

# РЕВИТА

БРОЈ 8 ● СЕПТЕМВРИ 2014  
БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

РЕ  МЕДИКА  
прва приватна општа болница

ISO 9001:2008 Сертифицирана



ПРВО БЕБЕ ОД  
СМРЗНАТА ЈАЈЦЕ-КЛЕТКА

Рамо до рамо со  
светските центри за ин витро

Д-Р ЗОРАН КРСТАНОСКИ

Чиста петка за условите во „Ре-Медика“

ОДБЛИСКУ СО...

Ванчо Димовски

НОВА МАКЕДОНИЈА



Најдоброто за највредното.

# Добро снабдени од самиот почеток!



**HiPP Мама - Диететски додаток  
за жени кои планираат бременост,  
за брени и за доилки.**

Бремените и доилките имаат зголемена потреба од витамини, минерали и микроелементи. Поради ова HiPP го создаде HiPP Мама - Диететскиот додаток кој го обезбедува потребното снабдување со хранливи материи.

- ✓ уникатна природност базирана на овошен сок
- ✓ содржи фолна киселина, јод, железо и витамин Д

Ние лично гарантираме за ова.

*Gaus Hipp* *Stefan Hipp*

- 4** Рамо до рамо со светските центри за ин витро
- 7** Д-р ЗОРАН КРСТАНОСКИ  
Чиста петка за условите во „Ре-Медика“
- 9** Камчиња во жолката
- 12** Операции во градниот кош без резови за побрзо оздравување
- 17** Секој пациент е најважен
- 23** Сезонска депресија - не занемарувајте ја
- 28** Низок крвен притисок - дали и како се лекува
- 30** Заболување на дишните патишта - од чаеви до антибиотици
- 36** Избирајте играчки со детето во вас
- 39** Светски признаени резултати - доказ за квалитет
- 43** ВАНЧО ДИМОВСКИ  
На терен страшен пикер, но дома децата се капитени
- 48** И злато и сребро за вината на „Стоби“



## За почеток...

Да се воведат нова метода, особено во медицината, е сложен, долг и макотрпен процес. Тоа, велат лекарите, дара многу знаење, нови вештини, дополнителна енергија, внимателност. Но, од друга страна, желбата да се помогне и да се усреќи некој е над сè. Најнова потврда за успехот е раѓањето на бебе по инвитро-оплодување со замрзната јајце-клетка во „Ре-Медика“.



*Наташа  
Бошковска-  
Златкова*

Успехот не треба само да се случи и да влезе во историјата, додаваат, туку треба да стане и секојдневие, рутина. Со истата метода на пат се уште неколку бебиња, а таа значи нов живот.

Ова е уште една од низата успешни чекори со кои првата приватна општа болница ги поместува границите и стои рамо до рамо со светските медицински центри.

Во новиот број на „Ревита“ пренесовме како до вчера невозможното станува реалност, битката со болеста прераснува во победа и како полесно да се избориме со предизвиците на секојдневието. Искуствата ни ги пренесоа оние што докажуваат дека крајот на досегашното е само почеток на утрешното.

За успехите на лекарите, спортистите, градителите..., кои се за сите нас, наздравуваме со чаша македонско вино, закитено со светски титули и медали.

## импресум

**Уредник:** Наташа Бошковска-Златкова  
**Стручни соработници:** Проф. д-р Андреја Арсовски,  
 Проф. д-р Глигор Димитров, Проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец,  
 Доц. 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:** Горан Анастасовски, 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:** Печатница Серафимовски - Скопје
- „Ревита“ излегува на секои три месеци

## РЕВИТА



# Рамо до рамо со светските центри за ин витро

**По постапка за вештачко оплодување со смрзната јајце-клетка во „Ре-Медика“ се роди женско бебе тешко 3 килограми и 670 грама, долго 51 сантиметар. Бебето напредува одлично, објави медицинскиот тим. Покрај оваа успешно завршена бременост, се очекува раѓање на уште неколку бебиња зачнати со ин витро со смрзната јајце-клетка**

**П**рвото бебе од смрзната јајце-клетка во Македонија е родено во „Ре-Медика“. Првата приватна општа болница последните три години ги посвети на востановување и на постапката за смрзнување и чување јајце-клетки за инвитро-оплодување. Пред неколку месеци токму по постапка за вештачко оплодување со смрзната јајце-клетка се роди женско бебе тешко 3 килограми и 670 грама, долго 51 сантиметар. Бебето напредува одлично.

Смрзнатата јајце-клетка една година била чувана во софистицираната лабораторија на болницата, прва сертифицирана и акредитирана за инвитро-фертилизација на Балканот, во специјални контејнери на температура од -196 Целзиусови степени, постигната со течен азот. Методата за замрзнување или криопрезервација е технологија при која јајце-клетките од јајцниците на жената се пунктираат, замрзнуваат и чуваат. Подоцна, кога жената ќе биде подготвена за бременост, тие се одмрзнуваат, оп-

лодуваат и добиените ембриони се трансферираат назад во матката.

## ДОСТИГНУВАЊА

Проф. д-р Глигор Димитров, шеф на одделот гинекологија и акушерство во „Ре-Медика“, информира дека, покрај оваа успешно завршена бременост, очекуваат раѓање на уште неколку бебиња, зачнати со ин витро со смрзната јајце-клетка.

- Болницата го заокружува процесот на криопрезервација на гамети

и ембриони, како понуда на своите пациенти за инвитро-фертилизација. Заокружувајќи го овој процес, им даваме можност на нашите пациенти да ги чуваат своите јајце-клетки, каде што за тоа постојат медицински индикации - вели д-р Димитров.

Тој објасни дека успехот е резултат на неколкугодишен напор на ембриолозите во болницата.

- Особено сум горд на тимот, зашто во последните неколку години успеа да ги достигне резултатите на европските и на светските центри за кои особен проблем беше смрзнување јајце-клетки. Да се смрзнат сперматозоиди и ембриони не е особено тешко денеска. Но во целиот свет проблем беше смрзнувањето на јајце-клетките поради нивната фрагилност - рече д-р Димитров.

## ВРВЕН ТИМ

Доц. д-р Зоран Петановски, шеф на центарот за асистирани репродукција во „Ре-Медика“, вели дека





**Тимот на „Ре-Медика“ има направено над 4.000 инвитро-оплодувања  
- Доц. д-р Зоран Петановски, проф. д-р Глигор Димитров и Даница Радеска-Казиевска**

оведувањето на методата на брзо замрзнување јајце-клетки е само ед на од низата нови методи што последните години беа воведени во центарот.

- Целта не ни е да бидеме први во нешто, туку на нашите клиенти да им овозможиме високопрофесионална услуга во решавањето на стерилитетот. За тоа ги имаме сите предуслови. Имаме високософистицирана опрема, едуциран персонал и современи протоколи на работа. Гинеколозите се некако најекспонирани, гледано од аспект на комуникацијата со пациентите, но без добар тим зад себе нема врвни резултати - вели тој.

Медицинските сестри се временски најдолго со пациентите за време на постапка на ин витро.

- Нивниот професионализам се подразбира, но мене лично ме прави среќен кога го гледам заемниот позитивен флуид што постои во комуникацијата со пациентите. Нашиот тим е комбинација на искусни и талентирани ембриолози, кој ќе направи вистинска експлозија во ембриоло-

гијата во наредниве неколку години. Ембриолозите се со сертификат на Европската асоцијација за хумана репродукција - вели д-р Петановски.

Центарот, додаде, е еден од помладите оддели во болницата и почнал со пробна работа есента 2006 година, а во 2007 година продолжил со постојано функционирање.

- Во овој период имаме направено над 4.000 инвитро-оплодувања, породени се над 1.500 бебиња. Са-

кам да ја истакнам улогата на сите во тимот, затоа што длабоко сум уверен дека само добро вкомпониран, обучен и пред сè компактен тим во оваа област може да постигне врвни резултати. Впрочем, дека сме на вистинскиот пат доказ се сè поголемиот број пациенти со овој проблем што доаѓаат кај нас, и тоа не само од Македонија, околните држави туку и од подалечни дестинации - вели Петановски. ►►

## Олеснување на донирањето

Смрзнатите јајце-клетки може да се употребат и за донација, по желба на пациентите. На тој начин, вели проф. д-р Димитров, на многу пациенти на кои досега постапката им беше комплицирана, им се дава можност да остварат пород. Има многу жени под 40 години на кои им се „откажани“ јајчниците. Затоа има и ред на чекање за донирана јајце-клетка.

- Покрај медицинските индикации за чување сопствени јајце-клетки, ова многу ќе им помогне на една категорија жени, за кои ние многу зборувавме со Министерството за здравство во фаза на промена на Законот за биомедицинско потпомогнато оплодување. Тука се и одредбите што ќе овозможат полесно донирање јајце-клетки за жени на кои им опаѓа функцијата на јајчниците - вели професорот.

## НАЈНОВИ СВЕТСКИ ПРОТОКОЛИ

М-р Валентина Сотироска, шефица на лабораторијата за асистирана репродукција и инвитро-фертилизација, рече дека таа е првата акредитирана лабораторија на Балканот и четврта во Европа со интернационалниот стандард ИСО 15189, кој ги потврдува квалитетот на работата и компетенцијата на кадарот.

- Ние живееме во едно модерно современо општество, каде што свесно или несвесно ја одложуваме својата бременост од низа причини. Но несвесни сме дека со зголемувањето на возраста кај жената доаѓа до намалување на квалитетот и на квантитетот на јајце-клетките. Сега имаме можност на жените во нашата држава да им понудиме можност



да ја сочуваат, да ја криопрезервираат својата фертилност и да може да го остварат потомството во моментот кога ќе посакаат. Техниката

се изведува по најновите светски протоколи. Лабораторијата овозможува чување во строго контролирани услови - вели Сотироска.

## Кога може да се смрзнат јајце-клетки?

### МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА

Кај пациентки со дијагностицирано малигно заболување за чие лекување е потребна хемо или радиотерапија. Ваквата терапија ги уништува јајце-клетките. Пред жената да започне со ова лекување, може да се направи пункција и криопрезервација на јајце-клетките, со што се овозможува овие жени да станат мајки подоцна во животот.

### ВЕШТАЧКО ОПЛОДУВАЊЕ

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

### ОДЛОЖУВАЊЕ НА БРЕМЕНОСТА

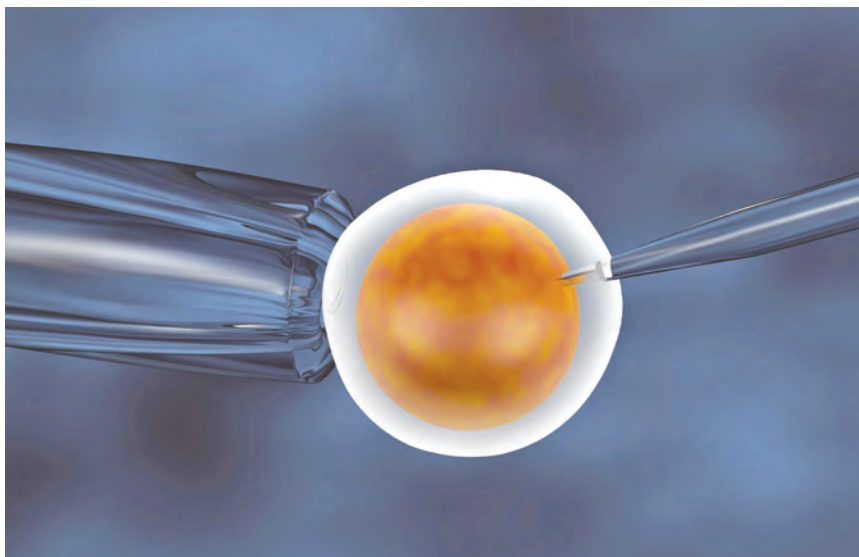
Жените што ја одложуваат бременоста поради одредени околности сега имаат можност да ги замрзнат сопствените јајце-клетки и да забременат подоцна во животот.

