

РЕВИТА

БРОЈ 6 • МАРТ 2014
БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

РЕВИТА МЕДИКА
прва приватна општа болница

ВО ФОКУСОТ

Операција на рак
на грло со CO₂-ласер

Зошто да замрзнам
јајце-клетки?

ОДБЛИСКУ СО МИТРЕСКИ

Подготвуваат
стратегија за тројца

Стоп на
искривувањето
на 'рбетот на децата

НОВА МАКЕДОНИЈА

HiPP

Најдоброто за највредното.

HiPP Babysanft

Ослободени од сè
што не сака
чувствителната кожа.



Нашиот највисок пропис: најдобра можна кожна подносливост

Кожата на Вашето бебе е пет пати потенка од кожата на возрасните и затоа и треба посебно нежна нега. Поради тоа, ние во HiPP последователно се ослободивме од се што не е добро за кожата на Вашето бебе. **Најдобра можна кожна подносливост за осетлива кожа.**

За ова гарантираме со нашето име. *Gaus Nigg* *Stefan Appi*

www.hipp.com.mk

Март / 2014

Содржина

5 Пријатели на бебињата,
партнери со родителите

10 Зошто да замрзнам
јајце-клетки?

12 Операција на рак
на грло со CO₂-ласер

16 Како се препознава
мозочен удар

20 Стоп на искривувањето
на 'рбетот на децата

22 Кога близнаците
доаѓаат на свет

24 Хеморондите може
и безболно да се излекуваат

26 Лекување од шилци на
петица до спортски повреди

28 Секој втор има
хеликобактер во желудникот

32 Подмладување
на родницата

34 Митрески подготвуваат
стратегија за тројца

37 Ги спојуваме
традицијата и здравјето

40 Виното
привлекува туристи



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

Насловна фотографија:

Горан Анастасовски

Фотографија:

Маја Ј. Илиева
Игор Бансколиев
Дарко Андоновски
Горан Анастасовски

Лектори:

Сузана Митревска
Кристина Јовановска

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*

Пролетта носи оптимизам, дури сè околу седе. А оптимизмот ги прави надежите посилен. Надежта, велат, е уникатен начин на размислување и восприемање на нештата. Таа ги одредува и успехите и неуспехите во животот, сликата за седе, го одредува животот како активен процес. Тие што силно се надеваат може да бидат пример за ефикасно функционирање. Токму надежта е појдовна точка и движечка сила во многу од приказните што ги пренесуваме во овој број на „Ревита“. Преостанатиот дел од нив е поврзан со науката, исполнителноста, вербата, многу работа, чесноста, верата и љубовта кон себеси и другите.

Медицината оди напред, а ние ја следиме. Со современите методи на лекување што нашите лекари ги установиле на овие простори се остварува надежта на многу болни пациенти. Надежта - која за нив значи оздравување, живот, пород, помалку грижи, поудобно утре.

Раскажавме приказни и за остварената надеж во спортот, винарството, традицијата, во секојдневното битисување. Приказни од кои се учи што е верба, што е тоа вистински да им бидеш посветен на животот и на среќата. На своите, ама и на туѓите. Оти среќата не е само да си среќен сам. Приказните од овој број на „Ревита“ испреpletете ги со вашата приказна. Така ќе добиете уште повеќе љубов, посветеност и надеж. Измешајте ги како дои и обојте го светот во нешто свежо - пролетно.

ПРИМ. Д-Р МАРИНА ПОП ЛАЗАРОВА

РЕДОВИ СО...

ПРИЈАТЕЛИ НА БЕБИЊАТА, ПАРТНЕРИ СО РОДИТЕЛИТЕ

Работата со бебиња и деца е благородна, но и многу стресна. И покрај тоа, прим. д-р Марина Поп Лазарова секогаш кога ќе ја видите е ведра и позитивна. Привилегијата што ја имам да работам онаму каде што се раѓа животот, вели таа, радоста и среќата што секојдневно ме опкружуваат многу придонесуваат за зачувување на ведрината. Со неа разговаравме за високите стандарди за раѓање во „Ре-Медика“, за грижата за бебињата, едукацијата на родителите...



Во „Ре-Медика“ се спроведува антистрес-програмата за новородените деца. Што всушност тоа значи за нив и за родителите?

- Породувањето, поради својата медицинска, но и емоционална, психолошка обременетост е стрес за секоја родилка. Но стресот, преку хормоните, кои преку крвта и постелката пристигнуваат до фетусот, доведуваат до последователни реакции и кај него. Тоа во исто време е и позитивно, бидејќи го подготвува за из-

легување во надворешниот свет. Но таа транзиција воопшто не е лесна за детето. Тоа, од средина во која било заштитено во темно, топло, тивко и водено опкружување поминува во услови во кои треба самостојно да почне да дише (претходно кислород добиваат преку постелката), да биде активно, а опкружувањето може да биде непријатно, светло, бучно и студено.

Адаптацијата на детето по раѓањето се обидуваме да ја олесниме со завиткување во топли пелени, сушење на кожата, користење на

соодветни грејачи кои ја одржуваат нормалната температура, а се избегнува разладувањето кое може да го отежни приспособувањето и неповолно да дејствува на виталните функции. Еден од најпрепорачливите методи на затоплување на новороденото дете е ставањето на градите на мајката, контакт „кожа на кожа“, притоа користејќи ја нејзината телесна топлината. Тоа е можно и при оперативно завршување на раѓањето, кога мајката е анестезирана и контактибилна, свесна и може да го прифати детето.



Непосредниот контакт со мајката по раѓањето, нејзината преградка, позиционирање во фетална положба, обезбедување на затоплено, тивко и затемнето опкружување по-волно дејствуваат на намалување на стресот на новороденото дете, а со тоа се забрзува неговата адаптација и стабилизација. Ќе се согласи-те дека во текот на породувањето, освен на мајката мора да мислиме и на новороденото, бидејќи и тоа има потреба од примарна медицинска поддршка на виталните функции, реанимација, но истовремено треба да мислиме и на стресот што го доживува, вклучително и со сепарацијата од мајката, и токму затоа со сите мерки што ги спроведуваме се обидуваме да го намалиме.

Самото присуство на педијатар во родилната сала се смета за висок стандард при породувањето, а тој строго се практикува во „Ре-Медика“. Зошто е значаен?

- Тимот кој присуствува на секое раѓање, уште од почетокот на работата на „Ре-Медика“ во 2005 го

„Тимот што присуствува на секое раѓање, уште од почетокот на работата на „Ре-Медика“ во 2005 година, го дефиниравме земајќи ги предвид високите медицински стандарди со кои сметаме дека се добива и најголема безбедност за мајката и за детето

дина, го дефиниравме земајќи ги предвид високите медицински стандарди со кои сметаме дека се добива и најголема безбедност за мајката и за детето. Имено, по приемот на секоја трудница, покрај гинекологот и акушерката, и педијатарот заедно со анестезиологот се вклучуваат во тимот кој го следи породувањето и активно учествува, во зависност од

текот и начинот на обезболувањето и раѓањето. Опремата за првично прифаќање и поддршка, како и за реанимација на детето е секогаш подготвена во родилната и во операционската сала. Не секое дете лесно се адаптира по раѓањето и, како што веќе споменавме, потребно е да се исчистат неговите дишни патишта за да му се олесни дишењето, а кај некои деца се применува и вентилација со кислород (позитивен притисок преку маска и балон). За среќа, во многу ретки случаи децата имаат потреба од поопсежна реанимација, кога се раѓаат со изразена депресија на виталните функции. Брзата, навремена и соодветно спроведена реанимација во многу случаи го определува и понатамошниот исход во однос на здравствената состојба на новороденото дете. Токму поради тоа, тие први 5 минути од животот се од голема важност, а покрај опремата потребен е и обучен педијатар кој ќе ја спроведува реанимацијата и ќе го прифати детето непосредно по раѓањето.



Кај нас постои подготвен обучен персонал, кој во текот на престојот постојано им помага на мајките во овој, за нив, извонредно чувствителен и важен период

Бевте еден од лекарите кои ја воведоа револуцијата во третманот на бебињата по раѓањето, како и едукацијата на мајките за нивно заедничко сместување со бебињата, или т.н. rooming-in систем. Што се промени по неговата примена?

- До средината на 90-тите години во нашите породилишта децата беа одделени од мајките, а доењето бе ше спроведувано на секои 3 часа. Со формирање на Комитетот за доење при Министерството за здравство, но и со голема помош од Канцеларијата на УНИЦЕФ во Скопје, како и со големо залагање на стручни лица, пред сè педијатри и гинеколози, успеавме да ги осовремениме породилиштата со воведување на т.н. 'rooming-in' системот. Овој принцип е и основа на иницијативата „Болница пријателка на бебињата“, која во тој период се спроведуваше интензивно во светот, а на која се приклучи и Македонија. Придобиците се повеќекратни и за мајките и за децата, пред сè во создавање услови за нивно интензивно дружење, заемно приспособување и успешно доење. Тоа започнува рано, а продолжува по системот на „барање“ на секое дете поединечно. Со спроведување на овие стандарди, со стручната помош од обучениот кадар во породилиштата мајките успешно се воведуваат во новата улога и ја градат самодовербата во однос на преземање на грижата за неа и доење на своите деца.

Мора да напоменам дека во „Ре-Медика“ постои подготвен обучен персонал кој во текот на престојот постојано им помага на мајките во овој, за нив извонредно чувствителен и важен период.

Покрај спроведување на највисоките стандарди и современи протоколи, многу е важно да се има и индивидуален пристап кон секој пар мајка-дете поради нивната посебност. Кај нас во текот на денот се

емитува и едукативна програма, па мајките имаат можност да се запознаат со најчестите теми поврзани со доењето и негата на новороденото. Со оглед на принципот што го спроведуваме за семејно насочена грижа, татковците имаат можност да присуствуваат на породувањето, за што постојано даваме поддршка уште од претпородилниот период, кога организираме и индивидуални посети на породилиштето и разговор со тимот одговорен за породувањето.

Грижата за новородените не завршува само со нивното излегување од болница по породувањето...

- Точно. Секој нов почеток е тежок, а можете да замислите како им е на младите родители кои со своето најсакано го напуштаат породилиштето, медицинската и стручна помош и заминуваат дома, оставени сами со себе. Поради тоа, почитувајќи ја одговорноста кои тие ја чувствуваат, ние овозможуваме телефонски да можат да контактираат со нашите стручни лица во текот на 24 часа, за да добијат благовремена и соодветна помош.

Во нашата Амбуланта за следење на здрави деца и во Советувалиштето за доење континуирано ги следиме децата, не само родени во „Ре-Медика“, туку сите на кои им





Вториот месец по раѓањето 90 отсто од мајките ги дојат децата

треба стручна педијатриска помош и советување за правилен раст и развој, со можност за тимски професионален мултидисциплинарен пристап, секогаш кога е тоа потребно.

Во врска со доењето, на кое посветуваме извонредно внимание, имаме одлични резултати. Имено, во вториот месец, мајките кои дојат се околу 90 проценти од вкупниот број породени!

Водите тим на врвни педијатри, добро познат и за јавноста и за родителите. Како се одржуваат високите стандарди?

- Ние и претходно имавме повеќегодишно искуство. Конкретно, јас 20 години претходно имав драгоцено стручно искуство на Клиниката за гинекологија и акушерство, од каде што доаѓаат и други две колешки. Тоа е извонредно богато професионално искуство, во установа која исто така се грижи за високоризичните бремености и новороденчиња од цела Македонија. Како асистент по педијатрија имам искуство и во работа со студенти. Од повеќето, би го издвоила стручниот престој во Сиднеј, Австралија, конкретно во „Ројал принц Алфред хос-

питал“, интензивен едукативен период, од медицински и менаџерски аспект, каде што се запознавме со врвно, но истовремено и хуманизирано здравство, кое ги почитува разликностите и специфичностите на семејствата и нивните деца. Тоа што ние денес и го почитуваме во нашата секојдневна клиничка практика во „Ре-Медика“ се протоколи според медицината базирана на докази, како највисок степен за спроведување најдобра практика.

Се - којдневно се трудиме, сите заедно како тим, заедно со нашите медицински сестри. Морам да нагласам дека тие се важен дел од тимската грижа околу новородените деца, во интензивна нега, на постпарталното одделение или во ам-



Условите и можностите во болницата ги задоволуваат

најсовремените стандарди, а работата со успешен тим го прави професионалното задоволство уште поголемо

буланта. Многу ни значи и крајно професионалната поддршка на наши најблиски соработници од другите специјалности во болницата, кои заедно со нас учествуваат во лекувањето, третманот и негата на децата.

Велите дека децата се искрени пациенти, но тие, во исто време, знаат да се и најтешко соработливи. Како умешно се справувате со тоа?

- Децата се многу искрени пациенти и секогаш реагираат многу спонтано. Кога се здрави и расположени тоа можете веднаш да го видите и добро соработуваат при прегледот. Но кога имаат проблем, тогаш се многу некооперативни и морате да ги „надмудрите“ на различни начини, да ги дефокусирате и да го извршите прегледот. Исто така, неопходен е интегрален, холистички пристап кон секое дете индивидуално, што ја прави нашата работа уште по-комплексна. Значи, потребно е навистина многу трпение, толеранција, а пред сè голема љубов кон пациентите за да



можете да бидете добар педијатар, со што мислам дека ќе се согласат голем број мои колеги.

Работата со бебиња и деца, освен што е благородна, во исто време е и многу одговорна и стресна. Како се задржува насмевката и позитивниот дух?

Јас сум убедена во премисата дека „цело е тогаш кога има сè“. Можеби сум перфекционист, но сум и непоправлив оптимист. За тоа имам улога и моите родители. Двајцата цел работен век го поминаа во здравството, извонредно хумани и племенити луѓе, секогаш подготвени да помогнат, со ведар дух и позитивен однос кон животот. Веројатно дека тоа и влијаеше на мојата одлука да студирам медицина наместо архитектура. Се вложувам себеси целосно, бидејќи тоа е веројатно единствениот начин на кој можам да функционирам и да бидам задоволна од себе и од мојот професионален ангажман. Пациентите тоа го чувствуваат, а бидејќи доаѓаат за медицинска помош, и тоа во сериозна животна ситуацијата, емпатијата, поддршката, насмевката

и охрабрувањето се навистина потребни во неограничени количини. Се обидувам секогаш да ја најдам и да ја гледам светлата страна и „полната половина од чашата“. Ништо не е совршено, но треба да се избориме за најдобриот исход во животот. Секој има своја мисија во животот, а верувам дека човек е најсреќен тогаш кога го работи тоа што го сака и го исполнува. Условите и можностите во „Ре-Медика“ ги задоволуваат најсовремените стандарди, а работата со успешен тим го прави професионалното задоволство уште поголемо.

