

РЕВИТА

БРОЈ 7 • ЈУНИ 2014
БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

РЕ МЕДИКА
прва приватна општа болница

ISO 9001:2008 Сертифицирана



АКАДЕМИК ПРОФ. Д-Р ЖИВКО ПОПОВ
Подготвени сме и за
најтешките уролошки проблеми

СЕРТИФИКАТИ ЗА ЛАБОРАТОРИИТЕ
Први на Балканот,
меѓу ретките во Европа

ОДБЛИСКУ СО ФИЛИП ТАЛЕСКИ
Го живеам сонот во Металург

НОВА МАКЕДОНИЈА

Како е дома?

Врти за 9,9 ден./мин., со *123*389XXXXXXXX#,
кон сите мрежи во Македонија

Вртете од странство за 9,9 ден./мин. кон сите мрежи во Македонија и слободно раскажете како си поминувате. Едноставно, впишете *123* пред секој повик во следниот формат *123*389XXXXXXXX#, каде што XX е бројот што сакате да го повикате. Ќе добиете повратен повик и тоа е сè – зборувајте колку сакате! Понудата е автоматски достапна за сите Vip Припејд и Vip Постпејд корисници без дополнителни трошоци за активација. Промотивните цени се валидни до 30.9.2014 г. за повици со USSD код од оператори што ја овозможуваат таа услуга.

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



vip Повеќе за вас

5 ПРИМ.Д-Р ИВАНКА СТЕФАНОВСКА - Грижата за пациентот е нашата водилка



10 Рано откривање на болестите на органите за варење

18 Карциномот на штитната жлезда - мора да се оперира

20 Пациентот е во сигурни раце

22 Анемија кај децата



26 Први на Балканот, меѓу ретките во Европа

31 Миоми - проблем на секоја четврта жена

34 Има лек за прекумерното потење

38 Ласерски операции за деформација на носната преграда



40 Психолошка поддршка за ин витро

43 Филип Талески: Го живеам сонот во Металург



46 Дегустација на вино - уживање во откривањето на мајсторијата



Наташа Бошковска-Златкова

Страст и многу работа, квалитет, упорност и посветеност, насоченост и креативност, истрајност. Тоа се гаранциите за успех, за кои ни говорат врвни лекари, млади и талентирани спортисти, посветени родители, успешни менаџери, луѓе што љубовта кон работата и занаетот ги споиле во едно.

Успехот не се врзува само за млади или само за возрасни, или, пак, само за поединци. Најголем е кога е заеднички, кога значи живот, здравје, љубов и среќа, кога имаш од кого да научиш многу и да дознаеш.

Новиот број на „Ревита“ е приказна за успехот и за големите постигнувања - за доброто на сите.

импресум

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

• **Лектори:** Сузана Митревска и Кристина Јовановска
 • **Печат и 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

РЕВИТА



јас ПРЕПОРАЧУВАМ

"Ако цртате
на ѕидот, правете
го тоа позади каучот."

Лина, ивн сликар



Пиковит®

Витамины и минерали,
за успех на вашето дете.

www.krka.mk

 KRKA

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

Со д-р Иванка Стефановска секогаш има за што да се разговара. Како ортопед и шеф на Одделот дијагностика во „Ре-Медика“, таа секогаш има нешто ново да каже, а со нејзината стручност добро ѝ е позната на јавноста. Овој пат со неа разговаравме на теми што во последно време се мошне актуелни – остеопороза кај жените, ортопедски проблеми и редовни ортопедски прегледи кај децата, но и за тоа која е д-р Иванка приватно, зошто ја одбрала медицината, за балансот меѓу работата и семејството...

Ортопедијата има широк спектар на заболувања што го засегаат современиот човек, а развојот на технологијата за дијагностицирање и лекување на тие заболувања бара специјализираност и темелно следење на сите новини, па оттаму и постојаната тенденција на „Ре-Медика“ да биде насочена кон лекување на пациентот со најсовремени методи.

Дезинтометарот, апарат што се користи за откривање на остеопороза (намалено коскено ткиво и кршливост на коските), неодамна е надграден со софтвер, со кој во „Ре-Медика“ се нудат единствени можности во Македонија и во регионот. Што всушност овозможува надградбата?

- „Ре-Медика“ го согледа проблемот на остеопорозата уште од формирањето. Токму тоа беше причината што набавивме најсовремен дезинтометар за откривање на остеопороза и за следење на нејзиното лекување. Секогаш нашата тенденција е да бидеме насочени кон пациентот и кон неговото лекување со

ПРИМ. Д-Р ИВАНКА СТЕФАНОВСКА

Грижата за пациентот е нашата водилка



најсовремени методи. Искуството покажа дека во процесот на лекување имаме потреба од дополнителни информации кои ќе ни помогнат да ја согледаме градбата на коската (остеопорозата се манифестира со намален број и дебелина на коскени гредички) и тоа беше поттикот

први во регионот да го набавиме дополнителниот софтвер за анализа на коскени гредички. ТБС-софтверот ни покажува колку е намален бројот на коскени гредички, што ни овозможува приспособување на терапијата кон потребите на конкретниот пациент. >>



Колку често жените треба да одат на преглед кога станува збор за остеопорозата?

- Контролите за остеопороза почнуваат кога ќе почне и менопаузата, освен кога пациентите немаат други, дополнителни заболувања кои ја засегаат коскената цврстина. Во тек на менопаузата динамиката на прегледите зависи од конкретната состојба на скелетот на пациентката. И кај другите пациенти, мажите и децата, динамиката на прегледите, исто така, зависи од нивната конкретна состојба на скелетот. Она што е важно да се истакне е дека остеопорозата не е резервирана само за жените, особено не во услови на современиот начин на живеење.

Со какви ортопедски проблеми се соочуваме и како може да си помогнеме?

Проблемите на локомоторниот систем се меѓу најзастапените проблеми кај денешната популација. Тие опфаќаат развојни проблеми, проблеми во период на растењето, воспалителни и дегенеративни проблеми, потоа проблеми во активниот период на животот, како и проблеми на стареењето во кои спаѓа остеопорозата. Ортопедијата има широк спектар на заболувања кои го засегаат современиот човек. Од друга страна, напредокот на технологијата во процесот на дијагностицирање и лекување на ортопедските заболувања бара специјализираност и темелно следење

” Проблемот на остеопорозата го согледаваме детално уште од формирањето на „Ре-Медика“ и токму тоа беше причината што набавивме најсовремен дензитометар за откривање остеопороза и следење на нејзиното лекување кај секој пациент посебно

на сите новини, како и анализа на работата, за да се дојде до оптималното лекување на нашите пациенти.

Ортопедската дејност во „Ре-Медика“ е успешна токму заради таквиот пристап и тимското работење. Ние не функционираме како конкуренција, туку напротив, сме комплементарни и се трудиме на пациентот да му овозможиме максимална добивка во рамките на нашите можности. Моите интереси се насочени кон почетокот и залезот на животот. Развојните проблеми кај младата популација и проблемите на популацијата во зрелото доба, колку и да изгледа парадоксално, имаат многу допирни точки и многу предизвици кои ја интригираат љубопитноста на ортопедот. Оттаму и мојот интерес и посветеност на овие делови на популацијата.

Неодамна спроведовте истражување кое покажа дека има сè поголем број деца со искривени `рбети, а родителите се недоволно свесни за потребата да ги носат децата на редовни прегледи. Како може да им се помогне на овие дечиња?

- Нашата активност на полето на сколиозата започна како резултат на секојдневната работа и високиот процент на деца со проблем на `рбетот. Сметавме дека имаме обврска да преземеме определени чекори и да ја подигнеме јавната свест за овој проблем. Активноста започна со анализа на информирањето на родителите на децата на училишна возраст за овој проблем. Опфативме три општини во Скопје и наидовме на многу добар одзив кај локалните вла-

сти. Дополнително, согледаваме дека родителите не се доволно информирани, но како минуваше времето и како напредуваше истражувањето и информациите поврзани со него, така растеше информираноста кај родителите. Тоа покажува дека сме на вистинскиот пат и дека следните активности – поширока едукација на децата, наставниците и родителите ќе имаат уште поголем ефект во подигнувањето на свеста за овие проблеми. Ние се надеваме дека и релевантните чинители во општеството ќе се вклучат поактивно и на тој начин ќе им помогнеме на децата да растат и да се развиваат правилно.

Кога всушност треба да почнат ортопедските прегледи на детето и колку често треба да се прават?

- Во периодот на растење децата имаат неколку задолжителни ортопедски прегледи кои вклучуваат процена на реалната состојба на скелетот како и негов натамошен раст и развој. Во периодот до два месеца секое новороденче треба да има прв ортопедски преглед. Тој мора да вклучува и ултрасонографски преглед на колковите за објективна процена на нивниот раст и постоење на евентуални проблеми. Брзиот развој во текот на првата година од животот бара следење на растењето за да се избегнат определени развојни проблеми. Она што е најважно за овој период од првата година од животот е фактот дека децата треба да се следат и поддржуваат во активностите што можат да ги прават, а не да им се удоволува на желбите да го прават она што не можат, а сакаат да го прават. Оттаму, широкиот повој, што е најчесто поставуваното прашање, има значајна улога во правилниот раст и развој, пред сè на колковите, и тоа во првите неколку месеци. Тој треба да се користи колку што е можно повеќе до третиот или четвртиот месец. Она што е важно за младите родители е дека децата треба да се остават самостојно да ги развиваат активностите без поголема родителска асистенција. Така поддржувате моторно, но и психолошки, самостојна и сигурна личност.

Велите дека секоја жена, колку и да се реализира себе си во својата професија, пред сè својата реализација ја постигнува во семејството. Како успевате да постигнете

баланс за да бидете успешни и на работа и дома?

- Жената е комплексно битие. Таа е двигател на животот и епицентар на човековото постоење. Жената-професионалец е секогаш поделена помеѓу своите биолошки функции во рамките на создавање и одржување на семејството, своите лични потреби како индивидуа, од една страна, и своите професионални желби и реализации од друга страна. Веројатно секоја жена-професионалец постојано се преиспитува себеси дали е доволно добра мајка, доволно добра сопруга, доволно добар професионалец... Дали е доволно добра!? Овие самоанализи помагаат да се граби напред

рамките на семејството жената-мајка е незаменлива.

Зошто избравте токму медицина?

Изборот на професијата е една од најважните животни одлуки. Професијата зазема голем дел од нашето време и несомнено има влијание на севкупниот живот на поединецот. Во периодот кога требаше да си ја одберам професијата бев решена дека ќе бидам архитектка. Растејќи во семејство на архитект и градежен инженер, тоа веројатно беше некоја разумна и природна одлука. Во последен миг посакав да си најдам свој пат во животот, без товарот и бремето на професионалните успеси на



Ние не функционираме како конкуренција, туку напротив, комплементарни сме и се трудиме на пациентот да му овозможиме максимална добивка

на сите планови, но и создаваат едно вечно бреме дека можеби на некој план потфрлувате. Работните достигнувања се значајни за секого, па и за жените од професија, но сметам дека нашата вистинска животна потврда се согледува во рамките на семејството и подигнување на децата како здрави индивидуи кои ќе си заземат определено место во општеството. Во

родителите, и се определив за медицина, доживувајќи ја како професија која зависи само од ангажманот и трудот на студентот и која не бара некаков поголем талент. Меѓутоа, во тек на студиите и работата открив дека медицината бара многу таленти, пред сè талент да забележите и да реагирате навреме, да сте одговорни и посветени. >>

” Веројатно секоја жена-професионалец постојано се преиспитува себеси дали е доволно добра мајка, доволно добра сопруга, доволно добар професионалец... Овие самоанализи помагаат да се граби напред на сите планови



Во ортопедијата го најдов спојот помеѓу хируршкиот и конзервативниот пристап кон лекувањето на проблемите на пациентот, со што ги задоволвив моите желби во однос на својата професија. Во ниту еден момент не сум зажалила што сум доктор. Секогаш она што недостасувало во еден сегмент на работењето сум се трудела да го компензирам со активност на друг план, сакајќи да го подигнам нивото на докторската професија.

” Растејќи во семејство на архитект и градежен инженер, веројатно беше природно да сакам да станам архитектка, но во последен миг се определив за медицина и никогаш не зажалив што станав доктор

Дали сум доволно успешна во тоа – останува други да направат процена. За мене е некаква потврда тоа што и

мојата ќерка го одбра патот во оваа професија, веројатно согледувајќи нешто добро и убаво.

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

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

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.



СОВРШЕНО NESTEA ЛЕДЕНО ОСВЕЖУВАЊЕ СО ПОМАЛКУ КАЛОРИИ

Може ли да се ужива во единствениот вкус на ледениот чај со помалку калории? Секако дека може, и тоа благодарение на екстрактот од стевеја, дополнителната состојка на освежителниот пијалак Nestea.

Омилен посебно во летните месеци, Nestea отсега е достапен со помалку калории, а со наполно истиот, заводлив вкус. Наменет на сите, а посебно на оние што се грижат за себе и за својата вита линија, Nestea не е само синоним за освежување и закрепнување, туку ќе ве снабди со неопходната енергија и ќе ви понуди незаборавно ледено искуство.

Новиот Nestea со 30 проценти помалку калории

Благодарение на екстрактот од билката стевеја што го содржи, ледениот чај Nestea сега има дури 30 проценти помалку калории. Имено, стевејата е билка чии листови се извор на природна слаткост, а екстрактот што се добива со нивната преработка е од природно потекло, нема енергетска вредност и претставува одлична замена за шеќер! Токму затоа е идеална состојка за засладување на храната и напивките.

Ако досега не сте чуле за оваа билка, добро е да знаете дека таа се употребува веќе стотици години. Потекнува од Јужна Америка, а домородните племиња од Амазонија со векови ја одгледуваат, ја берат и ја употребуваат за засладување на храната и напивките, но и за цваќање на листовите поради слаткиот вкус. Интересно е што со слатката супстанција од само една билка стевеја може да се засладат дури 30 шолји чај или друга напивка.

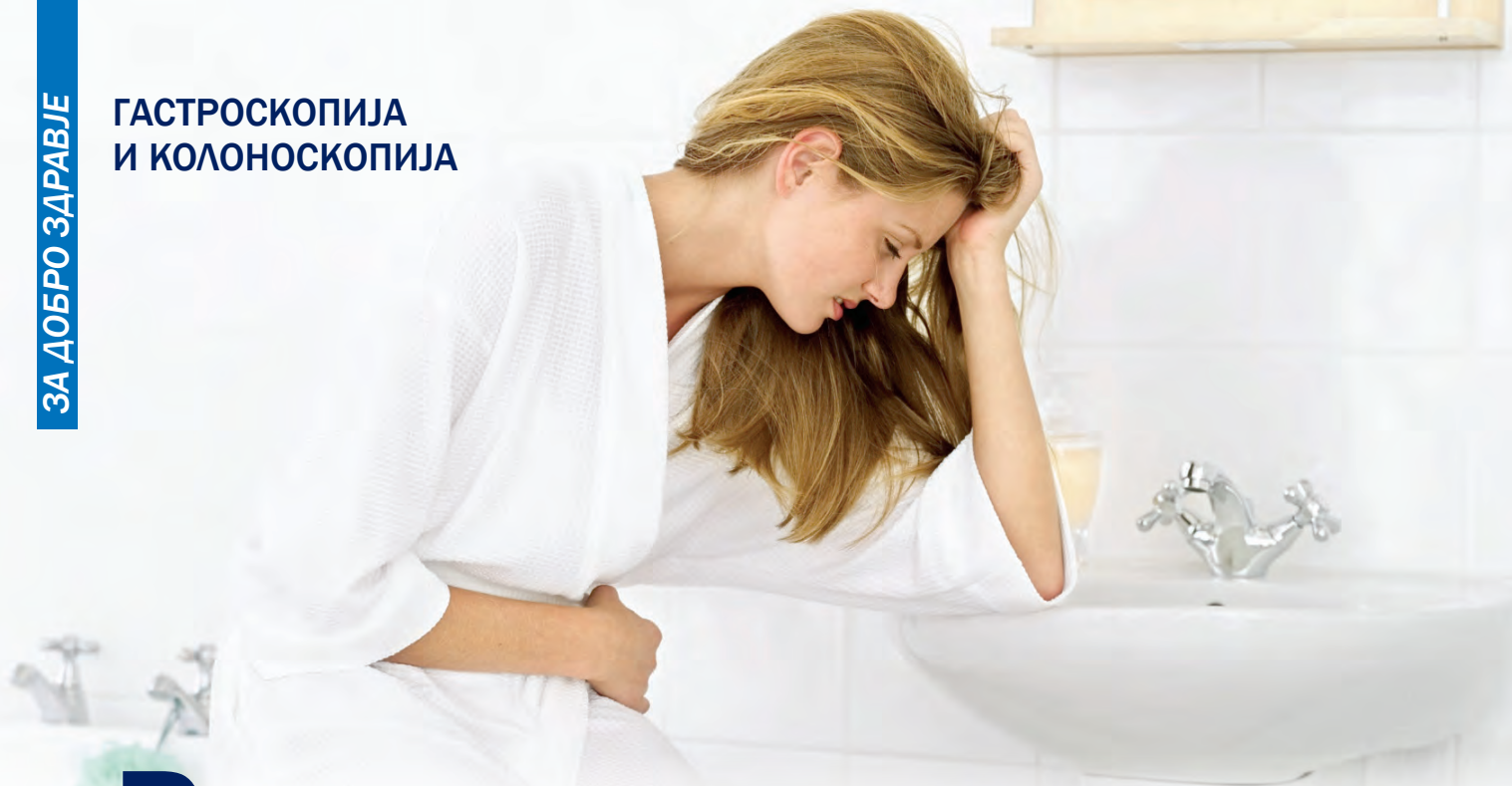
Целосно уживање во совршено свежиот вкус на Nestea

Екстрактот од стевејата не влијае врз вкусот на напивките и на храната, па затоа Nestea овозможува хедонистички момент и целосно уживање во добро познатиот вкус на ледениот чај од лимон и праска.