### РАНА МЕНОПАУЗА

Кај пациентки што имаат фамилијарна историја на рана менопауза јајце-клетките може да се искористат во случај да изненади предвремена менопауза.

### ДОНАЦИЈА НА ЈАЈЦЕ-КЛЕТКИ

Во програмата за донација на јајце-клетки, жената-донор првенствено се проследува на генетички скрининг за најчестите генетички заболувања. По хормонската стимулација на јајчниците се изведува аспирација на јајце-клетките и нивна криопрезервација. Кога ќе биде подготвена жената што сака да забремени, се одмрзнуваат, се оплодуваат со сперматозоидите на партнерот и ембрионите се трансферираат во матката на акцепторката.



# Чиста петка за условите во „Ре-Медика“

Д-р Зоран Крстаноски е Македонец што веќе 12 години работи во Словен Градец, во водечкиот уролошки центар во Словенија, кој е ендоскопско-лапароскопски едукативен центар. Во него на едукација и на обука поминале многу уролози. Во Македонија доаѓа на одмор, но и за пациентите на првата приватна општа болница „Ре-Медика“. Таму главно ги работи методите за минимална инвазивна хирургија во урологијата, која е алтернатива на класичниот начин на оперирање и значи многу олеснувања за пациентот

Д-р Крстаноски го сретнавме по две операции во „Ре-Медика“. Со едната - трансуретрална ресекција на простата, заедно со тимот интервенирал кај маж што поради бенигни промени на простата, меѓу другото, имал и проблеми со мокрењето. Со другата операција бил отстранет тумор на мочен меур. Со техниките за минимално инвазивна хирургија во урологија, т.е. со лапароскопија или ендоскопија, хирурзите оперираат со посебни инструменти, преку мали резови на кожата, гледајќи притоа преку специјални оптички инструменти, камера и монитор. ►►



- Таа претставува алтернатива на класичниот начин на оперирање. Со лапароскопијата или ендоскопијата во урологијата буквално сè може да се работи. Може да се извади цел бубрег доколку треба или, пак, да се направи парцијална нефректомија поради тумори. Тоа значи да се извади дел од бубрегот и да се зачува другиот функционален дел. Тоа моментално е тренд во светот за пациенти чија болест ја дозволува оваа интервенција. Може, на пример, да се извади циста на бубрегот, кај деца да се отстрани оштетениот двоен бубрег ако го има, или атрофичниот дел, за другиот да остане.

Со инструментите „се влегува“ преку мали резови, не се сечат мускули и фасции (обвивки околу мускулите што ги држат цврсти). Тоа, пак, значи дека има помалку крвавење, помала можност за компликации и пациентот побрзо може да си оди дома. Пациентот може да си замине од болница веќе наредниот

ден по операцијата, или ден по него. За хирургот е поедноставно зашто има добра прегледност. Самата оптика што се користи зголемува за 30 проценти, па може да се забележат и многу промени на ткивата.

#### **Што сè може да очекуваат од вас пациентите на „Ре-Медика“?**

- Тука ги правиме сите лапароскопски операции во урологијата. Или, еве, ако почнеме со бубрег, сите операции на бубрег, нефректомии, едноставни, парцијални и радикални. Работиме пиелопластика или стеноза на спојот меѓу пиелонот и уретерот. Поедноставно, тоа е проширен канален систем на бубрегот што значи дека истекувањето на мочта од бубрегот е отежната, заостанува, па се шири тој канален систем и притиска на ткивото на бубрегот што продуцира урина (паренхимот) и тој постепено атрофира, слабеет. Доколку долго трае сето ова, тој бубрег ќе треба да се отстрани. Пиелопластика обично се прави класично, но ние го

” Со инструментите „се влегува“ преку мали резови, не се сечат мускули и фасции (обвивки околу мускулите што ги држат цврсти). Тоа, пак, значи дека има помалку крвавење, помала можност за компликации и пациентот побрзо може да си оди дома

нудиме алтернативниот минимално инвазивен начин со четири реза на кожата од по еден сантиметар, наместо со класичен хируршки рез.

Работиме нефроуретеректомија поради тумори во уретерот (мочовод) и во пиелокаликсен систем на бубрегот. Исто така се прават имплантации на уретер во мочниот меур кај везикоуретерален рефлукс кај деца кога при мокрење се враќа мочта во бубрегот. Тоа се случува при вродена маана или, пак, ако има стеноза, стеснување.

#### **Дали овие методи може да се користат доколку станува збор за рак на простата?**

- Да. Најчест карцином кај мажи е карциномот на простата. Користиме минимално инвазивен метод за вадење простата со зачувување на нервите. Тоа се прави кај мажи што сè уште се потентни, а и кај кои постои можност за ваква интервенција поради самата малигна болест.

Кога веќе го споменавме овој карцином, сакам да потсетам дека мажите по 40-та година од животот мора редовно да одат на уролошки преглед.

#### **Задоволни ли сте од тимот со кој работите и со опремата и условите за работа?**

- Задоволен сум од тимот. За апаратурата, опремата и за условите давам чиста петка.

#### **Што најчесто работите во Словенија?**

- Обично работам уроонкологија и хирургија на penis (искривување - корпоропластика и уретропластика), како и проблематика кај мажите бенигна простатична опструкција.



# Камчиња во жолчката

Половина од камчињата не предизвикуваат никакви симптоми и тие се наречени мирни камчиња. Но преостанатите 50 отсто се активни и предизвикуваат многу карактеристични тегоби при своето поместување, а истовремено предизвикуваат многу сериозни компликации

**К**алкулозата на жолчното кесе е без сомнение најчеста хируршка болест на хепатобилијарниот тракт (црн дроб и жолчни патишта). Иако нема точни статистички податоци за честотата на билијарната калкулоза кај нас, се смета дека секој петнаесетти маж и секоја десетта жена боледуваат од каменчиња во жолчното кесе.

Најчесто проблемот со камчињата во жолчката се решава со операција. За да му се олесни на пациентот, а неговото закрепнување да биде побрзо, д-р Мане Хаџи Манчев, абдоминален хирург во „Ре-Медика“, објаснува дека во болницата се работи метода со која жолчното кесе се отстранува преку хируршки отвор голем само 2,5 сантиметри. ►►



Калкулозата ретко се јавува во периодот пред пубертетот, но кога постои, фреквенцијата е иста и кај двата пола. Жените многу почесто заболуваат од мажите до периодот на менопауза, а потоа разликата се намалува. Функциите на жолчното кесе и на жолчните канали треба да се разликуваат од физиолошки аспект, односно апсорпциска и моторна функција. Така, концентрацијата на жолчката и апсорпцијата на водата и на електролитите во жолчното кесе, односно жолчните соли, имаат многу голема улога при одржување во растворлива состојба на масните капки и кристалите на холестеролот и со тоа се спречува нивно седиментирање во облик на камчиња. Во моторната функција на жолчното кесе, пак, разликуваме две фази: полнење и негово празнење. - Полнење на жолчното кесе е пасивен феномен, кој се случува секогаш кога притисокот во него е понизок од притисокот во главниот жолчен канал, т.е. кога е затворен Одиевиот сфинктер. Кога нема храна во дванаесетпалачното црево, притисокот во ниво на Одиевиот сфинктер изнесува 12-15 сантиметри воден столб, во холедохот (главен жолчен пат) 10-12 сантиметри воден столб, а во самото жолчно кесе под 10 сантиметри воден столб. Оваа разлика на притисоци овозможува пасивно полнење на жолчното кесе - објаснува д-р Хаџи-Манчев. Празнењето на жолчното кесе во холедохот и дуоденумот е активна моторна функција, која почнува со кон-

тракција на мускулните влакна на жолчното кесе, при што притисокот во него се зголемува од 10 на 25 сантиметри воден столб и се завршува со истиснување жолчка во главниот изводен канал.

Нашиот соговорник објаснува дека дебелината ја зголемува наклонетоста за појава на билијарна калкулоза.

- Кроновата болест исто така е фактор и 40 отсто од овие болни имаат и билијарна калкулоза. Меѓу факторите се вбројуваат и дијабетес мелитус, некои болести на хиперлипемии (тип IV), како и нерационална исхрана богата со холестерол - вели тој.

#### КОИ СЕ ЗНАЦИТЕ НА БОЛЕСТА?

Околу 50 отсто од камчињата не предизвикуваат никакви клинички симптоми и тие се наречени мирни камчиња. Најчесто се откриваат случајно (при рендгенски испитувања или при аутопси). Ваквите мирни камчиња најчесто се цврсти. Преостанатите 50 отсто од камчињата се активни и предизвикуваат многу карактеристични тегоби при своето поместување, а истовреме-



**Во денешно време речиси секоја жолчка се оперира лапароскопски, а единствено во „Ре-Медика“ е можно оваа интервенција да се изведе преку еден отвор со големина од 2,5 см, кој се прави на самиот папок, при што се отстранува целото жолчно кесе**

**д-р Мане Хаџи Манчев,  
абдоминален хирург**

но предизвикуваат многу сериозни компликации. Поместување на камчињата кон вратот на жолчното кесе и влегувањето во холедохот предизвикува и хидропс на жолчното кесе, опструктивна жолтица и главни клинички симптоми врзани со камчињата во жолчното кесе - билијарни колики (болки). Главни карактеристики на клиничката слика се напади на болки под самиот десен ребрен лак, кои се шират по должината на меѓуребрениите нерви на десната страна под десната плешка, а многу често и во десното рамо. Болките се предизвикани од поместувањето на камчињата и спазам на мазната мускулатура на жолчното кесе и на главниот изводен канал.

- Болките често се проследени со зголемена температура, леукоцитоза, повраќање. Траат обично неколку часа и најчесто попуштаат по примена на лекови, спазмолитици и аналгетици. Појавата на жолто пребојување на белките на очите и на кожата ја отстранува потребата за диференцијална дијагноза на болката, затоа што со сигурност се знае дека е од билијарно потекло. Болките најчесто почнуваат по обилен оброк (масти, јајца), но и по поголем физички и психички напор. Во текот на нападот пациентот чувствува болка при допир со рака во средниот горен дел на стомакот и под десниот ребрен лак - објаснува д-р Хаџи Манчев. Честопати постојат и тегоби како надуеност, испуштање гасови, тапа болка во средниот горен дел на стомакот, киселини, а понекогаш може да бидат проследени со јако подригнување. Болеста може да предизвика и невообичаени симптоми, како главоболка (мигрена), ревматски болки во пределот на вратот, грбот и зглобовите.

Компликации на билијарната калкулоза се: хиперкалцибилија и порцеланско жолчно кесе, акутно воспалување на жолчното кесе, билијарен акутен панкреатитис, стенозирачки секундарен папилитис, миграција на билијарните конкременти и холедохолитијаза, билиодигестивна фистула и илеус како резултат на билијарен конкремент. Како многу ретка состојба, при долготрајна крупна калкулоза, може да се појави карцином на жолчното кесе (0,1 отсто).

## ЛЕКУВАЊЕ НА КАКУЛОЗАТА

Кога станува збор за камен во жолчката, за хирурзите се најважни анамнезата и клиничката слика, кои зборуваат за холелитијазата. Тие, објаснува д-р Хаџи Манчев, треба да се потврдат со примена на две клучни дијагностички методи: ултрасонографија (ехо) на црниот дроб и на жолчните патишта, ендоскопска ретроградна холангиопанкреатографија (ЕРЦП), поткрепени со потребни лабораториски анализи.

Лекувањето на билијарната калкулоза, вели докторот, може да биде медикаментозно и хируршко. Медикаментозното лекување е „резервирано“ за постарите луѓе, кај кои постои опасност од хируршка интервенција. Тоа се покажало како нецелисходно, долготрајно и хепатотоксично.

