Во Македонија СЕ НАВИВА ОД СРЦЕ

Нам ни се претстави како Пајо, дома го викаат Паша, а кога дојде во Македонија ни го претставил како Павел Атман. Ново засилување на ракометниот клуб Металург. Тука е неколку месеци, а неодамна од Русија дојде и неговата сопруга Ана. Ги посетивме дома, во Скопје.

И Павел и Ана не зборуваат македонски, па во разговорот ни помогна шармантната Јулија Малахова, ќер-

ката на поранешната македонска ракометна репрезентативка Наталија Малахова. Од неа ги учат македонските обичаи, менталитетот, нови зборови, градот.

КАКО ПРВ ДЕН ЗАЕДНО

Темпераментот, држењето, но и милата ѕвезда на Ана, веднаш ја издаваат дека е Русинка. Поранешната руска репрезентативка во атлетика пред пет години го прекинала

професионалното спортување.

- Завршив Економски факултет. Работам како инструктор за фитнес и аква-аеробик. Завршив курсеви за дизајн и за ентериер во Белорусија. Сега сакам прво да го научам јазикот, а потоа ќе видиме - вели Ана.

Ги посетивме на тригодишнината од нивниот брак. Заедно се седум години. И двајцата се од Волгоград, се запознале во родниот град на прослава на Нова година. Изгледаат вљубени како на прв останок. Велат, Ма-

Ми се допаѓа начинот на навивање, публиката, тоа што ракометот е популарен, а навивачите се активни. Мило ми е што играме во Лига на шампиони, се надевам дека добро ќе се покажеме, како и во СЕХА-лигата. Сакам овде да продолжам, вели Павел



кедонија им годи и на двајцата.

- Многу ми се допаѓа Македонија. И дополнително ми годи топлата клима - додава Ана.

Павел во Металург дојде од Белорусија, каде што играше во тимот на Динамо Минск.

- Се вклопив во Металург. Задоволен сум од себе, од тоа како ме прифатија колегите, тренерот. Ми се допаѓаат и екипата, односот меѓу играчите и тренинзите - вели Павел.

Тој е среќен што ракометот има голема публика.

- Салата е полна, луѓето доаѓаат на натпреварите, а публиката е голема мотивација. Македонската публика навива со полно срце. Кога гледаш дека со срце навиваат за тебе, тоа не само што те исполнува туку ти дава огромен мотив. Ме прашуваат зо-

што сум дошол тука. Ми се допаѓа и Македонија и Балканот. Ми се допаѓа начинот на навивање, публиката, тоа што ракометот е популарен, а навивачите се активни. Мило ми е што играме во Лига на шампиони, се надевам дека добро ќе се покажеме, како и во СЕХА-лигата. Сакам овде да продолжам - вели Павел.

И тој и Ана се пријатно се изненадени колку Македонците го сакаат ракометот.

- И во Белорусија го сакаат ракометот, но не како овде. Овде луѓето се непосредни, пријатни. Нè препознаваат, нè довикуваат, нè поздравуваат на улица. Мене ме наоѓаат на социјалните мрежи, ме додаваат, ме прашуваат за Паша. Среќна сум за неговата популарност - вели Ана.

Не е и пречи кога девојките го гу-

шкаат на улица или по натпревар.

- Не сум љубоморна - се смее.

РЕЗИМЕ И СО СОПРУГАТА

Пред натпревар Павел слуша музика, така се смирува.

- Сакам да бидам сам, „да расчистам“ со себе и потоа да излезам на теренот - вели.

А по натпревар, како и да заврши, резиме задолжително се прави и со сопругата.

- Многу ми е битно по секој натпревар да го слушнам мислењето на Ана за тоа како сум изиграл, каде ми се грешките. И таа е спортист, сакам да слушнам сè од нејзината гледна точка, тоа ми е важно. Тоа не е критизерски однос, туку поддршка - вели Павел.

Ана е и меѓу најмотивните навивачи на натпреварите.