Идеално за сите љубители на ледените напивки кои водат сметка за својот изглед

Ако посветено ја броите секоја калорија што ја внесувате во организмот, а сте љубител на ледени напивки, Nestea е вистинскиот избор за вас. Единствениот вкус на добро познатата напивка со помалку калории ви овозможува неодоливо задоволство и уживање со сите сетила. Пробајте Nestea, заборавете ги калориите и уживајте во топлите денови што се пред нас.





Рано откривање на болестите на органиите за варење

Гастроскопијата и колоноскопијата се ендоскопски методи со кои се разгледуваат внатрешните површини на шупливиите органи за варење со специјални апарати, што би значело ефикасен преглед на овие органи. Со овие ме-

тоди се откриваат и најмалите промени на ткивото од кои може да се земе дел, т.е. да се направи биопсија, а потоа по неговото хистолошко (под микроскоп) испитување да се утврдат и почетни абнормалности, како и болести на овие органи во

најраните фази. Тие се најефикасните методи кога станува збор за преглед на органиите за варење.

СЕ ОТКРИВААТ И НАЈМАЛИТЕ ПРОМЕНИ

Гастроскопија е преглед на хранопроводот, на желудникот и на дванаесетпалачното црево со флексибилен инструмент со камера и осветлување, кој поминува преку устата и прави најдетална анализа на овие органи. Тоа е најдобар метод за гастроинтестинално испитување, со што се откриваат и најмалите промени од кои може да се земе биопсија. Тоа значи да се земе примерок за анализа за да се постави навремена дијагноза и со тоа да се спречи развој на болест во одмината фаза, како што се автоимуни болести и карцином. Со овој преглед,



Гастроскопијата е непријатен, а колоноскопијата најчесто е болан метод, па затоа ние во „Ре-Медика“ имаме можност да ги направиме со краткотрајна интравенска анестезија

Проф. д-р Дагмар
Орвчанец

Гастроскопијата е најдобар метод за испитување на органите за варење, со кој се откриваат и најмалите промени, кои потоа може да се испитаат и анализираат, откако на пациентот ќе му биде земена биопсија, дел од ткивото. Колоноскопијата е најсигурниот и најдетален преглед на дебелото црево

објаснува проф. д-р Дагмар Оровчанец, субспецијалистка гастроентеро-хепатолог во „Ре-Медика“, може да се изведуваат и интервенции како отстранување полипи, третман на крвавење од чиреви, како и вени и други проширувања на лигавица.

- Прегледот е безболан, но непријатен. Пациентите често добиваат нагони за повраќање и подригнување, па затоа за подобро следење на промените, може да се изведе со краткотрајна анестезија во траење од 5 до 10 минути во зависност од

наодот. На денот на прегледот, пациентот треба да биде гладен и жеден – нагласува професорката.

ПРЕГЛЕД НА ДЕБЕЛО ЦРЕВО

Друг ендоскопски преглед е колоноскопијата, односно преглед на дебелото црево. Овој преглед се прави со флексибилен ендоскоп со камера и осветлување, кој се спроведува преку аналниот канал, односно чмартот, низ дебелото црево, сè до тенкото црево. Д-р Оровчанец објаснува дека колоноскопијата е најсигурниот и најдеталниот преглед на дебелото црево. >>

Анестезија за ендоскопските процедури

Ендоскопските интервенции на дигестивниот систем во „Ре-Медика“ се изведуваат рутински, според највисоки стандарди за безбедност на пациентот. Пред почетокот на интервенцијата, колоноскопија или гастроскопија, пациентот, објаснува д-р Ивица Стефановски, анестезиолог во „Ре-Медика“, пополнува преданестезиолошки прашалник. Преку прашалникот анестезиологот добива целосна слика за општата здравствена состојба на пациентот, можни алергии на лекови и на храна, секојдневна терапија и други заболувања.

- На денот на интервенцијата пациентот треба да биде гладен и жеден. Пациентите треба да ги примат лековите кои вообичаено ги земаат во утринските часови, освен ако од лекарот не им е поинаку посочено. Оние кои имаат дијабетес-шеќерна болест, не треба да земаат терапија или инсулин, бидејќи утрото немаат појадок. Доколку анестезиологот процени дека има потреба од дополнителни испитувања, тие треба да се направат пред интервенцијата – објаснува д-р Стефановски.

Анестезиолошката служба е тим од лекар-специјалист, анестезиолог и анестетичар, која овозможува обезбедување и комфор на пациентот во текот на интервенцијата, а воедно му обезбедува на лекарот безбедни услови за работа, што подразбира



Ендоскопските интервенции на дигестивниот систем во „Ре-Медика“ се изведуваат рутински, според највисоки стандарди за безбедност на пациентот

**Д-р Ивица Стефановски,
анестезиолог**

мирен и обезболан пациент.

- Секое влегување во болница за секој пациент е еден вид стрес, кој се манифестира со вознемиреност, срцебиене, сушење на устата, варијации во крвниот притисок. Преку краток разговор анестезиологот му ја објаснува процедурата пред и по анестезијата. Во текот на интервенцијата ги следиме неговите основни витални функции. Тоа е неинвазивен мониторинг што ги задоволува стандардите за безбедна анестезија – објаснува нашиот соговорник.

Кога се прави гастроскопијата, инструментот што се користи треба да помине низ грлото до желудникот на пациентот, што создава чувство на гадење, нагони за повраќање и

кашлање. Најпрво, на пациентот му се поставува интравенска канила на раката, преку која ќе се внесуваат течности и лекови.

- Гастроскопијата може да се изведе во блага или во длабока седација, која подразбира намалување на вознемиреноста на пациентот, но во исто време и можност за соработка со него. По завршување на интервенцијата пациентите обично имаат амнезија. Оние кои не се во состојба да соработуваат со ваков вид седација, потребно е да се заспијат, што подразбира користење лекови со краткотрајно дејство. По завршување на интервенцијата пациентот мора да остане во болница најмалку два часа, да биде под лекарски надзор, сè до елиминирање на дадените лекови – вели д-р Стефановски.

За колоноскопијата пациентот се подготвува на истиот начин како и за гастроскопија, со комплетен мониторинг. Лековите што се даваат преку претходно поставена интравенска канила, обезбедуваат длабок и мирен сон и соодветна аналгезија според степенот на болката.

- По завршување на интервенцијата пациентот се буди постепено и останува во болница додека анестезиологот не процени дека е безбедно да ја напушти болницата. Тоа време вообичаено е околу два часа – додава нашиот соговорник.

- Со овој преглед можат да се утврдат и почетни абнормалности, како и болести во најраните фази. Оваа дијагностичка метода е многу прецизна од други методи за прег-

лед на дебелото црево, а значењето е особено битно при откривање на карциномот на дебелото црево уште во неговите рани, почетни стадиуми, како и неколку чести автоимуни

болести - вели професорката.

Овој метод се применува за испитување на лигавицата на дебелото црево, за отстранување полипи во дебелото црево (мали, бенигни тумори кои може да преминат во карцином), како и за земање примерок - биопсија од сомнителни промени на црево.

- Два дена пред изведувањето на процедурата на пациентот му се дава средство за прочистување, со што се чисти дебелото црево. Тоа треба да е сосема испразнето, бидејќи, во спротивно, колоноскопијата не е можно да се изведе. Прегледот најчесто е болан, па заради тоа ние во „Ре-Медика“ имаме можност да го изведеме со краткотрајна интравенска анестезија - дополнува професорката.

При ендоскопските преглед, лекарствата примени за седација (состојба на намалена свесност што се постигнува со лекови кои дејствуваат на нервниот систем) или анестезија може да направат алергиска реакција или респираторна депресија. Проф. Оровчанец појаснува дека сите ендоскопски процедури имаат извесен ризик за појава на крвање и перфорација (дупнување) на гастроинтестиналниот ѕид. Но овој ризик е низок, односно помалку од еднаш на 1.000 процедури, а кај интервенции како сечење на полипи, крвање или проширување на стеснувања на луменот, ризикот е два пати на 100 интервенции.



SYNERGY

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.

550 ден.
385 ден.

395 ден.
277 ден.

395 ден.
277 ден.

400 ден.
280 ден.

595 ден.
417 ден.

Подготвени сме и за најтешките уролошки проблеми

Врвниот уролог, академик проф. д-р Живко Попов од пред неколку месеци му се приклучи на тимот на „Ре-Медика“ и е одговорен за одделението по урологија. Проф. д-р Попов важи за врвен специјалист, кој целиот свој професионален живот им го посветил на пациентите. Во интервјуто, меѓу другото, зборува за тоа со што ќе им помага на пациентите, но и на помладите колеги и студентите, за научните истражувања, методите и техниките што ги користи во операционата сала... >>





Од неодамна Вие сте дел од тимот на „Ре-Медика“. Со што сè им помагате на пациентите?

- Да, по 30 и неколку години поминати на Хируршките клиника при Клиничкиот центар и на Медицинскиот факултет во Скопје како професор по хирургија, повеќегодишен директор на Клиниката за урологија и координатор на Хируршките клиника, одлучив мојата професионална кариера да ја продолжам во приватниот сектор. Па така, по две години поминати во специјалната болница за хируршки болести „Филип Втори“, каде што оформив нов оддел за уролошка хирургија, од пред неколку месеци сум дел од тимот во првата приватна општа болница „Ре-Медика“.

Со моето долгогодишно работење во областа на уролошката хирургија и големото искуство стекнато преку изведување повеќе илјади класични, ендоскопски и лапароскопски хируршки интервенции, на пациентите што доаѓаат во „Ре-Медика“ ќе

продолжам да им помагам, нудејќи им навремена и точна дијагноза и навремено и најсоодветно решение и при најkomplицирани случаи кај болестите на урогениталниот систем.

Тука, секако, покрај комплетната консултативна и интервентна, ендоскопска дијагностика, спаѓаат многубројни радикални хируршки процедури од класичен, ендоскопски и лапароскопски тип кај пациенти со канцер на бубрези, мочен меур, простата, пенис и тестиси, тумори на надбубрежните жлезди и ретроперитонеалниот простор, комплицирани случаи со уринарна калкулоза, односно камења во бубрезите (т.н. коралиформна калкулоза), кои не можат да се решат со апаратите за надворешнотелесно кршење. Тука спаѓаат и операции кај конгенитални или вродени аномалии со стеснувања на уринарните патишта на ниво на бубрезите или при нивно спојување (потковичест бубрег), како и на ниво на мочниот меур, болестите кај машкиот стерилитет при стеснувања на сперматичните кана-

ли и проширувањата на тестикуларните вени, хируршки процедури при болестите на простатата по ендоскопски трансуретрален пат со моно или биполарна високофреквентна електроенергија и можност за употреба на зелен ласер, импотенцијата и воопшто еректилната дисфункција кај мажот, искривувањата на пенисот, стрес-инконтиненцијата кај жената и други состојби.

Кои се вашите главни предизвици во областа на уролошката хирургија?

- Тие се тесно поврзани со моите многубројни подолги и пократки стручни престои во универзитетските центри во Европа, САД, Израел... Таму, по претходно направен план и програма, се усовршував како професионалец, а потоа хируршките техники, разни други процедури и технологии ги трансферирав на нашите простори и притоа ги обучував и помладите колеги на Клиниката за урологија.

Најголеми траги во мојата профе-

сионална кариера оставија моите повеќемесечни и повеќегодишни престои најпрво во клиниката „Мајо“ во Рочестер на универзитетот „Минесота“ во САД кај проф. Вилијам Фурлоу, потоа клиниката „Фош“ во Париз кај проф. Морис Каме, а пред сè на универзитетскиот клинички центар „Анри Мондор“, при XII Париски универзитет „Вал де Марн“, кај професорите Жан Овер, Доминик Шопен и Клод Абу.

Секако дека еден од најголемите предизвици во мојата професионална кариера од нејзините почетоци претставуваат радикалните операции кај туморите на урогениталните органи (бубрези, мочен меур, простата, penis, тестиси), проследени со уринарна деривација и реконструкција на уринарниот систем.

Онколошката урологија останува мојот главен предизвик како во однос на повеќе тешки, радикални хируршки пристапи и процедури со кои сум пионер на овие простори, така и во однос на научните истражувања, од кои произлегоа моите две докторски дисертации. Првата произлезе од воведувањето на радикалните и локорегионалните лимфни дисекции во пределот на ретроперитонеумот (просторот зад stomачните органи) и малата карлица кај карциномите на тестисите, простатата, бубрезите и мочниот меур, како проследени хируршки процедури на радикални операции кај овие карциноми. Втората докторска дисертација, работена и одбранета на универзитетот „Рене Декарт“ во Париз, произлезе од имуногенетичките истражувања на полето на канцерот на мочниот меур, во потрага по туморски маркери релевантни во дијагнозата, терапијата и прогнозата на оваа тешка болест.

Исто така, предизвик ми беше и трансвагиналната суспензија на вратот на мочниот меур при неволното мокрење кај жената, по методот на Раз (универзитетот УКЛА во Лос Анџелес, САД), како и воведувањето во Македонија на penisната хирургија по моето враќање од клиниката „Мајо“ во САД, преку Несбит-процедурата и техниките „печ“ кај вродените и стекнатите искривувања на penisот (перонјевата

болест), како и радикалните пектотомии, односно отстранувања на penisот со перинеостомија (реконструкција на каналот за мокрење) кај канцер на penisот. Модерните ендуролошки методи, како што се перкутаната нефролитолапаксија, кога однадвор преку кожата се влегува со инструмент во бубрегот за да се отстранат камења од него, уретерореноскопијата со која по природен пат се отстрануваат камења од уринарните патишта, се исто така дел од моите главни стручни прекупации. Во последните 5-6 години моето внимание е особено насочено кон воведување на лапароскопската хирургија во урологијата. Во рутина се веќе влезени лапароскопските процедури при операции на тумори на надбубрежните жлезди,

цисти и тумори на бубрезите, варикоцели и др.

Секако дека една од моите главни прекупации и предизвици, на кои им посветив голем дел од мојата професија, претставува и трансплантацијата на бубрези, поле во кое како прв сертифициран трансплантациски хирург со европска диплома за трансплантација оформив Центар за трансплантација на бубрези при Клиниката за урологија и хируршки тим, кој заедно со тимовите од клиниките за нефрологија и физиологија, под водство на професорите Нинослав Ивановски и Перко Колевски, исто така едуцирани на париските универзитети, ги постави темелите на трансплантациската медицина како рутински метод во Република Македонија. >>



Дали сте задоволен од тимот и опремата со која работите во „Ре-Медика“?