- Најчесто се одлучуваме за хируршко лекување. Притоа се прави комплетно вадење на жолчното кесе (холецистектомија). Постојат две методи на вадење на жолчното кесе. Едната е класична (со хируршки рез), а другата лапароскопска со поставување три-четири мали отвори низ кои се отстранува целото жолчно кесе. Во денешно време речиси секоја жолчка се оперира лапароскопски, а единствено во „Ре-Медика“ е можно оваа интервенција да се изведе преку еден отвор (Singl Port Cholecystectomy) со големина од 2,5 см, кој се прави на самиот папок, при што се отстранува целото жолчно кесе - вели д-р Хаџи Манчев.



# ПреМама<sup>дуо</sup>

За бремени жени, доилки и жени кои планираат да забременат

Додашок на исхраната

**30** таблети и меки капсули

**11** витамини  
**10** минерали  
со



# Операции во градниот кош без

„Ре-Медика“ ја поседува најсовремената апаратура за изведување видеоасистирачка торакоскопија, а таа спаѓа во рутинските интервенции, кои редовно ги изведува високообучениот лекарски тим.

Овие интервенции значат многу олеснувања за пациентот, помалку болка, помалку трошоци за него, многу побрзо закрепнување и помал ризик за инфекции во споредба со традиционалните методи на оперирање

В АТС, или видеоасистирачка торакоскопија, е ендоскопски метод, а при неговото изведување посебен апарат, ендоскоп, се внесува во градната празнина и преку видеокамера и екран хирургот може да изведува најразлични дијагностички и терапевтски процедури. Овој метод, објаснува проф. д-р Андреја Арсовски, торакален хирург во „Ре-Медика“, припаѓа во групата минимално инвазивни процедури што во последниве 30 години драматично го менуваат принципот на работа во однос на дијагностиката и оперативниот третман.



# резови за побрзо оздравување

„Ре-Медика“ ја поседува најсовремената апаратура за изведување на VATC, а таа спаѓа во рутинските интервенции што редовно ги изведува високообучениот лекарски тим.

## ПОМАЛ РИЗИК ЗА ИНФЕКЦИИ, БРЗО ЗАКРЕПНУВАЊЕ

- Традиционално, во торакалната хирургија се користат хируршки резови (торакотомија) долги од 10 до 20 сантиметри. Методите со VATC со декади докажале дека се овозможува ефективен пристап до органите во градната празнина, а пациентите добро ги под-

несуваат. При изведувањето на овие класични хируршки резови се расложуваат мускулите, се користат и специјални ретрактори при кои може да настанат повреди и нагмечувања на ребрата - вели професорот.

Токму поради ова, пациентите што се оперираат традиционално имаат посилна постоперативна болка, која може да трае и до 6 недели, отежнато дишење, зголемен ризик од инфекции, нивниот престој во болница поради тоа е подолг, а потребно е и подолго време за да се вратат на секојдневните активности.

- При VATC, како и при секоја друга процедура, потребни се сите предоперативни иследувања и анестезиолошка процена, по што пациентот се оперира во општа анестезија со користење дволуминален блокер тубус. На оперативната маса се поставува да лежи на здравата страна од градниот кош со подигната рака. Во зависност од индикацијата за операција, најчесто се прават од 2 до 4 мали реза, од 2 сантиметри, кои се нарекуваат „портови“. Инцизии се прават помеѓу ребрата, при што не се расцекуваат мускулите и помали се оштетувањата на ребрата. Токму поради тоа, во постоперативниот период пациентите чувствуваат помалку болка, која се смирува со помала доза аналгетици, дишењето е полесно, со што ризикот од инфекција е помал - објаснува д-р Арсовски.

Престојот во болницата на пациентот се скратува на 2-4 дена, по што пациентите се враќаат веднаш на секојдневните активности. Така се намалуваат и болничките трошоци.

## ГОЛЕМИ МОЖНОСТИ ЗА ИНТЕРВЕНЦИИ

Операциите што традиционално се изведувале со торакотомија, денес се прават со VATC, а тука се вклучени и низа дијагностички методи. Така, може да се изведат биопсија за дијагностика на белодробни, плеврални и медијастинални заболувања, декортикација кај емпием



Традиционално, во торакалната хирургија се користат хируршки резови (торакотомија) долги од 10 до 20 сантиметри. Методите со VATC со декади докажале дека се овозможува ефективен пристап до органите во градната празнина, а пациентите добро ги поднесуваат

**проф. д-р Андреја Арсовски,  
торакален и васкуларен хирург**

(гној во градната празнина), третман при повторувачки плеврални изливи од различно потекло со плевродеза (слепување на двата листа на плеврата), спонтан пневмоторакс, LVRS (Lung Volume Resection Surgery - ресекција на преголем волумен на белите дробови) кај емфизем, ресекции со користење ендостеплер (механички шев) кај тумори на бел дроб или медијастинум, торакална симпатектомија при хиперхидроза (зголемено потење) и друго.

- Компликациите што може да се јават се ретки и исклучително ретко може да се посериозни. Секако, за тоа се потребни соодветна едукација и тренинг на хирургот и на целата екипа, како и постоење на соодветна опрема и потрошни материјали - вели нашиот соговорник.

Пред операција и салата и хирургот детално се подготвуваат за пречек на пациентот



Појавата на ателектази е најчеста белодробна компликација, која без третман речиси секогаш предизвикува воспаление на белиот дроб. Анестезиолошкиот тим уште пред операцијата презема сè за да не дојде до такви компликации, а доколку настанат, да се излекуваат што побрзо и поефикасно



# Заштита од ателектази најчестите белодробни компликации

**Н**апредокот на технологијата е еден од најважните фактори во медицината, но постојат сегменти каде што тој напредок не ја игра главната улога, туку двигател на лекувањето е човечкиот фактор. Една таква област е појавата на раните постоперативни белодробни компликации, вели д-р Бранко Петровски, анестезиолог во „Ре-Медика“. Анестезиолошкиот тим уште пред операцијата презема сè да не дојде до такви компликации, а доколку настанат, да се излекуваат што побрзо и поефикасно.

## ОПАСНОСТ ОД ВОСПАЛЕНИЕ НА БЕЛИТЕ ДРОВОВИ

Застапеноста на белодробните компликации се движи од 5 до 45 отсто, во зависност од здравствената состојба на пациентот и од типот на хируршката интервенција. Доколку не се превенира, резултатите се висока стапка на заболување и зголемена смртност, со големи трошоци за лекување. Најчеста компликација е појавата на ателектази, која, доколку не се третира, речиси секогаш предизвикува сериозни нарушува-

ња на белодробната функција, односно воспаление на белиот дроб.

Ателектазите, вели д-р Петровски, најчесто настануваат во првите три дена по операцијата и претставуваат колапс на алвеолите во белодробните крила, најчесто во близината на дијафрагмата. Тоа се случува поради хиповентилација, односно плитко дишење кога се внесува помалку воздух при вдишување.

- При нормално дишење ние несвесно повремено длабоко вдишуваме, со што ги одржуваме отворени базалните делови на белодробнието.

## Осумгодишно искуство со неинвазивна вентилација

Ако пациентот не може да користи медицински помагала, позитивен притисок во белите дробови се прави со т.н. неинвазивна вентилација, која во „Ре-Медика“ успешно се применува над осум години. Оваа техника се изведува со специјален апарат и со специјално дизајнирана маска, која се поставува на лицето на пациентот. Пациентот дише спонтано, а апаратот го препознава секое негово вдишување и му додава воздух. За сето тоа време пациентот дише наспроти одреден отпор, со што се зголемува средниот притисок во белите дробови и тоа ги отвора колабирните алвеоли.

Овој механизам е потиснат при општата анестезија, па затоа во базичните делови на белите дробови, на крајот на подолгите операции, секогаш има одреден степен на ателектази што се надминува со раздување на белите дробови на крајот на операцијата - објаснува докторот.

### РИЗИК-ФАКТОРИ И СПРЕЧУВАЊЕ КОМПЛИКАЦИИ

Но предизвик е, вели нашиот соговорник, како да се спречи настанувањето на ателектазите по операцијата, кои се јавуваат како резултат на следните фактори на ризик:

- Типот на операцијата (кај класичната хирургија, колку се оперира поблиску до дијафрагмата, толку се почести респираторните компликации)
- Плиткото дишење поради болки по операцијата (кај абдоминалната и градната хирургија), што не му овозможува на пациентот да се накашла и длабоко да земе воздух ►►



Белодробните компликации директно го загрозуваат животот на пациентот, па затоа при предоперативниот анестезиолошки преглед се објаснува како правилно да се прават респираторните вежби и како се користат соодветните помагала

Д-р Бранко Петровски,  
анестезиолог





## Пациентот и медицинскиот тим мора да соработуваат

Белодробните компликации директно го загрозуваат животот на пациентот, па затоа превенцијата и третманот се исклучително важни. При подготовката на пациентот за операција, за време на анестезиолошкиот преглед, се објаснува како правилно да се прават респираторните вежби и како се користат соодветните помагала. Човечкиот фактор, односно соработката помеѓу пациентот и медицинскиот тим (сестра, физиотерапевт, анестезиолог), е клучна.

Најдобро е, вели докторот, пациентот по операцијата веднаш да дише спонтано, да може длабоко да вдише и да се искашла. За секој пациент, како дел од лекувањето, посебно се прави план за вежби, при што се внимава да се остави доволно време за одмор и сон и да се запази ритмот на ден и ноќ.

Пациентот треба соодветно да биде обезболен, бидејќи без тоа тој се штити со принудна положба и плитко дишење за да ја намали болката. Изборот на лекови за третман на болката е важен за да нема несакани ефекти, а пациентот да може длабоко да вдише и да се накашла. Кога има потреба од неа, епидуралната аналгезија без конкуренција е најдобриот избор, со најголем ефект и најмалку несакани дејства - објаснува анестезиологот.

- Долгото лежење во кревет без често менување на положбата
- Напреднатата возраст на пациентот
- Општата лоша здравствена состојба
- Прекумерната тежина, поради која има притисок на дијафрагмата, а преку неа и на основата на белите дробови, при што е отежнато нивното ширење

### СИМПТОМИ И МЕДИЦИНСКИ ТЕХНИКИ

Симптомите при појава на ателектази се јавуваат во зависност од тоа колкав дел од белодробиеото е зафатено. Најчестите се: глад за воздух со забрзано и плитко дишење, забрзана срцева работа со покачен крвен притисок, замор и при најмал напор, покачена температура и цијаноза, односно помодрување на кожата поради недоволно кислород во крвта, односно во ткивата.

Ефективна стратегија за намалување на ризикот од ателектази вклучува техники за ширење на белите дробови, предоперативен тренинг на дишната мускулатура, селективна наместо рутинска употреба на назо-

гастрична цевка и примена на лапароскопска наместо класична хирургија каде што е можно.

Постојат повеќе респираторни техники што треба да го спречат настанувањето на ателектази, а кога се веќе настанати, да помогнат за соодветен третман. Наједноставни, според нашиот соговорник, се вежбите на длабоко дишење и кашлање, кои комбинирани со употребата на помагала како трифлоу, даваат оптимален ефект. Целта на оваа техника е, преку зголемување на отпорот при вдишување или издишување, да се оневозможи колабирање на алвеолите, а истовремено да се придонесе да се отворат веќе колабираните алвеоли.

- Рана мобилизација се применува секогаш кога го дозволува тоа состојбата на пациентот. Сестринскиот тим во Единицата за интензивно лекување во „Ре-Медика“ со својата стручност и посветеност има клучна улога заедно со нашите физиотерапевти во резултатите што ги имаме во успешното третирање на оваа проблематика и кај најтешките пациенти - вели д-р Петровски.