- Гестукуира, навива гласно, а со тоа ги „заразува“ и преостанатите - вели Јулија.

Павел е Близнак во хороскоп и во приватниот живот е смирен и сталожен. Сака да прочита добра книга, да изгледа добар филм, а собира јубиларни монети, кои ги издаваат банките. На натпревар, вели, се справува со бурни емоции, но тоа не секогаш може да се види.

- Почнав да покажувам емоции и мојата енергија. Тоа кај мене го предизвика публиката - вели тој.

За добар спортист, вели, значајно е да бидеш упорен, повеќе време да посветиш на вежбање, тренинзи, да размислуваш за тоа што го правиш. Самодисциплината исто така е многу значајна.



Македонско „шардоне“ ЗА НЕПОВТОРЛИВО



Odprto državno ocenjevanje vin
VINO SLOVENIJA GORNJA RADGONA
2013
Zlato medaljo
prejme
Stobi Winery Doool, Avtopan h.b.
Za
Merlot Stobi 2011 - ocena 88,67 točk



Pomurski sejmi d.d.
Predsednik uprave
Janez Erjavec
POMURSKI SEJEM



Со своето вино „шардоне барик“, од реколтата 2012-та, винарницата „Стоби“ го освои шампионското одликување во категоријата на бели суви вина во конкуренција на најдобрите бели вина од Македонија, Србија, Хрватска, Словенија, Северна Италија, Австрија,

Унгарија и Германија. Од „Стоби“ велат дека победата е уште позначајна, бидејќи Македонија досега важела како земја-произведувач на врвни црвени вина, а во категоријата на белите бил постигнат само просек.

- Во јули и август дневната температура на воздухот во Македонија е секогаш околу 40 Целзиусови степени, што има негативен ефект во однос на зреењето и дозревањето на белите сорти грозје. Но кога имате установено ноу-хау технологија во производството, тогаш успехот е неминовен. За производство на „шардоне барик“ од винарницата „Стоби“ се врши селекција на најдобрите челни гроздаци, при што бербата е секако во голема мера редуцирана - принос максимум 7.000 килограми грозје по хектар - вели м-р Дане Јованов, енолог во винарницата, кој ги произведува заедно со енологот Ѓорѓи Јованов-Хер-

мес, вистинска легенда во македонската енологија.

Тој објаснува дека по пресување на грозјето и статичкото бистрење на гроздовиот сок се врши негова инокулација со посебно одбрани starter-култури - квасци за овој вид вина, при што се обезбедени сите предуслови за нормален почеток на алкохолната ферментација. Штом ќе заврши ферментацијата, младото вино се инокуира со специјален сој на бактерии за да се изврши и јаболчно-млечната ферментација.

- Оваа ферментација е потенцијално многу опасна, бидејќи доколку не се обезбедени добро сите предуслови, многу лесно може да доведе до киселување на младото вино. Во практика, јаболчно-млечната ферментација кај овој тип вина има цел да се изврши конверзија на јаболчната во млечна киселина, со што младото вино станува позаокружено и поелегантно на вкус, а како резултат од секундарната ферментација има и формирање на карактеристичните ароми, во прв ред на путер, тост, препечено лепче, бадем, ванила итн. Потоа виното заедно со финиот талог се остава да зрее минимум осум месеци, по што следува полнење во шишиња. По полнењето виното се остава да зрее уште три месеци и потоа е подготвено за продажба - вели Јованов.

Селекцијата на дрвото за бурињата е француски даб, слабо нагорено во 225-литарски барик, со најфина гранулација на дрвото, со што се овозможуваат идеални услови за чување и зреење на виното.