- Да, секако дека сум задоволен. Се работи за тим составен од десетина универзитетски професори и други врвни експерти, реномирани имиња во своите области, едуцирани на универзитетот „Свети Кирил и Методиј“ и во многу други центри во странство, од различни хируршки дисциплини и други области во медицината, како: торакална хирургија, дигестивна хирургија, ортопедска, васкуларна, уролошка и неврохирургија, гинекологија и акушерство, кардиологија, гастроентерохепатологија, оториноларингологија, педијатрија... Болницата е опремена со најсовремена опрема за сите области, меѓу кои и за уролошката хирургија. Така, покрај комплетен инструментариум за класична и ендоскопска хирургија, располага и со зелен ласер за простата, комплетна опрема за лапароскопска урологија. Во наредните месеци, со пуштањето во употреба на новото крило на болницата, ќе се осовременат и прошират оперативниот блок и одделот за анестезија, реанимација и интензивно лекување, со нов центар за вештачко оплодување, амбулантен поликлинички блок и систем за стерилизација. Сето тоа ќе ја направи „Ре-Медика“ уште посовремена болница.

Како ги спојувате работата во „Ре-Медика“ и академскиот ангажман во Македонската академија на науките и уметностите?

- Како редовен член на МАНУ, јас сум ангажиран со разни активности преку Одделението за медицински науки, пред сè како координатор и учесник во научни проекти во рамките на Академијата, како и во соработка со други академии. Моите ангажмани во МАНУ се одвиваат и преку центарот за генетичко инженерство и биотехнологија „Георги Ефремов“, Центарот за стратески истражувања во чиј совет членувам, а преку Академијата сум делегиран и во Одборот за акредитација и евалуација на високото образование на Република Македонија при Министерството за образование и наука.

Сите овие активности е потребно да се координираат со мојата работа како хирург-уролог во „Ре-Медика“. За таа цел јас одвојувам еден ден во неделата да работам во МАНУ, а доколку има други активности, ги координирам со оперативната програма, за што имам комплетна поддршка од управата на болницата, која во меѓувреме има склучено договор за соработка со МАНУ, како на полето на апликативната така и на полето на научноистражувачката дејност.

Имате ли соработка со штипскиот универзитет „Гоце Делчев“?

- Да, „Ре-Медика“, со оглед на големиот број универзитетски професори со кои располага, има склучено договор за соработка и служи како наставно-научна база на Факултетот за медицински науки при универзитет „Гоце Делчев“. Некои од професорите веќе учествуваат во изведувањето на наставата по хирургија,

гинекологија и други области, а јас моментално помагам во развојот на овој млад факултет како советник и како претседател и член на рецензентски комисији за избор на нови наставници. Со позитивните измени

Награди

Еминентниот академик проф. д-р Живко Попов е добитник на голем број национални и меѓународни награди: „11 Октомври“ (2000 г.), „13 Ноември“ (2007 г.), „23 Октомври“ (2010 г.), за достигнувања во полето на хирургијата, науката и трансплантацијата на бубрези; Орден за придонес во Француската култура и наука „Академска палма“ (Chevalier dans l'Ordre des Palmes Academiques), со декрет на премиерот на Република Франција (2002 г.).



во законите за здравство и образование во „Ре-Медика“ пристигнаа и првите лекари на специјализација по гинекологија и торакална хирургија, а постои можност во иднина да се добијат и 1-2 лекари на специјализација по уролошка хирургија, со што оваа современа болница во функција на едукација на младите лекари им ги става своите капацитети, опрема и наставен кадар.

Какви се вашите врски со Парискиот универзитет, каде што сте престојувале повеќепати заради суплементарна едукација, а и како професор?

- Во 1986 год. остварив едногодишен престој во клиничкиот центар „Анри Мондор“, при XII Париски универзитет „Вал де Марн“, за да се стекнам со искуство во доменот на трансплантацијата, како базичната, така и клиничката. Целта на оваа мобилност беше да се воведат и развие трансплантацијата во рамките на Клиничкиот центар при Медицинскиот факултет во Скопје. Така, веднаш по моето враќање, ја реализирав првата успешна самостојна бубрежна кадаверична трансплантација во нашата клиника во ноември 1987 година. Во наредните турбулентни две и пол децении, исполнети со тешки економски и политички проблеми, успеав да оформам автохтон, национален хируршки тим, кој под мое раководство до 2012-та реализира околу 270 бубрежни трансплантации. Со текот на времето клиниките во Скопје се издигнаа во препознатлив центар во регионот и пошироко.

Цел на моите наредни престоји во Парискиот универзитет (1992-1995 година и подоцна 1998-2003 година), со статус на поканет универзитетски професор на XII Париски универзитет, покрај трансплантацијата, секогаш беше едукацијата на полето на онколошката урологија и пред сè имуногенетичките истражувања на туморите на мочниот меур и простатата, во рамките на истражувачката група за урогенитални тумори раководена од проф. Доминик Шопен. Многубројни статии беа публикувани на „Паб-мед“ и презентирани на меѓународни конгреси (над 180). По неговата прерана смрт во 2005 го-

дина, истражувачкиот центар го предеде прво проф. Абу, а потоа проф. Александар де ла Тај, со кои сум и понатаму во контакт, преку истражувачкиот центар во МАНУ и предвидените научни проекти.

Оваа година, на моја иницијатива, на 24 Мај, на Св. Кирил и Методиј, патрониот празник на УКИМ, проф. Абу беше промовиран во титулата почесен професор на УКИМ, како мој учител и долгогодишен соработник и поддржувач на развојот на Медицинскиот факултет. За време на неговиот престој, тој одржа предавање на Медицинскиот факултет, ги посети „Ре-Медика“ и МАНУ и е договорена понатамошна соработка со него и со париските институции на полето како на базичната, така и на клиничката уролошка хирургија.

“**Задоволен сум од условите за работа во „Ре-Медика“.**

Болницата е опремена со најсовремена опрема за сите области, меѓу кои и за уролошката хирургија

Какви се шансите и дали имате услови вашите трансплантационски активности да ги продолжите во „Ре-Медика“, со оглед на новите измени во законите за здравствената заштита и за трансплантацијата?

- Новите позитивни законски прописи од август 2013 година не го ограничуваат повеќе изведувањето на трансплантацијата само во државните, туку тоа е овозможено во секоја здравствена установа што има ги потребниот кадар, опрема и просторни услови, впрочем како што е веќе овозможено и за многу други специфични медицински услуги. За да се операционализираат овие законски прописи, во февруари годи-

нава министерот за здравство и Владата донесоа одлука за формирање два нови центри за трансплантација на бубрези од жив дарител, со петгодишна лиценца, во рамките на мрежата на Фонд за здравство, што значи дека за бројот на трансплантации што ќе го добијат на годишно ниво, тие ќе бидат финансирани од страна на Фондот, односно државата.

Овие законски мерки се неопходни, бидејќи бројот од околу 1.500 пациенти распоредени во 19 центри за хемодијализа е во постојан пораст и е потребен баланс и негово постепено намалување, при што на државата ѝ се неопходни најмалку 80 бубрежни трансплантации на годишно ниво, но притоа да не трпи бројот на други уролошки операции. Конкуренцијата помеѓу центрите ќе доведе до перманентно подобрување на квалитетот на трансплантациите, односно успешноста и долготрајноста на трансплантираните органи, преку намалување на хируршките и други медицински компликации и, што е најважно, ќе се намалат трошоците на ФЗОМ предвидени за хемодијализа.

Со оглед на темпото на реформи на Владата на РМ, јас во скоро време очекувам вакви законски прописи и во однос на други болести и оперативни зафати, бидејќи, како и насекаде во развиените земји кои кои ги водиме реформите, Фондот треба на своите осигуреници да им овозможи парите да го следат пациентот, независно од тоа дали здравствената установа е основана со државен или приватен капитал.

„Ре-Медика“ со својот исклучително квалитетен кадар, како лекарски, така и средно и вишомедицински, со својата опрема и со просторните можности, а особено сега, со завршување на новото крило, комплетно ги исполнува потребните услови за формирање еден нов центар за трансплантација на бубрези.

Јас искрено се надевам дека тоа ќе се реализира и дека јас со мојот тим и со моето искуство ќе бидам во можност и понатаму да им помагам на пациентите на хемодијализа, во рамките на оваа тешка, но истовремено и исклучително благородна медицинска дисциплина.

ПЕТТИ НАЈЧЕСТ ТУМОР
КАЈ МЛАДИТЕ ЖЕНИ



Карциномот на штитната жлезда МОРА ДА СЕ ОПЕРИРА

Штитната или тироидна жлезда, која се наоѓа на предната страна од вратот околу душникот, е една од најважните ендокрини жлезди во човековиот организам, бидејќи создава тироидни хормони и калцитонин кои се важни за одржување на нормалниот метаболизам и концентрација на калциумот во крвта кај човекот. Во заболувањата на штитната жлезда, кои се третираат хируршки, спаѓаат нејзино дифузно зголемување, цисти, јазли и тумори кои, пак, можат да бидат бенигни и малигни. Д-р Лиљана Стојановска, специјалист по општа хирургија во „Ре-Медика“ вели дека малигните тумори денес се во пораст и кога се зборува за тумор на оваа жлезда се мисли токму на нив.

Малигни тумори на штитната жлезда се јавуваат кај околу 0,4 отсто од популацијата.

- Симптомите од бенигните тумори се атипични и ретки, бидејќи се мали и бавно растат. Најчесто се откриваат кога пациентот случајно ќе ги напипа или при различни дијагностички иследувања. Околу 70 отсто од нив се афункционални, односно не влијаат на нормалната продукција на тироидните хормони, 20 отсто се со гранична функција, а само 10 отсто доведуваат до зголемена продукција на хормони. Во принцип, секој јазол на штитната жлезда, кој е поголем од 1 сантиметар и кој расте, треба хируршки да се отстрани. Малигните тумори, пак, се пети најчест тумор кај млади жени под 45 година – објаснува д-р Стојановска.

ЖЕНИТЕ ЧЕТИРИ ПАТИ ПОЗАГРОЗЕНИ ОД МАЖИТЕ

Туморите на штитната жлезда се јавуваат четири пати почесто кај жените одошто кај мажите. Причината за малигните тумори не е позната, иако се смета дека зрачењето во пределот на вратот, долгогодишна гушавост и бенигните промени кои не се третираат може да се дел од причините. Според потеклото, овие тумори се поделени во две групи - карциноми од епително потекло и карциноми од потпорно ткиво (саркоми, лимфоми...).

- Од карциномите од епително потекло се јавуваат фоликуларна, папиларна, медуларна и анапластична форма. Најчесто се откриваат при напипување како помал или поголем јазол, цврст

и нејасно ограничен од околината. Симптомите, кои се јавуваат како резултат на околен притисок на органите, се засипнат глас, отежнато голтање и слично. Дијагноза се поставува со ехо и со скен на жлездата, а најбитна е пункционата биопсија за да се одреди дали промената е бенигна или малигна. Бидејќи карциномите се шират во околните лимфни јазли на вратот, на белите дробови или на црниот дроб, по потреба се прави компјутерска томографија на вратот и на белите дробови кај напреднати стадиуми на болеста – вели д-р Стојановска.

БЕЗБЕДНА ОПЕРАЦИЈА И САМО ДВА ДЕНА ВО БОЛНИЦА

Единствен и најдобар третман е хируршко отстранување на целата жлезда и, како што објаснува докторката, во зависност од локалниот наод (проширување на болеста на околните лимфни јазли) се отстрануваат околните лимфни јазли. Потоа отстранетото ткиво се праќа на патохистолошко испитување за да се одреди типот на карцином и стадиумот на болеста.

- Во „Ре-Медика“ дијагностиката и оперативниот третман спаѓаат во рутински интервенции. Оперативната интервенција опфаќа делумно или комплетно отстранување на жлездата по претходно спроведени дијагностички постапки. Интервенцијата се изведува како претходно планиран

Причините за појава на рак на штитната жлезда не се познати. Се смета дека дел од нив може да се зрачењето во пределот на вратот, долгогодишна гушавост и бенигните промени што не се третираат. Единствен и најдобар третман на карциномот е хируршко отстранување на целата жлезда

зафат врз пациент во стабилна општа состојба, детално проценета во предоперативен анестезиолошки преглед. Операцијата се изведува во општа анестезија. Се прави мал хоризонтален кожен рез на базата на вратот преку кој се отстранува жлездата и по потреба околните лимфни јазли. Во оперативната постапка користиме Ligasure Small Jaw instrument, со кој

се овозможува безбедно препарирање на ткивото и нема можност за термичка повреда на околните органи, а овозможува брза и сигурна хемостаза (престанок на крвање) - објаснува д-р Стојановска.

Таа додава дека постоперативно пациентот останува само два дена во болница, и може веднаш да се врати на секојдневните обврски. Најчести компликации кои може да се појават по операцијата е собирање на помало количество течност во предел на раната (сером) кој, или спонтано се ресорбира или може да се извади со игла по ехо, потоа може да се направи инфекција, крвање, повреда на нервот кој ги инервира гласните жици, хипокалциемија. По операцијата се практикува зрачење со радиојод.

- Прогнозата за лекувањето е релативно добра ако болеста се открие во рана фаза, кога не е проширена во околните органи. Кај пациентите кај кои е отстранета целата штитна жлезда се потребни редовни контроли и доживотно да земаат хормонска терапија - советува докторката.



Д-р Лилјана Стојановска,
специјалист по
општа хирургија

Во оперативната постапка користиме инструмент со кој се овозможува безбедно препарирање на ткивото и нема можност за термичка

повреда на околните органи, а овозможува брза и сигурна хемостаза, престанок на крвање





Во составот на болницата има пет операциони сали, а годишно се изведуваат околу 2.000 хируршки и 1.800 гинеколошки операции. Се работи со најмодерна опрема и со материјал што овозможува брза ревитализација на ткивото и побрзо закрепнување на пациентите

Пациентот е во сигурни раце

За здравјето на пациентот во операциона сала, освен хирургот, се грижи цел тим медицински персонал, обучен и едуциран. Салите се опремени со врвна и најмодерна апаратура. Во составот на „Ре-Медика“ има пет операциони сали, а годишно се изведуваат околу 2.000 хируршки и 1.800 гинеколошки операции.

- Се работи со најмодерна опрема и со материјал што овозможува брза ревитализација на ткивото и побрзо закрепнување на пациентите. Се изведуваат од наједноставни интервенции до најкомплицирани неврохируршки операции, во кои учествуваат тимови од хирурзи дополнети со високо едуцирани сестри-инструментарки - вели Зоран Николовски, шеф на оперативниот блок во „Ре-Медика“.

Во салите работат 13 инструментарки, а најголем дел се со високо образование. Тие постојано посетуваат центри за обука. Секоја од инструментарките има своја супспецијалност, свој дел од оперативните техники, кој најдобро го познава и навистина во својата работа се вистински виртуози.

- За одличните резултати во однос



Зоран Николовски, шеф на оперативниот блок

За секоја операција строго се почитуваат протоколите за безбедна хирургија, како и правилата на асепса и антисепса

на оперативните зафати во нашата болница голем удел имаат и инструментарките. За операции што се изведуваат поретко ние претходно се подготвуваме следејќи такви во врвни центри, а кога станува збор за инструментариумот „Ре-Медика“ поседува комплет инструменти како за отворена така и за ендоскопска, но и за ласерска хирургија. На хирурзите на располагање им стојат и ХД-ендоскопски столбови, како и последна генерација каутери и лигашури - вели Николовски.

Хируршките сали во кои се оперира се изградени од специјални

иноксни панели. Работата со најновите дезинфициенси придонесува бројот на инфекции да се сведе на минимум.

- За секоја операција строго се почитуваат протоколите за безбедна хирургија, како и правилата на асепса и антисепса, а секој месец континуирано се прави контрола на стерилноста на просторот и на инструментите од овластена надворешна институција, независно од нашите секојдневни проверки - додава Николовски.

Тој објаснува дека оперативната програма се планира 24 часа претходно и се одвива во строго утврдени рамки, односно точно се знае во која операциона сала одат дечиња и во која се прават хируршки, а во која гинеколошки операции.

- За ортопедските и неврохируршките операции постои посебна операциона сала. Условно кажано, „нечистите“, односно инфективни случаи се работат во операциона сала што е изолирана од другите, а сето горенаведено придонесува практично во нашата болница и да нема интрахоспитални инфекции - вели Николовски.