# Секој пациент е најважен



**М**едицинската сестра е првиот контакт со пациентот, кога тој ќе влезе во болницата. Таа е одговорна за тријажа, правилен распоред на пациентите што стигнале, за нивниот прием и подготовка, таа е асистент на лекарот за извршување на дијагностичките процедури. Медицинската сестра ја аплицира терапијата, прави преврски, како и низа процедури за пациентот да биде испратен со вистинската дијагноза, со завршен третман или насока за понатамошна помош и успех во лекувањето. Токму поради тоа медицинските сестри во „Ре-Медика“ се врвно обучени за одговорната работа, а нивната доедукација никогаш не престанува.

Тимот медицински сестри, кои функционираат во Одделот за дијагностика, вели Елизабета Бошнакова, главна сестра на овој оддел, се обучени да извршуваат од најрутински „сестрински манипулации“ до асистенција во најголеми дијагностички процедури - биопсии и пункции, како и да се справат со најургентни, животоzagрозувачки состојби.

- Дијагностика е еден комплексен дел од болницата, кој вклучува амбулантско-специјалистички прегледи,

**Сестрите на дијагностика во „Ре-Медика“ се врвно обучени за одговорната работа, а нивната доедукација никогаш не престанува**

систематски прегледи, неинвазивни и инвазивни дијагностички процедури, терапевски третман, интервенции со престој во дневна болница, постоперативни контроли и третман, ендоскопски прегледи, третман на хронични рани, ургентни состојби и многу друго. Тријажата и приемот на сите пациенти во „Ре-Медика“ најпрво се на овој оддел. Таму се застапени сите гранки, од областа на гинекологија, интерна медицина, кардиологија, невропсихијатрија, дерматовенерологија, гастроентерологија до сите хируршки гранки: ортопедија, торакална, васкуларна, абдоминална хирургија, урологија, пластична и естетска хирургија, ОРЛ-хирургија - вели Бошнакова.

Процедурите и манипулациите се изведуваат најчесто во амбуланта

или во асептични простории во дневна болница и најчесто со локална анестезија. Материјалите што се земаат за анализа, било да е патохистолошка, микробиолошка или лабораториска, се обврска на сестрите. Тие треба да бидат испратени и спроведени правилно за да се добие повратно резултат и дијагноза.

- Времето на чекање на резултатите е сведено на минимум со информирање на пациентот по СМС или електронска пошта. Можноста што ни ја дава „Ре-Медика“, која располага со висока медицинска опрема и технологија, секојдневно надградување на знаењата и вештините следејќи ги светските трендови, обука на нови кадри, се едни од причините да бидеме успешни како здравствени работници во дијагностиката и третманот на болестите и пред сè задоволството на нашите пациенти. Токму професионалниот пристап на медицинските сестри, грижата, срдечноста и достапноста се одлики што нè издвојуваат од другите, се разбира во позитивна смисла. Нашите пациенти секогаш го добиваат најдоброто, најголемата грижа и внимание, бидејќи секој пациент е најважен - вели Бошнакова.



# Раното откривање го продолжува животот

Црниот дроб е еден од столбовите на човековиот организам, во кој се одвиваат многу животни важни функции. Според статистиките, болестите на црниот дроб се наоѓаат на десеттото место како причина за смрт, а тој е еден од внатрешните органи што се најчесто изложени на напади на многу болести предизвикани од надворешни фактори, неправилен начин на живот или патолошки состојби во самиот организам. Црниот дроб е еден од најголемите органи во телото и низ него минува речиси третина од вкупната циркуларчката течност (1.500 милилитри во минута). Изграден е од два лобуса, лев и десен, и се наоѓа во десниот горен дел на stomачната празнина, под десниот ребрен лак. Во црниот дроб се создава жолчката, која е неопходна за разградба на храната, одговорен е за претворање на хранливите материи во енергија, за процесите на детоксикација и за производство на крвните белковини, а е и место каде што

се складира гликогенот.

Д-р Лилјана Тевдовска, специјалистка по интерна медицина во „Ре-Медика“, објаснува дека во него постојано се одвиваат процеси на обнова на старите хепатоцити, односно на црнодробните клетки што го градат црниот дроб и го произведуваат жолчниот сок, и нивна замена со нови. Понекогаш, вели докторката, од непознати причини почнува неконтролиран раст на видоизменети црнодробни клетки со туморски карактеристики и така почнува раст на тумор на црниот дроб.

Туморите што се јавуваат кај овој орган може да бидат бенигни или малигни. Бенигните тумори може да имаат локален раст, да се зголемуваат, но не се шират на другите органи и по операција не се повторуваат. Малигните тумори, пак, може да се шират локално, но и во околината, преку крвта и лимфата. - Карциномот што потекнува од црнодробните клетки е познат како примарен црнодробен тумор, хепатоцелуларен карцином (ХЦЦ) или

хепатом. Во црниот дроб често се среќаваат и тумори што на него се пренеле од други органи, како од дебелото црево, желудникот, панкреасот, белите дробови или од дојката. Тогаш зборуваме за секундарни или метастатски тумори на црниот дроб - вели д-р Тевдовска.

## РИЗИК ЗА КАРЦИНОМ

Ракот на црниот дроб почесто се јавува ако претходно постоело хронично заболување на овој орган. Се смета дека појавата на карциномот на црниот дроб е дури до 100 пати почеста кај болните со хронична инфекција хепатитис Б или Ц. Според д-р Тевдовска, црнодробната цироза е хронична болест при која црнодробното ткиво пропаѓа и се заменува со сврзно ткиво, што на крајот ја ослабува функцијата на органот. Кај пет отсто од овие пациенти се јавува и примарен црнодробен тумор.

Во ризик-факторите за ХЦЦ се вбројуваат и афлатоксините, кои се отровни материи што ги продуцира

габата аспергилус флавус, а се внесуваат со храна.

- Хепатоцелуларниот карцином е четири пати почест кај мажите отколку кај жените, а е забележана и одредена фамилијарна наклоност за појава на ова заболување - вели нашата соговорничка и додава дека пушењето и особено прекумерното пиење алкохол, во комбинација со другите претходно наведени ризик-фактори, исто така може да влијаат на појавата на примарниот црnodробен тумор.

## ПРОГРАМА ЗА РАНО ОТКРИВАЊЕ

Од ранодијагностицираните хепатоми, околу 40 проценти не пријавуваат никакви симптоми во време на поставување на дијагнозата. Физикалниот преглед во рана фаза обично не посочува постоење на хепатом. Во напреднат стадиуми на болеста со физикален преглед може да се насети зголемен и болно осетлив црн дроб или палпабилна (допирлива) туморска маса под десниот ребрен лак, отеченост на стомакот, по-



За потврда на дијагнозата, покрај ултразвучниот преглед, се користи барем уште една т.н. имицинг-техника, со што се одредува колку се раширила болеста

Д-р Лилјана Тевдовска,  
специјалист по  
интерна медицина

## Понекогаш, од непознати причини, почнува неконтролиран раст на видоизменети црnodробни клетки со туморски карактеристики и така почнува раст на тумор на црниот дроб, за кој, доколку не се открие во рана фаза, нема добра лекарска прогноза

жолтување на кожата и очите.

- Со програмата за рано откривање се следат ризичните пациенти, бидејќи за разлика од другите тумори, кои главно се развиваат кај здрави луѓе, примарниот ХЦЦ-тумор најчесто се јавува на веќе оштетен црн дроб. Тоа најчесто се случува кај болни со црnodробна цироза предизвикана од хепатитис Б или Ц, со оштетување од алкохол, дебелина, со дијабетес, со имунолошки или метаболни болести на црниот дроб. Затоа овие болни мора да бидат медицински следени за што порано откривање ХЦЦ кај нив - објаснува д-р Тевдовска.

Оваа програма мора доследно да биде спроведена, бидејќи прогнозата за здравјето на пациентот е лоша ако туморот се открие во напреднат стадиум. Но, ако туморот се открие доволно рано, додава докторката, тогаш животот на 50-70 отсто од заболелите може да се продолжи за пет години. Најчести методи за следење

на пациентите според оваа програма се редовни ултразвучни прегледи и следење на вредностите на туморскиот маркер АФП. Тоа се две неинвазивни техники, прифатливи за пациентите и кои можат многукратно да се повторуваат, а не се премногу скапи. Нашата соговорничка препорачува на овие пациенти да им се прави ултразвучен преглед во интервали од шест месеци, а пак пациентите со сомнителните ситни оштети на црниот дроб со големина до два сантиметри да се прегледуваат на секои 2-3 месеци.

## ПОТВРДА НА ДИЈАГНОЗАТА И ЛЕКУВАЊЕ

Успехот на програмата за следење на болните многу зависи од стручноста на докторот што го изведува ултразвучниот преглед, како и од техниката што се користи при прегледот.

За потврда на дијагнозата, покрај ултразвучниот преглед, се користи барем уште една имицинг-техника како КТ-скенер или нуклеарна магнетна резонанца (НМР). Со помош на овие техники се проценува точниот стадиум на болеста, односно се одредува колку се раширила болеста, како во црниот дроб така и на други органи, на големите крвни садови или на жолчните канали.

- За конечна дијагноза се потребни и биопсија на утврдената промена на органот и патохистолошка потврда на болеста. Најчесто користен метод за биопсирање е перкутана тенкоиiglена биопсија водена со ултразвук - објаснува докторката. ►►

## СИМПТОМИ

Во почетните стадиуми, практично, ракот на црниот дроб не дава никакви посебни симптоми, па затоа често се вели дека тој е тивок тумор. Како тој напредува може да се јават следниве симптоми:

- Чувство на тежина и болка во десниот горен стомак, која може да се шири кон десната плешка
- Чувство на стврднатост и оток под десниот ребрен лак
- Чувство на отеченост на целиот абдомен
- Жолтување на кожата и на очите
- Губење на апетитот и намалување на телесната тежина
- Мачнина, гадење и повраќање
- Премаленост и општа слабост



Како ќе се лекува пациентот зависи од стадиумот на болеста, од големината на туморот, колкав и кој дел од црниот дроб е зафатен со туморот, дали е раширен и во други делови на телото, од општата состојба на пациентот, функционалната состојба на црниот дроб, како и од тоа дали постои и напредната црnodробна цироза. Во зависност од големината на туморот и неговата раширеност во организмот, ХЦЦ се класифицира во 5 стадиуми. ХЦЦ-туморот, вели нашата соговорничка, може да се оперира, да се третира со хемотерапија или со зрачна терапија, а на пациентот да му се дадат медицинска нега и психолошка поддршка. Постојат и неколку вида локален третман на туморот, како што се перкутана етанол-инјекција, радиофреквентна аблација, транс-артериска хемоемболизација, со кои исто така се постигнуваат добри ефекти во одреден стадиум на болеста.

Денес во светот, во лекувањето на ХЦЦ, е воведен мултидисциплинарен пристап, односно одуката за типот на лекување се донесува врз основа на мислења од тим специјалисти - хирург, патолог, радиолог, хепатолог и онколог.



Повик

**02/ 15-551**

Титка

**078/ 215-551**

ТАКСИ ПРЕВОЗ ЗА  
СЕКОЈА ПРИГОДА



[contact@intaxi.mk](mailto:contact@intaxi.mk)

Кеј 13 Ноември бр.28, 1000 Скопје



# Виртуелна колоноскопија на дебелото црево

**С**овремената виртуелна колоноскопија, која се изведува со модерните МДКТ-компјутерски томографи, овозможува минимално инвазивен и безбеден преглед на дебелото црево. Со овој метод, кој се нарекува МДКТ-колонографија, се прави тридимензионална снимка, на која најпрецизно се откриваат промените во дебелото црево, исто како да се видени со оптички колоноскоп.