Поддршката од семејството, полнење со позитивна енергија, секогаш кога и каде е тоа можно, оптимистичкиот став во животот и алтруизмот, мислам дека се одлучувачки за одржување на насмевката. Неконвенционалноста и неоптовареноста со формата туку со суштината, привилегијата што ја имам скоро 30 години да работам таму каде што се раѓа животот, радоста и среќата кои секојдневно ме опкружуваат многу придонесуваат за сочуввање на ведрината.

За мене многу е значаен коректниот, транспарентен начин на комуникација со родителите, секогаш водејќи сметка за нивните емоции и психичката обременетост со улогата. Ним им треба помош да ги запознаат своите деца, да ги разберат сите нивни потреби, да ја почитуваат нивната личност, а педијатарот е важен за да ги насочи во вистинскиот насока.



Медицинскиот тим има индивидуален пристап кон секој пар мајка-дете

БлокМАКС

Безбеден и ефикасен при различни типови болка!

BlokMAX
200 mg филм-обложени таблети

BlokMAX forte
400 mg филм-обложени таблети

BlokMAX for kids
100 mg/5ml перорална суспензија

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



BlokMAX
200 mg филм-обложени таблети

ALKALOID
SKOPJE

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.

Зошто да замрзнам

Јајчниците кај жената се полни со јајце-клетки што се формираат во фоликули (топчести структури исполнети со течност потребна за нормален раст и развој на јајце-клетките). Жените, за разлика од мажите, се раѓаат со одреден број јајце-клетки (околу 2 милиони) и тој опаѓа секој месец од животот на жената. М-р Валентина Сотироска, ембриолог и шефица на ембриолошка лабораторија во „Ре-Медика“ објаснува дека до пубертетот кај девојчето остануваат уште 25 проценти од неговата оваријална резерва (300.000 јајце-клетки), од кои само 400 овулираат до крајот на репродуктивниот период. За да се зачуваат јајце-клетките, науката стигна дотаму што тие може да се замрзнат, техника позната како криопрезервација. Таа се изведува во центарот за асистирана репродукција и инвитро-фертилизација во „Ре-Медика“.

- Иако никој со сигурност не може да претпостави колкави се резервите во даден период од животот, сепак статистиката покажува значајно намалување на плодноста по 37-та година. Живееме во модерно, динамично време, кога свесно или

Замрзнувањето јајце-клетки, или криопрезервација, се изведува во центарот за асистирана репродукција и инвитро-фертилизација во „Ре-Медика“. Замрзнатите јајце-клетки, или ооцити, се презервираат во специјално контролирани услови во течен азот на температура од -196 Целзиусови степени до наредната употреба



ЈАЈЦЕ-КЛЕТКИ?

несвесно го одложуваме биолошкиот часовник за оплодување. Криопрезервацијата на фертилноста е нова технологија, при која јајце-клетките од јајниците на жената се пунктираат, се замрзнуваат и се чуваат. Подоцна, кога жената ќе биде подготвена за бременост, тие се одмрзнуваат и се оплодуваат, а добиените ембриони се трансферираат назад во матката - вели м-р Сотироска.



М-р Валентина
Сотироска

Криопрезервацијата е нова технологија, при која јајце-клетките од јајниците на жената се пунктираат, замрзнуваат и се чуваат. Подоцна, кога жената ќе биде подготвена за бременост, тие се одмрзнуваат и се оплодуваат и добиените ембриони се трансферираат назад во матката

Кога може да се направи криопрезервација

М-р Сотироска ни издвои неколку случаи кога е корисно замрзнување на јајце-клетки. Замрзнатите јајце-клетки, или ооцити, се презервираат во специјално контролирани услови во течен азон на температура од -196 Целзиусови степени до наредната употреба.

МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА

Кај пациентки со дијагностицирано малигно заболување за чие лекување е потребна хемотерапија или радиотерапија. Ваквата терапија уништува јајце-клетки. Пред да почне жената со ова лекување, се вршат пункција и криопрезервација на ооцитите, со што се овозможува овие жени да станат мајки подоцна во животот.

ВЕШТАЧКО ОПЛОДУВАЊЕ

Кај пациентки кај кои во текот на инвитро-процесот се добиле поголем број јајце-клетки, дел од нив може да се замрзне и да се искористи за евентуален нареден циклус. На овој начин жената нема повторно да прима хормонска стимулација. Така, во соодветниот термин од циклусот се одмрзнуваат јајце-клетките и се оплодуваат по стандардниот метод за инвитро-постапка.

ОДЛОЖУВАЊЕ БРЕМЕНОСТ

Жените што ја одложуваат бременоста поради одредени околности, сега имаат можност да ги замрзнат сопствените јајце-клетки и да забременат подоцна во животот.

РАНА МЕНОПАУЗА

Кај пациентки што имаат фамилијарна историја на рана менопауза, подобро да се замрзнат јајце-клетки. Тие може да се искористат во случај да изненади предвремена менопауза.

ДОНАЦИЈА НА ЈАЈЦЕ-КЛЕТКИ

Во програмата за донација на јајце-клетки, жената-донор првенствено се проследува на генетички



скрининг за најчестите генетички заболувања. По хормонската стимулација на јајниците, се изведуваат аспирација на ооцитите и нивна криопрезервација. Кога ќе биде подготвена жената што сака да забремене, се одмрзнуваат јајце-клетките од донорот, се оплодуваат со сперматозоидите на партнерот и ембрионите се трансферираат во матката на акцепторката.

Поради зголемената потреба за донација на јајце-клетки во нашата држава во тек е промена на Законот за биомедицинско потпомогнато оплодување во делот за донација на јајце-клетки, со кој ќе се овозможи формирање банки за јајце-клетки достапни за потребите на нашите пациентки.



Операција на рак на

Ракот на грлото е втор на листата на малигни заболувања на главата и на вратот и зафаќа до три проценти од сите малигноми.

Статистиката вели дека е три-четири пати позастапен кај мажите отколку кај жените. Неговото лекување не мора да значи и губење на гласот или постојано носење канила (цевче што се поставува во душникот преку отвор наречен трахеостома), исхрана преку сонда и губење на говорот... Наспроти класичните операции на рак на грлото, светските центри се одлучуваат за ендоскопското оперирање со CO₂-ласер. Тогаш, објаснува проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец, оториноларинголог и хирург во „Ре-Медика“, до канцерот се стигнува по природен пат, низ устата. При операцијата тој се следи преку микроскоп и камера и со ласерот се отстранува само болниот дел од ткивото. Овие интервенции не само што се помалку агресивни туку се максимално функционални и со нив се зачувува поголем дел од органот што се оперира, а пациентите брзо заздравуваат. Кај нас и во поширокиот регион целосно се изведуваат само во „Ре-Медика“.

ОТКРИВАЊЕ НА БОЛЕСТА

Кога ќе се открие ракот на грлото, прво прашање е во кој стадиум е, на која позиција, односно неговата

Наспроти класичните операции за рак на грло, светските центри најчесто се одлучуваат за ендоскопското оперирање со ласер. Тогаш, објаснува проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец, оториноларинголог и хирург во „Ре-Медика“, до канцерот се стигнува по природен пат, низ устата. При операцијата тој се следи преку микроскоп и камера и со ласерот се отстранува само болниот дел од ткивото. Овие интервенции не само што се помалку агресивни туку се максимално функционални и со нив се зачувува поголем дел од органот што се оперира. А пациентите брзо заздравуваат

T-класификација, како и дали има зафатени жлезди, односно H-класификација.

- Кога зборуваме за ласерската хирургија или хирургијата преку уста зборуваме за природниот пат да стигнете до оперативното поле, т.е. гркланот. Самиот грклан е орган со неколку важни функции. Со него се овозможува постојано дишење, тој е раскрсница што го раздвојува голтањето од дишењето (за да не залетува храна во белите дробови) и кај човекот е од исклучителна важност зашто преку гркланот се овозможува говорот, што има висока социјална вредност - објаснува професорот.

Гркланот е поделен во три сегменти, кои во функционален, органски

и ембриолошки дел се различни, со различен лимфен систем, на што се базира класичната, но и ласерската хирургија. Горниот кат од овој орган се нарекува супраглотис, средниот - глотис (регија каде што се гласните жици) и долниот субглотис.

- Кога станува збор за рак на гркланот најчесто се јавува на ниво на глотис (или на гласни жици). Од сите малигни тумори на грлото, 97 отсто е карцином. Од нив, до 60 проценти се дијагностицирани на гласните жици, а преостанатите 35 отсто во регијата на супраглотис. Пет проценти се во субглотис - вели д-р Оровчанец.

Има состојби, објаснува тој, кога ракот дава симптоми. Најчесто станува збор за промена на гласот, која не се враќа во нормала и по дадена терапија. Промената на гласот подолга од две недели, и покрај лекување, е симптоматична кога станува збор за ракот. Симптоми се и нарушено или отежнато голтање, аспирација или кога и при голтање плунка таа залетува во душникот. Знаци може да бидат и крв во исплувок, како и отежнато дишење.

- Најдобро е кога нема да дојде до развој на малигно заболување, па навреме ќе се откријат преканцерозните промени и ќе се истретираат. Во феноменот на појава на ракот на грлото посебно место заземаат овие



КАДЕ ШТО
здравјето се паѓа!

Грло со CO₂-ласер

преканцерозни промени (хистолошки изразени дисплазии). Тие лесно се дијагностицираат и со современиот третман се овозможува дефинитивно нивно решавање, што е спречување на развојот на ракот. Во решавањето на преканцерозите клучна улога има употребата на CO₂-ласер - објаснува професорот.

Третманот на преканцерозите со CO₂-ласер максимално го санира процесот и врши минимум оштетувања на структурата на грлото.

ДОЦНА СЕ ЈАВУВААТ КАЈ СПЕЦИЈАЛИСТ

За да се дијагностицира болеста прво се прави оториноларинголошки преглед со ларингоскопија, стробоскопија и со употреба на медицинска брза камера. Тоа дава слика на состојбата на гркланот барем во неговите видливи и главни сегменти.

- Може стробоскопски да се испита гласилката, со што се следи нејзиното движење и заостанување во движењето. Потврда на дијагнозата се прави со микроларингоскопија, кога кај анестезиран пациент со микроскоп се испитува гркланот и се земаат парчиња од ткивото, кои хистолошки се анализираат. На тој начин се прави хистолошка верификација, која е дефинитивна потврда за постоење на туморот. Ако хистолошки се потврди дека има тумор, мора да се направат и други испитувања, најчесто снимка со компјутерски томограф или со магнетна резонанса. Поентата на ова испитување е прецизно да се лоцира туморот и заедно со микроларингоскопија да се одреди Т-класификација - објаснува професорот.

Т-класификацијата покажува дали туморот е во една регија, подрегија или преминува во соседните регии. Доколку се класифицира како Т1, тоа значи дека зафаќа една подрегија, Т2 - две подрегији, Т3 - три подрегији во две регии. Туморот класифициран како Т4 е пропагиран, ја пробива рскавицата на гркланот, се шири локално и преминува во други структу-



Проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец,
оториноларинголог
и хирург

воопшто да се отвора душникот и да има надворешна рана, што е огромна благодат за пациентот - вели д-р Оровчанец.

ЗАЧУВУВАЊЕ НА ЗДРАВТО ТКИВО

Кога се прави ласерска операција, хирургот преку устата со помош на ласер навлегува во зоната на туморот и го отстранува целосно туморскиот процес.

- Вака може да се реагира кога станува збор за Т1, Т2 и некои Т3-тумори. Кај Т1-тумор во регија на глотис хордектомија (вадење гласна жица) може да се изведе ласер. Кога работите класично хируршки, ја вадите целата гласна жица. Кога, пак, станува збор за ласерска хирургија, може да се направат осум типа хордектомија. Така може да отстраните дел, а да не го оштетувате основниот лигамент на гласната жица. Тоа за пациентот значи максимална хируршка онколошка заштита и максимална функционална рехабилитација - објаснува д-р Оровчанец.

Кај Т2, евентуално Т3-тумори кај кои не е зафатена тироидата рскавица, може да се извади со ласер цела половина на гркланот, а другата да се зачува, без да мора да се направи трахеостома, односно отвор на душникот. Особено треба да се нагласи дека Т2 и Т3-тумори во супраглотис може целосно да се решат со CO₂-ласер без отворање на душникот и формирање трахеостома.

Ласерските операции се изведуваат откако на пациентот под анестезија ќе му се овозможи дишење со посебен ласерски тубус.

- Она што го имаме во „Ре-Медика“ а го нема на друго место во Македонија е т.н. џет-анестезија. Тоа значи да оперирате без воопшто да биде интубиран пациентот. Така е комплетно слободно оперативното поле, што за хирургот значи максимална пристапност, видливост и можност за целосно отстранување на процесот - вели д-р Оровчанец.

„ Она што го имаме во „Ре-Медика“ а го нема на друго место во Македонија е т.н. џет-анестезија. Тоа значи да оперирате без воопшто да биде интубиран пациентот. Така е комплетно слободно оперативното поле, што за хирургот значи максимална пристапност, видливост и можност за целосно отстранување на процесот

ри (во параглотис и преку него во тироидна жлезда).

- За жал, голем дел пациенти, кај нас над 45 проценти, при првото јавување на специјалист имаат Т4-тумор. Тоа значи дека кај нив мора да се направи класична интервенција, која е многу мутилантна и мора да се извади целиот грклан. Кај нив е неопходно формирање трахеостома. Но кај преостанатите 50-55 отсто од пациентите може сето тоа да се реализира ендоскопски со CO₂-ласер, без



Предности на ласерската операција

- Се изведува преку природен пат, преку уста без резови на вратот.
- Се отстранува само болното ткиво, додека другата структура на грлото останува максимално зачувана.
- Гркланот по операцијата брзо ги презема своите функции.
- Назогастрична сонда за голтање се користи само кога се работи за големи отсекувања на гркланот, што е екстремно ретко.
- При најголемиот број интервенции не треба отворање на душникот, па со тоа пациентот нема трахеосто-

ма (интервенции кај тумори T1, T2, T3). Најмалку 40 проценти од туморите што се откриваат може да се решат на овој начин.