- Покрај шампионската награда, на овој натпревар добивме и две златни медали, и тоа за вината „мерло барик“ и „аминта“ (купажа од мерло, вранец и каберне совинјон) како и уште две сребрени медали за вината „сирах барик“ и „вранец веритас“. Годинава „Стоби“ стана и шампион со „мерло“ на меѓународ-

во француски даб ДОЖИВУВАЊЕ

На 39-то отворено меѓународно оценување вина „Вино Словенија“, кое се одржа од 22 до 24 јули 2013 година, во Горна Радгона, Словенија, винарницата „Стоби“ го постигна најголемиот успех во петгодишното постоење

ното оценување на вина во Нови Сад. Потоа, на балканскиот натпревар во Софија освоивме два златни медала за вината „аминта“ и „мерло“ и една бронза за „вранец веритас“- вели Јованов. На специјализираниот натпревар за најдобра вранец од Балканот, кој се одржува во Кина, „вранец веритас“ беше прогласено за најдобро вино од сор-

тата вранец на Балканот.

- Годинава со „сирах барик“ во Франција освоивме и сребрен медал за квалитет во конкуренција на 2.400 мостри од цел свет на специјализираниот натпревар за најдобро вино од сортата сирах, а во Лондон освоивме бронзен медал со „мерло барик“ и две препорачани медали за „вранец веритас“ и „сирах барик“.



Пилешко „Стоби“ - со „шардоне барик“

За приготвување на ова јадење за 2 лица потребни ви се следниве состојки:

- 400 грама пилешки гради
- 10 грама зачин кари
- 200 милилитри неутрална павлака за готвење
- 40 грама галички кашкавал
- 60 грама свежи печурки
- 70 грама ориз
- магнонос
- сол и црн пипер
- пиперка
- 120 грама морков
- 60 грама зелје

ПРИГОТВУВАЊЕ:

Пилешкото месо го сечкаме на коцки и го ставаме да се пече на скара околу 15 минути. Во месото додаваме и крупно сечкани печурки да се печат заедно со месото околу 5 минути. Во тава ја ставаме неутралната павлака заедно со зачинот кари, да проврие и да се згусне, а потоа го додаваме месото во павлаката да провријат заедно. Зеленчукот го сечкаме на стапчиња и го печеме на скара заедно со маслиновото масло.

Во чинија го сервираме месото со печурки и павлака и го прекриваме со рендан галички кашкавал и свеж магнонос, гарнираме со претходно сварениот ориз и печениот зеленчук.

Сега првпат можете целосно да го доловите вкусот на пилешките гради какви што можете само да посакаате. Ова превкусно јадење искомбинирано со полниот, топол и мек вкус на „шардоне барик“ и неговата нежна арома прават од трпезата вистинска гозба, а од ручекот - момент за раскажување.



НУРКАЧИТЕ ПОТВРДИЈА - пештерите во Матка се п



По нуркање од 150 метри, нуркачите од „Врело“ дошле до сувата просторија Сала Пеони, каде што слушнале гласови на луѓе што доаѓаат од сувата пештера Врело, што за нив е непобитен доказ за поврзаноста на целиот комплекс пештери во кањонот на езерото Матка кај Скопје

Нуркачите од спелеонуркачкиот клуб „Врело“ открија нешто што досега не му успеало на ниеден друг нуркач и со тоа потврдија дека пештерите во локалитетот Матка кај Скопје се поврзани.

Во текот на годинашното продолжение на истражувањето на мистериозната подводна пештера Врело, нуркачите Киро Ангелески, Даниел Атанасовски и Гоце Димитриевиќ снимале и фотографирале во внатрешноста на пештерата до 300

метри во хоризонтала и 15 метри во длабочина. Тогаш се случило нешто што никому досега не му пошло од рака.- По нуркање од 150 метри во хоризонтала и длабочина од 15 метри, влеговме во сува просторија наречена Сала Пеони.