Прим. д-р Благоја Даскалов од „Ре-Медика“, радиодијагностичар, објаснува дека со овој метод, за разлика од класичната колоноскопија, можат да се откријат патоло-

**Со МДКТ-колонографија се добива целосен приказ на внатрешноста на дебелото црево, при што се откриваат евентуални заболувања, особено полипи, дивертикули и малигни заболувања**

шки промени и надвор од луменот на дебелото црево, а ризикот од негово дупнување при прегледот е значително помал.

## **НЕИНВАЗИВНО И БЕЗБЕДНО СНИМАЊЕ ЗА 10 СЕКУНДИ**

- Ова е дијагностички метод што е помалку инвазивен за пациенти што не прифаќаат конвенционална колоноскопија, се плашат од неа или се во поодминати години. Тој не е ризичен за пациенти со крвавења и комфортно се изведува за само 10 секунди - вели д-р Даскалов. ►►

МДКТ-колонографијата се прави секогаш кога класичната колоноскопија не може да се примени поради разни опструкции или поради големи тумори што попречуваат целосно да се прегледа дебелото црево. При прегледот, објаснува докторот, нема потреба од терапија за смирување седација или анестезија, а по него нема потреба од период на закрепнување.

Кога се прави оваа виртуелна колонографија, ризикот од пробивање на црево по инсуфлацијата на воздух е многу мал, односно е еднаш на 2.000 прегледи.

- За десет години, колку што овој современ метод се применува во „Ре-Медика“, не сме имале ниту едно пробивање, а сме прегледале над 2.000 пациенти. Општите ризици од употребените рендген-зраци при прегледот се помали од 5 микросиверти. Единствено кај пациентот може да се јави алергиска реакција на лековите што се користат - објаснува д-р Даскалов.

## ОТКРИВАЊЕ ПОЛИПИ, ДИВЕРТИКУЛИ И МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА

Овој метод уште се нарекува и „патување“ низ дебелото црево и дава целосен приказ на неговата внатрешност. Притоа се откриваат болестите на дебелото црево, особено полипи, дивертикули и малигни заболувања.

МДКТ-колонографијата, аксијалните пресеци, објаснува нашиот соговорник, се основа за реконструктивна анализа на дебелото црево во повеќе димензии. Технички, оваа дијагностичка процедура е овозможена со примената на најновите МДКТ-системи и новите софтверски програмски апликации.

Виртуелната колоноскопија може да се изведе само со скенирање на МДКТ-систем или со магнетна резонанса.

- Во нашата болница се користи 128-слајсен МДКТ - додава докторот.



Овој метод е помалку инвазивен за пациенти што не прифаќаат конвенционална колоноскопија, се плашат од неа или се во поодминати години

Прим. д-р Благоја Даскалов,  
радиодијагностичар



## Подготовка на пациентот за скенирање и резултати

Пред да се прави МДКТ-скенирањето пациентот мора посебно да се подготви. Два-три дена пред прегледот тој мора да јаде само лесна храна, а на денот на прегледот мора да биде гладен и двапати се прочистува со лаксатив.

Пред скенирањето се прави ретроградна инсуфлација на воздух преку поставен тенок ректален катетар, по што МДКТ-скенирањето трае околу 10 секунди.

- Во нашата болница имаме модифициран, подобрен протокол. Податоците што ги добиваме од скенирањето ги обработуваме со посебна современа компјутерска програма. Ако од прегледот се добие позитивен патолошки наод, пациентот се упатува на дополнителен класичен колоноскопски преглед за понатамошна терапевска процедура (полипектомија, термокаутеризација) или се зема материјал за хистопатолошка анализа - објаснува д-р Даскалов.

# Сезонска депресија



## НЕ ЗАНЕМАРУВАЈТЕ ЈА

**Д**али мислите дека мрачните студени месеци во година-та ве прават нерасположени? Ако е така, тогаш можеби сте еден или една од многуте што страдаат од сезонска депресија, позната и како сезонско афективно нарушување. Ова нарушување е присутно секоја година, со почетокот на есента, и е проследено со сите симптоми на депресија. Постои и форма на летна депресија, која започнува во рана пролет и завршува со есента, но таа е многу поретка.

Д-р Бјанка Чачев-Спанческа, невропсихијатарка од „Ре-Медика“, вели дека најчестото сезонско афективно нарушување е тоа што почнува наесен и често се нарекува зимска депресија.

### ПОМАЛКУ СОНЦЕ, ПОВЕЌЕ ЗАМОР И ДЕПРЕСИЈА

- Хормоните што се произведуваат во мозокот автоматски предизвикуваат одредени промени во расположението во секое годишно време. Причините за сезонското афективно нарушување лежат во овие промени. Една од теориите е дека нама-

**Пациентите со сезонска депресија што почесто да излегуваат на сонце или да користат лајт-терапија дури и пред да се појават симптомите, а паралелно со тоа да јадат храна богата со витамини и минерали и да вежбаат барем трипати неделно по 30 минути**

леното количество сончева светлина зиме води до намалено лачење серотин во мозокот, кој е невротрансмитер со смирувачко дејство. Неговото намалено лачење предизвикува депресивност, замор, зголемено внесување јагленохидрати и покачување на телесната тежина. Храната богата со јагленохидрати, како чипсот, колачите, тестенините и слично, го зголемува лачењето на серотинот и има смирувачко дејство

на телото и мозокот - објаснува д-р Чачев-Спанческа.

Сезонската депресија, вели докторката, вообичаено се јавува во младоста и е почеста кај женската популација. Некои манифестираат слаби симптоми, како блага иритираност, но кај некого може да се јават и сериозни тегоби, кои влијаат на секојдневните активности и на социјалниот живот.

### СВЕТЛИНСКА ТЕРАПИЈА

Поради поврзаноста на сезонската депресија со недостигот на сончева енергија, таа поретко се појавува во земји блиску до екваторот, каде што сонцето е присутно преку целата година. Многу доктори препорачуваат пациентите со сезонска депресија да излегуваат колку што е можно повеќе во утринските часови за да бидат изложени на сончева светлина. Ако тоа е невозможно, вели нашата соговорничка, тогаш може да се проба со антидепресиви или фототерапија.

- Со фототерапијата се користи цел спектар на силно светло, кое блеска директно во очите. ►►



Кога се користи фотостимулација, пациентот седи на околу 40 сантиметри оддалеченост од изворот на светлина, која е околу 20 пати појака од собната светлина. Терапијата започнува со сеанси од 15 до 20 минути секој ден. Потоа изложеноста се зголемува и од 30 до 45 минути, зависно од одговорот. Едни закрепнуваат многу брзо, но на други им е потребно повеќе време. Ако нема добар одговор, терапијата може да се спроведува и двапати дневно. Оние што добро реагираат на терапијата се охрабруваат да ја продолжат до пролет, кога ќе можат повторно да поминуваат многу време на сончева светлина - појаснува докторката.

#### ХОРМОНОТ НА СОНЛИВОСТ И ДЕПРЕСИЈАТА

Природниот хормон мелатонин, кој е одговорен за сонливоста, е најчесто поврзуван со сезонската депресија. Нашата соговорничка вели дека, кога светлината дејствува на човековата ретина, се одвива процес во мозокот при што излучувањето на мелатонинот се намалува.

- Светлината служи како регулатор на лачењето мелатонин и го зголемува лачењето на серотинот. Затоа, лајт-терапијата има антидепресивен ефект. Таа може да се користи во комбинација со антидепресиви и кај други видови депресија, како и кај



Сезонската депресија вообичаено се јавува во младоста и е почеста кај женската популација

д-р Бјанка Чачев-Спанческа

нарушена исхрана, несоница и биполарно нарушување - вели д-р Чачев-Спанческа.

#### КАКО ДА СИ ПОМОГНЕМЕ

Ако страдате од сезонска депресија, можете да се обидете и сами да си помогнете. Докторката советува

## Побарајте помош од лекар

Многу е важно дијагностицирањето на депресија да го оставите за лекарите. Доколку се сомневате дека страдате од депресија, консултирајте се со лекар. Понекогаш физичките проблеми можат да предизвикаат депресија, но понекогаш симптомите можат да бидат дел од покомпле-

ксен психијатриски проблем.

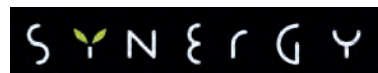
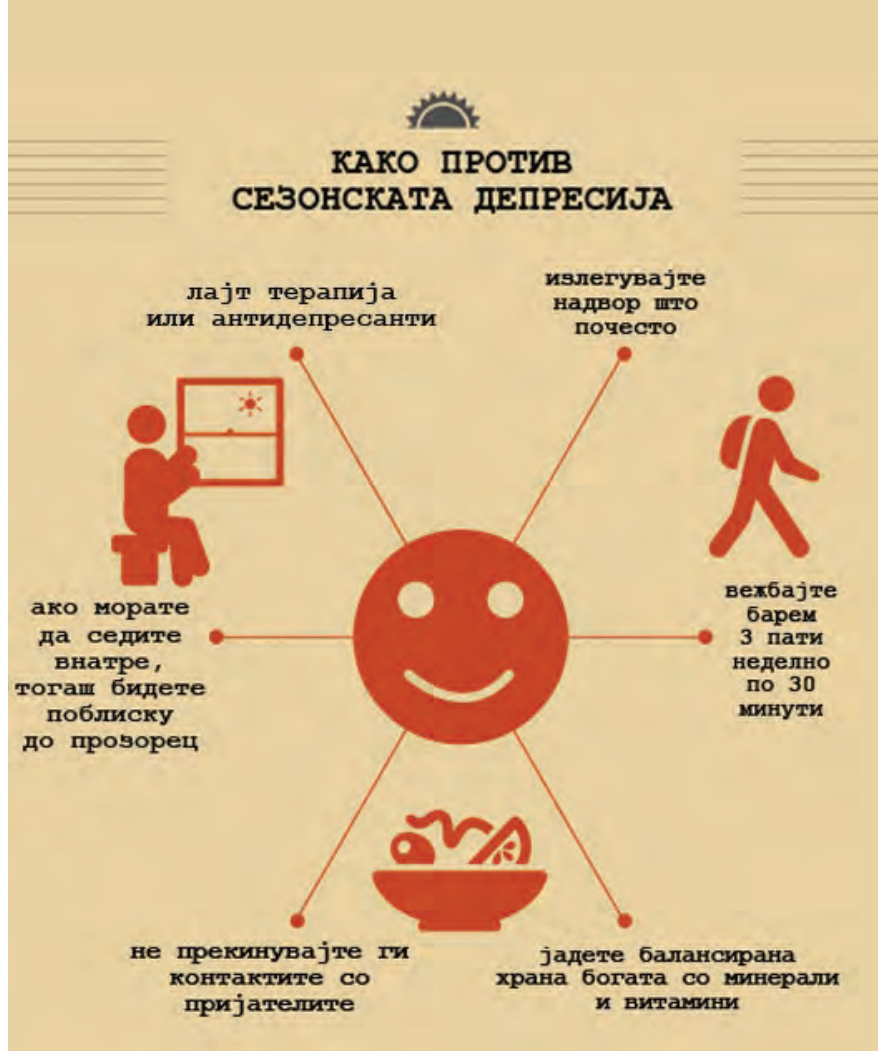
- Сезонската депресија може да се лекува на неколку начини и сите зависат од тежината на симптомите. Терапијата е различна и во случај кога боледувате од друг вид депресија или биполарно нарушување - вели д-р Чачев-Спанческа.



## Симптоми на сезонска депресија

- намалено ниво на енергија
- тешкотии во концентрација
- замор
- засилен апетит
- зголемена потреба да се биде сам
- зголемена потреба за спиење
- покачување на телесната тежина

пациентите со сезонска депресија што почесто да излегуваат надвор, на сончева светлина, или да почнат да користат лајт-терапија, дури и пред симптомите да се појават. Според неа, исхраната треба да биде балансирана, со витамини и минерали, за повеќе енергија. Потребни се и вежби, најмалку трипати во неделата, по триесет минути. И, секако, додава таа, да не се запостават активностите во социјалниот живот и да не се прекинуваат врските и контактите со пријателите.