- Пациентот брзо заздравува и се враќа во нормален живот. Останува во болница само ден-два.
- Компликации речиси нема, за разлика од класичната хирургија кога може да се јават хематоми, инфекции, фистули...
- Лекарот има комплетен увид и преглед на местото што го оперира, а го гледа под микроскоп.

● Со ласерот хирургот може да направи рез и низ тумор, што не смее да се случи при класична интервенција.

- Со ласерска интервенција има можност за зачувување на здравиот дел од гласната жица, наместо да се вади цела, како што тоа се прави со класична операција. Така максимално може да се зачува функцијата на говорот.
- Ласерската интервенцијата чини помалку отколку класичната операција.
- Таа е помал стрес за пациентот.



Ризик-фактори за појава на канцер

Како ризик-фактори е за појава на рак на грлото се сметаат пушењето, жестокиот алкохол (комбинацијата на алкохол и цигари повеќекратно го зголемува ризикот), работата со хемикалии како пестициди, формалдехиди, испарувања од асфалт, нерегулиран ГЕР или рефлукс (враќање на желудочната киселина во устата), постојаната иритација на гркланот. Хуман папилома вирусот (ХПВ) е посебен фактор ризик во појавата на малигните тумори на гркланот, кој предизвикува папиломатоза.

Решавањето на папиломатозата единствено е успешно со CO2-ласер и апликација на „митомизин“, антибиотик со цитостатски ефект.

УРОЛОГИЈА

Академик Професор д-р Живко Попов
д-р Златко Пендовски

Третман на пациенти со зголемена простата (БПХ)
со green - light - зелен ласер

Се третираат пациенти со зголемена простата од 30-50гр

Вапоризација (топење на простатата) и истовремена коагулација
со употреба на ласерски зрак - 532nm

Пенетрација 3-4 мм во длабочина на простатата

Минимална крвозагуба - без терапија со крв и крвни деривати

Краток оперативен и постоперативен период

Вадење на уринарниот катетер - првиот постоперативен ден

Брзо опоравување и враќање кон секојдневните активности



НИЕ СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ

Ре-Медика се грижи за Вашето здравје

РЕ  МЕДИКА
прва приватна општа болница

ГИНЕКОЛОГИЈА И АКУШЕРСТВО

*Комплетен третман на машка и женска неплодност *Гинеколошка онколошки операции
*Оперативна гинеколошка лапароскопија и хистероскопија

ИН ВИТРО ФЕРТИЛИЗАЦИЈА

*55% успешност

НЕОНАТОЛОГИЈА И ПЕДИЈАТРИЈА

*Педијатриска амбуланта *Педијатриска кардиологија
*Педијатриска ревматологија

ХИРУРГИЈА

*Општа *Ласерска *Абдоминална *Лапароскопска *Торакална *Васкуларна
*Ортопедска *Урологија *ОРЛ *Детска *Пластична и естетска *Неврохирургија

АНЕСТЕЗИЈА И ИНТЕЗИВНА НЕГА

ДИЈАГНОСТИКА

*Ортопедија *Ендоскопија *Интерна медицина *Кардиологија
*Невропсихијатрија *Психологија-психотерапија *Дермовенерологија

БИОХЕМИСКА ЛАБОРАТОРИЈА

РАДИОЛОГИЈА

ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЈА

ОПШТА И ТРУДОВА МЕДИЦИНА

* Систематски прегледи за вработени
* Менаџерски систематски прегледи
* Претходни здравствени прегледи
* Редовни периодични прегледи

МОЗОЧЕН УДАР

како се препознава



Мозочниот удар е болест што е сè почеста во докторските извештаи и во лекарските статистики, а според смртноста веќе е на третото место, веднаш зад срцевите и малигните заболувања.

Мозочниот удар е болест на мозочното ткиво и последица од нарушувањето на мозочната циркулација, во мозокот или надвор од него. Почнува нагло и може да биде причина за траен недостаток, инвалидитет или смрт. За оваа болест се знае уште од времето на Хипократ, а денес бројот на нови случаи во Европа се движи од 2 до 4 промили, а во некои земји и до осум промили.

Д-р Влатко Цветановски, кардиоваскуларен хирург во „Ре-Медика“, вели дека кај над 80 отсто од случаите на мозочен удар причинител е атеросклерозата.

- Таа е процес на натрупување маснотии, крвни клетки и калциум на внатрешниот ѕид од крвниот сад, по што постепено тој се затнува. Процесот на таложење на ѕидовите на крвните садови почнува уште во детството и со различна брзина напредува во текот животот. На забрзувањето влијаат покачениот крвен притисок, шеќерната болест, пушењето, дебелината, зголемувањето маснотии во крвта, стресот, физичката неактивност, алкохолот... - објаснува д-р Цветановски.

НЕ ЗАНеМАРУВАЈТЕ ГИ СИМПТОМИТЕ ШТО ГИ СНЕМУВА ЗА ЕДЕН ДЕН

На мозочниот удар му претходат одредени предупредувачки знаци. Тоа се истите симптоми како на мозочен удар, со таа разлика што целосно ги снемума за 24 часа. Затоа е многу важно овие пациенти веднаш по добивањето на симптомите да направат сериозен преглед кај невролог, ангиолог и васкуларен хирург.

- Денес има низа процедури што можат да го разјаснат и најкомплицираниот случај на мозочен удар. Методите се поделени на инвазивни и неинвазивни. Од неинвазивните најупотребувана е доплер на каротидните крвни садови, ангиографија со компјутерски томограф и со магнетна резонанса. Од инвазивните најчеста е ангиографија по методот Селдингер - објаснува докторот.

Мозочниот удар е ургентна состој-



Д-р Влатко Цветановски, кардиоваскуларен хирург

Денес има низа процедури што можат да го разјаснат и најкомплицираниот случај на мозочен удар, како и

современи методи и лекови со кои се третира пациентот. Но најважен дел се превентивните медицински прегледи

ба, која се лекува во специјализирани установи, а најважниот дел е брз и сигурен транспорт до таква медицинска установа, брза дијагностика, а потоа преземање мерки за лекување. Според нашиот соговорник, најефикасно се лекуваат пациентите што отишле на лекар до три часа од почетокот на симптомите.

- Со современи тромболитични лекови се разбива и се разложува тромбот што ја затнал артеријата и со тоа се нормализираат мозочните функции. Кај другите пациенти се применуваат лекови што го спречуваат згрут-

чувањето на крвта (антикоагуланси) или лекови што спречуваат слепување на тромбоцитите (аспирин) - вели д-р Цветановски.

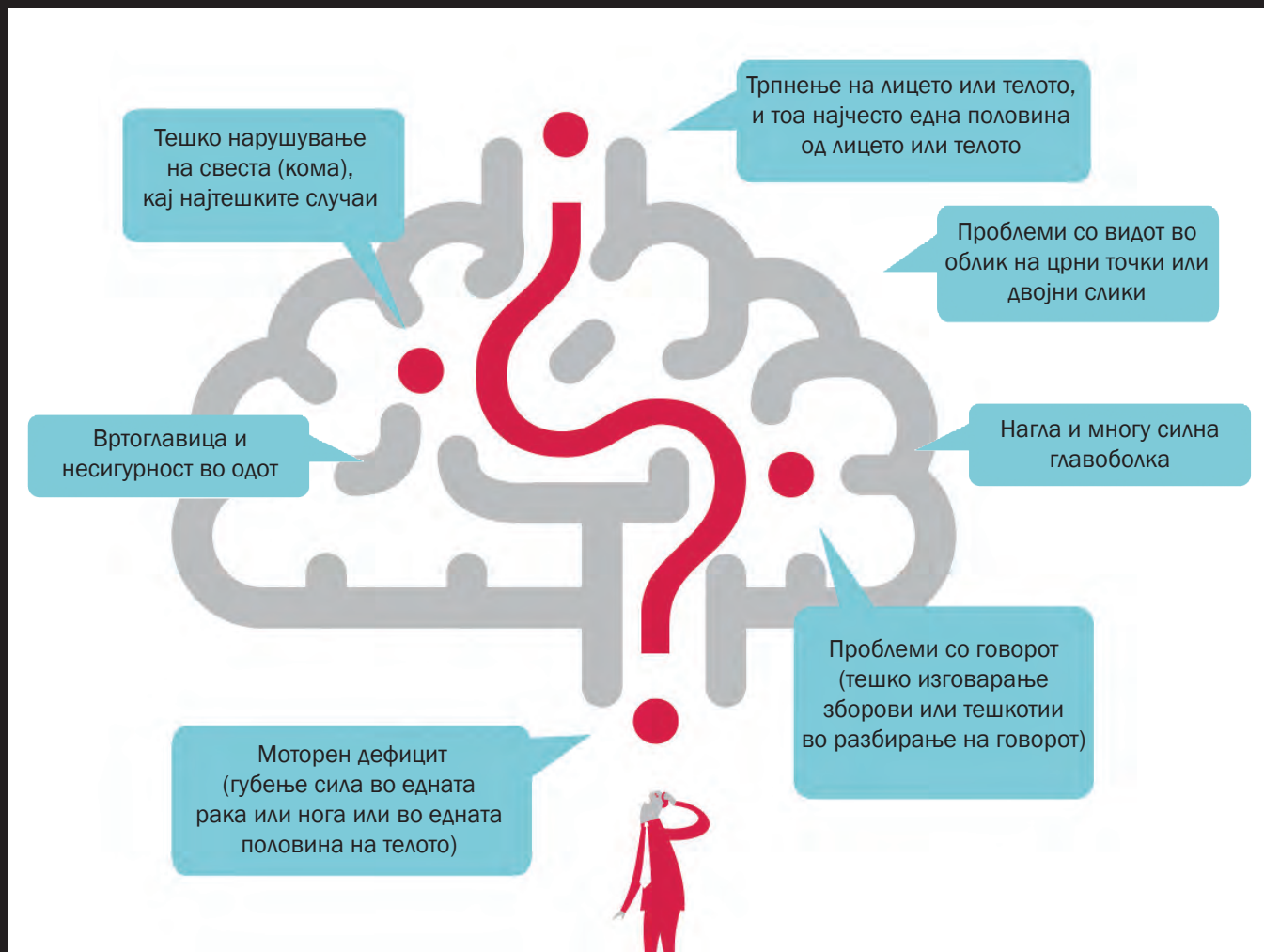
РЕДОВНИ ПРЕГЛЕДИ НА ВРАТНИТЕ КРВНИ САДОВИ

Најважниот дел од борбата со мозочниот удар е превенцијата, односно борба со ризик-факторите. На некои од нив, како што се возраста, полот и генетичките фактори, не може да се влијае, но на голем дел од ризик-факторите, како што се покачен крвен притисок, пушење, стрес, шеќерна болест, зголемен холестерол, физичка неактивност и други, може да се влијае со промена на животните навики. За да не дојде до мозочен удар особено се важни превентивните медицински прегледи, при кои со неинвазивни методи може да се откријат промени на крвните садови на вратот, и тоа многу рано, пред да почне да се манифестира мозочниот удар.

- По откривањето на промените на крвните садови на вратот, кај пациентите се прави хируршки зафат - каротидна тромб-ендартеректомија. Со тој зафат се прочистуваат масните наслаги и се отстранува стеснувањето на каротидните артерии. Во „Ре-Медика“ се прави комплетна дијагностика и најсовремен хируршки третман на пациентите со дијагностицирани стеснувања на каротидните артерии - објаснува докторот.



По срцевите и малигните заболувања, мозочните удари се на третото место на листата болести со најголема смртност во светот. Кај над 80 отсто од случаите на мозочен удар причинител е атеросклерозата, натрупување маснотии, крвни клетки и калциум на внатрешниот ѕид од крвниот сад, по што постепено тој се затнува



Знаци за мозочен удар

Најчест вид мозочен удар е т.н. исхемичен. Според д-р Цветановски, смртноста при таков удар е од 20 до 40 отсто од случаите, а најчесто е предизвикан од атросклеротични процеси на каротидните артерии (60 отсто). Него може да го предизвика и атеросклероза на мозочните артерии во черепот (30 отсто), а поретко и причинители како тромби од срцето и аневризми.

При исхемичен мозочен удар може да манифестира цел спектар симптоми, во зависност од центарот во мозокот што е засегнат од атеросклерозата. Сепак, најчести симптоми се: трпнење на лицето, отежнат говор, нагла главоболка, црни точки...



ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ
ПРОИЗВЕДЕНИ ВО САД

30%
попуст

Синерџи Медикал Доо
тел: 3233-711

ВИТАМИНИТЕ МОЖАТ ДА СЕ КУПАТ
ВО СИТЕ АПТЕКИ ВО МАКЕДОНИЈА
ПО ЕДИНСТВЕНИ ЦЕНИ



МУЛТИ-ВИТАМИНИ ЗА ВОЗРАСНИ 60 Капсули	МУЛТИ-ВИТАМИНИ ЗА ДЕЦА 60 Таблети	ОМЕГА 3-6-9 1000mg 60 Капсули	ВИТАМИН К 80µg 30 Таблети	Б-КОМПЛЕКС МЕГА 60 Капсули	ВИТАМИН Б6 50mg 60 Капсули	КАЛЦИУМ МАГНЕЗИУМ ЦИНК 60 Капсули	ГИНКГО БИЛОБА 60mg 100 Капсули	'РСКАВИЦА ОД АЈКУЛА 750mg 100 Капсули
495 ден. 347 ден.	490 ден. 350 ден.	395 ден. 277 ден.	525 ден. 368 ден.	560 ден. 385 ден.	395 ден. 277 ден.	395 ден. 277 ден.	400 ден. 280 ден.	595 ден. 417 ден.

БЕСПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ за децата со Даунов синдром

По повод Светскиот ден на Дауновиот синдром, „Ре-Медика“ се вклучува со поддршката на лицата со овој синдром. Акцентот на поддршката оваа година е на децата со истиот синдром што ќе добијат бесплатни медицински прегледи. Носител на активности со кои се одбележува овој ден, под мотото „Сите живееме во ист свет“, е Центарот за Даунов синдром.