Слушнавме гласови од поголема група луѓе и заклучивме дека доаѓаат од сувата пештера Врело, која е оспособена за туристички посети. Со ова се потврдува поврзаноста на комплексот пештери во локалитетот Матка

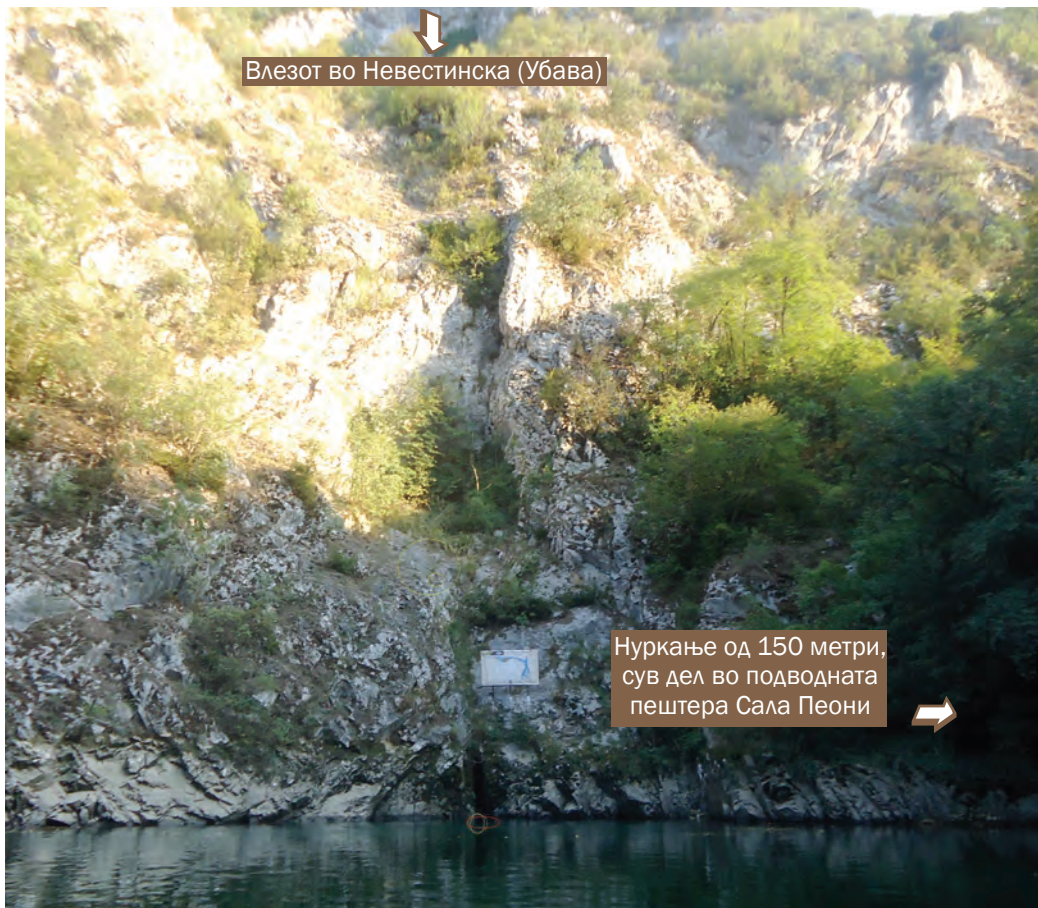
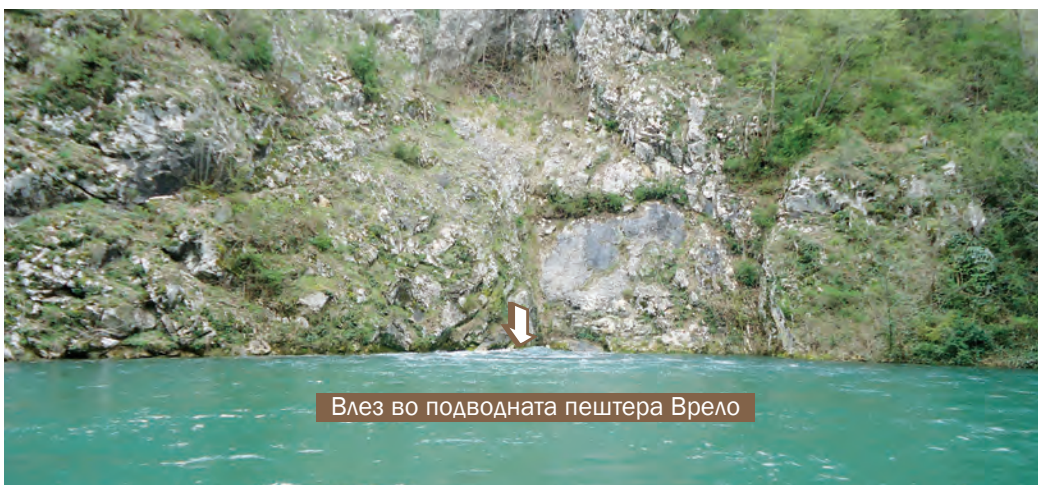