„Ре-Медика“ ГО ОДБЕЛЕЖА РОДЕНДЕНОТ СО КРВОДАРИТЕЛСКА АКЦИЈА И СО ДОНАЦИЈА

Дарување крв и донирање телевизиска опрема беа првите две активности со кои првата приватна општа болница „Ре-Медика“ го одбележа деветтиот роденден. Докторите и целиот персонал и оваа година по традиција даруваа крв, со што уште еднаш ги покажаа својата колективна одговорност и свесност за заедницата. Традиционалното дарување крв е дел од кампањата „Супер е да си млад, кул е да си хуман“ за издигнување на свеста за крводарителството, која веќе две години се спроведува во соработка со Црвениот крст на градот Скопје. - Оваа акција особено ни значи затоа што прерасна во традиција и значително обележје на роденденот на нашата болница. Во исто време е значајна затоа што под оваа бла-



городна мисија се солидаризираат сите вработени во „Ре-Медика“, преку самоиницијативно и доброволно дарување крв, и на тој начин придонесуваме во спасувањето многу животи. Во тој контекст соработката со Црвениот крст е исклучителна за нас и е партнерство од кое ќе произлезат уште многу придобивки - изјави проф. д-р Андреја Арсовски, медицинскиот директор на „Ре-Медика“. Освен колективно дарување крв, „Ре-Медика“ ги донира телевизорите од болницата во дневниот центар „Даре Џамбаз“, што ќе им овозможи на неговите членови подобрување во интеракцијата и разубавување на нивното секојдневие.

- Досега „Ре-Медика“ се покажа како наш партнер во голем број хуманитарни активности, како и донации. Акцијата мотивираше и други да се приклучат кон кампањата и имаме одлична реакција, со што заедно со „Ре-Медика“ ја постигнавме целта за издигнување на свеста за потреба од крводарителството. „Ре-Медика“ поставува значаен пример што треба да го следат и преостанатите компании, за да покажат морална одговорност кон заедницата во насока на придонесување за зголемување на крвните единици, што ќе овозможи да се спасат повеќе животи - изјави Сузана Тунева-Пауновска, секретарка на Црвениот крст од Скопје.

Анемија кај децата

Анемија, или пошироко позната како слабокрвност, е нарушување што се карактеризира со намален број црвени крвни зрнца (еритроцити), односно со недостиг од крвен пигмент (хемоглобин). Хемоглобинот, кој е составен дел од еритроцитите, по состав е протеин што го пренесува кислородот од белите дробови до ткивата. За нормална функција на човековиот организам е неопходно квалитетно снабдување на органите и на ткивата со кислород. При анемија страдаат сите органи поради недостиг од кислород.

Прим. д-р Јадранка Живковиќ, специјалист-педијатарка во „Ре-Медика“, објаснува дека постојат повеќе видови анемија. Најчесто застапен тип е анемија поради недостиг од железо - сидеропениска анемија. Железото е неопходно за создавање на хемоглобинот. Ова анемија најчесто се јавува како резултат на несоодветна исхрана.

Анемијата или слабокрвноста, при која страдаат сите органи поради недостиг од кислород, се јавува во повеќе видови и може да биде наследна или стекнатата во текот на животот

ФИЗИОЛОШКА АНЕМИЈА

Кај новороденото и малото доенче анемијата може да е физиолошка, нормална појава поради засилено разградување на вишокот еритроцити со што детето се раѓа. Најчеста е во вториот или третиот месец од животот, бидејќи еритроцитите настанати во феталниот период живеат само 60-70 дена (нормално е 120),

волуменот на крв брзо се зголемува бидејќи детето брзо расте, а новите еритроцити побавно се произведуваат.

- Кај доношените деца што се хранат со мајчино млеко не е потребна посебна терапија. Примена на препарати со железо доаѓа предвид само ако претпоставуваме дека кај детето резервите со железо се мали, на пример поради јака анемија кај мајката во текот на бременоста - вели докторката.

Кај предвремено родените деца, без оглед на квалитетот на исхраната, треба да се почне со терапија со железо по првиот месец од животот. Кај нив бројот на еритроцитите и количеството на хемоглобинот се намалуваат побрзо отколку кај терминските деца, обично веќе од 3-та до 6-та недела од животот, поради помалите резерви на железо. Според нашата соговорничка, оваа терапија се дава и кај сите деца со мала родилна тежина, близнаци, де-





КАКО ДА СЕ ПРЕПОЗНАЕ АНЕМИЧНО ДЕТЕ?

Кај малите деца анемијата најчесто се открива случајно, по земање анализи, бидејќи не знаат да ги објаснат проблемите што ги чувствуваат. Бледото лице не мора да биде знак за анемија. Бојата на кожата зависи од нејзината дебелина, пигментација и прокрвеност. Ако, освен лицето, се бледи и усните и кожата под ноктите, би можело да се работи за анемија. Има и други симптоми: работата на мозокот и мускулите е побавна зашто примаат помалку кислород, па се јавуваат замор, раздразливост, слаб апетит и незаинтересираност за игра.

Поголемите деца, пак, објаснува д-р Живковиќ, при појака анемија се жалат на вртоглавица, зуење во уши, главоболка, срцебиене, а неретко кај нив се забележува заостаток во растот и склоност кон инфекции. Некои деца ставаат во уста материји што не се за јадење (земја, песок, хартија).

ца од повеќеплодна бременост, како и доенчиња што имале перинатален губиток на крв.

СИДРОПЕНИСКА АНЕМИЈА

Оваа анемија, која се јавува поради недостиг од железо, е најчеста во детската возраст. Најчесто причина за нејзина појава е недоволен внес на железо преку храна, но може да се јави и при скриено или видно крвавење. Не треба да се занемарат и хроничните инфекции, особено уринарните, предизвикани од бактеријата ешерихија коли, која го користи железото за својот метаболизам.

Во текот на првите шест месеци од животот детето се храни со млеко, мајчино или адаптирано, богато

со голем број хранливи материји од основна важност за негов развој, но мошне сиромашно со железо. До овој период потребите од железо се покриени со резервите во црниот дроб, кои се создадени во последната фаза од бременоста.

- Ова значи дека кога резервите ќе почнат да слабеат, важно во исхраната на детето е да се воведат богата со железо. Кај предвреме родените деца резервите на железо се помали, бидејќи немале време да ги создадат. Кај нив веројатноста за појава на анемија е поголема, па педијатарот обично одредува терапија - објаснува д-р Живковиќ.

Превенцијата на анемијата треба да почне уште во текот на бременоста. Идната мајка треба да има до-

бра крвна слика, здраво да се храни и да внесува доволно количество витамини неопходни и за неа и за детето. Ова ќе овозможи создавање добри резерви на железо кај детето во првите 5-6 месеци од животот.

СПРЕЧУВАЊЕ И ЛЕКУВАЊЕ

Доењето е вистински начин да се спречи оваа анемија. Таа е поретка, а се јавува и подоцна кај децата што цицаат во однос на оние што се на исхрана со кравјо млеко. Превентивно давање препрати на железо кај ризичните групи (недоносени деца, близнаци, деца со мала родилна тежина, деца од мајки со анемија во текот на бременоста) го намалува ризикот од појава на анемија. >>



” Кога резервите на железо ќе почнат да слабеат важно во исхраната на детето е да се воведат храна богата со него. Кај предвреме родените деца резервите на железо се помали, бидејќи немале време да ги создадат

При. Д-р Јадранка Живковиќ, педијатарка во „Ре-Медика“

Нашата соговорничка советува да се јаде разновидна храна и во исхраната да се внесат продукти богати со железо, како и оние што ја помагаат неговата апсорпција. Главни природни извори на железо во храна се: месо, риба, цигер, жолчка од јајце, зелен листен зеленчук (особено богат со железо е листот од магдонос), мешунки, свежо овошје. Таа објаснува дека железото од сите видови меса, како хем-железо, значително подобро се искористува од нехем-железото, кое се наоѓа во зеленчукот. Дневните оброци треба да содржат доволно количество свежо овошје и зеленчук. Тие содржат витамин Ц, кој ја подобрува ап-

сорпцијата на железото. Кафе, чај, какао, „кока-кола“ и напивки што содржат кофеин, теобромин и танин треба да се пијат 1-2 часа пред или по оброкот, бидејќи тие материји ја отежнуваат апсорпцијата на железото. Апсорпцијата ја отежнува и храна богата со растителни влакна, како што се житарките, а и млекото. Значи, со месо треба да се пие сок, а да се избегнува комбинација на месо со житарки и млеко.

Ако не е можно да се внесат доволни количества железо со храна, потребно е да се користат препарати од железо за превенција или терапија на анемија. Се користат разни препарати на железо. Иако

резултатите од лекувањето релативно брзо се гледаат (по 2 седмици), терапијата треба да продолжи уште еден месец по нормализирањето на крвната слика за да се наполнат резервите на железо во организмот.

- Сидеропениската анемија е многу почесто заболување во нашата популација отколку што се мисли.

Причина за висок процент на анемии кај нас секако се лошите навики на исхрана на општата популација, за жал во голем дел предизвикана од сиромаштијата, недоволна едуцираност за начинот на исхрана и несоодветна превентивна терапија кај ризичната група - вели докторката.

УЛОГАТА НА ЖЕЛЕЗОТО ВО ОРГАНИЗМОТ

Железото е елемент што му е неопходен на човечкиот организам и има големо влијание на неговото здравје. Во телото се наоѓа во повеќе облици, составен дел е на многу ензими, учествува во метаболизмот на сите живи клетки, а во најголем процент се наоѓа во еритроцитите, како дел од хемоглобинот, најважно соединение што го врзува и пренесува кислородот. Тоа е воедно и најважна улога на железото во организмот.

- Освен пред раѓањето, организ-

мот го прима железото исклучиво од надвор, со храна или преку препарати со железо. Се вградува во хемоглобинот и во ензимите, а се складира во мускулите и во црниот дроб, каде што се наоѓаат резервите на железо. Не се излучува од организмот освен минимално преку столица, а до губиток доаѓа единствено преку крвавење. Затоа жените, со обзир на месечните крвавења и породувања, се подложни на анемија - вели д-р Живковиќ.

Во текот на животот потребите за железо се менуваат во зависност од брзината на растот, односно од посебните состојби. Така, во доенечкиот период и периодот на пубертетски раст кај здрави деца потребите од железо се најголеми, а зголемени потреби имаат и девојки и жени во репродуктивниот период, особено во текот на бременоста и доењето. Во состојби на зголемена потреба за железо често е потребно негово давање во облик на препарат.

ИЗВОРИ НА ЖЕЛЕЗО

- Организмот може да го земе железото од храна или во облик на лек. Новороденото дете го добива железото од мајчиното млеко или од млечните формули, каде што концентрацијата на железо е мала, но затоа пак иско-

ристливоста е максимална (49 проценти наспроти 10 проценти од кравјото млеко). Затоа адаптираните млека секогаш се збогатуваат со железо - вели д-р Живковиќ.

Кај здравите новороденчиња, по нормално траење на

бременоста, резервите на железо од мајката се доволни за нормален раст и развој некаде до 5-от или 6-от месец од животот (зависи од брзината на зголемување на телесната маса). По овој период железото треба да се внесува со храна, кога и се почнува со немлечна дохрана.



PHILIPS
AVENT



Како мајка вие го сакате најдоброто за вашето дете уште од првиот ден. Затоа добро е да се знае дека постои експертска помош која ќе се погрижи за вас и вашето дете. Ние сме тука да ви помогнеме да му дадете на вашето бебе најдобар почеток.

За најдобриот старт на животот!



НОВИ МЕЃУНАРОДНИ СЕРТИФИКАТИ
ЗА ЛАБОРАТОРИИТЕ НА „РЕ-МЕДИКА“

**ПРВИ НА БАЛКАНОТ,
МЕЃУ РЕТКИТЕ
ВО ЕВРОПА**

Акредитацијата е меѓународно признаена алатка со која посредно се обезбедува и гарантира квалитетот на услугите, од една страна, а од друга, се обезбедува слободен развој на меѓународна трговија. Таа, меѓу другото, значи светски признаени резултати и доказ за пациентот за сигурноста и за квалитетот на анализите

Лабораторијата за инвитро-фертилизација при одделот за гинекологија и акушерство во првата приватна општа болница „Ре-Медика“ е првата на Балканот и меѓу ретките во Европа што се стекна со сертификат за квалитет и компетентност ИСО 15189:2013. Според истиот стандард, кој важи за медицински лаборатории, е акредитирана дијагностичко-биохемиската лабораторија на болницата. Акредитацијата е меѓународно признаена алатка со која посредно се обезбедува и гарантира квалитетот на услугите, од една страна, а од друга, се обезбедува слободен развој на меѓународна трговија. Таа, меѓу другото, значи меѓународно признаени резултати и доказ за сигурноста на пациентот.

УШТЕ ЕДЕН ДОКАЗ ЗА КВАЛИТЕТ

Фани Лазарова, помошник-директорка за организација на работа и имплементација на стандарди во „Ре-Медика“, објаснува дека во согласност со програмата за работа на Институтот за акредитација на Република Македонија за 2014 година, на акредитацијата ѝ се признава улогата на катализатор за намалување на техничките бариери и обезбедување непречена соработка со здравствените институции во земјата и во светот.

- Примарното значење е дека услугите под знакот на акредитација немаат потреба од повторно испитување, каде што тоа е применливо - вели Лазарова.

Акредитацијата се изведува на доброволно барање на субјектот што се акредитира, односно не е задолжителна. Но имајќи ја предвид нејзината улога како алатка на регулаторите на државата, во одредени области акредитацијата е пропишана како

законски услов што одреден субјект мора да го исполнува, доколку за своето работење треба да се стекне со одредено овластување издадено од надлежен државен орган. Од овој аспект акредитацијата се наметнува и како неопходен услов за работење на одредени субјекти, како што се и медицинските лаборатории.

- Акредитацијата на нашите лаборатории ја изврши Институтот за акредитација на Република Македонија (ИАРМ), кој од 2012 година е потписник на два значајни меѓународни договори. Едниот е за заемно признавање на сертификатите за акредитација со Европската организација за акредитација (ЕА), што претставува договор потпишан помеѓу акредитациските тела, членки на ЕА, за признавање еднаквост и доверливост, а со тоа и прифаќање на акредитираните сертификати, инспекциски и калибрациски сертификати и извештаи од тестирања низ цела Европа. Другиот е со Меѓународната организација за акредитација на лабораториите (ИЛАЦ) и претставува договор меѓу акредитациските тела, членки на ИЛАЦ, за признавање еднаквост и доверли-

вост, а со тоа и прифаќање на акредитираните инспекциски сертификати и извештаи од тестирање низ светот - објаснува Лазарова.

ИАРМ има статус на полноправен член на ЕА и на ИЛАЦ, а со тоа и сертификатите издадени за успешно завршен процес на акредитација ја имаат истата важност.

- Идејата за акредитација на лабораториите при „Ре-Медика“ се базира на нашата основна определба за преземање целосна одговорност за квалитет и обезбедување доказ за ориентираноста кон исполнување на барањата на корисниците на нашите услуги. Революционерните измени, кои се однесуваат на медицинските лаборатории, нè поттикнуваат да развиваме нови вештини што не се ограничуваат само на примената на нови технологии, туку и на новите предизвици дека сме оспособени да се справиме со тие технологии. Денес низ целиот свет корисниците на медицински услуги бараат сигурност дека услугата што ја добиваат ги исполнува нивните очекувања и е во согласност со специфицирани барања. Сознанието дека лабораториите низ светот се под постојан притисок од корисниците на услугите да обезбедат доказ дека испорачуваат квалитет, поседуваат систем за квалитет, техничка оспособеност и компетентност на своите вработени, за недвосмислено да обезбедат доверба во резултатите, нè поттикнува да го иницираме и успешно да го завршиме процесот на акредитација - вели нашата соговорничка. >>





Идејата за акредитација на лабораториите се базира на нашата основна определба за преземање целосна одговорност за квалитет и обезбедување доказ за ориентраноста кон исполнување на барањата на корисниците на нашите услуги

Фани Лазарова, помошник-директорка за организација на работа и имплементација на стандарди

ПРИЗНАЕНИ РЕЗУЛТАТИ

Акредитацијата на лабораториите е важен елемент во процесот на исполнување на усогласеноста во однос на национално и меѓународно признавање на резултатите од проверките. Таквото признавање и прифаќање на резултатите има клучно значење и за лаборатории и на национално и на меѓународно ниво, со што за пациентот нема бариери во однос на резултатите.

- Акредитацијата на лабораторијата обезбедува формално признање за нејзината компетентност, што значи дека лабораториската услуга ги исполнува потребите на корисниците во целост. Обезбедувањето доверба дека нашите лаборатории

поседуваат техничка компетентност за областа за која се акредитирани е од витално значење за пациентите и за докторите што го спроведуваат лекувањето, базирано на добиените резултати - вели Лазарова.