## ВИТАМИНОТ К - ЧУВАР НА КРВТА И НА КОСКИТЕ



## Природен витамин од витално значење за организмот

Интересот на истражувачите бил привлечен од фактот дека епидемиолошките студии покажале пониска појава на остеопороза и на кардиоваскуларни болести во Јапонија. Утврдено е дека основната причина лежи во фактот дека најголем дел од жителите на оваа земја во исхраната редовно користат ферментирана соја, која изобилува со витаминот K2. Со оглед дека во исхраната на западните земји ферментираната соја како храна не е присутна, се препорачува внесување природен витамин K2 преку додатоци во исхраната што го содржат.

Витаминот K спаѓа во групата витамини растворливи во масти (како витамините A, D, E), кои може да се складираат во масното ткиво. Името му потекнува од германскиот збор за коагулација, кој се однесува на процесот на згрутчување на крвта, бидејќи витаминот K е особено важен за функцијата на одредени протеини што учествуваат во згрутчувањето на крвта.

Постојат повеќе типови витамин K, но најактивни се витаминот K1 или фитоменадион и витаминот K2 или менаквинон. Кај човекот витаминот K2 се создава во дебелото црево од цревните бактерии. Недостигот на витамин K2 кај возрасните најчесто е последица од лоша апсорпција во тенкото црево (опструктивна жолтица, инсуфициенција на панкреас, синдром на лоша апсорпција), неадекватно внесување храна, нарушување на синтезата на цревните бактерии (при долготрајна употреба на антибиотици, кортикостероиди) и губиток на витаминот K2 во црниот дроб поради хепатоцелуларно оштетување.

Главната функција на витаминот K1 е создавање протромбин и со тоа учествува во засирувањето на крвта. Така тој



помага во спречувањето на внатрешните крвавења, а особено помага во намалувањето на големото менструално облевање, крвавење од носот, крвавење од непцата и лесно создавање модринки.

Витаминот K2 учествува во метаболизмот на коските. Тој ги активира протеините, кои овозможуваат врзување и отстранување на калциумот од крвните садови и негово вградување во коските. Доколку калциумот не се вгради во коските, коската станува шупликава и подложна на кршење, доаѓа до заболувањето остеопороза. Истовремено калциумот што не се вградил во коските се таложи во крвните садови, создавајќи калцификати, кои доведуваат до стареење на крвните садови и стануваат ризик за настанување на кардиоваскуларните болести. Затоа се препорачува како превенција и дополнување во лекување остеопороза кај лица на средна и постара возраст.

# Тројна среќа по 12 години

**Т**ројна радост и среќа доживеаја Катица и Живко Угриновски од Тетово по 12 години борба со стерилитетот. Летово им се родија Лука, Лана и Леон. Среќата за мама и тато, успехот во битката е радост и за медицинскиот тим во „Ре-Медика“.

- Убаво растат. Еве, полните два месеци и одлично напредуваат. Секој ден нè изненадуваат со нешто ново. Сега почнаа и да разбираат - ни кажа Живко.

Дечињата беа родени во 34-та недела од бременоста (1,9 килограм, 1,7 килограм и 1,5 килограм). Катица останала бремена со 14-то инвитро, или вештачко оплодување. - Пресреќни сме. Неколку години сме пациенти тука. Нашата борба беше долга, имавме неуспеси. Но успеавме да издржиме. Најблиските, доц. д-р Зоран Петановски и медицинскиот персонал не дозволија да ја загубиме волјата. Имаме и слога и



**Оваа приказна нека биде порака. Неуспехот боли, но полошо од неуспех е да се предадете**

**Доц. д-р Зоран Петановски**

љубов. Сега имаме и три сонца - веќе триесет и двегодишната Катица. Живко и Катица одлучија имињата на децата да им почнуваат на иста буква. Таа се надевала дека ќе успее да издржи подолго со бременоста, но се покажало дека во 34-та недела е време за царски рез. Раѓањето на нивните деца, раскажуваат, е еден од најсреќните денови од животот. - Во седум часот прво го видов Лука, за една минута Лана, а за две Леон. Лука плачеше доволно силно за да се опуштам, да ми олесни, а морам да кажам дека Лана беше уште погласна. Кога го слушнав и Леон, на среќата ѝ немаше крај. Станав мајка - раскажува Катица. Живко не знаел дека сопругата се породува.

- Ми се јави, ми рече дека се породила, а јас збунет прашав кој се породил. Веднаш дојдов во Скопје да си ги видам и сопругата и децата. Инаку, оплодувањето се случи



# и битка со стерилитетот



Лука, Лана и Леон се родија во 34-та недела од бременоста на Катица. Таа останала бремена со 14-то ин витро, или вештачко оплодување

на празник, на контролата кога дознавме дека Катица е бремена исто така беше празник, а и се родија на празник, на Иванден - вели Живко. На родителите има кој да им помогне со дечињата.

- Борбата е голема. Стресот исто така. Но нема ништо повредно и поска-

по од децата - велат родителите.

Доц.д-р Зоран Петановски, шеф на Центарот за асистирани репродукција во „Ре-Медика“, вели дека во 20-годишната работа не сретнал луѓе со толкава енергија за да успеат и покрај толку неуспеси. - Случајот ни беше предизвик поради

патологијата, но ние сме елитен центар од кој се очекуваат вакви резултати. Мене ме воодушеви желбата на двојката за деца покрај толку неуспеси. Нивната приказна е приказна за болката, тагата и за очајот, но и за исконската желба во тие моменти да не се предадете и да одите повторно напред. Во мојата долгогодишна кариера не сум сретнал луѓе со толкава енергија за да се успее по толку неуспеси и со толкава храброст. Тоа го покажаа и во моментот кога одлучија да ги задржат сите три плода, и покрај мојот предлог да направам ембриоредукција на едниот плод. Затоа оваа приказна нека биде порака. Неуспехот боли, но полошо од неуспех е да се предадете - додава доц. д-р Петановски.

„Ре-Медика“ има висок процент на успех кога станува збор за дечиња зачнати со инвитро-постапка. - Тоа е успехот на центарот. Се надеваме дека бројките ќе се зголемуваат. Кај нас за ин витро има процент на успех од 50 отсто - вели м-р Валентина Сотировска, ембриолог и шеф на ембриолошката лабораторија. Д-р Петановски додава дека успехот се должи на комбинацијата на искуство на екипата, високопрофесионалноста и почитување на протоколите на работа, како и на високософистицираната опрема.

## Одлични резултати



За хипотензија зборуваме кога крвниот притисок е помал од 100/60 милиметри живин столб, измерен повеќепати во амбулантни услови во присуство на симптоми, како што се умор, нарушување на сонот, вртоглавица, несвестица, препотување, вознемиреност



# Низок крвен притисок - дали и како се лекува

**П**ослаба концентрација, исцрпеност, замор или нарушување на сонот, вознемиреност, може да бидат знаци за низок крвен притисок или хипотензија. Тој често не е опасен, но може да биде непријатен и го наруши квалитетот на животот. Мачи многумина, особено помлади и жени. Д-р Лидија Паланова, интернистка во „Ре-Медика“, објаснува дека се работи за состојба за која се дефинира дека вредноста на крвниот притисок е пониска од нормално очекуваната за личноста во одредени услови и е релативен поим.

За хипотензија зборуваме кога крвниот притисок е помал од 100/60 милиметри живин столб, измерен

повеќепати во амбулантни услови во присуство на симптоми, како што се умор, нарушување на сонот, вртоглавица, несвестица, препотување, вознемиреност...

- Вредностите на крвниот притисок се разликуваат во зависност од моменталната активност, годините, здравствената состојба и употребата на одредени лекови. Секогаш се наметнува прашањето колку низок треба да биде крвниот притисок и колку долго треба да е присутен за да се означат дека има болест - хронична хипотензија со симптоматологија и смален квалитет на живеење. Покрај трајно присутниот низок крвен притисок за кој причината не е позната (идиопат-

ски), постои и секундарна хипотензија, која е резултат на различни заболувања или, на пример, употреба на медикаменти - вели д-р Паланова.

Трајно нискиот крвен притисок ретко е показател на сериозно здравствено нарушување. Организмот се приспособува на него и најчесто не дава симптоми. Проблемот, вели нашата соговорничка, настанува при нагло паѓање на крвниот притисок, кога мозокот и другите витални органи остануваат без крв и немаат време за приспособување. Во ваквите случаи може да се јави замаглување, вртоглавица, општа слабост, нарушувања во видот, па и краток губиток на свеста.

## Дали е опасен нискиот притисок?

Ако поради низок крвен притисок пациентот чувствува тегоби, треба да се јави на лекар. Тој, пак, испитува зошто се такви вредностите на крвниот притисок. Лекарот, вели д-р Паланова, прво утврдува дали хипотензијата е примарна или секундарна. Тоа значи дека треба да исклучи болест, состојба или употреба на лекови, кои би довеле до секундарна хипотензија.

- Покрај прегледот, потребно е да се направат и лабораториски анализи за шеќерот во крвта, крвна слика и за функцијата на бубрег. Потоа е потребен и 24-часовен мониторинг на крвниот притисок со АБП-холтер - објаснува д-р Паланова.



Трајно нискиот крвен притисок ретко е показател на сериозно здравствено нарушување

**д-р Лидија Паланова,**  
интернистка

## Како се лекува?

Лекувањето на хипотензијата е насочено кон олеснување на симптомите. Тоа не е потребно ако пациентите немаат одредени симптоми што го менуваат квалитетот на живеење.

- Мерките на лекување се насочени кон подобрување на хигиено-диететските навики и стилот на живеење, како внесување сол, доволно течности, кофеин, зголемена телесна активност. Лекови се даваат само во случаи кога овие општи мерки не резултираат со поволен ефект. Лекувањето на секундарната хипотензија е етиолошко - насочено кон причината што довела до нејзино манифестирање - вели д-р Паланова.



## Зошто притисокот може да е низок

- **Анемии**
- **Дехидрација поради покачена телесна температура или долготрајни проливи**
- **Земање одредени лекови**
- **Алергиски реакции, инфекции**
- **Многу долго лежење и мирување**
- **Болести на срцето**
- **Хормонални заболувања (пад на концентрација на шеќерот во крвта, болест на надбубрежните жлезди, намалена функција на штитната жлезда...)**
- **Невролошки заболувања**



# Заболување на дишните патишта од чаеви до антибиотици

**З**аболувањата на дишните органи кај децата се најчеста причина поради која родителите бараат совет од докторите. За среќа, голем број од овие заболувања најчесто се обични настинки или кашлица, па докторите велат дека родителите сами можат да му помогнат на детето, со правилна нега во домашни услови и без употреба на антибиотици, освен ако не ги пропишал лекар. Затоа, секој родител треба да умее да ја препознае болеста кај детето и правилно да го негува за време на болеста. Мора да се знае и тоа дека

**Голем број заболувања на дишните патишта кај децата најчесто се обични настинки или кашлица, па докторите велат дека родителите сами можат да му помогнат на детето, со правилна нега во домашни услови и без употреба на антибиотици, освен ако не ги препорачал лекарот**

соработката меѓу докторот и родителите е многу важна за побрзо и целосно оздравување на детето.

Прим. д-р Розита Хаџи-Манчева од „Ре-Медика“ вели дека најчести знаци за заболување на дишните патишта се: кашлица, забрзано

дишење, затнат нос или течење на носот, болки во грлото или во уво-то, отежнато дишење и висока температура. Таа детално ги објаснува овие знаци и советува како да постапат родителите во конкретна ситуација.