- Навистина се за поздрав заложбите што ги прави Центарот за Даунов синдром. Ние како „Ре-Медика“, како и другите здравствени и институционални субјекти, можеме и треба да се вклучиме во поддршка на нивната работа за да го олесниме животот на овие лица. Исто така, треба да се влијае за менување на јавната свест за лицата со Даун, затоа што тие се способни за истите работи како и сите ние, а нивната волја

е многу посилен од нашата. Тие се дел од нашиот свет и за тоа треба да бидеме благодарни поради нивната храброст, истрајност и упорност - изјави Елица Јорданова, генерална директорка на „Ре-Медика“.

Децата со Даунов синдром ќе добијат бесплатни медицински прегледи.

Најчести проблеми со кои се соочуваат се мускулоскелетни промени, слаб тонус на мускулите, тешкотии во когнитивниот развој и се со покревка

здравствена состојба од другите. Тоа е единственото што ги издвојува овие личности. Секое лице со Даунов синдром е единка сама за себе и може да грижи за себе и да води самостоен живот.

„Ре-Медика“ е долгогодишен партнер на Центарот за Даунов синдром со поддршка на нивните активности. За своите заложби и посветеност, приватната општа болница доби и благодарница.



Помош за стари лица

Повеќе од 80 стари лица од двата дневни центри за нив на Црвен крст на градот Скопје ќе добијат бесплатни консултативни прегледи во првата приватна општа болница „Ре-Медика“. Тим од доктори ќе ја проверува општата здравствена состојба на членовите на двата дневни центри, со кои ќе се разговара за секојдневните навики и ќе им се даваат совети за превентивно зачувување на здравјето.

- Нашата болница подолго време успешно соработува со Црвениот крст на градот Скопје и ги поддржуваме нивните акции, без разлика на која засегната група се однесуваат. Доброто состојбата на старите лица е една од нашите заложби, така што со постојани активности, здравствени, едукативни и хуманитарни, се грижиме за оваа група граѓани. Ова е само уште една



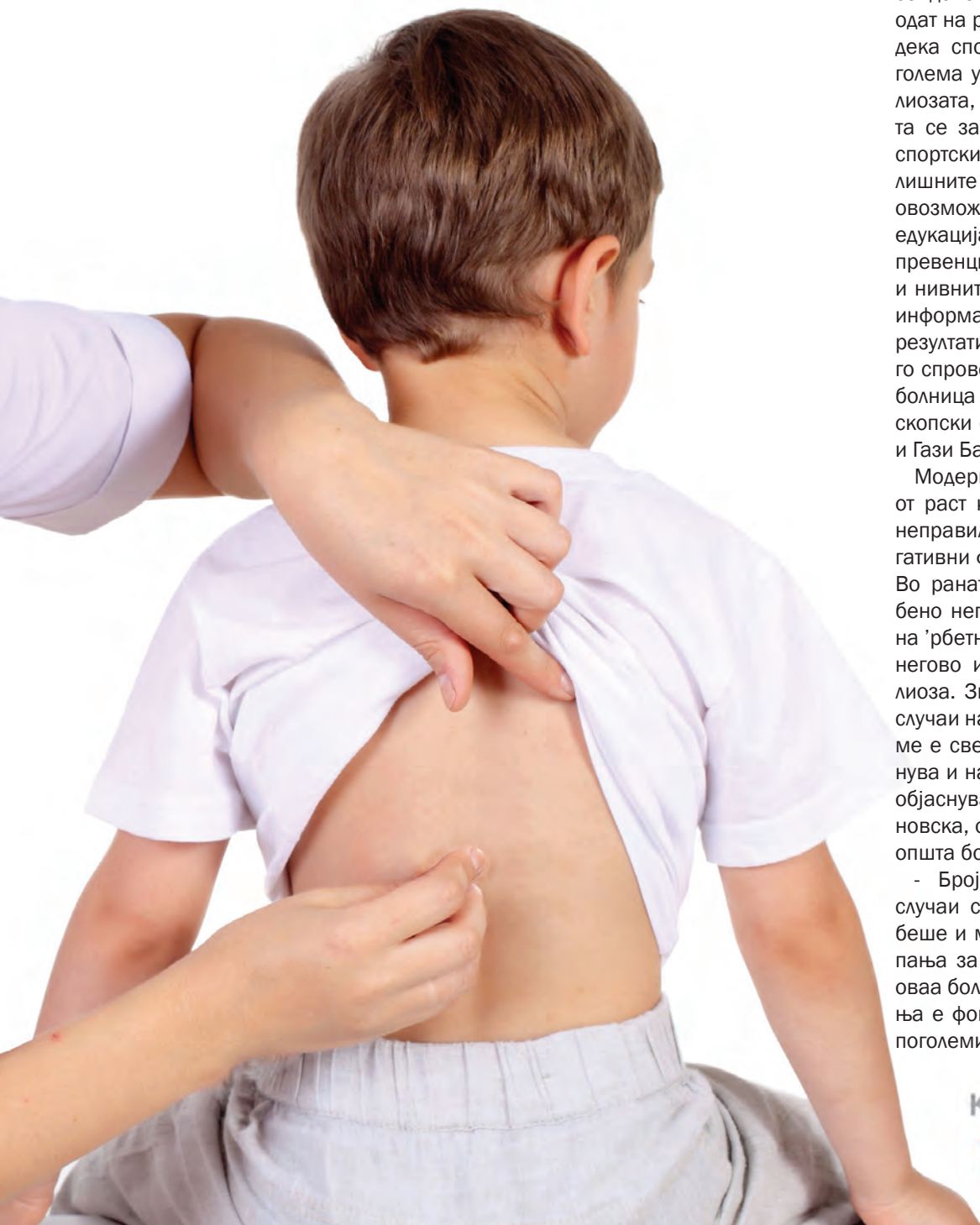
таква активност. Тие кај нас ќе поминат низ детални прегледи и ќе добијат совети што ќе им помогнат да ги зачуваат доброто расположение и здравје - изјави проф. д-р Андреја Арсовски, стручен директор во „Ре-Медика“.

Инаку, неделата за борба против рак во март беше одбележана

и со едукативни работилници за корисниците на дневните центри за стари лица, на која говорела д-р Лидија Атанасовска-Бисерковска, на тема превенција од рак на кожа, и проф. д-р Андреја Арсовски, кој едуцираше за превенција од рак на белите дробови.

Стоп на искривувањето на 'рбетот на децата со редовни прегледи

Искривувањето на 'рбетот влијае врз функцијата на другите органи и системи во човековото тело. Искривениот 'рбет потешко ги поднесува оптоварувањата што се резултат на секојдневните животни активности



Родителите се релативно добро запознаени со дел од симптомите за искривен 'рбет на децата или сколиозата, но сепак не се доволно свесни дека треба да одат на редовни прегледи. Тие знаат дека спортските активности играат голема улога во превенција од сколиозата, а само половина од децата се занимаваат со дополнителни спортски активности, надвор од училишните часови. Училиштата не им овозможуваат на децата доволна едукација за овој проблем и негова превенција, а родителите сакаат тие и нивните деца да добиваат повеќе информации на оваа тема. Ова се резултатите од истражувањето што го спроведе првата приватна општа болница „Ре-Медика“ во поголемите скопски општини Центар, Аеродром и Гази Баба.

Модерниот начин на живот, брзиот раст кај децата и секојдневните неправилни навики честопати се негативни фактори за здравиот развој. Во раната детска возраст тие особено негативно влијаат на развојот на 'рбетниот столб и предизвикуваат негово искривување, односно сколиоза. Зголемувањето на бројот на случаи на сколиоза во последно време е светски тренд што не ја одминува и нашата најмлада популација, објаснува прим. д-р Иванка Стефановска, ортопед во првата приватна општа болница „Ре-Медика“.

- Бројноста на новооткриените случаи со сколиоза во Македонија беше и мотивот да направиме кампања за издигнување на свеста за оваа болест. За почеток оваа кампања е фокусирана на училиштата во поголемите скопски општини Цен-

КАДЕ ШТО
здравјето се паѓа!

тар, Аеродром и Гази Баба. Истражувањето, пред сè, е насочено кон испитување на информираноста на родителите околу проблемот со сколиозата на 'рбетниот столб. Од една страна, сакавме да дознаеме колку родителите знаат за овој проблем, а истовремено самото истражување ни даде базични информации околу него - вели д-р Стефановска.

Дел одговори на родителите, вели таа, покажуваат дека тие не се доволно информирани околу сколиозата.

НАЈПОГОДЕНИ ДЕЦАТА ОД ОСУМ ДО 14 ГОДИНИ

Деформитетите на 'рбетот се најчести кај децата во период на најинтензивно растење - пубертетот, и тоа од 8 до 14 години, зависно од полот, бидејќи девојчињата порано почнуваат да растат и да се развиваат.

- Истражувањата укажуваат на повеќе можни причини, кои се состав на повеќе фактори, но постојат и фактори на средината, како што е и можеби најбитниот, а тоа е начинот на живеење - вели докторката.

Сколиозата ја утврдува доктор со клинички преглед и со рендгенска снимка на целиот 'рбетен столб, на која најдобро се воочуваат промените на 'рбетот и степенот на искривувањето. Според д-р Стефановска, родителите не можат самите да ги забележат овие промени, кои во самиот почеток се незначителни, а некои симптоми можат да ги забележат дури кога искривувањето стигнало во поодмината фаза. Затоа, пак, родителите можат многу да помогнат ако ги носат децата на редовни систематски прегледи, надвор од тие што редовно се прават преку училиштата.

ВЕЖБИ, ДОБАР ДУШЕК И УДОБНО СТОЛЧЕ

Деформираноста на 'рбетот влијае врз функцијата на другите органи и системи во човековото тело. Искривениот 'рбет потешко ги поднесува оптоварувањата што се резултат на секојдневните животни активности и побргу води до болки и отежнато функционирање.

- Може да дојде до намалена функ-



Прим. д-р Иванка Стефановска

Родителите можат многу да помогнат ако ги носат децата на редовни систематски прегледи,

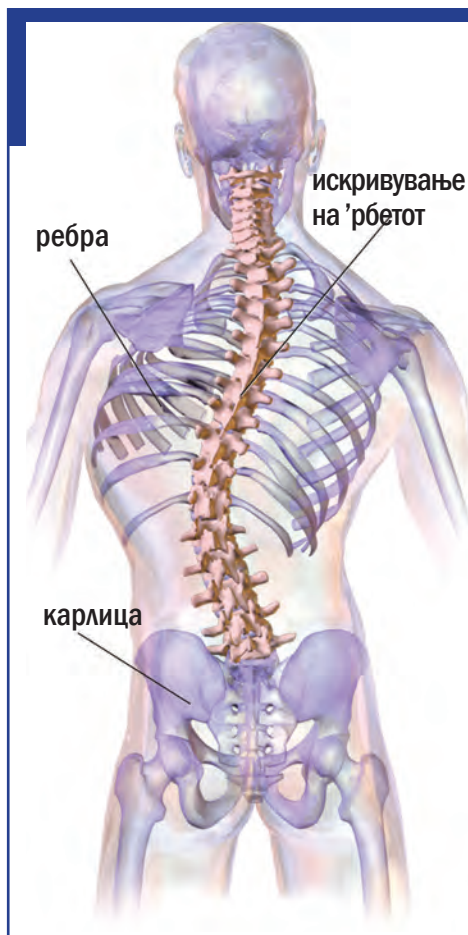
надвор од тие што редовно се прават преку училиштата

ција на белите дробови како резултат на притисокот од градниот кош, може да влијае на работата на срцето, да доведе до појава на дископатија, болки во половината од долго стоење или движење... Ова се само неколку екстремни примери на далекосежни последици од нелекувана сколиоза. Во зависност од степенот на деформитетот, сколиозата може да се лекува со три различни мето-

ди. Во рана фаза третманот е со кинезитерапија - физикална терапија со специјални вежби за јакнење на мускулите околу 'рбетот. Во втората фаза се носат специјално изработени корсети, кои треба да го исправат искривувањето на 'рбетот. Во третата фаза, пак, кога искривувањата се најизразени, се прави операција - вели докторката.

За да функционираат нормално, луѓето со сколиоза мораат да вежбаат, но само соодветни вежби препорачани од лекар, за да нема дополнително оптоварување на 'рбетот и зголемување на искривувањето.

- Она што може родителите да го сторат, а да биде безбедно за децата, е да им обезбедат добар душек за спиење, добра маса и столче за работа, редовна физичка активност и што полесен училиштен ранец. Искривувањето нема битна улога во појавата на сколиозата. Треба да бидат свесни дека деформитетот може да се појави, па затоа да го следат растот на своите деца преку редовни специјалистички прегледи - советува д-р Стефановска.



Безбедно снимање

Рендген-методите се главни медицински алатки за откривање и планирање на лекувањето на сколиозата. Конвенционалната, дигитализирана рендгенграфија на 'рбетниот столб во две проекции е ограничен метод за селективна анализа на поединечни делови од 'рбетот. Панорамикс дигитална рендгенграфија, која се користи во „Ре-Медика“, пак, претставува снимање на 'рбетот во целост, при што ни е овозможена негова целосна анализа.

- Тоа е единствена рендген-метода одобрена од Светската здравствена организација за примена во детската возраст при систематски прегледи. Има минимални дози зрачење без кумулативен ефект - објаснува прим. д-р Благоја Даскалов, радиодијагностичар во „Ре-Медика“.

Кога близнаците доа

Многу се значајни правилното водење на бременоста и раѓањето на близнаците, особено поради тоа што се работи за високоризична состојба, која може да ги загрози мајката и плодовите

Бременоста со близнаци е двојна среќа за идните родители. Меѓутоа, таа значи голема дисциплина за бремената жена, а и посебен предизвик за добро уиграниот тим на гинеколози и педијатри. Колку се значајни правилното водење на бременоста и раѓањето, особено поради тоа што се работи за високоризична состојба што може да ги загрози мајката и плодовите, ни објаснува д-р Маќули Хаџи-Лега, гинеколог-акушер во „Ре-Медика“.