Донесувањето одлука за имплементација на системот квалитет и компетентност за ИВФ и дијагностичко-биохемиската лабораторија, раскажува таа, барало храброст, процена на ризиците што произлегуваат од пионерството, односно иновативните дејства што не се дел од рутинското работење.

- Тимот што го составивме напорно работеше цела 2013 година. Работеа луѓе од внатре, односно мултидисциплинарен тим, и преку конструктивни дискусии, анализи на

постојната состојба во однос на барањата на стандардот беше подготвена документацијата и беа преземени соодветни подобрувања на работниот простор. Паралелно беа реализирани обуки на кадарот директно опфатен со процесот на акредитација - вели Лазарова.

ПРИЗНАНИЕ ОД МЕЃУНАРОДНА КОМИСИЈА

Имплементацијата е дополнителен ангажман, покрај редовните тековни работни задачи на сите вработени што учествуваат во процесот, многу анализи за наоѓање решенија за исполнување одделни барања на стандардот и одлуки за начинот на пристап кон документациските барања со веќе заживеан систем за е-евиденции и усогласени постапки што треба да се инкорпорираат во решенијата.

- Тежината на целокупниот процес стануваше сè поакцентирана поради немањето можност за споредба, размена на искуства и консултации во однос на одредени решенија, бидејќи засега на Балканот нема акредитирана медицинска лабораторија за инвитро-фертилизација. Оттука, од достапните податоци и нивното проучување, многу читање публикации, други стандарди и усогласу-

вања, го документиравме и го имплементиравме системот - објаснува нашата соговорничка.

Откако тимот ги сумира активностите, се пријавува за да почне процесот на акредитација.

- ИАРМ обезбеди меѓународна комисија за спроведување на процесот на акредитација. Меѓународно признаени експерти во дадените области, водени од водечкиот проверувач ги проверија усогласеноста на документацијата и постапките што беа во опсегот на акредитацијата паралелно на три места. Водечкиот проверувач ги проверуваше документацијата во согласност со стандардот и поврзаноста на процесите, а техничките експерти заедно со него директно го мониторираа работењето на персоналот во лабораториите. Се оценуваа постапките од приемот на материјалот, изведбата на лабораториските постапки, до издавањето на резултатите, односно материјалот по спроведената ИВФ-постапка - вели таа.

По сумирањето на наодите од комисијата и двете лаборатории добија препорака за доделување на акредитацијата. „Ре-Медика“ го прими официјалниот документ во април 2014 г.

- Продолжуваме со понатамошни големи ангажмани за одржување и подобрување на системот за квалитет и компетентност, што е предмет на континуирани проверки од ИАРМ. Тоа значи дека при секоја надворешна оценка на нашиот систем за квалитет и компетентност, тимот на болницата треба да демонстрира дека системот го одржува и го унапредува - додава нашата соговорничка. >>



Придобивки од акредитацијата за „Ре-Медика“

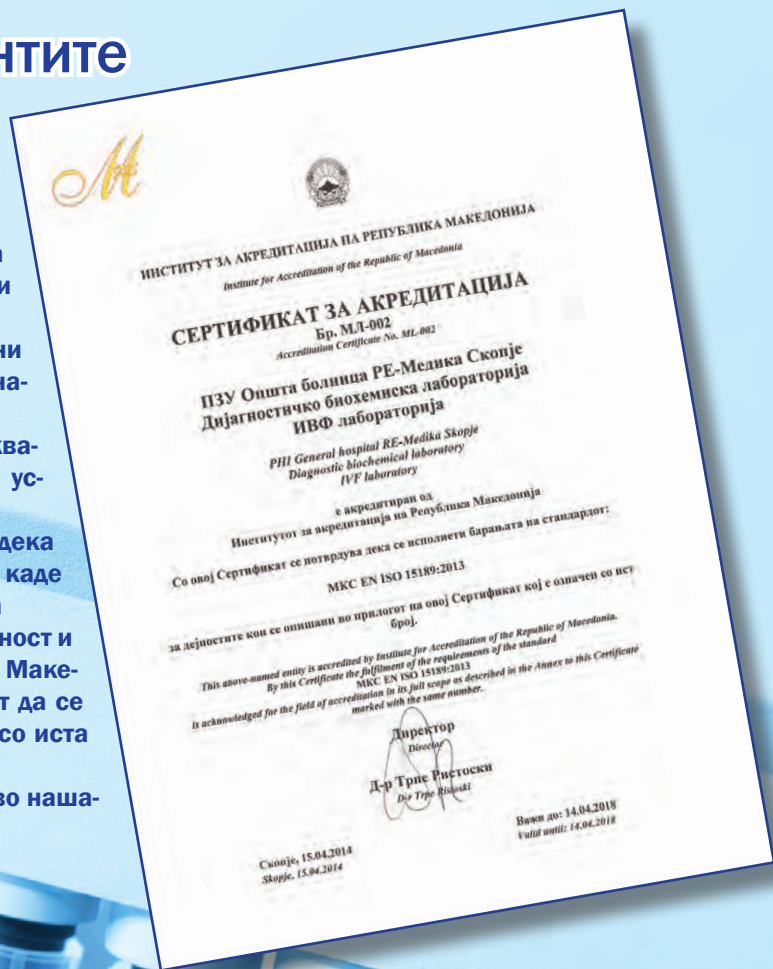
- Зголемување на кредибилитетот на болницата и на лабораториите
- Потврда од трета независна страна, компетентно акредитирано тело, дека воспоставените процеси го задоволуваат меѓународниот стандард за медицински лаборатории
- Предност над лабораториите чии процедури на работа и персонал не се предмет на оцена на меѓународно тело
- Обезбедување место во националните и во меѓународните директориуми на квалитетни и компетентни лаборатории
- Потврда за компетентност на персоналот
- Намалување на потребата од повторувања на испитувањата
- Намалување на можните поплаки од испитувањето
- Зголемување на ефикасноста на лабораторијата
- Мотивиран и задоволен персонал, како резултат на ефикасен систем на постапки
- Пристап до пазарите надвор од земјата

Персонал на дијагностичко-биохемиска лабораторија: прим. д-р Иванка Стефановска, шефица на одделот дијагностика; прим. д-р Марија Паску, одговорна на дијагностичко-биохемиска лабораторија; Лидија Веѓаноска, заменик-одговорен на дијагностичко-биохемиска лабораторија; д-р Мартин Ивановски, специјализант по медицинска биохемија; Весна Наумоска, инженер по биологија; Емилија Христова, биолог; Татјана Глигоровска, медицинска лаборантка
Членови на Центарот за ИВФ: проф. д-р Глигор Димитров, шеф на одделот гинекологија и акушерство; прим. д-р Зоранчо Петановски, шеф на одсекот за ИВФ; д-р Макули Хаџи Лега, специјалист-гинеколог; д-р Снежана Стојковска, специјалист-гинеколог
Персонал во ИВФ-лабораторија: м-р Валентина Сотироска, одговорна на лабораторија; Стефан Салтировски, ембриолог-андролог; Владимир Матовски, ембриолог-андролог; м-р Дамјан Шушлевски, ембриолог-андролог; м-р Симона Кафеџиска, ембриолог-андролог



Придобивка за пациентите и за општеството

- Доверба во резултатите од страна на корисниците на услуги
- Покажување на корисниците дека нивото на сигурност и квалитет на услугите ги исполнува или ги надминува меѓународните стандарди
- Сигурност дека постојат соодветни заштитни мерки за приватност, за компетентност на персоналот, надзор, физичка безбедност
- Доказ за корисниците на услуги дека постои квалитет на процесите и постојано подобрување на услугите
- Демонстрирање на корисниците на услугите дека постојат механизми за ефикасност и отчетност, каде што акредитацијата претставува предуслов за тоа
- Претставување на меѓународната стручна јавност и на пациенти од други земји дека и во Република Македонија постојат субјекти и капацитети што можат да се најдат рамо до рамо со врвните светски центри со иста дејност
- Можност за развивање здравствен туризам во нашата земја



Иновативност на решенија за квалитет

Стратегијата на болницата „Ре-Медика“ се заснова на истакнувањето на основната визија за одржлив развој, кој претставува сè поголем фактор при одредувањето на успехот на болницата.

- Реализацијата на оваа задача им дава посебна димензија на нашите вредности. Би истакнале две од нив. Првото е креирање високо-стандардизирани услови. Имено, нашата определба за градење силно препознатливо име, меѓу другото, се темели и на креирање високо-стандардизирани услови и за вработените и за корисниците на медицинските услуги. Ги исполнуваме нашите ветувања преку квалитет и вистински однос кон пациентите, како и кон потенцијалните корисници на услуги, доставувачите и општеството пошироко - вели



Елица Јорданова, генералната директорка на „Ре-Медика“.

Сите вработени во „Ре-Медика“ чувствуваат, зборуваат и се однесуваат во согласност со вредностите

што се поставени и се унапредуваат.

- Сето тоа не е случајно, резултат е на заеднички напор на мултидисциплинарна функционална група на стручни лица од повеќе профили, кои проактивно нè водат кон доследно исполнување на поставените вредности во нашата болница. Ние испорачуваме квалитет, се стремиме кон постојано подобрување и постојано бараме одговори за внесување позитивни промени. Секој од нас е одговорен за квалитетот на она што го правиме. Веруваме во почитувањето на нашите клиенти и имаме целосно разбирање за нивните очекувања. Со преземените активности, особено во достапноста, квалитетот и навременото реагирање, се стремиме да ги надминеме тие очекувања - објаснува Јорданова.

МИОМИ проблем на секоја четврта жена



Миомите (леиомиоми, фиброиди, фибромиоми) се најчести бенигни тумори на матката и се јавуваат кај 20-25 отсто од жените во репродуктивен период. Медицината сè уште нема одговор зошто тие настануваат, но утврдила дека се појавуваат со растење на еден клон на мазна мускулна клетка, а од такви клетки, всушност, е и изграден миомот. Д-р Зоран Јовановски, специјалист гинеколог-акушер во „Ре-Медика“, објаснува дека миомите не се јавуваат пред пубертетот и дека зачестеноста им опаѓа во менопаузата.

- Миомите растат под влијание на хормони (естрогени) во генеративен период. Ретко се појавуваат поединечно и вообичаено се по неколку. Обликот и големината им се различни - од најмали до големи со тежина од 40 килограми. Положбата им е различна. Можат да бидат во сидот на матката, на површината на матката на широка основа или да висат на петелка, да се од внатрешна страна и да се испакнуваат во празнината на матката или да се појавуваат во цервикалниот канал. Можат да би-

Неправилно крвање од матката, болни менструации и болки при сексуален однос, напнатост во мала карлица, зачестено мокрење, неплодност, запек... се можни симптоми на миоми. Медицината сè уште нема одговор зошто тие настануваат

дат тврди како камен или многу меки, ако има дегенеративни процеси во нив. Иако немаат вистинска капсула, добро се ограничени од околината со сврзна псевдокапсула (лажна), што овозможува релативно лесно одвојување на миомот од мускулатурата на матката. Најчесто еден поголем крвен сад го снабдува секој миом посебно - вели д-р Јовановски.

Дијагнозата на миом најчесто се поставува при рутински гинеколошки преглед со ултразвук (ЕХО), кога се наидува на неправилно растење на матката. Меѓутоа, секој тумор во малата карлица може да се замени со миоматозно променета матка, па затоа, во нејасни случаи, дијагнозата треба да се дополни со други дијагностички постапки.

- Важно е да се знае дека женските хормони, односно естрогените, не предизвикуваат настанок на миоми, но го поттикнуваат нивното растење. Искуството покажало дека миомите растат под дејство на естрогени и во тек на бременост, а се смалуваат во периодот по последната менструација (менопауза) - вели д-р Јовановски. >>



МИОМИ КАЈ БРЕМЕНИ

Ако миомите се единствена причина за неплодност, по нивното отстранување, 40 отсто од тие оперирани жени забременуваат. Ако жената е бремена, а има миоми, во втор и трет триместар на бременоста тие можат да почнат наеднаш да растат и да поттикнат спонтани абортуси или предвремено породување.

- Затоа кај трудницата е потребно болките да се смират, а контракциите на матката да се запрат со давање токолитични лекови. Понекогаш, ако има компликации, потребен е и хируршки зафат за отстранување на миомот. За време на породување миомите можат да предизвикаат инерција на матка (слаби и неправилни контракции), ако се поголеми, можат да предизвикаат неправилна положба на бебето или попречување на родилниот канал, па раѓањето треба да се заврши со царски рез. По породувањето може да се јават силни контракции на матка и пообилни крвавења - објаснува докторот.

КОМПЛИКАЦИИ И МАЛИГНОСТ

Миомите можат да направат компликации, но многу ретко можат злобно односно малигно да се променат во т.н. саркоми на матка. Тој процент е само 0,1 до 0,5 насто.

- Во компликации ги вбројуваме ситуациите кога миомите, поради слаба прокрвеност, можат да се распадат, кога можат да омекнат и кога ќе се зголемат, па притискаат на околните органи. Исто така, тие можат да се инфицираат и да се комплицираат со висока температура, болки, треска и воспаление на стомачната празнина, па да доведат до итна хируршка операција - објаснува нашиот соговорник.

Д-р Јовановски вели дека во компликациите од миомите е и т.н. хијалина дегенерација, при што ткивото на миомот се распаѓа и се создава цистична формација исполнета со кашеста течност и таа може да прсне и да се излее во стомачната празнина.

- Миомите што се на петелка на површината на матката може да се увртат и да предизвикаат многу сил-

ни болки и состојба (акутен абдомен) што бара итна операција. Понатаму, миомите што се појавуваат низ цервикалниот канал можат да предизвикаат обилни крвавења со силни болки, а неплодност можат да предизвикаат поради деформирање на матката, притисок на јајцеводите и нивна опструкција - вели докторот.

КАКО СЕ ЛЕКУВААТ МИОМИТЕ?

Миомите најчесто се откриваат при рутински гинеколошки преглед, а статистиката вели дека само 35-50 отсто од пациентките имаат симптоми. Најчесто и најсигурно откривање е со вагинален ултразвук, а при големи миоми со неправилна форма што го исполнуваат целиот абдомен, по потреба, може да се користи компјутерска томографија или магнетна резонанца, иако во рутинска работа тоа ретко се практикува.

- Лекувањето на миомите зависи од возраста на пациентката, дали раѓала, од општата состојба и од големината и положбата на миомот. Лекувањето може да биде со хируршки зафат или со лекови. Индикации за оперативно лекување на миомите се обилни крвавења од матка со последишна анемија, кои не реагираат на хормонско лекување, потоа хронична болка со силна дисменореја (болни менструации), диспареунија (болки при сексуален однос) или напнатост во мала карлица, силна болка со акутен абдомен поради увртување и некроза на миомот или болка при породување на миомот низ цервикален канал - вели д-р Јовановски.

Операција се препорачува ако се развие хидронефроза поради опструкција на уретер, при нагло растење на миомот во репродуктивен период или, пак, растење во менопауза, за да се исклучи можност за појава на сарком на матка.

- Се препорачува и ако миомот е единствена причина за неплодност и ако има зголемување на матката и притисок на други органи во малата карлица - објаснува нашиот соговорник.

Оперативното лекување на миомите може да биде со миомектомија (отстранување само на миомот или

Најчести знаци и симптоми

Миомите имаат цела палета различни симптоми.

- Најчест симптом е неправилно крвавење од матката, односно метрорагија. Обилното и неправилно крвавење предизвикано од миом е и најчеста причина за хистеректомија (отстранување на матката) - објаснува д-р Јовановски.

Една третина од пациентките со миом чувствуваат болка, и тоа како дисменореја (болни менструации), диспареунија (болки при сексуален однос), напнатост во малата карлица, силна нагла болка во стомакот поради некроза (изумирање на ткивото на миомот) или торзија (увртување) на висечки миоми. Ако некротичните миоми се инфицираат, може да предизвикаат високи септички температури.