Поврзани

- сувите пештери Врело, Невестинска (Убава) и Крштална со подводната пештера Врело. Откриетието е во прилог и на теоријата на геоморфолозите за содржината на целиот тој предел со безброј меѓусебно поврзани отвори, за составот на тлото, а особено за тоа дека длабочината на пештерата е над 320 метри во вертикала - вели Киро Ангелески, претседател на „Врело“. Ова досега го нема откриено никој од претходните шест експедиции, бидејќи поголем дел од активностите биле насочени кон откривање поголеми длабочини и кон подготовки на патеката за сигурно движење на првиот нуркач.

- Новите сознанија придонесуваат за продолжување на експедицијата во иднина и откривање уште новини во областа на биологијата, геоморфологијата, квалитетот на водата за пиене... - објаснуваат од „Врело“.

Додека нуркале кон новото откритие, нуркачите направиле обемен видео и фотоматеријал за тимот што работи на компјутерска обработка на проекција на внатрешноста на пештерата. Тоа ќе овозможи нуркање во Врело од столче пред компјутер. Работната верзија може да се види на Јутјуб откако ќе се пребраат зборовите: Matka Vrelo cave 3D animation.





ДИЈАМАНТ во срцето на Скопје

Во новата зграда на „Бетон“ - Скопје, под коси пиластри, стакло и стамени агли од гранит, кои истовремено го истакнуваат конструктивниот систем на објектот и искрената архитектура, е композирана површина од 4.000 квадратни метри, со административен простор од 2.500 квадратни метри и 1.500 квадратни метри простор за подземно паркирање. Градбата на дијамантот е елегантна, со смирени бои, темносив природен гранит, сино-зелено стакло со нагласени коси пиластри и хоризонтални венци во бела боја.

ЗГРАДА СО ДУША

Приказната од надворешниот изглед е внесена и внатре, со што на оваа концепција за административна зграда ѝ е дадена душа.

- Особено сум среќна што по 34 години работа за „Бетон“, првпат правам објект што ќе го користи нашата фирма. Затоа сакав да направам нешто скапоцено и токму затоа формата на објектот асоцира на дијамант, кој, пак, од друга страна ја покажува и силата на нашата фирма. Јас многу ја почитувам искреноста во архитектурата, односно нагласувањето на сè што е конструктивно, во случајов тоа се високите конструктивни платна обложени со природен гранит. Конструкцијата на објектот е безгреден систем и има само вертикални столбови, плочи и неопходни платна за укрутување, па ја облеков зградата така за да се истакне дури и нејзината конструкција. За обработка на фасадите

На само неколку минути од најстрогиот центар на Скопје неодамна беше создадено архитектонско дело што ги спојува стандардите за административен објект и атрактивното модерно градежништво





Вера Жежељ

асоцира на дијамант

користевме современи материјали и системи карактеристични за вакви градби, па одевме со структурална стаклена фасада на транспарентните делови на објектот, а вентилираната камена фасада е од природен гранит и композитен материјал за полните маси. Зградата е оплеменета со зелен покрив и тераси на третиот кат - вели архитектка Вера Жежељ, која го водела проектот и изработила поголем дел од него.