ПОЧЕСТИ КОНТРОЛИ

- Поради зголемената плацентација (формирање на плацентата) во почетокот на бременоста е зголемена појавата на гадење и повраќање кај бремената жена споредено со единечните бремености. Во вториот триместар од бременоста е зголемен ризикот од појава на покачен крвен притисок, нарушување на функцијата на бубрезите, како и појава на отоци по нозете. Поради тоа треба да се прават почести контроли во текот на бременоста - вели д-р Хаџи Лега.

Контролите подразбираат прегледи со ултразвук-ехо, лабораториски анализи за превенција за компликации, т.н. гестози или прееклампсија, која може да биде и опасна по животот доколку не се препознае навреме и не се третира соодветно.

- Земањето микробиолошки брисеви од вагината и од грлото на матката, со чија анализа се откриваат бактерии, како и испитување уринокултура се прават на секои пет недели. Задолжително се прави процена и на грлото на матката. Особено внимание треба да се обрне на ултразвучниот скрининг за откривање можни аномалии

кај плодовите, затоа што кај близначките бремености е зголемен ризикот од појава на аномалии, особено на срцето и на крвните садови - објаснува нашиот соговорник.



Исхраната на трудниците треба да биде богата со протеини, јаглехидрати, овошје и зеленчук.

ОДЛИЧНО КО-ОРДИНИРАНА СОРАБОТКА

- Одлуката на акушерот како ќе биде породувањето зависи од позицијата на плодовите, состојбата на мајката, неделата од бременоста, паритетот (бројот на претходно живи родени деца) на мајката. Има повеќе варијанти. Доколку плодовите се главично по-



Раѓаат на свет

ставени, може да се оди на спонтано породување.

Доколку, пак, близнаците се поставени главично-карлично или, пак, се поставени карлично, се прави царски рез - објаснува нашиот соговорник.

Двојките просечно се раѓаат во 35/36 недела од бременоста, додека тројките „издржуваат“ некаде до 31-та недела. Со оглед на тоа, вели докторот, дека најголем дел бебиња се родени предвреме, бременоста

За близначката бременост соработката меѓу гинеколозите и педијатрите мора да биде добро координирана. Ние можеме да се пофалиме на тоа поле



Д-р Маќули Хаџи-Лега,
гинеколог-акушер

Кога се раѓаат близнаци?

Статистички, околу 3 проценти од бременостите во последните 20 години се со близнаци. Во минатото, вели д-р Хаџи Лега, овој процент бил понизок, а сега се зголемува благодарение на развојот на методите за вештачко оплодување - инвитро, кога се почести мултипли бремености (со двојки и со тројки).

- Во еден природен циклус кај жената обично се оплодува една јајце-клетка, таа се вгнездува во матката и на тој начин настанува единечна бременост. Има два начина на настанување близначка бременост, при што се добиваат еднојајчени или повеќејајчени близнаци - објаснува д-р Хаџи Лега.

Еднојајчените настануваат кога веќе оплодената јајце-клетка ќе се подели на два исти дела и од нив ќе се развијат целосно исти ембриони (новородените близнаци ќе бидат исти). Двојајчените или повеќејајчените близнаци настануваат кога во еден циклус ќе се оплодат две или повеќе јајце-клетки. Во овој случај се добиваат близнаци што нема да личат во целост меѓу себе.

- Кај еднојајчените близнаци, во зависност од тоа во кој период дошло до поделба на ембрионот, може да има една заедничка постелка, две различни постелки, како и појава на една или две амнионски вреќички. Тоа е многу важно да се дијагностицира на самиот почеток од бременоста и е битно за нејзиниот понатамошен исход и третман - објаснува докторот.

Доколку кај жената во семејството по мајчина линија имало близнаци, поголема е веројатноста и кај неа да дојде до близначка бременост.

со близнаци претставува голем предизвик и за педијатрите-неонатолози.

- Тие по породувањето се грижат за

преживувањето на предвреме родените бебиња, кои може да имаат проблеми со дишењето и со адаптацијата на новата средина. Затоа соработката меѓу гинеколозите и педијатрите мора да биде добро координирана. Ние можеме да се пофалиме на тоа поле - додава д-р Хаџи Лега.



Хемороидите може и безболно да се излекуваат

Хемороидната болест, односно појавата на хемороиди е заболување на модерното време. Покрај наследниот фактор, навиките во исхраната и начинот на живеење се една од главните причини што 50 отсто од средовечните и повозрасните луѓе имаат повремени или чести тегоби предизвикани од хемороидна болест. Зголемениот притисок во карлицата, исто така, може да доведе до зголемени хемороиди, што е случај за време на бременост или кај некои пациенти со болести на органите во мала карлица.

Д-р Мане Хаџи Манчев, абдоминален хирург во „Ре-Медика“, објаснува дека симптоми на оваа болест се јадеж, перианален дерматитис (реакција на кожата околу анусот), чув-

Хемороидите, односно хемороидната болест е заболување на модерното време и во зависност од тоа колку е напредната се лекува на конзервативен начин или, пак, оперативно

ство на печење во анусот, тромбоза, односно згрутчување на крвта во хемороидниот јазол, болка при голема нужда, воспалување на хемороидните јазли, крвавење и пролапс, односно излегување на хемороидите низ анусот.

- Модерната медицина и совреме-

ните методи што се применуваат кај нас во „Ре-Медика“ овозможуваат безболно хируршко решавање на хемороидната болест - вели д-р Хаџи Манчев.

Хемороидните јазли се нормални анатомски структури што се наоѓаат во завршниот дел на дебелото црево, т.е. анусот. Тие се еден од механизмите што учествуваат во контролата при потреба од голема нужда, особено при контрола на проливи и на гасови.

- Појавата на хемороидната болест е поврзана со намалување на функцијата на вентилниот механизам во артерио-венскиот шант. Тоа значи дека крвта што доаѓа од артериите венскиот дел на шантот не може целосно да ја однесе во венскиот дел на циркулацијата, што доведува до



Повик

02/ 15-551

Титка

078/ 215-551

ТАКСИ ПРЕВОЗ ЗА СЕКОЈА ПРИГОДА



contact@intaxi.mk

Кеј 13 Ноември бр.28, 1000 Скопје

Современо лекување

Д-р Хаџи Манчев објаснува дека постојат неколку хируршки методи за лекување на хемороидните болести.

- Класична оперативна интервенција (метода на Milligen-Morgan). Со оваа операција трајно се решаваат зголемени хемороиди, но при таа операција мора да се лежи 3-4 дена во болница, а закрепнувањето е многу болно и непријатно за пациентот и може да потрае 3-4 недели. Оваа операција се прави при напреднат четврти степен на болеста, односно кога хемороидите излегле од анусот и не можат да се вратат назад.

- Неинвазивна операција, односно подврзување на хемороидите со гумички. Оваа интервенција се работи амбулантно и е погодна за лекување на болеста во прв и во втор степен. Недостаток на оваа операција е што кај голем број пациенти се јавуваат болки, непријатност и што може да се подвргат еден-два јазли, поради што и тежобите се враќаат по извесно време. По ваков третман слузницата на хемороиди зараснува со лузна и поради тоа хемороидниот јазол ја губи својата основна функција.

- ХАЛ, или доплерско водење на подврзувањето на хемороидните артерии. Ова е нова метода со која во најголем број случаи трајно и со минимална непријатност се лекуваат зголемени хемороиди.



зголемување на јазолот - вели нашиот соговорник.

Во зависност од клиничката слика и големината на хемороидите, болеста се дели на четири степени. Првиот степен е кога се благо зголемени хемороидните јазли, проследени со некои симптоми на болеста. Вториот е кога има значително зголемен хемороиден јазол, кој не излегува низ анус. Третиот степен е кога пациентот има зголемен хемороиден јазол, кој излегува низ анусот, но може да се врати назад, а четвртиот е кога се случува излегување на хемороидите низ анус, без можност за враќање внатре.



Мане Хаџи Манчев,
абдоминален
хирург

ХАЛ е нова современа метода со која во „Ре-Медика“ во најголем број случаи трајно и со минимална непријатност се лекува хемороидната болест

Трајно решавање на проблемот

ХАЛ е нова инвентивна хируршка метода во лекувањето на заболените хемороиди, со која трајно се решава проблемот кај околу 95 отсто од пациентите. Тоа е најнеинвазивна операција и за пациентите најпријатна метода од сите што се применуваат во хируршкото лекување. Со оваа метода, вели д-р Хаџи Манев, се решава причината за настанувањето на зголемиот хемороиден јазол, а се работи само во „Ре-Медика“.

- Шевовите кои се поставуваат трансанално, ги подврзуваат артериите кои ја доведуваат артериската крв во бол-

ниот хемороиден јазол. Тоа се постигнува со помош на ултразвучна доплерска сонда со која точно се идентифицираат завршните гранки на хемороидните артерии. Шевови се поставуваат во делот на цревата кое нема сензитивни нерви, поради што болката е минимална или, пак, непријатност во тек на интервенцијата се јавува кај многу мал број пациенти. Бидејќи нема сечење и оштетување на ткиво, функцијата на хемороидниот јазол останува готово во целост зачуван - објаснува тој.

Интервенцијата трае 30-40 минути, во зависност од бројот на артерии кои

се потребни да се подврзат. Пациентот си оди дома најмногу за 24 часа по интервенцијата, а голем број од оперираните може да се вратат на секојдневните активности веќе за 1-2 дена. Болните хемороиди сосема заздравуваат за 6-8 недели.

Оперативните компликации се извонредно ретки.

- Илјадници успешно оперирани пациенти низ светот и многу компаративни хируршки студии покажуваат дека ХАЛ е моментално најефикасна метода во лекување на хемороидните јазли - вели нашиот соговорник.



Лекување од шилци на петица до спортски повреди

Модерната физикална медицина е незамислива без шоквејв-терапијата (Shockwave), која, иако се појавила уште пред 20 години и била користена за други медицински цели, денес е еден од нејзините најважни методи. Шоквејв-звучните бранови пред две децении почнале да се употребуваат како третман за отстранување камења во бубрег, без повреда на кожата или оштетување на ткивото. При тие третмани биле забележани низа придружните позитивни појави, како што се побрзо зараснување на коските и забрзана



**Д-р Трајанка
Димитријеска,
физијатарка**

**за изведување и со него
пациентите избегнуваат
класична операција**

**Клиничките студии
покажуваат 75 отсто
успешност
во терапијата со овие
бранови. Овој метод е
брз и лесен**

регенерација на ткивата. Тоа влијаело научниците да ја усовршат апаратурата за овој метод и да го прошират нејзиното поле на дејствување, по што денес оваа терапија широко се применува во физикалната медицина. Во Македонија комплетно се изведува само во „Ре-Медика“.

**ШИРОКО ПОЛЕ НА ДЕЈСТВУВАЊЕ
И БРЗА РЕХАБИЛИТАЦИЈА**

Д-р Трајанка Димитријеска, специјалистка по физикална медицина и рехабилитација во „Ре-Медика“, објаснува дека денес со шоквејв-звучните бранови успешно се лекуваат

Терапијата со шоквејв-бранови е метод што се користи кај речиси сите пациенти во физикалната медицина. Успешно се лекуваат болно рамо, т.н. тениски лакт, болка во пределот на колкот, таканаречената повреда скокачко колено, болка во задната ложа, болни состојби на Ахиловата тетива, а се применува и кај калцификации на лигаменти, тетиви и мускули...



болно рамо, тениски лакт (коскено испакнување на лактот, синдром на преоптоварување), болка во пределот на колкот, таканаречената повреда скокачко колено, болка во задната ложа, болни состојби на Ахиловата тетива, а се применува и кај калцификации на лигаменти, тетиви и мускули, т.н. шилци, за целулит и за обликување на телото.

- Потребни се само 3-4 третмани, по еден неделно, а времетраењето на еден третман е само десетина минути. Оваа терапија го намалува мускулниот тонус и спречува болки.

Еден од основните ефекти на оваа терапија е хиперемијата, што значи дека овозможува подобро снабдување со крв, а со тоа и со енергија на хипертоничните (затегнати) мускулни и лигаментарни структури. Пациентот по третманот чувствува значително намалување на болката - објаснува д-р Димитријеска.

Медицински е потврдено дека со примената на шоквејв-терапијата значително се забрзуваат рехабилитирањето на пациентот и неговото враќање во состојба како пред по-

вредата. Брановите при овие третмани ја стимулираат васкуларизацијата (исхрана со крв) на ткивото што се лекува и го обновуваат.