ЗНАЦИ ЗА МИОМИ МОЖЕ ДА СЕ:

- Зачестено мокрење поради притисок на мочниот меур, делумна или целосна опструкција на уретерот (мочен канал), што се манифестира како бубрежна болка

- Неплодност. Миомите се дијагностицираат кај околу три отсто од пациентките што се соочуваат со стерилитет

- Запек како резултат на притисок на голем миом на ректосигмоидниот дел на дебелото црево

- Силна болка и обилно крвавење кај миоми (жени) што природно се породуваат, а ретко и извртување на матка

- Застој на венска крв, воспаленија на вените и појава на тромби поради притисок на вените во мала карлица

- Спонтани абортуси, кои се двапати почести кај жени со миоми

миомите ако се повеќе) и хистеректомија (отстранување матка), ако не е можна миомектомија, ако жената завршила со репродуктивен период или е во менопауза. Д-р Јовановски објаснува дека и двете операции можат да се направат лапароскопски, кога се оперира со мали резони, кога хирургот оперира со посебни инструменти, внесувајќи камера во организмот.

- Во сите случаи каде што е можно се претпочита лапароскопска операција, бидејќи има неколку предности



Д-р Зоран Јовановски, специјалист гинеколог-акушер

Лекувањето на миомите зависи од возраста на пациентката, дали раѓала, од нејзината општа состојба и од

големината и положбата на миомот. Тоа може да биде со хируршки зафат или со лекови

- помалку задржување во болница, помалку болки, побрзо закрепнување и побрзо враќање на секојдневните активности - вели нашиот соговорник.

Ако станува збор за миом во бременост, треба да поминат шест недели од породување за да настане инволуција (враќање во нормална големина) на матката, па да се одлучи дали е потребна операција или не.

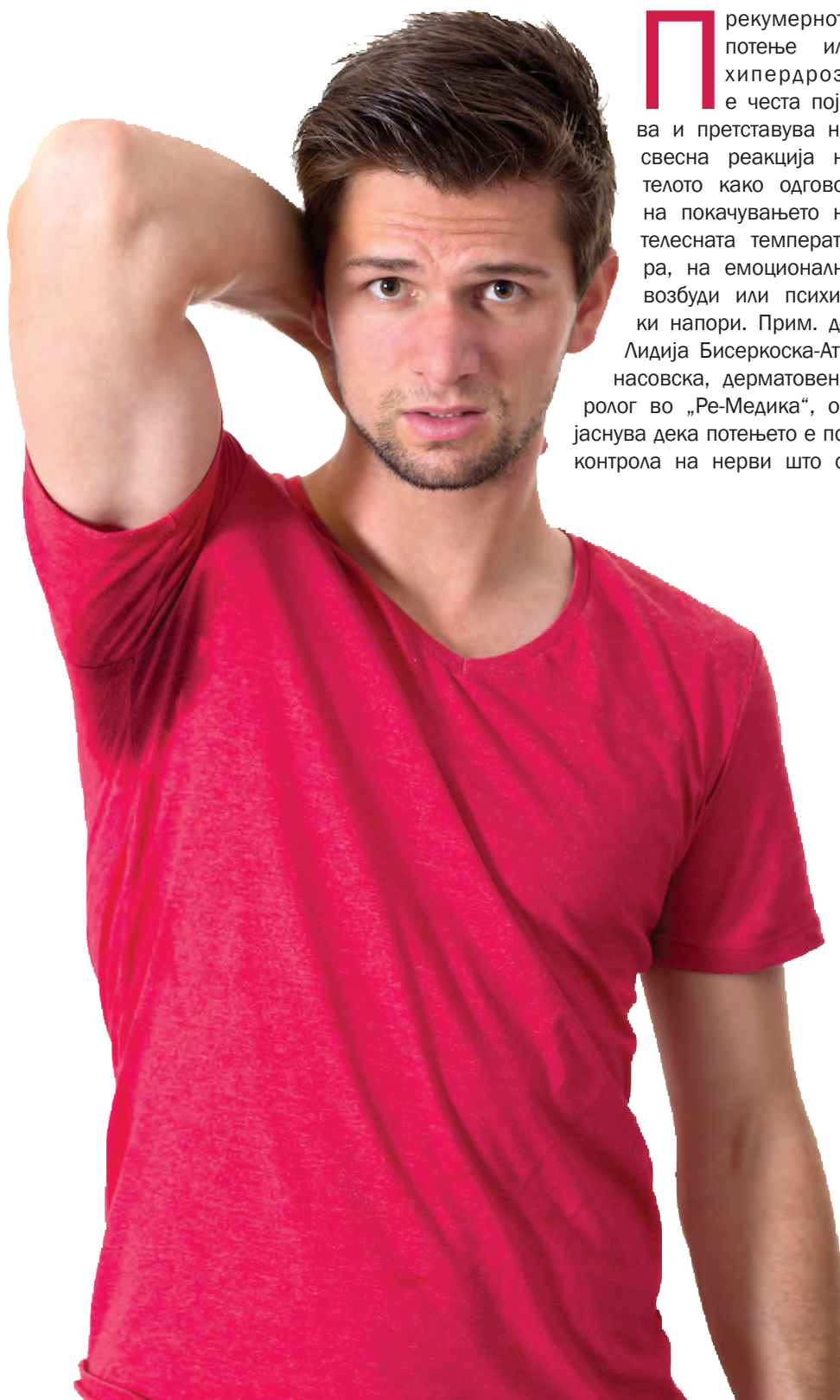
Од друга страна, со терапија, односно со хормони миомите се лекуваат за да се зачува способноста за раѓање на жената (со големи миоми), за да се смалат големи миоми и така да се олесни оперативниот зафат (миомектомија) и ако постојат контраиндикации за операција поради други здравствени проблем на пациентката.

- Медикаментозното лекување на миомите има само привремен ефект - вели докторот.



Има лек за ПРЕКУМЕРНОТО ПОТЕЊЕ

Прекумерното потење може да се излекува. Повеќето луѓе што имаат проблем со потење-то веќе имаат пробано голем број антиперспиранти што ги има на пазарот. Ако со нив не се контролира, треба да се јават на лекар-дерматолог



Прекумерното потење или хипердроза е честа појава и претставува несвесна реакција на телото како одговор на покачувањето на телесната температура, на емоционални возбуди или психички напори. Прим. д-р Лидија Бисеркоска-Атанасовска, дерматовенеролог во „Ре-Медика“, објаснува дека потењето е под контрола на нерви што се

дел од автономниот нервен систем, кој контролира многу несвесни функции на телото, и дека на работата на потните жлезди често влијаат и многу фактори, како што се температурата и влагата на околината, хормонални, нервни и метаболни нарушувања, разни лекови...

- Терапија што го намалува потењето се антиперспирантите. Тие се различни од дезодорантите, кои, најчесто, имаат антибактериски ефект, па тие две обично се комбинираат во еден производ - вели д-р Бисеркоска-Атанасовска.

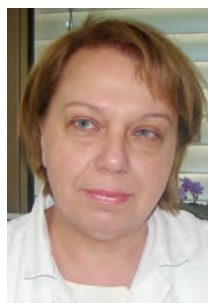
ЛОШИОТ МИРИС НЕ ЗНАЧИ ХИПЕРХИДРОЗА

Најчесто прекумерно потење е т.н. симетрична хиперхидроза, односно потење што е локализирано најчесто на двете дланки, на стапалата, потење под пазувите, на лицето и на косматиот дел од главата, или пак комбинација од сето ова. Според нашата соговорничка, причината за ова потење е непозната, а почнува во тинејџерските години и е со тенденција за намалување со возраста.

Наспроти локализираната, генерализирана хиперхидроза е потењето кога е зафатено целото тело. Тоа е последица од инфекции, хормонални промени (менопауза), шеќерна болест, зголемена функција на тироидната жлезда или лекови како што е флуоксетин (антидепресив). Понекогаш и за овој тип потење не може да се открие причината.

И двата типа потење се видливи - влажна облека, потни дланки, влажен врат и коса.

- За уочливоста на потењето се од-



Д-р Лидија Бисеркоска-Атанасовска, дерматовенеролог

Најчесто прекумерно потење е т.н. симетрична хиперхидроза, односно потење на двете дланки, на стапалата, потење под пазувите, на лицето и на косматиот дел од главата, или пак комбинација од сите



говорни потните жлезди што секретираат вода (екрини), додека за мирисот на потта се важни апокрините. Лошиот мирис на телото не значи хиперхидроза, но испотени стапала, долго време во затворени обувки, создаваат услов за прекумерно множење на бактерии што вообичаено не се штетни, но создаваат лош мирис - објаснува д-р Бисеркоска-Атанасовска.

ТРЕТМАНИ

Вашиот доктор може да направи неколку теста за инфекција, шеќерна болест или за разни други состојби и, ако постои причина, прекумерното

потење може да се излекува. Повеќето луѓе веќе имаат пробано голем број антиперспиранти што ги има на пазарот. Ако со нив не се контролира потењето, треба да се јавите на лекар-дерматолог, советува нашата соговорничка.

- Во тие комерцијално достапни антиперспиранти има активна состојка алуминиумхлорид. Препарати со висока концентрација се препишуваат за прекумерно потење аксиларно (под пазуви), стапала и дланки, а пак формалин во течна состојба е дозволен само за стапала. Во лекувањето на прекумерното потење се применува и т.н. јонтофореза. Тоа е постапка при која се употребува електрицитет за да се „исклучат“ потните жлезди. Овој третман најчесто е ефективен за рацете и за нозете. Терапијата трае 10-20 минути и се повторува неколку пати - вели д-р Бисеркоска-Атанасовска.

Хипердрозата може да се лекува и со ботокс (botulinum toksin Botox), кој може да се инјектира во мали дози и притоа се блокира работата на нервите што ги активираат потните жлезди.

- Оваа терапија навистина дејствува веднаш, ефектот трае вообичаено шест месеци, а третманот може да се повторува најчесто за потење под пазувите, но не на поголеми регии. На

Самопомош

Ако не е можен третман или не ма доволен ефект од него, важно е пациентот да ги забележи кај себе сите негови состојби и ситуации што му предизвикуваат потење и да ги избегнува. На тој начин можеме самите да си помогнеме во справувањето со прекумерното потење.

- Тие ситуации или тригер-моменти вообичаено се: престој во места со зголемена температура, брзање, пиење алкохол, јадење зачинета храна... Како самопомош се смета и носењето на Т-маици, кои дејствуваат како собирачи на потта, ставање влошки под пазувите, потоа носење облека од природни материјали, како и носење кожени обувки што би требало во текот на денот да се менуваат, затоа што испотените обувки се сушат и по неколку дена - советува д-р Бисеркоска-Атанасовска.

кожата се нанесува анестетски крем, но овој дел вообичаено и не е толку чувствителен на болка. За стапала и за дланки поретко се употребува ботокс, бидејќи може да предизвика преодна слабост на екстремитетите, а и постапката е болна - објаснува нашата соговорничка.>>

Што влијае на работата на потните жлезди?

- температурата на околината
- влагата на околината
- хормонални нарушувања
- нервни нарушувања
- метаболни нарушувања
- разни лекови

Протеинска иновација од „Виталиа“ Sport Bar и Sport muesli - за врвни физички перформанси

Истражувањата покажуваат дека бројот на физичко активни лица што размислуваат во насока на менаџирање на својата тежина секојдневно се зголемува. Истовремено се зголемува и свесноста за здрави прехранбени навики, што наметнува потреба од наменски здрави производи за надолжување на енергијата што се нутритивно богати и кои ги следат трендовите во исхраната.

„Виталиа“ процени дека е вистинско време на своите потрошувачи да им понуди протеинска иновација, формулирана од здрави и природни ингридиенти, која ќе придонесе за зголемување на физичките перформанси. Нашите потрошувачи се секогаш во центарот на вниманието, а новата здрава SPORT протеинска линија на 'Виталиа' е поддршка во нивната одредба на најздрав начин да ги постигнат посакуваните врвни резултати“, изјави г-ѓа Искра Ветаџокоска-Муцунска, косопственичка на „Виталиа“.

Диеталните влакна и протеините се потврдени состојки во креирањето ситост и градењето на мускулната маса. Токму затоа „Виталиа“ ја создаде новата линија Sport Bar и Sport muesli - единствениот протеински бар и мусли на пазарот, кои нудат богата содржина на нутриенти специјално дизајнирани за спортски активните лица. Како извор на протеини, јагленохидрати и масти, ги задоволуваат потребите за брзо ослободување енергија и постигнување оптимална телесна тежина.

Sport Bar е понуден во две варијанти, и тоа посен и регуларен, при што потрошувачите можат да изберат два вкуса: ананас и чоколадо. Протеинскиот состав е извонредно богат во просек 20 g во 60 g бар (или 30% протеини). Оригиналноста на про-

дуктот е и во содржината на суперхрана, и тоа киноа и хелџа, кои дополнително ја зајакнуваат нутритивната вредност на продуктите. За оние што сакаат протеински оброк во форма на мусли „Виталиа“ го разви Sport кранчи мусли со вкус на кокос и темно чоколадо, кое ги има истите важни атрибути како и Sport баровите.

„Ние знаеме дека брзото темпо на живот наметнува секојдневно соочување со опасноста од дијабетес и дебелеење. Токму затоа на потрошувачите им се неопходни производи што ќе им помогнат во менаџирање на здравјето, а протеините имаат важна улога во таа приказна. Развојниот тим на 'Виталиа' е особено горд на оригиналноста и функционалноста на Sport Bar и Sport muesli, на чиј развој напорно работеше веќе подолг период. Новата формула вклучува и семе од киноа и хелџа - суперхрана, која е природен извор на протеини и есенцијални аминокиселини“, изјави г-ѓа Ветаџокоска-Муцунска.

Со новата протеинска линија „Виталиа“ внесува нова возбуда и квалитет во исхраната на спортски активните потрошувачи. Ефектите од консумирање на спорт-линијата се воочуваат преку зголемувањето на физичките перформанси на телото, т.е. зголемување на силата и на мускулната маса, во надолжување на потрошената енергија на организмот за време на активностите и олеснување на тегобите од напорните тренинзи.

Иновативноста и оригиналноста на новата спорт-линија на „Виталиа“ ќе ја зајакнат врската меѓу потрошувачите и нивната доверба во брендот „Виталиа“ како лидер во својот сегмент целосно посветен на здравјето на своите консументи.

НОВО

The power OF PROTEIN the taste of ENERGY



35%
protein
протеин

со „Superfoods“
киноа и хелџа

Моќта на протеините преточена во новата линија Sport bar и Sport muesli на Виталиа. Почувствувај го вкусот на енергијата.

Те очекува напорен работен ден? Планираш да спортуваш?

Sport bars & Sport muesli - нови високо протеински производи на Виталиа збогатени со „superfoods“ - семе од киноа и хелџа. За динамичен почеток на денот, пред напорен тренинг за енергија плус или после тренинг за регенерација на мускулите, Sport Bars и Sport Muesli на Виталиа се наменети за оние кои имаат потреба од ефикасно протеинско надолжување со здрав, избалансиран оброк.

Одберете Виталиа Sport Bars и Sport Muesli креирани за вас со знаење и љубов.



Најчести причини за потење на целото тело

- инфекции
- хормонални промени (менопауза)
- шеќерна болест
- зголемена функција на тироидната жлезда
- лекови како што е флуоксетин (антидепресив)
- непозната причина

Во третирањето на прекумерното потење се вклучени хируршки методи, како и лекови. Од доменот на хирургијата може да се применат симпатектомија, киретирање или отстранување на жлездите.

- Симпатектомија е хируршки метод што се употребува за зголемено потење пред сè на дланки, но остаува чувство на топли и суви дланки. Многу чест и сериозен и несакан ефект е зголемување на потењето на другите делови од телото, што може да ја влоши целокупната состојба. Други хируршки методи, како што се отстранување на жлездите или киретирање, се применуваат само за хиперхидроза под пазуви. Антихолинергични лекови, како „и гликопиролат“ („glycopyrrolate“) и „пропантелин“ („proprantheline“), го блокираат хемискиот сигнал од нервите до потните жлезди, но притоа многу често има несакани ефекти, како проблеми со видот, констипација и проблеми со мокрењето, па не може да се постигне зголемување на дозата на лекот за да може да се контролира потењето - вели докторката.



Деформација

Деформацијата на носната преграда може да биде вродена и стекната. Искривениот носен септум ја нарушува проодноста на воздухот и, меѓу другото, често предизвикува повторувачки синуситис. Пациентите често патат од главоболки, болки во грлото, воспаление на грлото или од бронхитис. Решавањето на овој проблем е хируршко, а во „Ре-Медика“ операциите се изведуваат рутински, секојдневно во општа анестезија

Носниот септум е коскено-`рскевична преграда што ја раздвојува носната шуплина на два дела и е одговорна за статиката, а со тоа делумно влијае и на естетскиот изглед на носот. Предните партии се `рскевични, а задните се коскени структури, обложени со лигавица. Доколку носната преграда има деформација, таа може да создава здравствени проблеми. Деформацијата може да биде вродена и стекната, а нејзиното решавање е хируршко, објаснува д-р Весна Петреска-Дуковска, оториноларинголог-хирург во „Ре-Медика“.