Секој родител треба да умее да ја препознае болеста кај детето и правилно да го негува за време на болеста

Прим. д-р Розита Хаџи-Манчева

## Како да му се помогне на детето при обична кашлица или настинка

1. Хранете го детето додека е болно за да се избегне губењето на неговата телесна тежина. Ако детето е помало од шест месеци и се храни само со мајчино млеко, мајката треба да го дои почесто. Ако е постаро од шест месеци, понудете му да јаде колку што сака. Кога детето е болно апетитот му е намален, па храната треба да се нуди во помали количества и почесто.
2. Давајте му на детето повеќе течности, а ако мајката го дои, нека цица почесто. Топлите напивки ја олеснуваат кашлицата и го омекнуваат грлото.
3. Проветрувајте ги просториите каде што престојува детето и овозможете му да дише чист воздух.
  - Не давајте антибиотици на своја рака.
  - Внимавајте на појава на знаци што укажуваат на влошување на состојбата на детето и јавете се веднаш кај својот лекар. Знаците што укажуваат на болести и на влошување на состојбата на детето се: отежнато или забрзано дишење, одбива да јаде и да пие, многу вознемирено или сонливо или има многу висока температура.

## Отежнато дишење, затнат или растечен нос и болки во грлото и во увото

Затнатото носе или течење од носот може да го отежнат цицањето кај младите доенчиња. Затоа е потребно нежно да се исчисти носето. Капките за нос не се препорачуваат, вели нашата соговорничка, освен т.н. капки од физиолошки раствор, односно солен раствор.

Ако, пак, детето има температура, болка во грлото или во увото или не може да пие, потребен е лекарски преглед. Родителите не треба да ставаат никакви капки во увото на детето ако тие капки не се пропишани од лекар.

Отежнато дишење, вели д-р Хаџи-Манчева, се јавува кога има тешко воспаление на белите дробови. Тоа се манифестира со вовлекување на долниот дел на градниот кош, кој, пак, се јавува поради отежнато вдишување на воздухот.



## Забрзано дишење - можен знак за воспаление на белите дробови

Забрзаното дишење, вели докторката, може да се јави при висока температура, но и при сериозно заболување на дишните патишта, како резултат на намалениот проток на воздух во белите дробови. Брзината на дишењето може да се мери преку бројот на подигањата на градниот кош на детето во текот на една минута. Детето со забрзано дишење може да има воспаление на белите дробови и затоа треба веднаш да се однесе на лекар.

### ДОЕНЧИЊА до два месеца веднаш на лекар

Родителите треба да знаат дека кај младото доенче до два месеца, можат да се јават многу различни знаци на болест како што се слабото цицање, високата температура, грчевите, поспаноста, тромоста, гласното вдишување и свирењето при издишувањето, забрзаното дишење или тешкото дишење, а да нема кашлица како знак за заболувања на дишните патишта.

Ако се појави кој било од овие знаци кај младото доенче, родителите треба веднаш да го однесат на доктор.

Кај поголемите деца од 2 месеца до 5 години, кои се јавиле во амбулантата поради кашлица или тешкотии при дишењето, најважно е докторот да направи разлика дали се работи за тешка болест, за воспаление на белите дробови или за обична настинка или кашлица.

### ЗА ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА лесна облека, течности и парацетамол

Високата температура се јавува многу често кога има заболување на дишните органи.

Детето може да биде топло на допир, но сепак потребно е температурата да се измери со топломер.

Зависно од висината на температурата и од возраста на детето се одредува нејзиниот третман.

Д-р Хаџи-Манчева вели дека ако температурата е зголемена треба да се дава парацетамол на секои 6 часа, во препорачаната доза, се додека температурата не се симне.

Детето треба да пие повеќе течности и да биде лесно облечено.

### Обична кашлица и настинка

Поголем број деца со кашлање или со тешкотии при дишењето немаат знаци на тешка болест или на воспаление на белите дробови. Најчесто тие имаат само обична кашлица или настинка. Настинката сама по себе не е опасна болест и поминува за неколку дена. Кај овие деца е потребна домашна нега за да се намалат или да се ублажат тегобите и да му се помогне на детето полесно да ја преболи настинката. Ако докторот пропишал антибиотик за лекување на детето, тој треба да се дава според неговото упатство.

### Кашлица - од плунка до кучешко лаење

Родителите треба да обратат посебно внимание на видот на кашлицата. Таа може да биде сува и раздразнувачка, која го вознемирува детето, или влажна, која често е следена со искашлување плунка.

- Кај сувата раздразнувачка кашлица мајката може да даде топли напиток. Ако се јави длабоко кашлање во вид на кучешко лаење, ненадејно од полно здравје, родителите треба да го однесат детето на лекар. Причината за тоа може да биде или воспаление на грлото или вдишување туѓо тело, како грав, грашок, кикиритка мали делови од играчки и слични ситни предмети - објаснува д-р Хаџи-Манчева.





# СТОП ЗА ДВАТА ТИПА НА КАШЛИЦА



## СТОП ЗА СУВАТА КАШЛИЦА

Хербион сируп од  
исландски лишај

- се препорачува за смирување на сувата и надрознителна кашлица, засипнатост и болно грло
- за возрасни и деца (1+)
- со пријатен вкус
- без шеќер



## СТОП ЗА ПРОДУКТИВНАТА КАШЛИЦА

Хербион сируп од бршлен

- се препорачува за полесно искашлување при продуктивна кашлица
- за возрасни и деца (2+)
- со пријатен вкус
- без шеќер

Дали знаете дека постојат различни типови на кашлица? И дека за различен тип на кашлица постои различен третман? Хербион ги запира и двата типа на кашлица.

Советувајте се со Вашиот лекар или фармацевт и одберете го вистинското решение за стоп на кашлицата.

# Хербион®

Два типа на кашлица, различен пристап

ЗА СЕМЕЈСТВО БЕЗ  
КАШЛИЦА

[www.krka.mk](http://www.krka.mk)

**KRKA**

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

Пред употреба внимателно прочитајте го упатството.  
За ризикот и несаканите дејства консултирајте го Вашиот доктор или фармацевт.

# Матичните клетки - ИЗВОР НА ЖИВОТ

Чување на крвта од папчната врвца и криопрезервација на матичните клетки е една од најголемите програми за рециклирање во историјата на човештвото. Додека во минатото крвта од папчната врвца се сметаше за медицински отпад, таа денес се смета за извор со кој се спасуваат животи. Токму од неа се издвојуваат матични клетки, кои потоа се чуваат за да се употребат во терапија при појава на болести.

## ЗНАЧИТЕЛНИ МОЖНОСТИ

Матичната клетка, објаснува д-р Ри на Љатифи, претставува „празна“ ќелија со фасцинантна можност за трансформирање речиси во сите клетки од друг вид. За разлика од специјализираните клетки, кои имаат конкретна улога во организмот, матичните клетки се од универзален вид и дејствуваат како интерен систем за регенерација на нашиот организам. Младите матични клетки од папчната врвца, вели таа, имаат голема моќ за трансформација

во клетки од друг вид, подобро приспособени за идните терапии во регенеративната медицина од матичните клетки на коскена срцевина, бидејќи со текот на времето матичните клетки од коскената срцевина стареат и со тоа ја губат својата виталност. - Резултатите од неодамнешните истражувања укажуваат на значителни медицински можности поврзани со матичните клетки, кои во иднина ќе можат да се специјализираат за различни задачи. Во процес се истражување и подготовка на нови терапии, особено кај дегенеративните болести, како на пример, кај автоимуните заболувања - Кронова болест, дијабетес тип 1, лупус. Се работи на истражувања за регенерација на нервниот систем кај церебрална парализа, енцефалопатија (автологна), хипоксија, мултипла склероза, кај повреда на ’рбетниот мозок (алогена), трауматска повреда на мозокот - автологна. Голем напредок во регенеративната медицина е регенерацијата на срцевиот мускул по прележан миокарден инфаркт со апликација на матични кле-

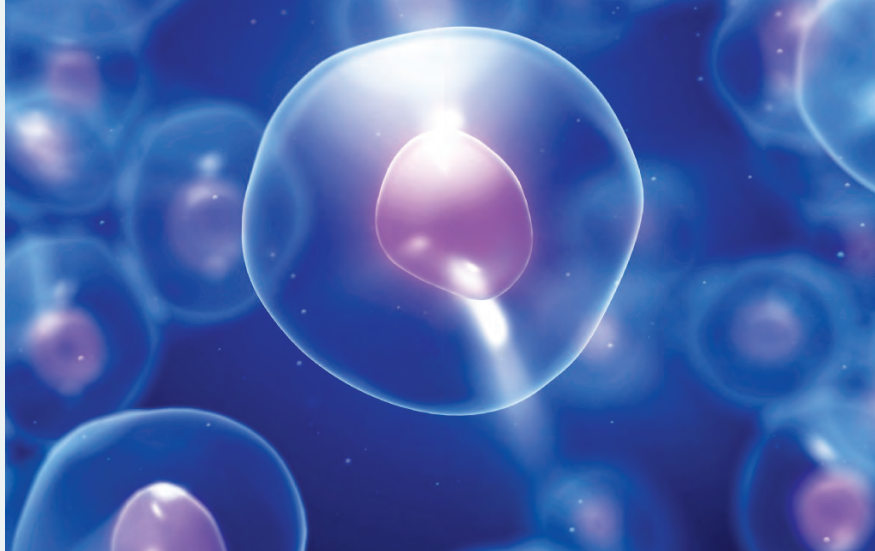
Матичната клетка претставува „празна“ ќелија со можност за трансформирање речиси во сите клетки од друг вид. За разлика од специјализираните клетки, кои имаат конкретна улога во организмот, матичните клетки се од универзален вид и дејствуваат како интерен систем за регенерација на нашиот организам

тки собрани од срцевиот мускул - вели Љатифи.

## СОРАБОТКА СО „СЕРАЦЕЛ“

Првата приватна општа болница „Ре-Медика“ соработува со германскиот биомедицински центар „Серацел“ (Seracell). Седиштето на центарот е во Ростов, а има десетгодишно искуство во областа на криопрезервација и над 1.000 изведени трансплантации. Центарот има сопствена производна авторизација, која е во согласност со законите на Република





Германија и работи по најстроги стандарди за квалитет - ГМП-сертификат. Германскиот биомедицински центар „Серацел“ е специјализиран во областа на биоинженерингот на матичните клетки и на нивното чување. - Компанијата разви процеси и системи за обезбедување на квалитетот, како и најмодерни производствени објекти за собирање, обработка и за трансплантација на матичните клетки - вели д-р Љатифи.

## Десет причини зошто „Серацел“ е најдобар избор

1. Не е обична банка, туку германски биомедицински центар.
2. Работи според најригорозните медицински стандарди (ДПП).
3. Има долгогодишно искуство во подготовката на матичните клетки за трансплантација.
4. Ги снабдува болниците со матични клетки за потребите за лекување.
5. „Серацел“ го процесира примерокот од крвта од папочната врвца на вашето дете според идентични барања за квалитет што важат и за подготовка на матични клетки наменети за клиничка употреба - трансплантација.
6. Поседува ултрамодерни лаборатории и криозамрзнувачи.
7. Опремен е со единствена контрола на температурата (Temperature logger).
8. На родителите им нуди најдобри услови со апсолутно почитување на договорот.
9. Ги осигурува сите примероци на матични клетки во случај на банкрот, поради ваша безбедност.
10. Издава сертификат со детални информации за квалитетот на матичните клетки на вашето дете.



Резултатите од неодамнешните истражувања укажуваат на значителни медицински можности поврзани со матичните клетки

Д-р Рина Љатифи

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

ГИНГКО  
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.