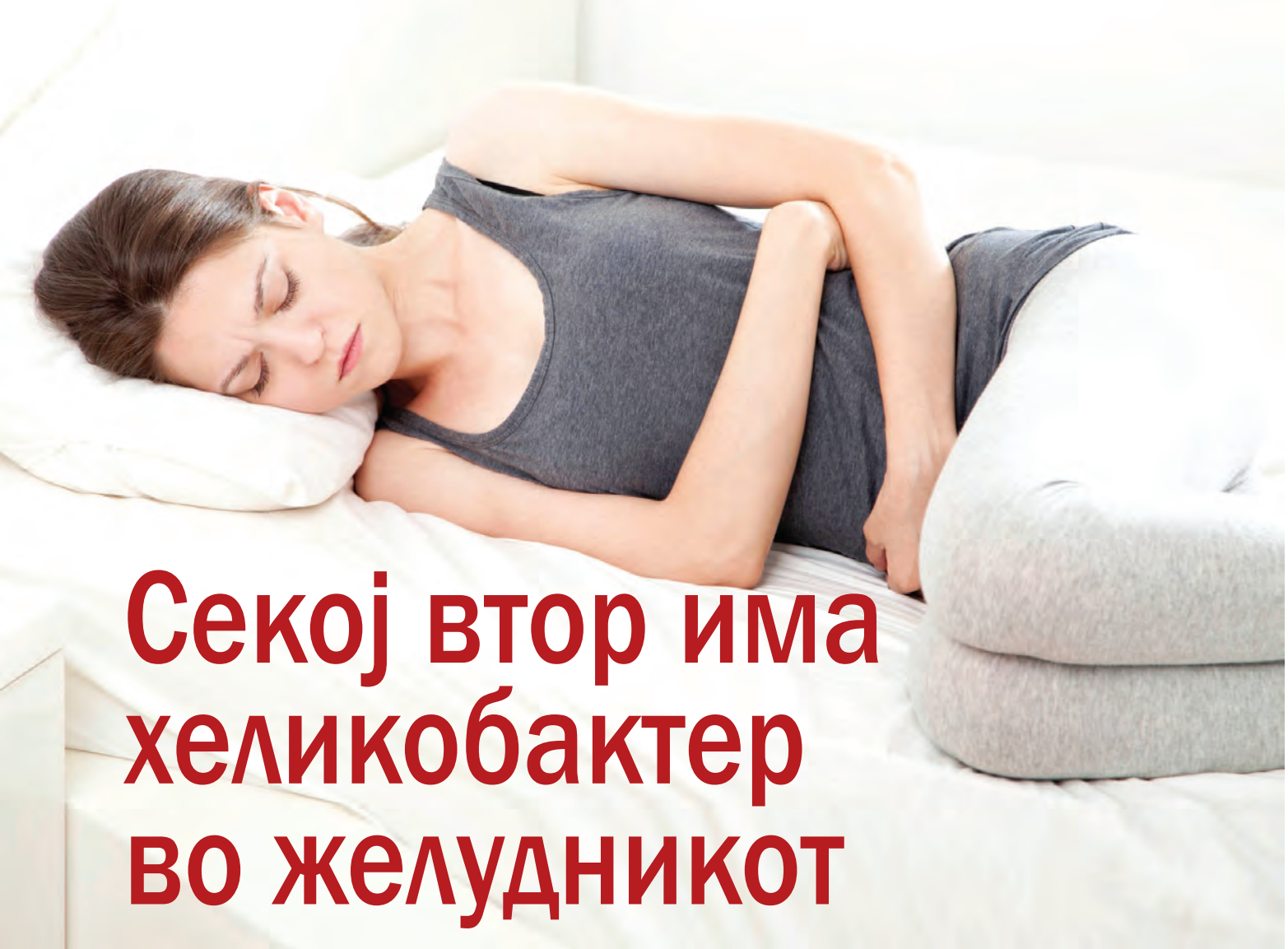
ВИСОК ПРОЦЕНТ НА УСПЕШНОСТ

- Со терапијата се создава доволно количество колаген, неопходен за обновување на оштетените мускули, тетиви и лигаментите. Преку подобрување на оксигенацијата (збогатување со кислород) се забрзува метаболизмот, се отстрануваат хистамин и други штетни материи. Со овие бранови се раствораат стврднатите фибропласти (сврзни клетки) и почнува биохемиска декалцификација, со што се зголемува подвижноста на делот од телото што се лекува - објаснува докторката.

Шоквејв-терапијата позитивно дејствува и при третман на двете најчести причини за појавата на целулит кај жените. Првата е фиброза на сврзното ткиво околу која се собираат масни наслаги, а втората причина е навлегување на маснотиите длабоко во кожата.

- Резултатите од терапиите се далеку над очекувањата. Клиничките студии покажуваат 75 отсто успешност во терапијата со овие бранови. Овој метод е брз и лесен за изведување и со него пациентите избегнуваат класична операција - вели д-р Димитријеска.





Секој втор има хеликобактер во желудникот

Бактеријата хеликобактер пилори е една од најчестите бактерии што се појавуваат кај луѓето. Во својот желудник ја има половина од населението од модерниот свет, а во неразвиените земји ја имаат над 80 отсто од популацијата. Со неа може да се заразат и возрасните и децата. Д-р Виолета Христова-Јаниќ, специјалист по интерна медицина во првата приватна општа болница „Ре-Медика“, вели дека оваа бактерија се наоѓа во слuzта над епителот на желудникот, каде што има совршени услови за живот и до неколку децении.

Инфекцијата со хеликобактер се пренесува преку фекално-орален или орално-орален пат. Кај децата може да се јави уште од најрана возраст при пиење нечиста вода или при јадење нечисто овошје и зеленчук. Поретко бактеријата може да се пренесе и од човек на човек преку плунка, повратена содржина или при

Хеликобактер пилори, како една од најчестите бактерии, може да предизвика болки во желудникот, повраќања, чиреви што крвават, па дури и карцином

евентуална интервенција со заразни и нестерилизирани ендоскопски инструменти.

ЧИРЕВИ ШТО КРВАВАТ, А ПОНЕКОГАШ И РАК

- Најголем број инфицирани со години немаат симптоми што би укажале на присуството на оваа бактерија. Кај другите, пак, се јавуваат болки во stomachот под градната коска, жарење, печење во пределот на желудникот, чувство на надуеност, гадење и повраќање. Присуството на хеликобактер предизвикува создавање

системски и локални антитела како резултат на имун одговор. Бактеријата не може да се прошири во другите органи и во крвта како некои од другите типови бактерии - објаснува д-р Христова-Јаниќ.

Доколку инфекцијата со хеликобактер навремено и соодветно не се третира, вели таа, бактеријата може да предизвика воспаление на желудникот и дванаесетпалечното црево и појава на чиреви. Повеќе од 80 отсто од чиревите на дванаесетпалечното црево и повеќе од 60 отсто од желудочните чиреви се поврзани со колонизација на оваа бактерија. Самите чиреви, зависно од нивната големина и локализација, може да направат крвавење и продор во соседен орган. Крвавењата, пак, може да бидат животозагрозувачки.

АЛАРМ

Нашата соговорничка објаснува дека ако пациентот повраќа содржина



Д-р Виолета
Христова-Јаниќ,
интернистка

Ако пациентот повраќа содржина како талог од кафе или темноцрвена содржина и има црна столица, веднаш треба

да се направи ургентен ендоскопски преглед, како и понатамошен третман за спречување на крвавеењето

како талог од кафе или темноцрвена содржина, или, пак, има црна столица, тогаш тоа се алармантни знаци дека треба да се направи ургентен ендоскопски преглед, како и понатамошен третман за спречување на крвавеењето.

- Поретко, долгогодишно присуство на бактеријата во желудникот предизвикува промени од кои настанува рак на желудникот (аденокарцином и МАЛТ-лимфом), во чие создавање се важни и фактори на околината, како што се пушењето и солена и конзервирана храна, наспроти јадењето храна богата со антиоксиданти и витамин Ц. Од овие причини потребно е навремено да се открие и да се лекува оваа бакте-

рија - вели д-р Христова-Јаниќ.

Дијагнозата се поставува со два типа тестирање: инвазивен тест, кој се прави со гастроскопија (преглед со тенок флексибилен инструмент со камера што се внесува преку уста) и биопсија на желудник (анализа на ткиво земено од него), и неинвазивни тестови, кои се прават кај помлади пациенти кај кои лекарот е сигурен дека не треба да се исклучи карцином со гастроскопија.

Како се открива бактеријата?

Тестовите за откривање хеликобактер пилори можат да се направат:

- Преку крв, при што се откриваат антителата. Во одредени случаи кај некогаш инфицирани и излекувани пациенти, тестот може да биде лажно позитивен, иако пациентот повеќе не е инфициран;
- Преку столица, при што се открива антиген на бактеријата;
- Уреа-издишен тест, кога пациентот пие раствор со радиоактивен јаглерод;
- CLO-тест (се смета за најсигурен), кој се прави со земање тенко парче од желудник при гастроскопија.

Се тестира вакцина

Кај еднаш излекуван пациент од хеликобактер пилори шансите за повторна инфекција се многу мали. Поради големата застапеност на оваа бактерија, поврзаноста со појава на чиреви и карцином на желудник, најдобра опција за превенција е вакцината.

- Нејзино создавање е сè уште во експериментална фаза на животни, а дава утешителни првични резултати - вели д-р Христова-Јаниќ.



Тројна терапија

Има ставови што укажуваат дека пациенти со докажана бактерија без никакви симптоми не треба да се лекуваат зашто таа може да стане поотпорна, поради несаканите дејства на антибиотите, како и можна појава на анксиозност при неуспешен третман. Во преостанатите случаи, вели д-р Христова-Јаниќ, лекувањето е со т.н. тројна терапија.

- Тоа значи третман со два различни антибиотика и инхибитор на протонска пумпа - ИПП (кој намалува лачење на желудочната киселина). Терапијата најчесто трае од седум дена до две недели, а по неа одреден период се продолжува со третман само со ИПП. Доколку повторно имаме присуство на бактерија и покрај упорната терапија, а пациентот има тегоби, се повторува тројната терапија со замена на еден антибиотик, па дури и се користи четворна терапија - објаснува докторката.

Порано успехот за отстранување на бактеријата бил над 90 отсто, а денес, поради големата употреба на антибиотици, таа станува отпорна на терапија и успехот е 75-80 отсто.



Хигиена на спиењето за поздрав живот

Човечкото тело не може да издржи секојдневни 24-часовни напори без одмор, па затоа му е неопходен сон. Но и тогаш, додека спиеме и сонуваме, речиси никогаш телото не се исклучува целосно, а мозокот е многу активен. Според една теорија, додека сонуваме, кога речиси и нема влијанија од надворешната околина, мозокот се ре-програмира така што се ослободува од стари и непотребни информации. Квалитетниот сон е важен фактор за здрав живот и затоа треба да се обрне особено внимание на спиењето.

ВИДОВИ СПИЕЊЕ И СОНУВАЊЕ

Според д-р Бјанка Чачев-Спанческа, невропсихијатар од „Ре-Медика“, сонот има своја архитектура, која, според изгледот на електроенцефалограм - ЕЕГ (процедура при која се открива електричната активност во мозокот), е поделена во неколку фази.

- Постојат два типа сон - нон-РЕМ и РЕМ-спиење. И двата типа ни се по-

требни и се со карактеристични физиолошки промени. Фазата нон-РЕМ кај возрасен човек е речиси 75 отсто од должината на целокупното спиење во текот на ноќта. Тоа е т.н. ортодоксно спиење, кај кое имаме пад на метаболичката активност, пад на крвниот притисок и забавување на работата на срцето. Овој тип спиење може да го поделеме на лесен ортодоксен сон и длабок ортодоксен сон. Кога сме во лесен ортодоксен сон, телото ја менува својата положба речиси 40 пати за крвта непречено да циркулира, а мускулите да останат активни. Во длабокиот ортодоксен сон и мускулатурата и мозокот се крајно опуштени. Додека спиеме ноќе, околу пет пати поминуваме од ортодоксен во парадоксален сон - објаснува д-р Чачев-Спанческа.

Парадоксалното спиење се карактеризира со неправилно дишење и неправилен пулс и брзо движење на очите наречено РЕМ. Најголем дел од сонувањето се одвива токму во РЕМ-фазата. Експериментално е докажано дека луѓето можат многу веродостојно да ги опишат своите

сонови ако ги разбудиме за време на такво спиење. Од друга страна, пак, по пет минути откако ќе помине РЕМ-фазата, сеќавањето на сонот е магливо и бледо. По 10 минути веќе на ништо не се сеќаваме. Луѓето што велат дека не сонуваат се оние што не се будат во РЕМ-фазата, туку влегуваат во следна нон-РЕМ фаза на ортодоксно спиење.

- РЕМ-фазата во просек трае 15-20 минути, по што следуваат 60-90 минути ортодоксно спиење. Во текот на една ноќ спиење, сонуваме речиси два часа. Оние што експериментално биле лишувани од РЕМ-фазата на сон, станувале нервозни, раздразливи, агресивни и тешко можеле да се концентрираат. Некои дури имале и халуцинации. Подоцна сето тоа го надополнувале со дополнителни периоди на подолго спиење. Сето ова говори дека во мозокот постои систем што го регулира однесувањето, кое е врзано со нагоните - глад, сексуален нагон, сон, а особено агресивноста, која во текот на сонот вообичаено се празни. Ако функционирањето на овој систем се наруши, може да се случи и некон-



Голем број луѓе денес се жалат на нарушено спиење, кое може да предизвика емоционални тешкотии, отежнато помнење, лоши моторички способности, намалена ефективност на работното место, склоност кон правење сообраќајни незгоди...



Д-р Бјанка Чачев-Спанческа, невропсихијатар

Квалитетниот сон е многу важен за здрав живот. На него влијае и тоа што и колку јадеме, дали пиеме алкохол пред

спиење, колку сме физички и ментално активни, состојбата на работното место, болестите...

тролирана PEM-активност и кога сме будни. Тоа е состојба кога испитаниците имале халуцинации во будна состојба, а биле лишени од сон подолго време - вели докторката.

Иако е утврдено дека никој не може да издржи бесконечно без сон, има луѓе што живеат нормално, иако ноќе спијат само 2-3 часа. Тие, за разлика од оние што ги мачи несоница, ретко се жалат на замор. Обично се физички здрави, атлетски градени и се заинтересирани за повеќе активности со кои ги исполнуваат

долгите часови будност. Во некои случаи склоноста кон краткотрајниот сон е и наследна. Вообичаената потреба за сон е осум часа, објаснува нашата соговорничка, но има големи варијации - некои спијат малку и тоа им е доволно, и обратно, некои спијат повеќе, но не им е доволно.

- Нероденото дете најголем дел од времето го минува во спиење - околу 16 часа дневно. Со годините потребата од сон се намалува, па така на 6-годишно дете му се потребни 10 часа, а на 12-годишно околу девет часа. Според последните испитувања што се правени во САД, најголем дел од просечната популација спие околу седум часа. Она што е важно е дека нашата продуктивност опаѓа ако сме лишени од сон - вели д-р Чачев-Спанческа.

НЕСОНИЦАТА Е БОЛЕСТ

Голем број луѓе денес се жалат на проблеми поврзани со спиењето. Нарушувањето на спиењето може да предизвика емоционални тешкотии, отежнато помнење, лоши моторички способности, намалена ефективност на работното место, склоност кон правење сообраќајни незгоди. При нарушувањето на спиењето најчесто станува збор за несоница, за спие-

ње прекуден или за сонливост.

- Циркадиано нарушување на ритмот на спиење е неусогласеност на внатрешниот ритам на будност и сон со околината. Болните обично имаат несоница или претерана сонливост прекуден, или и двете, и вообичаено се решава со приспособување на т.н. внатрешен часовник. Несоницата е често нарушување, кое е проследено со тешкотија во заспивањето или должината на спиење. Неа може да ја предизвикаат различни причинители - физички од типот на чешање или болка, несоодветна постелнина, но и нервоза и анксиозност, возбуденост, пиене чај или кафе пред спиење, недоволна физичка активност, задушливост на просторијата, лошо варење... - објаснува докторката.