Административната зграда е сместена и меѓу станбени згради, но не им пречи на станарите.

- Со зелениот покрив и изборот на материјалите и боите на фасадата и покривот, направивме и на жителите на околните згради да им е пријатно и да не гледаат само во лим и бетон, туку и во зеленило. Избрав материјали што не рефлектираат многу свет-

Сакав да направам нешто скапоцено и моќно, како што е нашата фирма, и токму затоа формата



лина и во летните денови да не им пречи на соседите - вели Жежељ.

МОДЕРНА ЕЛЕГАНЦИЈА И НАДВОР И ВНАТРЕ

Однадвор зградата е многу чиста и симетрична, па архитектката и нејзиниот тим и внатре продолжиле со едноставноста.

- Гранитот од фасадата го внесовме и внатре, на подот и на ѕидовите од централното скалишно јадро. Елементите, материјалот и дизајнот

внатре се следат како една тема. Мотивите и изведбата што се на маските од централно ладење и греење - истакнати хоризонтални линии - продолжуваат и кај вратите застаклени со пескарено стакло и на мебелот. Приземјето и двата ката се канцеларии за службите на дирекцијата на фирмата и на проектантското биро, а третиот кат, кој е полуксузен, е опремен со кабинети за директориите и салата за состаноци - објаснува Жежељ.

Основниот проект го изработила архитектката Натка Ќосева, а изведбениот проект, фасадното обликување и ентериерот го работела Вера Жежељ, како одговорна проектантка со помош на помладата колешка Нена Џутеска.

- Благодарна сум му на целиот тим што беше вклучен во работата за да биде сè како што е. И директориите одигра голема улога во проектот. Ние, архитектите, често имаме големи желби, кои не ни се исполнуваат секогаш. Наша среќа и задоволство е што овој пат главно ни беа исполнети сите желби - дополнува архитектката.

Техничкиот директор Илија Марков вели дека се среќни што сами си направиле административна зграда.

- Задоволството е поголемо што колегите нè пофалија. Тоа е уште поголема потврда за завршената работа - вели Марков.





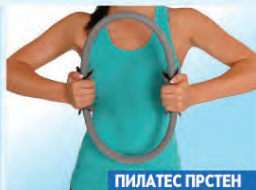
ЕЛАСТИЧНИ
ЦРЕВА СО ОТПОР



ТЕГОВИ



МАМБО МЕКА ТОПКА



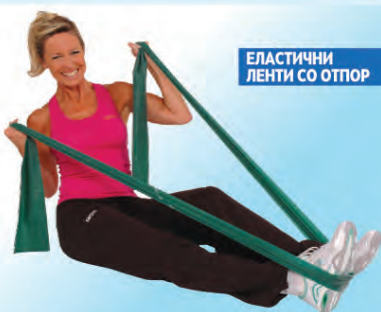
ПИЛАТЕС ПРСТЕН



ВЕРЕН ПРИЈАТЕЛ НА ВАШЕТО ТЕЛО



БАЛАНС ДИСК-АКТИВ



ЕЛАСТИЧНИ
ЛЕНТИ СО ОТПОР



ФИЗИОТОПКА
СО АБ СИСТЕМ



МАМБО МЕДИЦИНСКИ
ТОПКИ

Скопје Водно (02 / 3 130 015) - Скопје Аеродром (02 / 2 447 017) - Битола (047 / 236 530) - Штип (032 / 382 070) - Прилеп (048 / 420 482) - Кичево (Релакс) (045 228573)
Велес (043 / 211 509) - Охрид (046 / 271 005) - Тетово (044 / 342 259) - Кавадарци (043 / 411 520) - Струмица (034 / 340 900) - Гостивар (042 / 21 99 48)

Префрлете се во Vip

и задржете го истиот број и префикс

Станете нов Vip Постпејд или Vip Припејд корисник со истиот број и префикс. Изберете понуда што најмногу Ви одговара и уживајте во предностите и привилегиите на Vip. Префрлувањето е брзо и едноставно, а Вие веднаш зборувате опуштено со Вашите пријатели и соработници, без потреба да ги известите за промената на бројот.