СИМПТОМИ

Стектатата деформација може да настане при тешко породување или уште интраутерино (додека плодот се носи во матката) во текот на бременоста, поради некоја негова одредена положба.

- Најчесто настанува поради по-

КАДЕ ШТО
здравјето се паѓа!

На носната преграда

вреда или пад директно на носот, а понекогаш и по некои болести во носната шуплина. Траумата најчесто се случува во првата година од животот, кога детето учи да оди, меѓутоа често останува непрепознаена, бидејќи единствени симптоми се плачот и само неколку капки крв од носето. Девијацијата може да има најразлични облици и тоа од латинична буква S, потоа може да има облик на гребен, трн или да има нерамнини и задебелувања - вели д-р Петреска-Дуковска.

Симптомите на девијацијата на носниот септум се респираторни, а тоа најчесто значи отежнато дишење на нос. Искривениот носен септум ја нарушува проодноста на воздухот низ синусните остии и предизвикува рецидивирачки синуситис. Овие пациенти, објаснува докторката, често патат од главоболки, болки во грлото, хроничен фарингитис (воспаление на грлото) или од бронхитис, кога девијацијата на носната преграда е асоцирана со алергиски ринитис (симптоматско нарушување на носната слузница кое се јавува по контакт со алергени).

- Неправилната вентилација преку нос ја иритира носната лигавица, што доведува до хипертрофија на носните школки и предизвикува хронична слузава хиперсекреција, која влијае на нарушување на функцијата на ждрелниот дел на евстасијевата туба (ги поврзува средното уво со носот и со грлото). Тоа, пак, резултира со тубарен катар (воспаление на евстасијевата туба), наглувост и атхезивни процеси (слепувања) во средното уво. Многу често пациентите, поради неупатеност и ненавремено одење на преглед, сами уште повеќе ја влошуваат состојбата, предизвикувајќи т.н. медикаментозен ринитис поради злоупотреба на капки, односно назални вазоконстриктори - вели д-р Петреска-Дуковска.

Практично, додава таа, тие ста-



Д-р Весна Петреска-Дуковска, ОРА-хирург

Резот за интервенција на носниот септум се прави однатре, минимално инвазивно со ласер и по операцијата

тој не е видлив. Редукцијата на зголемените носни школки се изведува, исто така, со контактна коагулација со диоден ласер за да се доведе до минимална загуба на крв и да нема постоперативен едем и болка

нуваат зависници од капки за нос и без нив не можат да функционираат, имаат чувство дека ќе се задушат.

ДИЈАГНОЗА И ОПЕРАЦИЈА

Дијагнозата се поставува од доктор-оториноларинголог со риноскопија, фиберназоендоскопија, компјутерска томографија, додека најобјективно степенот на носната опструкција се утврдува со ринометрија.

- Решавањето на овој проблем е хируршко. Кога да се направи? Индикација е да се направи што порано, пред појава на штетни последици врз белите дробови и работата на срцето, особено кај оние пациенти кои се изложени на зголемен телесен напор во својата професија, како на пример спортистите - вели

нашата соговорничка.

За хируршката интервенција нема ограничувања во однос на возраста, со исклучок кај децата. Кај нив интервенциите се прават обично по завршување на растот на носот, односно по завршување на пубертетот, секако со одредени исклучоци, кога постои екстремно тешка девијација која го опструира нормалниот раст и развој на детето.

- Треба да се напомене дека оваа интервенција - септопластика, секогаш им претходи на тонзилектомијата или на интервенциите на средното уво, бидејќи за успешноста на овие интервенции најмногу влијае правилното дишење низ нос. Во нашата болница овие операции се изведуваат рутински секојдневно во општа анестезија. Резот се прави однатре, минимално инвазивно со ласер и по операцијата тој не е видлив - објаснува д-р Петреска-Дуковска.

Редукцијата на зголемените носни школки се изведува, исто така, со контактна коагулација со диоден ласер за да се доведе до минимална загуба на крв и да нема постоперативен едем и болка.

- По операцијата пациентот има тампони, кои се вадат третиот ден, но во носот две недели остануваат назални силиконски сплинтови и служат да не дојде до формирање на атхезии, односно до прираслици помеѓу оперираната носна преграда и носните школки. Со нив пациентот ги врши секојдневните обврски, односно е комплетно функционален - додава докторката.

Нестручно изведување на овие рутински операции може да резултира со компликации кои понекогаш се тешко поправливи. Оштетувањето на слузницата најчесто резултира со перфорација (дупнување) на септумот. Правилно поставена дијагноза е половина пат до излекувањето, а нестручно изведен оперативен зафат е чекор назад, кој тешко може да се поправи.



Психолошка поддршка за ин витро

Последните неколку години бројот на двојки што се решаваат за вештачко оплодување или инвитро-процес за да добијат дете значително е зголемен. Поради тоа и пристапот и начинот на работа со овие пациенти постојано се развиваат и се надградуваат за да им се овозможи стручна поддршка и што полесно и подобро да се приспособат на тој процес. М-р Марија Стојкоска Василевска, психотерапевтка во „Ре-Медика“, објаснува дека инвитро-третманите може да бидат емоционално исцрпувачки циклуси на надеж и очај, а соочувањето и балансирањето на овие силни емоции бараат многу енергија. Според неа, изворите на сила за секој човек поединечно, а и на двојката како целина, се различни и индивидуални, затоа и пристапот на психологот или на психотерапевтот е индивидуален.

Неможността да се зачне и да се добие дете може да биде стресна до тој степен што влијае на начинот на кој се гледаме себеси, на нашата сексуалност, на врската, бракот, како и ге-

нерално на другите луѓе.

- Односот кон себе и кон средината е една од главните одредници на личноста и нејзиното здраво живеење и функционирање. Затоа во овие ситуации ја применуваме т.н. гешталт-терапија со чии техники и методи се развива свесноста за овие односи т.е. за контактот со себеси и со средината. Гешталт-терапевскиот пристап кон пациентите во ИВФ-процес поаѓа од свесноста на психотерапевтот за интимата и интимноста на процесот, која се почитува и се следи постојано - вели Стојкоска-Василевска.

ДА СЕ ЗАЧУВА ИНТИМНОСТА

Создавањето деца е интимен процес, што подразбира дека интимноста треба да се зачува и кога децата се создаваат со помош на инвитро. Сепак, при овој процес, интимноста може да биде делумно нарушена и затоа мора да се работи на тоа таа да се зачува и штити, за да се одржи интегритетот на двојката. Неретко двојките сами си ја нарушуваат интимата и повеќе отколку што била

нивната реална потреба.

- Двојката може да си ја загрози интимата, барајќи поддршка од луѓето од најблиското опкружување или при контактот со медицинскиот персонал. Интимата сами си ја нарушуваат и кога, поради „невидливите“ причини за неуспешните претходни обиди, ги преиспитуваат и анализираат сите постапки и детали. Тоа несвесно нарушување може да предизвика различни отпори кон самиот процес, ненасочена лутина, конфликти меѓу партнерите кој колку и кога кажал, кој што не направил или направил... - објаснува нашата соговорничка.

Применувањето психотерапија или делови од неа кај овие пациенти се заснова на тоа да ѝ се помогне на двојката да ја уважува интимата и да ги препознае границите во кои неговата интима останува незагрозена.

Психотерапевтот Стојкоска-Василевска вели дека најпрвин, преку структуриран информативен разговор, се прави процена колку интимата дозволува психотераписка интервенција, бидејќи кај секоја двојка е различна состојбата.

ЈАСНА СЛИКА ЗА ИН ВИТРО

Со гешталт-психотерапијата на двојката и се прави чиста слика за неговата позиција при влегувањето во инвитро-процесот, а тоа е улога на идни родители. Од таа позиција на идните родители им се помага да ја прифатат инвитро-постапката како дел од нивната интима и начин на кој ќе го добијат своето дете. Сето тоа се следи и психотерапевтот нуди начини на кои двојката може да ја избере поддршката што му е потребна.

- Гешталт е терапија на контактот што се креира меѓу двојката и психотерапевтот. Низ разговорот терапевтот ја води двојката за појасно да ги види и препознае пречките што го оневозможуваат позиционирањето, а кои ги креираат самите партнери во контактот. Во зависност од тоа дали ќе биде утврден отпор и како ќе одлучи двојката да гледа на тој отпор, контактот со психотерапевтот може да се развие како информативен разговор, советување или психотераписки средби - вели Стојкоска-Василевска.

ОД ИНФОРМАТИВЕН РАЗГОВОР ДО ТЕРАПИЈА

Информативниот разговор е размена на информации за вообичаените психички реакции и е безбеден за интимата на двојката. Со него се охрабруваат идните родители да одат



М-р Марија Стојкоска-Василевска, психолог

Неможноста да се зачне и да се добие дете може да биде толку стресна што влијае на тоа како се гледаме себеси, нашата сексуалност, врската, бракот, другите луѓе. Двојките можат да се јават за помош од психотерапевт во кој било период од инвитро-процесот, што има сигурност дека кормилото е во нивни раце и тие избираат што, кога и колку им треба

на средби со психотерапевт. Како помош им се нудат теории и искуства од двојки што веќе го поминале патот до ин витро, а поддршката што ја добиваат можат самите да ја приспособат на своите потреби. Двојките можат да се јават за помош од психотерапевт во кој било период од инвитро-процесот, што има сигурност дека кормилото е во нивни раце и тие избираат што, кога и колку им треба. На овој начин се јакнат личниот капацитет и одговорноста на поединецот, на двојката, како и на целото семејство, што е и цел на психичката подготовка на двојката за успешно поминување низ ИФВ-циклусот.

- Советувањето е малку подлабоко навлегување во интимата на двојката врз основа на чии информации терапевтот ги креира своите интервенции и посочува активности што двојката

може да ги избере и примени за да се справи со ситуации кога се јавува отпор во ИФВ-процесот.

На психотераписките средби се работи на причините за отпорите што двојката ги увидела кај себе во процесот, како тие се создале и се одржуваат. Притоа се отвораат и разработуваат лични проблеми или пречки што произлегуваат од заедничкиот однос на партнерите. Во некои случаи само едниот партнер доаѓа на психотерапија, а вториот се вклучува повремено, во зависност од текот на психотерапијата - објаснува психотерапевтката.

Средбите се одржуваат еднаш неделно и се препорачуваат да почнат пред почеток на процесот и да траат за време на целиот третман како постојана поддршка за идните родители.

Инвитро-третманите може да бидат емоционално исцрпувачки циклуси на надеж и очај, а соочувањето и балансирањето на овие силни емоции бараат многу енергија. Со гешталт-психотерапијата двојката добива јасна слика за својата позиција при влегувањето во инвитро-процесот, а тоа е улогата на идни родители





ОСИГУРУВАЊЕ А.Д. СКОПЈЕ

Домот не е само место за живеење, тој е нашиот живот, нашата утеха, нашиот мир и спомените, кои се извор на љубов, среќа и спокојство. Природните непогоди, кражбите и несреќите во домот не можеме да ги спречиме, но барем можеме да ги минимизираме последиците.

Сметаме дека сите треба да ги заштитат сопствениот дом и иднината на своите деца, бидејќи неочекуваното секому може да му се случи.

Марија Томеска, Извршен директор на „Еуролинк осигурување“

ШТО Е ДОМИ КОМПЛЕТ - СТАНБЕНО ОСИГУРУВАЊЕ?

Станбено осигурување е продукт со кој се осигуруваат станбениот објект и предметите во него од следните ризици: пожар, провална кражба и разбојништво, гром, луња и град, експлозија, излевање вода од инсталации, паѓање летала, манифестации и демонстрации.

Полисите **ДОМИ КОМПЛЕТ**, покрај стандардните ризици, покриваат и:

- ✓ одговорност за штети причинети кон трети лица;
- ✓ трошоци за нужно сместување;
- ✓ трошоци за издавање нови документи за лична идентификација;
- ✓ трошоци за изработка на нови клучеви;
- ✓ земјотрес за станбениот објект и предметите во него;
- ✓ кршење стакло;
- ✓ осигурување од незгода на сите членови на семејството како последица на осигурен случај во станбениот објект;
- ✓ патничко осигурување за дел од членовите на семејството;
- ✓ осигурување домашни миленици.

Договорете го вашето осигурување преку вашиот агент за осигурување, од веб-страницата на Еуролинк www.eurolink.vom.mk или во центарот за поддршка на клиенти „Еуролинк 24“ на 02/15 888



ДОМИ Комплет

станбено осигурување

СЕКОМУ МОЖЕ
ДА МУ СЕ СЛУЧИ!



02/15888 www.eurolink.com.mk

ЗА МИРНО ЛЕТО ИСКОРИСТЕТЕ ГО ОВОЈ ВАУЧЕР ЗА ПОПУСТ ОД 20%, И ОСИГУРЕТЕ ГО ВАШИОТ ДОМ!

ФИЛИП ТАЛЕСКИ,
НАЈМЛАДИОТ ПРОФЕСИОНАЛЕН
МАКЕДОНСКИ РАКОМЕТАР

ОДБЛИСКУ

ГО ЖИВЕАМ СОНОТ ВО МЕТАЛУРГ

Сонував да бидам првотимец, репрезентативец, да играм на големите натпреварувања. Денес тој сон ми е стварност - потпишав договор со Металург и го облеков националниот дрес, вели Филип Талески, еден од најдобрите македонски млади ракометари

Приватно многу скромен, а на теренот посветен, борбен и оправдано спортски дрзок. За него велат дека е еден од најталентираните млади македонски ракометари и еден од оние играчи на кои ќе се потпираат РК Металург и македонската репрезентација во иднина. Филип Талески само за шест месеци од јуниорите, преку кадетите, се пресели кај сениорите - и во националниот тим и во екипата на македонскиот шампион. Кадетскиот дрес го замени со оној на првиот тим на „црвено-жолтите“, а огнено крштевање, по СЕХА-лигата, имаше во Лигата на шампионите. И тоа не против кого било, туку против големиот Кил, кој му е омилен ракометен тим, и против Филип Јиха, неговиот ракометен идол. Сонот почна да се остварува, а долгогодишниот труд се покажа како исплатлив. >>





Дете-борец

- Тој е дете-борец. Најмал од сите роднини, мораше постојано да се бори, да се докажува. Често ќе го „истепаа“ братучедите кога ќе им направеше некоја беља, ама никогаш не се предаваше. Беше многу темпераментен, но и немирн. Денес е обратно, денес е најмирниот од сите нив. Сега сме и ние како родители посмирени, па дури и кога навиваме додека игра. Сопругот порано беше многу темпераментен на натпреварите, а денес е неверојатно смирен. Јас како мајка повеќе сум немирна однатре, се штрекнувам на секој негов шут, на секој груб фаул - вели Домника, мајка му на Филип.



ПРВИОТ ПРОФЕСИОНАЛЕН ДОГОВОР СО МЕТАЛУРГ

- Почнав во осмо одделение. Оттогаш само работа, напорни тренинзи, многу труд. И сето тоа се покажа навистина исплатливо, особено во последните шест месеци, кога за кратко време од јуниорската, преку кадетската репрезентација, стигнав до првиот македонски репрезентативен состав, а паралелно со тоа од јуниори преминав во сениори на РК Металург. Тоа е резултат на напорна и посветена работа. Тренинзи и наутро и навечер. Повеќе време поминував во сала одошто дома, па дури го жртвував и школото за ракометот - вели Филип.

Откако премина во првиот тим на македонскиот шампион Металург, потпиша четиригодишен професионален договор. Вели, уште од првиот ден најголемата поддршка ја добил од повозрасните колеги.

- Ми укажуваат на грешките, ми помагаат, целосно ме поддржуваат. Сето тоа ме крева. Со нив играл на неколку натпревари во СЕХА-лигата, но Лигата на шампионите беше навистина нешто посебно. На мечот со Кил влегов мирно и опуштено, без трема. Вечерта пред натпреварот тренерот Лино Червар ми рече: „Ако добиеш шанса, покажи што знаеш, дај сè од себе“. Дадов три гола без никаква трема. Повеќе имав трема со Металург јуниор отколку со првиот тим. Таков ми е карактерот, не се плашам да преземам одговорност, особено кога сме во пасивен напад, и да шутирам. Сакам да се избирам сам, да ми дадат поддршка другите во спортот, ама за правата и за мојот статус сакам да се избирам сам. Кај мене нема „не можам“ - раскажува Филип.