Сонливоста во текот на денот и несоницата се симптоми на нарушено спиење, се јавуваат и промени на други функции на телото: промена на телесната температура, промена на излучувањето хормони, мачнини, слабост... Сите овие симптоми можат да се јават и поради честите промени на ритмот на спиење и будење при далечни патувања, а и кога се работи во смени и дежурства. За отстранување на тие симптоми, потребни се неколку дена додека да се вратиме во нормален ритам.

Како до подобар сон

Квалитетот и квантитетот на сонот зависат од времето кога одиме да спиеме, од времето од легнување до заспивање, од бројот и времето на будења во текот на ноќта и од утринското будење. Не помалку важно е и времетраењето на дневното спиење.

На квалитетот на сонот влијае и тоа што и колку јадеме, дали пиеме алкохол пред спиење и колкава ни е физичката или ментална активност. Земањето или изоставувањето кофеин и никотин, лекови, времетраењето на физичката активност, како и органските болести (кардиоваскуларни, белодробни, Паркинсонова болест и други хронични состојби - депресија, манија, анксиозност) исто така влијаат на квалитетот на сонот.

За добар сон, советува нашата соговорничка, потребна е хигиена на спиење и да се избегнуваат факторите што може да го нарушат сонот, а во случај на нарушување се советува рационално користење лекови - хипнотици, седативи, антидепресиви, но само според лекарско упатство.

Изложувајте се на светлина

Светлината најмногу влијае на нормалниот ритам на спиење и будење. Нашата соговорничка вели дека за добар сон е потребно да бидеме изложени на светлина, дневна или вештачка со специјални лампи, од 5.000 до 10.000 лукса.

Нарушувањата на спиењето може да бидат поврзани со психички проблеми - депресија, моментален емоционален стрес, отпуштање од работа, болничко лекување... Симптомите се повлекуваат откако ќе ја решиме таа стресна состојба и во овој случај несоницата е краткотрајна и минлива.

Покрај квантитативни, постојат и квалитативни нарушувања на сонот - ноќни стравови, месечарење, ноќни мори, нарколепсија, парализа на спиење, катаплексија, синдром на немирни нозе... За секое од овие нарушувања постои соодветна терапија.



Подмладување на родницата

Вагината, поради повеќе причини, со текот на времето може да се опушти, да се зголеми нејзиниот дијаметар, а нејзините мускули да ослабат. Поради тоа, индивидуално кај секоја жена може да се намали сексуалната функција на вагината.

Од таа причина сè повеќе жени бараат лекарска помош за решавање на овој проблем со подмладување на родницата, што се изведува во првата општа болница „Ре-Медика“.

Д-р Јане Стојковски од „Ре-Медика“ објаснува дека подмладувањето на родницата, или вагинопластика, претставува систем од хируршки зафати со кои се намалува дијаметарот на вагината и се враќа поддршката на вагината и на нејзините структури, а сето тоа може да се изведе класично или со ласер.

- Вагиналната релаксација се случува поради истегнување или раскинување на карличните поддржувачки ткива (сврзното ткиво, лигаментите и мускулите). Може да се случи како изолирана појава или заедно со промени

во статиката на другите карлични органи (спад или пролапс на сидовите на родницата, грлото на матката, спад или пролапс на матката, мочниот меур, ректумот). Вагинална релаксација е губење на оптималната структурна архитектоника на вагината, при што вагиналните мускули може да се опуштени со слаб тонус, сила, контрола и поддршка. Внатрешните и надворешните вагинални дијаметри во голема мера може да се зголемени. Мускулите за поддршка на задниот вагинален сид и оние на вагиналниот отвор се тенки и раздвоени, особено во средната линија, поради што ослабува поддршката. Во таква состојба сензуалната страна на женското сексуално задоволување е намалена. Медицинската литература вели дека ова е индивидуално, бидејќи не секоја жена има исто искуство - објаснува д-р Стојковски.

ЗОШТО НАСТАНУВА ОПУШТАЊЕТО?

Жените, генерално, бараат вагинално подмладување од две причини - за решавање на симптомите поврзани

Сè повеќе жени не сакаат возраста или загубената оптимална функција на вагината да ги прифатат со изговор дека тоа така треба да биде, па за враќање или за подобрување на сензуалните задоволства применуваат вагинопластика, односно хируршки зафат за подмладување на родницата

со карличното опуштање (цистоцела, ректоцела, стрес, уринарна инконтиненција) и за зголемување или за подобрување на сексуалната функција.

- Кај жените кај кои причина за сексуална дисфункција е промена во нормалната анатомија (која може да е здружена со уринарна инконтиненција, пролапс на карличните органи или вагинална релаксација) резултира со намалена осетливост. Лузните на вагиналните сидови од претходните породување или операција или, пак, зголемени срамни усни што создаваат тешкотии за време на сексот, хируршки може да се коригираат, по што значително се подобрува сексуалната функција и се зголемува сексуалното задоволство. Важно е да знае дека на-

малената чувствителност при сексуалниот однос може да зависи од повеќе фактори. Покрај факторите поврзани со психосексуалната дисфункција, причината за намалената чувствителност при сексот може да е и оштетувањето на сензорни нерви што го инервираат дното од карлицата. Ова оштетување на нервите е почесто во случаи кога се користат инструменти при вагинално породување, како што се форцепс или вакуум. Пред операцијата на вагината важно е да се исклучат овие причини, бидејќи не постои гаранција дека само со анатомската реконструкција ќе има целосната реставрација на нормалната сексуална функција - вели д-р Стојковски.

НАЈЧЕСТИ ЗАФАТИ ЗА ПОДМЛАДУВАЊЕ

При подмладувањето на родницата се прават функционален и естетски хируршки третман за подобрување на вулварните и вагинални структури. Притоа, според нашиот соговорник, може да се интервенира кај големите и кај малите срамни усни (лабии), кај дразницата односно клиторисот, потоа кај Венериниот брег, меѓичката или перинеумот, девствената мембрана односно хименот, кај вагиналниот влез и кај сидовите.

Според д-р Стојковски, најчестите процедури за подмладување на родницата се:

- Лабиопластика или операција за реконструкција на малите и големи срамни усни. Малите срамни усни може да бидат вродено или стекнато издолжени или нееднакви. Многу жени велат дека малите внатрешни усни се поголеми, нееднакви и излегуваат повеќе од големите надворешни усни. Најчестите проблеми се функционални: навлегување на малите срамни усни во вагината за време на сексуалниот однос што предизвикува непријатност, здебелување на малите срамни усни како резултат на хронична иритација од физичка интеракција со облека, непријатност кога се носи тесна долна облека и непријатност кога се носат тесни панталони. Со лабиопластиката може да се реконструираат и промени што се јавуваат и со стареењето, при породување или при некоја повреда. За подобра симетрија на вулвата се применуваат и козметички постапки за зголемување на големите срамни усни.

- Вагинопластика е зафат со кој се поправаат вагиналниот сидови што се издолжени или имаат ослабен тонус. Притоа се отстранува дел од тој сид за да се постигне нормална вагинална анатомија.

- Перинеопластика е операција за подмладување на меѓичката, со што се обезбедува вагинална поддршка и се зголемува загубеното растојание помеѓу влезот на вагината и аналниот отвор. Со овој зафат може да се подобри и симетријата меѓу големите и малите усни за естетски подобра вулва.



Д-р Јане Стојковски

Жените генерално бараат вагинално подмладување од две причини - за решавање на симптомите поврзани со карличното опуштање (цистоцела, ректоцела, стрес, уринарна инконтиненција) и за зголемување или за подобрување на сексуалната функција

зани со карличното опуштање (цистоцела, ректоцела, стрес, уринарна инконтиненција) и за зголемување или за подобрување на сексуалната функција

- Хименоластика е постапка за реконструкција на хименот. Тој може да биде оштетен од сексуален однос, од тампони, при дигитална манипулација на вагината или спонтано. Хименот може да се поправи и да изгледа како да немало никакви оштетување на него. Хименопластиката е различно застапена, во зависност од културните, социјалните, религиозните или, пак, од лични причини.

- Худектомија е операција за отстранување на вишокот кожа во околината на главата на клиторисот за да се овозможат подобра сексуална стимулација и задоволство.

- Амплификација на Г-точка е козметичка процедура што се изведува под локална анестезија, со ставање филери на предниот вагинален сид за да се овозможи поголема сексуална стимулација.

- Ласерското вагинално подмладување

е модификација на традиционалната гинеколошка хируршка постапка, при што особено се внимава на влијанието на карличното опуштање врз сексуалната функција. Ласерските техники се со нежна прецизност, контролирана точност и минимално крвавење. Со нив пациентката брзо заздравува и се враќа на секојдневните обврски за кратко време. Ласерското вагинално подмладување трае 1-2 часа, во зависност од тоа колкаво е опуштањето и од тоа колкава е потребата од третман на вагиналниот сидови, меѓичката и карличните мускули. По операцијата, жената не треба да има сексуални односи најмалку 45 дена - објаснува д-р Стојковски.

НЕМА ТАБУА, БИДЕТЕ ХРАБРИ

Како што во минатото женското неконтролирано мокрење било табу, така женската сексуална дисфункција (физички, хормонална, психолошка) денес останува суштинска област каде што многу здравствени професионалци сè уште не се доволно едуцирани да советуваат и да ја третираат таа проблематика. Жените сакаат сè повеќе да знаат, да имаат избор, сакаат нивните гинеколози да го слушнат нивниот проблем и да им понудат решение.

- Ако имате проблеми со вагинална опуштеноост, што ви предизвикува сексуална дисфункција, тогаш имајте храброст и разговарајте со вашиот матичен гинеколог. Важно е да бидете искрени и директни, бидејќи не сите лекари знаат да разговараат за сите прашања што се важни за вас. Жените сакаат решение за подмладување на вагината за подобра сексуално задоволство. Сè повеќе жени не сакаат возраста или загубената оптимална функција да ги прифатат со изговор дека тоа така треба да биде. Верувајте во себе, проблемот не е во вашиот ум. Вагинално подмладување во комбинација со реконструктивна хирургија за корекција на инконтиненција или пролапс за многу жени ќе биде клучот за нормално живеење и за да не се помират со тоа дека е нормално да страдаат од намалена чувствителност за време на сексуалниот чин, од уринарна инконтиненција или пролапс на карличните органи - советува д-р Стојковски.



Подготвуваат стратегија за тројца

Јуни ќе биде месец на радости и славење во семејството на голманот на ракометниот клуб Металург и репрезентативец Никола Митревски и неговата сопруга Елена. Во јуни слават годишнина од нивниот брак, годишнина откако се запознале и, најголемата радост, ќе добијат бебе. Па така, по големите успеси во ракометната Лига на шампионите, кај Никола и Елена дома, во Скопје, почнуваат подготовките за ќеркичката. Ја осмислуваат детската соба, имаат и неколку идеи за имиња, но за тоа ќе почекаат и кумот да каже.

На изненадување на Елена, Никола се подготвувал и да присуствува

Во Скопје се дружам со колегите од Металург, а во Битола одиме кога јас имам слободен викенд. Кога сме таму, сакам да ги испочитувам другарите, да се видам со сите... Таму тераме по битолски, вели Никола Митревски, голманот на Металург

на породувањето. На прегледите во „Ре-Медика“ оди заедно со Елена.

- Таму ми ја следат бременоста уште од почетокот. Почитуваме и правиме сè што ќе ни каже докторката. Многу сум задоволна од третманот, од докторите и од условите, па таму и ќе се породам - вели Елена.

А дотогаш продолжува приспособувањето на скопската средина, бидејќи и двајцата се битолчани. За разлика од Никола, Елена вели дека потешко ѝ оди. Тој во Скопје има другари од Битола, но и двајцата ги влечат родниот крај, семејствата и битолските табиети.

- Пораснавме во Битола, таму се запознавме, таму правевме свадба.

Долго време сум во Скопје. Ми беше чудно кога почнав да живеам тука. Во Битола живеам во куќа, па излези надвор, со еден добар ден, со друг здраво-живо, како си, а тука го нема тоа. Но затоа тука се и битолските пријатели и колегите од Металург - вели Никола.

ВО БИТОЛА ПО БИТОЛСКИ

Во Битола одат секогаш кога Никола има слободен викенд и таму, се смеат Елена и Никола, сè тераат по битолски. Сакаат да се видат со сите пријатели и роднини. Заедно со неколку другари Никола наутро оди на чорба во ресторанот каде што неговиот брат е готвач, потоа на кафе во битолските кафулиња, па дома на семеен ручек, а навечер со други пријатели на пијалак.

Заедно се девет години.

- Никола знае да изненади за многу работи. Така ме изненади и кога ме побара за жена. Прво се договорил, па потоа ме праша дали ќе се омажам за него - се смее Елена.

- Седевме со татко ми и со брат ми и ме прашуваа кога ќе има свадба. Им реков - сега. Станаа и веднаш почнаа да бараат ресторан за свадбата, одредивме датум, договоривме музичка група, испланиравме сè, а јас Елена уште ја немав побарано за жена. Ни на мајка ми не ѝ кажав-

ме веднаш. Дури по некое време дома ѝ кажав на Елена дека сè е договорено за свадба во Битола и ја прашав дали ќе се земеме - додава Никола.

ФУДБАЛЕРОТ СТАНА РАКОМЕТАР

Во Битола му се и ракометните почетоци. Иако сакал да биде фудбалер, сепак се покажа дека местото му е на ракометниот гол, особено по одличниот меч против Барселона. Во четврто отделение почнал да тренира фудбал, но попуштил со учењето, па прекинал. Подоцна, кога во училиште почнале да играат ракомет, тој бранел и по неколку школски натпревари класниот раководител му рекол: „Ти Никола, мора да почнеш да тренираш ракомет“. Тој се противел, другарите и наставникот биле упорни. По неколку тренинзи дефинитивно се одлучил за ракометот, а од 13-та година почнал и активно да тренира. Професионално почнал во Пелистер, каде што играл две години, па потоа во Вардар, а сега во Металург.

Тренира постојано, со посебен третман со голманскиот тренер на Металург, Данило Брестовац.