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

vip Повеќе за вас



Пилатес за правилно држење на телото



Рита Чокрева,
инструкторка

Вежбањето пилатес ги зајакнува и ги тонира мускулите, го подобрува држењето на телото, а меѓу другото го зајакнува 'рбетот и го прави пофлексибилен. Ги олеснува болките во грбот, ја подобрува рамнотежата, а ги намалува стресот и напрегнатоста и ви дава енергија. Со овие вежби се тера телото на правилно држење, а и се намалуваат болките во грбот

- * Застанете на колената и на дланките и истегнувајте го грбот нагоре.



- * Со stomakot потпрете се на топката и со раширени раце поткревајте се нагоре.



- * Рацете се напред поткренати, нозете поткренати и раширени. Во исто време ги вовлекувате лактите покрај телото и ги спојувате нозете.



- * Легнете на stomakot, во исто време кревајте ги левата рака и десната нога, па наизменично менувајте ги рацете и нозете.



- * Половината ви е на топката, испружете ги рацете наназад и исправете ги колената. Останете во оваа позиција и убаво истегнете се.





Мезотерапијата е директно снабдување на клетките на кожата со потребните биолошки активни состојки. Со неа се третираат проблеми на кожата што се последица од стареење - брчки, опуштена и дехидрирана кожа на лицето, вратот и на деколтето, за намалување на масните наслаги и на целулитот и во третманот на лузни и опаѓање на косата

Мезотерапија - медицински КОКТЕЛИ за помлада кожа

Како да се забави стареењето на кожата и како да се ублажат последиците од него е постојан предизвик за медицината. Една од поновите методи за корекција и подобрување на структурата на кожата е мезотерапијата. М-р Наташа Теовска-Митревска, дерматовенеролог во „Ре-Медика“, објаснува дека со неа се третираат проблеми на кожата што се последица од стареење - брчки, опуштена и дехидрирана кожа на лицето, вратот и на деколтето, за намалување на масните наслаги и целулит и во третманот на лузни и опаѓање на косата.

ПОСЕБЕН РАСТВОР ЗА СЕКОЈ ПАЦИЕНТ

- Мезотерапија е неинвазивен метод при кој посебни микроигли се ставаат на проблематичните делови во кожата и преку нив се внесува мешавина од активни супстанции на хијалуронова киселина, витамини, медицински екстракти и хранливи материји. Растворот од лекови, витамини, минерали, елементи во траги, органски киселини, екстракти од лековити растенија, производи на биотехнологијата, медицински препара-



Д-р Наташа
Теовска-Митревска

Со лековитите состојки се реконструира структурата на кожата однатре и се враќа нејзиниот здрав изглед

ти и други продукти се прави според индивидуалните потреби на пациентите. Мезотерапијата врши директно снабдување на клетките на кожата со потребните биолошки активни состојки што дејствуваат на клеточното подмладување. Овие лековити состојки се вклучуваат активно во синтезата на колагенот и еластинот и така се реконструира структурата на кожата однатре, се обновуваат тонусот и свежината и ѝ се враќа здравиот изглед на кожата - објаснува д-р Теовска-Митревска.

БЕЗ НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ

Боцкањето со микроиглите е безболно, како лесен увод од инсект. Нашата соговорничка вели дека за постигнување на саканиот ефект бројот на третмани во просек е 4-6 во рок од 7-10 дена, а потоа по една поддржувачка процедура месечно.

- Мезотерапија одговара на различни возрасти, но најуспешно се применува при првите знаци на стареењето на кожата за да се одложи стареењето. Се комбинира и со апликација на ботокс, хијалуронова киселина за корекција на брчки и со други нехируршки зафати - објаснува докторката.