ГО САКАМ МАШИНСКОТО ИНЖЕНЕРСТВО, АМА НЕ ПОВЕЌЕ ОД РАКОМЕТОТ

Таков бил, вели, уште од дете, во родното Крушево, па и во Скопје, каде што откако се преселиле немало уште веднаш блиски пријатели во новата средина. Сега матурираше во државното училиште „Марија Склодовска-Кири“, го сака машинското инженерство, но поради ракометот најверојатно ќе студира на Факултетот за физичка култура во Скопје.

- Ретко излегувам, имам малку време за дружење. Ама другарите имаат разбирање и имам целосна поддршка од нив. Искрено, жртвував многу работи за спортот и ретко излегувам, најчесто со девојка ми - открива Филип.

Крушево е град во кој тој најчесто одмора, или како што велеше Тоше, споменува, во кој ги полни батериите.

РАЗГОВОРИТЕ СО СЕМЕЈСТВОТО КАКО РИТУАЛ ПРЕД НАТПРЕВАР

Дружбата и муабетот со семејството на Филип му се како ритуал. Пред натпревар, вели, прво ќе се изнаспи и изнамуабети со најблиските. И тоа најмногу за ракометот, дополнува татко му Кочо. Тој муабет може да тече и низ партија табла. Филип вели дека не се лути кога губи, ама му се прави меракот кога ќе победи, особено ако на другата страна коцките ги фрла татко му, кој покажува кога не го служи среќата. Токму тој е „виновникот“ што Филип го оставил скијањето и му се посветил на ракометот. Кога се преселиле во Скопје, мајка му Домника сакала Филип и неговиот постар брат Иван да почнат да тренираат нешто за „да не фатат лошо друштво и да не седат пред компјутер цело време“. Скиите од Крушево, кои му биле прва спортска љубов, останале зад врата. Пробал фудбал, не одело. За малку ќе почнел и во игроорна група да оди, ама изборот паднал на ракометот. За три недели „му влегла чивијата“.

Ракометот му одел како подмачкан, но надвор од сала нему и на целото семејство им било тешко во новата средина и со табиетите на луѓето, различ-

ни од оние во Крушево. Иван полесно се снашол, тренирал одбојка, почнал да студира, но на Филип тешко му одело во новата средина. Дури не сакал ни во училиште да оди - цел месец родителите го знаеле дека е во школо, а тој не се појавил на ниеден час. За среќа, набргу се вратил во колосекот.

ГЕНЕРАЦИЈАТА 1996-1997 ЗА ПРИМЕР

- Мојата генерација 1996-1997 почна од нула со тренерот Александар Јовиќ. Почнавме буквално само со трчање, за да дојдеме до она што го знаеме денес. Целиот квалитет на нашата генерација е дело на Јовиќ - вели Филип.

Кочо, татко му на Филип, вели дека

Јовиќ е најзаслужен за ракометниот успех на Филип и на сите други ученици од школата на Металург.

- Ретки се тренерите што работат посебно со секој играч. Јовиќ ќе се јавеше

кај нас да праша која смена е Филип во школо. Ако беше слободен, доаѓаше од дома со кола да го земе и работеше само со него. Утредента со друго дете, и така секој ден со различен ученик. Тоа е вистински стручњак - вели Кочо.

Денес, кога е дел од најсилниот ракометен состав во Македонија, вели, ништо не го крева психички на натпревар толку многу како првиот гол што ќе го постигне. Вели, колку и да е во грч, кога ќе падне првиот гол, нема запирање. Публиката, полната сала, му е мотив повеќе, му го крева адреналинот до таван. Таков е и во живото, открива, никогаш не се откажува. Не запирам ни на патот по кој сум тргнал, вели Филип, и за тоа

сум им благодарен на моите родители. Тој тера по тоа што си го зацтрал, а тие се постојано тука за поткрепа.

- Филип сам си го определи животниот пат, особено по потпишувањето на професионалниот договор. И сега работите се поставуваат според него, но никако не го запоставуваме и нашиот поголем син Иван. Сега одлучува како ќе го продолжи школувањето и, како и за друго, го оставаме сам да одлучи, без притисоци и форсирање. Наше е да дадеме совет, да помогнеме. Потоа, кога ќе си реши тој, како што е редот во нашата куќа, ќе седнеме сите на маса и ќе се договориме што и како ќе правиме - вели татко му Кочо.

Крадам финти, ама имам и свои лукавства

Во почетокот на својата професионална кариера крадев финти од ракометарите на мојот тим - Вугринец, Мојсовски, Атман, Миркуловски, а од „странците“ од Кире Лазаров и од Никола Карабатиќ од Барселона. Имам и свои финти и иако сум послаб по конституција, многу сум жилав. На покрупните играчи им се спротивставувам и со лукавост, со умешност да се извлечам од тешка ситуација во дел од секундата, да не му дозволам да ми го прочита потегот, да се ослободам од него и да дадам гол.



Виното е мошне комплексен и фасцинантен пијалак, а да се направи квалитетно вино е вистинска мајсторија. За да се извлече максимумот од него треба внимателно да се пие, односно да се дегустира. При пиењето всушност се ужива во неговите позитивни карактеристики и својства, а при дегустацијата се бараат неговите недостатоци. Само со дегустација на виното може да се одредат неговиот квалитет, можноста за зреење и комерцијалните изгледи, вели м-р Дане Јованов, директор на винарницата „Стоби“, кој ни опиша дел од занаетот како се дегустира вино



Дегустација на вино - уживање во откривањето на мајсторијата

Дегустацијата на виното е всушност оценување на винските ароми и на вкусот. Постојат низа услови што мора да се исполнат за да се дегустира вино, а ако не се почитуваат може да биде попречена дегустацијата. Јаките мириси од готвење, лосиони како оној за после бричење, парфеми, мириси на цигари и пури, без разлика колку се пријатни, ја попречуваат дегустацијата. Пречат и пастите за заби, гумите за цвакање, чоколадото и сè што остава силен вкус.

Виното треба да се дегустира во добро проветрена просторија без мирис, добро осветлена со дневна светлина, во чисти, без туѓ мирис вински чаши. По пробувањето се плука во соодветни садови. Виното се набљудува наспроти бела заднина.

ПРВО СЕ НАБЉУДУВААТ БИСТРИНАТА И БОЈАТА

При дегустирање на виното прво се набљудуваат бистрината и неговата боја. Бистрината се забележува гледајќи низ него. Чисто вино без растворени материји е здраво вино. Доколку изгледа заматено од причини што не се предизвикани од разматениот седимент, тогаш има зошто да бидете загрижени. Меѓутоа, ова е голема реткост кај денешните амбалажирани вина.

Седиментот не е вообичаен кај најголем број вина. Во оние во кои се јавува може да предизвика заматување и замаглување на виното во чашата и евентуално да ја маскира неговата арома. Старите вина, црвените почесто од белите, создаваат седимент од боени материји, танини и тартаратни кристали. Кај белите вина на дното од чашата може да се јават провидни кристали или ситни меурчиња. Кристалите се здравствено безопасни тартарати, кои, како и седиментот, укажуваат дека виното не било премногу третирано. Исто така, кај белите млади и мирни вина честа е појавата на меурчиња, кои се всушност јаглероден диоксид. Тие создаваат чувство на благо и освежувачко пецкање на непцата во устата.

Бојата може многу да ни открие за староста на виното, начинот на созревање, оксидоредуктивната состојба и на крајот и за самиот негов квалитет. Белите вина по правило помалку откриваат за состојбата во која се наоѓаат отколку црвените. Белите вина може да варираат од речиси прозирни, па преку малку зелени до темна, златножолта боја. По правило, вината од северните краеве, кои се одликуваат и со повисок ацидитет (киселост), имаат посветла боја, а белите вина од јужните краеве се одликуваат со златножолта боја. Со текот на годините бојата на белите вина потемнува и тоа е сигурен знак дека нивното време поминало. Затоа, речиси без исклучок се препорачува белите вина да се пијат меѓу првата и третата година. Аспектот на бојата може да ни каже повеќе за квалитетот кај црвените вина. Младите црвени вина се карактеризираат со темноцрвена, виолетова боја, а со зреењето бојата преминува во рубинска, теракотна и портокалова, што е доказ дека виното одамна го поминало својот максимум.

ОТКРИВАЊЕ НА АРОМИТЕ

Нареден чекор при дегустацијата на вино е откривањето на мирисот (аромите), кој може многу, ако не и најмногу, да ни открие за виното. Но пред да се почне со мирисање на виното треба прво да се заврти чашата со брзи движења и да се набљудува како се припива и цеди низ ѕидовите на чашата. Густото вино се цеди во форма на солзи, а тоа „зборува“ за повисокиот процент на алкохол, вкупниот екстракт, глицерол или, пак, дека виното е засладено.

Откако чашата е завртена, со носот навлезен длабоко во чашата треба силно да помириσαμε. Кога се прави ова треба да се биде концентриран, бидејќи по неколку инхалации носот, т.е. сетилото за мирис, се заморува. Најчесто првиот впечаток е најточниот впечаток за виното. Во суштина сите вина мирисаат само на вино, а никако на грозје. Исклучок од ова правило е сортата мускат, а добиеното вино од неа мириса на грозје.

При запознавање со ароматниот профил на некоја сорта вино мора да се има предвид дека аромите потекнуваат од три главни извори или фази.

Прво се таканаречените примарни аромати, кои потекнуваат од самото грозје и се овошни, цветни, со мирис на зеленчук... Секундарните аромати се добиваат при ферментацијата на ширата и уште се нарекуваат ферментативни аромати. Најчесто се со мирис на квасец, путер или павлака (на пр. бели вина што ја поминале малолактичката ферментација - конверзија на јаболчната во млечна киселина со помош на јаболчно-млечни бактерии).

Аромите на акација, ванила, дрво, кафе, тост итн. се асоцираат со вина што се ферментирани или зреени во нови дабови буриња.

Во принцип, белите вина се предвидени да се пијат додека се млади, односно во првата и во втората година. Има и случаи со лесни црвени вина (како „пино ноар“), кои е најдобро да се пијат додека се млади.

Терциерните аромати, кои е најтешко да се одредат, се комплексни и сложени. Се развиваат и се формираат кога висококвалитетно вино дозрева во шише. Кај белите вина највпечатливите аромати и мириси на дозреано вино (зрееено во шише) ги опфаќаат мирисите и аромите на мед, препечен леб, пржени ореви и петрол (особена карактеристика на рајнски „ризлинг“).

Кај црвените вина овошните аромати полимеризираат и како резултат на тоа стануваат понежни и послатки со мирис на ситно зрнесто шумско овошје, потоа на сушено овошје и цвеќе, а ова е фазата во која се појавуваат и пикантни, зачински аромати на зелена пиперка, црн пипер, лист од тутун итн. Во овој стадиум на виното професионалните дегустатори почнуваат да го употребуваат терминот винско буке (bouquet). >>





ЈАЧИНА НА МИРИСОТ

Откако сме откриле на што нè асоцира и мириса виното, следен чекор е одредувањето на интензитетот на мирисот на виното. Доколку мирисот на виното не ни кажува многу за неговиот карактер, тогаш тоа може

да е поради тоа што е правено од слабо ароматична сорта или, пак, е добиено од лози со висок принос и како резултат на тоа грозјето било разводнето.

Нареден чекор е земањето голтка вино во устата, која никако не треба да се испие, туку треба да се разлее

до сите центри за вкус на јазикот. На самиот врв на јазикот е лоциран центарот за сладок вкус, малку подолу од двете страни се лоцирани центрите за сол, а уште подолу од двете страни на јазикот се лоцирани центрите за киселост. На коренот од јазикот е лоциран центарот за горчина. Со разлевање на виното до сите сетилни центри за вкус се добива информација за неговата текстура, полност, пивкост и хармоничност. Потоа виното се плука и силно се вдишува воздух во устата. Ова се нарекува ретроназален впечаток на виното и дури сега може да се да-

де мислење и оценка за виното со поентирање.

Постојат повеќе системи на поентирање, кои во принцип се разликуваат за максималниот број поени што се даваат за поединечни особини, како и по вкупниот број поени што едно вино може да ги добие.



ТАКСИ ПРЕВОЗ ЗА
СЕКОЈА ПРИГОДА

Повик

02/ 15-551

Титка

078/ 215-551



contact@intaxi.mk

Кеј 13 Ноември бр.28, 1000 Скопје

ХОТЕЛ „БЕТОН“ ВО ОХРИД

Хотелскиот ресторан, познат и признаен по врвно приготвената храна, е со капацитет од 200 гости. Умешно е изведен да продолжува со тераса, која, пак, се спојува со голем парк

На четири километри од Охрид, меѓу Галичица и Охридско Езеро, се наоѓа хотелот „Бетон“. Поставен како да ги спојува подножјето на планината и езерското крајбрежје, хотелот оваа летна сезона ја отвори со 68 двокреветни и четири еднокреветни соби и два големи апартмани. Традицијата за престој и летување на организирани групи продолжи и годинава, од 20 април, и ќе трае сè до средината на октомври. За индивидуални туристички посети хотелот е отворен од 15 јули до 15 август, што го отсликува неговиот сезонски карактер.

- Цените во оваа сезона се 900 денари за ноќевање со појадок, во соба со поглед на езеро, 1.140 денари за полупансион и 1.280 денари за полн пансион. Собите со поглед на планина се 790 денари за ноќевање со појадок, 940 денари за полупансион и 1.080 денари за полн пансион. Хотелот има сопствен паркинг и посебно кафуле на плажа. Резервации за групи и за поединци можат да се направат на тел. број 046 /277-366 - вели Љубен Танески, управител на хотелот „Бетон“.

Хотелскиот ресторан, познат и признаен по врвно подготвената храна, е со капацитет од 200 гости. Умешно е изведен да продолжува со тераса, која, пак, се спојува со голем парк, а во хотелот има и специјализирана сала со капацитет до 100 гости.



ЛЕТО

Одмор и опуштање на бреговите на македонскиот бисер



ПИЛАТЕС

ЗАТЕГНАТО ТЕЛО, ВЕДАР ДУХ



Рита Чокрева,
инструкторка

Пилатесот значително го менува изгледот на вашето тело, создавајќи вито тело со затегнати бутони и со рамен стомак. Со вежбање се учи на добро држење и едноставни, грациозни движења. Пилатесот ги поврзува духот и телото.

- Со вежбањето станувате свесни за своето тело и за тоа како да ги контролирате неговите движења. Пилатес може да практикува секој, без разлика на полот и на годините - вели инструкторката Рита Чокрева.

Таа ни издвои неколку вежби што се едноставни за изведување во домашни услови. Вежбите се повторуваат онолку пати колку што тоа го дозволува вашето тело.



Ги виткаме и исправаме нозете во колената, со прав грб и отворени стапала



Ја префламе едната нога врз другата и клекнуваме



Со споени нозе (колената не треба да одат пред стапалата) клекнуваме со градите нанапред



Се поткреваме на лактот, со другата рака одиме накај стапалата, а нозете ги креваме



Ногата е настрана и е поткрената, а исто така и раката. Со дланката го допираме стапалото

Eucerin®

EUCERIN® ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ



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

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

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

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

КАКО ДА ЈА ЗАШТИТИМЕ ДЕТСКАТА КОЖА ОД СОНЧЕВИТЕ ЗРАЦИ

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

Колку лосион треба да нанесуваме:

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

Деца на возраст од 3–5 години:

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

Деца на возраст од 6–10 години:

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

ЗЛАТНИ ПРАВИЛА ЗА РАЗУМНА ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ

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

Beiersdorf

За повеќе информации
обратете се на тел.
072 443 966; 02 2603 253
web: www.seracell.rs



REPRO 21
powered by
Seracell

★ ПРОМОТИВНИ ПАКЕТИ

★ За секој купен пакет од SERACELL добивате попуст од 150 евра за породување во „Ре-Медика“

★ Дополнителен попуст од 100 евра добива новороденче на пакет DNA Baby 100 +

Попустот важи до 1.10.2014 година

DNA Baby 100 + е единствен и прв во Македонија
хроматографски неинвазивен тест на урина за рано откривање
на 101 скриена генетичка болест за бебиња и за деца до 5-годишна возраст