- Тренинзите се комплексни и не се само на терен. Ком-

бинација се од вежби, анализи, трчање, гледање снимки од противниците, правилна исхрана... Неколку месеци го применував рецептот на Новак Ѓоковиќ за безглутенска исхрана и успеав да ги исфрлам од менито брашното и слатките. Јадам само црно чоколадо и едвај успевам да одолеам кога ќе поминам покрај слаткарница. Се трудам храната да ми биде повеќе протеинска и да внесувам јаглехидрати, особено по натпревар или тежок тренинг, за враќање на енергијата - објаснува Никола.

Елена го следи Никола во текот на целата кариера, но сега, поради бременоста, главно навива дома.

- Мирен навивач сум, ама не можам да не потскокнам на добрите одбрани - вели Елена.

СО ДАРКО И СО РАДЕ НЕ СМЕ САМО ЗА ДА СИ ДОДАВАМЕ ШИШИЊА СО ВОДА

Никола вели дека е многу импулсивен.

- Кога ќе погрешат соиграчите, нервозата ми трае една секунда, но кога јас грешам, се нервирам и сè и сешто ми поминува низ главата. Кога ќе примам гол, многу сум импулсивен и на снимките по мечот гледам како колегите ме опоменуваат да се смирам.



ЕЛЕНА И НИКОЛА МИТРЕСКИ



За голман, покрај физичката подготвеност, мора да си максимално психички подготвен, да ги анализираш противничките играчи, да гледаш кој како игра, како шутира, па дури и да предвидуваш кој противнички играч како ќе реагира и постапува во одредена ситуација, да го научиш како ќе одигра според положбата на неговото тело, според движењата, за да одговориш на тоа со одбрана - објаснува Никола.

Максимата во животот му е да не се откажува, си поставува високи цели пред натпревар, но се радува и на мали успеси.

- Сакам да не примам ниеден гол, но среќен сум кога со мала минутажа ќе имам многу одбрани. Имам изградено мој стил на бранење, но сум „крадел“ од повеќе големи имиња од ракометот или сум ги применувал уникатните потези на некои голмани. За разлика од повеќето голмани, кои се покрупни и повисоки, јас се потпирам на мојата брзина и на рефлексите - раскажува Никола.

Со другите двајца голмани на Металург, Дарко Станиќ и Раде Мијатовиќ, е добар пријател. Вели сите тројца секогаш се тука еден за друг за совет, за поддршка.

- Додека едниот брани, другиот голман не е тука само за да ти го подаде шишето со вода, туку да ти даде поддршка, совет. Со Дарко и со Раде функционираме одлично, како и со сите други и, секако, со нашиот тренер Лино Червар - вели Никола.

Дома немаат напаѓач, голман, одбрана. Сè се прави заеднички, со договор. Никола, вели, е доминантен само за една работа - за телевизорот. Сака постојано да гледа спорт, а Елена да слуша музика, радио.

Така до јуни, а потоа за нив двајцата треба ќе нов распоред - стратегија за тројца.



НА БАЧИЛО ВО „ВАРДАР ГРАДСКО“

РЕПОРТАЖА

Ги спојуваме традицијата и здравјето

На бачилата појдовме кога стадата се објагнуваат.

Околу 8.000 грла ги чуваат луѓе што ги споиле традиционалното
номадско македонско овчарство и најновите знаења.

По правилата на природата - еколошки чисто, без хемикалии и адитиви





На пет километри од Градско патот води до бачилата со овци и јагниња на „Вардар Градско“. Та му презимуваат пред да заминат на прекрасните падини на Бистра. Прооден е најчесто со џип. Но за пешачење нема пречка. Оти четириесет и петте минути до бачилата поминуваат брзо во уживање во природата, изворската вода и мирот далеку од градската бучава. На бачилата појдовме кога стадата се објажнуваат. Околу 8.000 грла ги чуваат луѓе што ги споиле традиционалното номадско македонско овчарство и најновите знаења. По правилата на природата, еколошки чисто, без хемикалии и адитиви.

Кога стигнавме до првото трло или првата бригада, нè пречека еден од овчарите. Вели, ова сега е една голема градинка. Тука во едната бригада живеат 10 овчари. Сами ја ор-

ганизираат работата. Сами готват, фурната постојано пече и речиси сè е домашно.

Благоја Јаневски е одговорен за првата бригада. Ни објасни како функционира нивната заедница заедно со стадото. Вели дека сега во еден дел има јагниња што ги чуваат додека мајките одат на пасење. Околу јуни бригада по бригада одат во планина, а до август не ги мешаат овците со бравите.

Тој го надгледува и објажнувањето,

а ако затреба, тука е и ветеринарниот техничар Иванчо Мицев.

- Овците најчесто раѓаат по едно јагне, некогаш две, а ретко по три. Точно знае кога ѝ треба помош. Им помагаме на околу 30 отсто од овците кога се објажнуваат, оти природата се погрижила за сè друго. За сè што е ризично - докторот е тука.

Сега јагнињата се стари по нешто повеќе од еден месец и, додека ги чекаат мајките, се печат на пролетното сонце.

- Секое јагне и овца имаат свој број. Откако ќе се објажнат, јагнињата остануваат во трлото најмалку 15 дена, а кога ќе се родат, за едно деноноќие цицаат од 50 до 70 пати. Имаме над 2.000 јагниња, како дециња. И за сите треба голема грижа, особено за исхраната, која е цела една наука со строги правила што мора да се почитуваат. Прецизно е одредено колку храна и вода им се потребни, колку време треба да пасе секое грло. Така има поквалитетно јагне и млеко и здрав пород во стадото. Посебно јадат овците, посебно јагнињата - ни објаснуваат нашите домаќини.

За здраво стадо и за здрави продукти од него придонесува и чистата средина во која пасат, каде се молзат овците и каде растат јагнињата.

- Дваесет и пет години ја работам оваа работа. Чудесни животни се. Уште почудесна е нивната комуникација. Во првите две недели мајката постојано оди по јагнето. Ако се загуби јагнето во стадото, мајката блее и јагнето ја наоѓа по гласот. На ист начин комуницираат и кога јагнето ќе порасне - раскажува Насер Селими.

Како што има водач на бригадата кај овчарите, така има водач и во стадото. Таа овца ја нарекуваат угич. Обично избираат шарена или црна овца, која ја учат да ги предводи другите, па ако се загубат, сами ја пре-





„двојница“ со кој нè испратија како порака за пак да им појдеме на бачило.

Ванчо Цветков, раководителот во сектор „Сточарство“, е ветеринар на „Вардар Градско“.

- Имаме околу 6.600 молзници. До сега се објагнети околу 90 проценти од јагнињата. Има околу 6.500. Планираме да продадеме околу 6.800 јагниња, а да задржиме околу 1.000. Машки може да купиме од друго место. Прихрануваме само додека се овците со јагнињата. Кога ќе почне пашата, тогаш престануваме. Сè е природно и чисто. Нема хемикалии, додатоци, адитиви во млекото. Наша и е храната. Јачменот и луцерката се наше производство. Молзилото почнува околу 20 март. Млекото во мандрата се прави во сирење и кашкавал - вели Цветков.

познаваат таа овца.

Јагнињата се како деца, велат домаќините. Си играат со нив, се задеваат, им ги одврзуваат врвките на обувките, си ги чешаат непцата од џебовите. И сето тоа под будното око на овчарските кучиња што ги чуваат од волци.

Дека ја негуваат традицијата ни покажаа и со своето гостопримство. Како добри домаќини нè почестија со домашно месено лепче и пита-сеченица. Се држат до традицијата и старинското, но ништо без Интернет и компјутери. Чичко Насер е задол-



Виното привлекува туристи

Директорот на винарницата „Стоби“, Дане Јованов, е дел од помладата генерација македонски винар-енолози, експерт и страстен љубител на виното. Во краткиот разговор тој зборува за условите што ги имаме за развој на винскиот туризам, како ги користиме, но и за нашата винска култура



Покажавме дека имаме услови за вински туризам. Дали целосно ги користиме?

- Винските патишта стануваат сè поважен фактор во развојот на руралниот туризам и еден значаен стимул, првенствено за малите фамилијарни винарници. Винскиот туризам во Македонија во моментот може да кажам дека е на незадоволително ниско ниво, каде што секоја винарница посебно сама за себе организира вински тури. Доколку сакаме успех на ова поле на ниво на држава, мора да се направи еден вид заедничка авантура помеѓу винарниците, туроператорите и државата за привлекување што поголем број домашни и странски туристи, од кои ќе има и зголемен девизен прилив.

Мислите ли дека празникот Свети Трифун може да биде добра вин-

ска приказна на овие простори за привлекување странски туристи?

- Што се однесува до Св. Трифун, тоа е најголемиот празник за лозарите и за винарите и е денот кога првпат се влегува во лозовите насади и се извршува симболично закројување на лозата со молитва за берикетна година и добар род. Во повеќе општини, првенствено мислам на Тиквешкијата, на овој ден се организираат разни манифестации, преку стручни дегустации и натпревар меѓу индивидуалните лозари и винари за најдобро произведено вино и ракија. Потоа, во општината Неготино се организира и ден на вранецот, се посетуваат винарници, тие поставуваат штандови во централните градски подрачја, се прават изложби на разни народни ракотворби, а се покажува и како локалните сорти вино се сложуваат со традиционална ма-

кедонска кујна. Со еден збор, ова е одлична шанса за претставување на нашите вински региони во најдобро светло пред потенцијалните вински туристи како од земјава така и од странство.

Како и секоја, така и оваа година винарницата „Стоби“ организира свечено закројување во лозовите насади на „Вардар 03“ од Градско. На овој ден ние дочекуваме околу 600 гости од земјава и од странство. Наутро во лозовите насади се чита света божествена литургија и потоа се изведува симболичното закројување на виновата лоза, а и самите гости имаат можност да закројат доколку сакаат.

Колку во Македонија се негува и се развива винската култура?

- На оваа тема се имам наврќано повеќепати и секогаш со жалење истакнувам дека во Маке-

донија винската култура, со чесни исклучоци, сè уште е на ниско ниво. Меѓутоа, доколку погледнеме назад во последните пет години, сигурно може да заклучиме дека полека но сигурно напредуваме на ова поле. Сè повеќе и повеќе луѓе се едуцираат за различни видови вино, за усогласувањето на виното со храна, како и за цивилизираната консумација на вино. Консумацијата на вино не се мери со испиените количества туку, напротив, претставува усовршување на знаењата за виновата лоза, за нејзината појава на земјата и нашите простори, познавање на производството на вино, класификацијата на виното по боја, содржина на шеќер, свесноста на причините поради кои се пие виното, начинот на сервирање (чаши, температура...), како и самиот ритуал на пиење.

Белите вина треба да се пијат како аперитивни вина со предјадење, а црвените структурни вина со главното јадење. Тука би сакал да истакнам и една погрешна навика кај нашиот народ, а тоа е да пие ракија или узо пред јадење. Тоа е сосема погрешно, затоа што на гладниот стомак не му треба пијалак со 50-процентен алкохол, придружен само со некоја салата. Сосема слободно земете си бело вино како аперитив, потоа со главното јадење, зависи дали е црвено месо и сл., може без двоумење да поминете на црвено вино, а ракијата може да ја испиете на крајот на оброкот, како дигестив.



Баланс меѓу телото и умот



Рита Чокрева,
инструкторка

За вежбање пилатес не се потребни посебни услови. Прошетките во природа се одлично време за практикување на овие вежби, кои ни ги презентира инструкторката за пилатес Рита Чокрева. Со вежбите за рамнотежа не само што се подобруваат движењето и држењето на телото туку тие дејствуваат на тонирањето на мускулите. Вежбањето пилатес ја подигнува свеста за телото, го зајакнува 'рбетот и го прави пофлексибилен, ја подобрува циркулацијата, ги олеснува болките во грбот, ги намалува стресот и напегнатоста, ви дава енергија, ве учи како да ги координирате телото, умот и духот, го подобрува вашиот изглед и ви ја зголемува самодовербата



1. Стоиме со исправен грб, а рацете ни се пред телото. Ногата на која стоиме е свиткана, а другата ни е поткрената со стапалото до коленото (1-1). Поткренатата ногата полека ја исправаме и пак ја враќаме со стапалото до коленото.

2. Повторно сме исправени, а стапалата ни се блиску едно до друго и отворени кон надвор. Клекнуваме со исправен грб, па стануваме и се исправаме во иста положба. За сето време стоиме на прсти.

3. Стоиме на една нога, која е малку свиткана во коленото. Со телото се наведнуваме напред, а ногата што ни е исправена ја креваме. Рацете ни се покрај телото и полека ги движиме горе-долу.

4. Со едната нога правиме исчекор нанапред, додека рацете ни се поткренати над главата. Со телото се навалуваме напред и полека го виткаме и исправаме коленото на ногата што ни е останата назад.

5. Стоиме со исправен грб, додека рацете се кренати напред и свиткани во лактите. Ногата на која стоиме е исправена, а другата нога полека ја креваме и ја исправаме во коленото, одржувајќи рамнотежа.

Eucerin®

МЕДИЦИНСКА НЕГА НА КОЖАТА
СО ВИДЛИВИ РЕЗУЛТАТИ

SKIN PROTECTION

ИНОВАЦИЈА



НОВО Eucerin® Лосион за тело за под туш - најбрзиот пат до мазна и заштитена кожа

Специјално направен да се користи за време на туширање

- ▶ обезбедува моментна хидратација со 5% декспантенол
- ▶ ја зајакнува природната бариера на кожата
- ▶ ја смирува и видливо ја измазнува кожата



Измийте го
вашиот гел за
туширање



Нанесете од
лосионот за тело
за под туш



Измийте се,
избриште се и
готово!

Девет години здравје, среќа и насмевки. Благодарение на нашите верни пациенти, ние во Ре-Медика веќе девет години обезбедуваме врвни медицински услуги во најсовремени услови, водејќи сметка за сите потреби на пациентите. Девет години заедно растевме и се усовршувавме со цел да го зголемиме задоволството и да ја оправдаме довербата на нашите пациенти. Со девет години позади нас и уште многу години пред нас, ние во Ре-Медика секогаш ќе го нудиме најдоброто за најважното.

КАДЕ ШТО
здравјето се раѓа!

ИМА КОЈ  **ГОДИНИ**
ДА ВЕ СЛУШНЕ