Несакани ефекти од овој метод речиси нема, освен ретки појави на благо црвенило или мал оток, кои минуваат за неколку часа.

- Се разбира, тоа е така само ако мезотерапијата ја извршува дерматолог во соодветна здравствена установа. Методот не се применува кај луѓе со гнојни воспаленија на лицето, со херпетични промени, доколку има алергија на некоја од активните состојки, како и кај бремените жени - вели д-р Теовска-Митревска.

ЗА СВЕЖА И СЈАЈНА КОЖА СО РАМНОМЕРЕН ТЕН, НЕЗАВИСНО ОД ВОЗРАСТА

ХИПЕРПИГМЕНТАЦИИТЕ СЕ ЛЕКУВААТ 365 ДЕНА ВО ГОДИНАТА

ШТО ПРЕТСТАВУВААТ ХИПЕРПИГМЕНТАЦИИТЕ?

Хиперпигментациите се потемни делови на кожата, коишто може да бидат со различна форма и интензитет. Познати се различни видови хиперпигментации - сончеви дамки, пеги, мелазма, старечки дамки, хиперпигментации после воспалителни процеси на кожата.

КАКО НАСТАНУВААТ?

Бојата на кожата зависи од пигментот меланин. Него го произведуваат клетки, наречени меланоцити, сместени во основата на епидермисот. Меланоцитите синтетизираат меланин како одговор на УВ радијацијата, за да ја заштитат клеточната ДНК. Кога се произведува многу поголемо количество меланин, на кожата се појавуваат кафени дамки со различна големина и интензитет. Зголемената активност на меланоцитите може да биде предизвикана од многу фактори - претерано изложување на сонце, хормонски промени, воспалителни процеси и кожни трауми, некои лекови, со стареење на кожата.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ СПРАВИМЕ СО ХИПЕРПИГМЕНТАЦИИТЕ?

Пред да се пристапи кон лекување на хиперпигментациите, важно е да се одреди



нивната длабочина, односно дали се епидермални, дермални или комбинирани. Стандардната терапија вклучува дерматолошки манипулации: хемиски пилинг, ласерски третман, микродермоабразија. После тоа се препорачуваат производи кои ја

намалуваат синтезата на меланин и обезбедуваат соодветна заштита од сонце. Важно е да се има предвид дека хиперпигментациите се потенцираат дури и од минимална количина на светлина, заради што лечењето бара непрекинато користење на медицинска козметика со висок заштитен фактор од сонце - значи и во тек на есен и зима.

Секојдневната грижа за кожата со пигментни дамки е особено ефикасна со серијата EVEN BRIGHTER на Eucerin®. Производите ја содржат природната состојка Б-резорцинол, која го балансира производството на меланин и ја намалува зголемената активност на меланоцитите до нормално ниво.

Д-р Магдалина Ѓурова
Дерматовенеролог

EVEN BRIGHTER е првата специјализирана серија од медицинската козметика, којашто го помага отстранувањето на пигментните промени на кожата со нејзина регенерација, заштита и подмладување. Благодарение на активната состојка Б-резорцинол, производите ја стабилизираат прекумерната синтеза на меланин и долготрајно ги намалуваат пигментните дамки, со што се постигнува порамномерен и сјаен тен. Глицирхетинската киселина ја помага регенерацијата на клетките оштетени под дејство на УВ зраците и ја заштитува кожата од предвремено стареење. Серијата предлага Дневен крем со висок заштитен фактор од сонце SPF 30, потхранувачки Ноќен крем, Активен концентрат и Коректор за локален третман на пигментни дамки.



БлокМАКС

Безбеден и ефикасен при различни типови болка!

- ✓ главоболка
- ✓ болка во грбот
- ✓ мускулни болки
- ✓ ревматски болки
- ✓ забоболка



BlokMAX
200 mg филм-обложени таблети

BlokMAX forte
400 mg филм-обложени таблети



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