# Избирајте играчки со детето во вас

Играчките се предизвик за детето да влезе во игра во која со возбуда ќе искусува новини, а тие ќе ги задоволуваат неговите моментални потреби во развојот. Значењето на играчките, во модерното време, е дефинирано и целосно разјаснето до тој степен што на секое нивно упатство пишува или треба да пишува што тие стимулираат, за која возраст се наменети и, секако, колку се безбедни. Затоа на овој дел од детскиот развој секогаш треба да му се приоѓа темелно, а на играчките и на играта со нив да се гледа сериозно, а не како на нешто што е само поплатно, вели м-р Марија Стојкоска-Василевска, психолог и психотерапевт во „Ре-Медика“.

## ФРУСТРАЦИИ И ФИЗИЧКИ ЗАКАНИ

Возраста за која се наменети играчките е многу важен сегмент и добро е да се придржуваме на таа назнака кога избираме играчки за децата.

- Ако за помало дете купите играчка што треба да ја има функцијата по две години, тоа

не значи дека побрзо му го стимулирате развојот. Таа возраст несоодветна, место предизвик, може да биде физичка закана за детето, бидејќи може да содржи мали делови што може да се проголтаат, или, пак, да има несоодветна тежина. Исто така, со таква играчка детето може да се фрустрира и кај него можат да се развијат негативни емоции и отпор, прво кон играчката, а потоа и кон

играњето, па и кон експериментирањето воопшто. Многу важно е да се знае дека играчките се за развивање на амбициите на децата, а не нивно остварување кај родителите - вели м-р Стојкоска-Василевска.

## СЕТЕТЕ СЕ НА ОМИЛЕНАТА

Во упатствата за играчките треба да има посебен дел за аспектите во развојот на детето што таа играчка ги стимулира. При изборот треба особено да се внимава на делот што се однесува на стимулирањето на когнитивниот и телесниот развој - интелигенција, моторички вештини, визуелна перцепција...

Стојкоска-Василевска нагласува дека овие аспекти се многу важни, затоа што тие му даваат на детето поддршка при кореспонденцијата со средината и му го олеснуваат снаоѓањето во неа. Но тие аспекти, објаснува нашата соговорничка, не се единствени. Еднакво важно е играчката да го следи и емоционалниот развој на детето. Како преку односите меѓу родителите, пред сè, така и преку играта, детето го развива својот емоционален капацитет.

- Чувствата се многу посуптилни и помалку очигледен е нивниот развој на помала возраст, кога умот (мислењето) и телото многу поочигледно се развиваат. Тоа што не е толку очигледен овој развој не значи дека е побавен или помалку значаен. Напротив, важен е и брзо се одвива. За да го поддржиме нашето дете во тој развој



Емоционалниот развој на детето низ играчки е сложен и многу важен. Во првата година, играчката за бебето, покрај стимулации со бои, звуци и со текстура, би било добро да овозможува и стабилност, да не е непредвидлива, нестабилна и да не е посилна од детето, односно тоа да може лесно да си игра со неа. Во втората и третата година треба да се внесуваат играчки што ќе имаат поголема цврстина и појасни форми, а понатаму - важни за фантазијата

треба да го побараме детето во нас самите, да ни помогне. Присетете се што или која играчка за вас значела многу и ви носи убави емоции кога ќе се присетите на неа. Можеби била искинатата кукла, метално топче или дрвена лажица со која сте ги правеле магичните јадења за сите да бидат среќни... - објаснува нашата соговорничка.

#### ЕМОЦИОНАЛНИОТ РАЗВОЈ НИЗ ИГРА

Емоционалниот развој на детето низ играчки е комплексен и многу важен. Во првата година играчката за бебето, покрај стимулации со бои, звуци и текстура, би било добро да овозможува и стабилност, да не е непредвидлива, нестабилна и да не е посилна од детето, односно тоа да може лесно да си игра со неа. Во втората и третата година од развојот треба да се внесуваат играчки што ќе имаат поголема цврстина и појасни форми, кои ќе му помагаат на детето да ги прифаќа полесно границите, редот и правилата. Понатаму, појаснува нашата соговорничка, важна е имагинацијата.

- Не нудете им многу „готови“ играчки. Дозволете вашето дете да ги дооформи со својата фантазија играчките работилници, кујни, куќи... Потоа полесно воведувајте ги групните игри или игрите во кои детето самостојно треба нешто да заврши по некој редослед (по трета до предучилишна и рана училишна возраст). Откако детето ќе влезе во група со врстници и ќе го почне периодот на социјализација, по извесно време ќе развие потреба да го изгради статусот во неа. Внимателно треба да се развива чувството на самоверба, успешност и корисност. За тоа треба да се користат играчки со



кои бесконечно ќе може да има обиди, грешки и успех, или да игра игри што може да ги доведе докрај и самостојно, со потенцирање ситуации во кои е успешно, но и ситуации во кои губи, но има надеж, ситуации во

кои без негова помош или без негово учество не може нешто да се заврши - вели м-р Стојкоска-Василевска.

#### МОЖЕ ДА СЕ ВИДАТ АФИНИТЕТИТЕ НА ДЕТЕТО

Играчките се предизвик за детето да влезе во игра во која со возбуда ќе искусува новини што ќе ги задоволуваат неговите моментални потреби во развојот, не исклучувајќи ја фрустрацијата но и чувството на сигурност, волја, самоверба и љубопитност.

Психотерапевтот вели дека не мора сите особини да ги стимулира една играчка и затоа треба да се направи избор за детето да може да најде што му треба. На тој начин детето не само што ќе се развива среќно туку ќе ги пројави и своите вистински, автентични афинитети, кои родителот треба да ги види и одлучи дали и како да ги поддржи.

- Кога избирате играчка за дете, вратете се кон себе и видете ја вашата омилена играчката што сте ја имале на таа возраст. Сетете се на чувствата што таа играчка ви ги дала, а вие сте ги развивале или не низ животот - додава м-р Стојкоска-Василевска.



Многу е важно да се знае дека играчките се за развивање на амбициите на децата, а не нивно остварување кај родителите

м-р Марија Стојкоска-Василевска, психолог и психотерапевт

## САМО „ЕУРОЛИНК“ ЈА ЦЕНИ ВАШАТА ЛОЈАЛНОСТ!

Лојалноста оди рака под рака со емоциите. Сите нè придвижува позитивното, тоа е јадрото на нашата мотивација, да се опкружиме со луѓе и нешта и да ги повторуваме активностите што ни обезбедуваат позитивни чувства и искуства.

Ние, во „Еуролинк“, работиме на унапредување на искуството на нашите клиенти со компанијата и се трудиме секоја интеракција на клиентот да резултира во позитивно искуство на фер однос, квалитетна понуда и пријателска грижа за имотот и семејството на нашите клиенти.

Лојалноста на сите членови во нашето големо семејство е број еден фокус на нашата компанија и затоа секој нов и следен чекор кон подобрување на односот со нашите клиенти подразбира сè поголем квалитет и бенефиција за нив.

Ценејќи го изборот на над 300.000 клиенти што

секоја година го избираат нашето друштво за свое и ни ја доверуваат грижата за најважните нешта во својот живот, „Еуролинк“ почна со програма за грижа за своите клиенти и наградување на нивната доверба.

Отсега сите постоечки и нови корисници на „Еуролинк осигурување“ имаат можност да добијат каско-осигурување по цена од само 1 денар.

Единствено што треба да направат е да склучат договор за лојалност од 3 години со „Еуролинк“ и со полиса за автодоговорност ќе добијат можност да склучат каско-осигурување за нивното возило за само 1 денар за првата година.

Информирајте се за уникатната можност во центарот за поддршка на клиенти „Еуролинк 24“ на 02/15 888 или кај вашиот агент за осигурување.

**Со „Еуролинк“ секогаш добивате повеќе.**

# САМО ЕУРОЛИНК ЈА ЦЕНИ ВАШАТА ЛОЈАЛНОСТ!

Со договор за лојалност од 3 години,  
со полиса за автодоговорност  
на вашето возило, добивате  
**КАСКО ОСИГУРУВАЊЕ** на возилото  
за само **1 денар** за првата година.



Станете дел од нашето големо семејство и почувствувајте ги бенефитите од нашата програма за лојалност

ЕУРОЛИНК Осигурување АД – Скопје  
ул. Никола Кљусев бр. 2, 1000 Скопје, Република Македонија,  
тел. (02) 32 89 301, факс (02) 32 31 625, e-mail: eurolink@eurolink.com.mk, www.eurolink.com.mk

Подружници: Битола (047) 242 925, Охрид (046) 265 588, Штип (032) 384 151, Гевгелија (034) 213 474, Струмица (034) 340 629,  
Кавадарци (043) 420 862, Гостивар (042) 221 551, Прилеп (048) 420 071, Кочани (033) 270 082, Нуманово (031) 439 560, Тетово (044) 353 270,  
Велес (043) 211 620, Кривопалани (048) 477 267, Св. Николе (032) 444 530  
Нанцеларии: Скопје - Тафталице (02) 3091 203, (02) Нарпош 3090 699, Кисела Вода (02) 3232 245, Капиштец (02) 3231 325, Бутел (02) 2672 092,  
Неготино (043) 371 534, Демир Хисар (047) 275 024, Струга (046) 786 026, Ресен (047) 455 666, Кичево (045) 224 730, Валандово (034) 383 683, Виница  
(033) 360 310, Македонски Брод (045) 274 230, Делчево (033) 410 330, Богданци (034) 221 091, Крушево (048) 476 157, Крива Паланка (031) 375 511

АКРЕДИТАЦИИ НА ЛАБОРАТОРИИТЕ

# Светски признаени резултати - доказ за квалитет

ПРЕДИЗВИЦИ

Со акредитацијата на лабораториите се обезбедува признание за квалитет и за нивната компетентност, што значи дека лабораториската услуга ги исполнува потребите на стандардите и на корисниците во целост

**Л**абораторијата 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 стекнаа со сертификат за квалитет и за компетентност ИСО 15189:2013. Според истиот стандард, кој важи за лаборатории, е акредитирана дијагностичко-биохемиската лабораторија на болницата. Акредитацијата е меѓународно признаена алатка, со која посредно се обезбедува и се 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. ►►

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 на 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.

## Признание за тимот, максимум за пациентот

Отсекот за инвитро-фертилизација (ИВФ) при Одделението за гинекологија и акушерство во „Ре-Медика“ функционираат од самото основање на болницата. До донесувањето на Законот за биомедицинско потпомогнато оплодување проблемите на брачната неплодност се решаваа нецелосно.

- Со донесувањето на Законот се поставија темелите на ИВФ на законски основи што важат во западните земји, каде што во минатото имавме и одив на пациенти за оваа постапка. Поведомве иницијатива за дополнување на овој закон од аспект на донација на јајце-клетки. Паралелно, со воспоставувањето на законските рамки, преку вонредни залагања на ИВФ-тимот, ги обезбедивме сите услови за спроведување на ИВФ-постапките, што подразбира современа дијагностика за причините на неплодност и комплетна имплементација на технологиите на асистирана репродукција - вели проф. д-р Глигор Димитров, шеф на Одделот за гинекологија и акушерство.

ИВФ-процесот во однос на релацијата ординирачки доктор, земен материјал, спроведена лабораториска постапка, извршен трансфер и понатамошно следење на пациентката е тесно поврзан и меѓусебно зависен. Со други зборови, секој учесник во комплексната постапка на инвитро има клучна улога во успешноста на процесот.

- Постигнатите резултати ги следиме од самиот почеток, ги анализираме во однос на сите фактори што влијаат на постапката на неплодност воопшто. Од добиените анализи и споредбата со достапните показатели во светските списанија за успешност на ИВФ-постапките оценивме дека нашите резултати се рамо до рамо со објавените од другите светски центри. Тоа постојано ни дава потврда дека сме на добар пат и нè стимулира да се залагаме за понатамошно унапредување. Не постои поголемо задоволство за тимот и за самиот пациент кога процесот ИВФ завршува успешно - вели професорот.

Со акредитацијата на ИВФ-лабораторија, болницата добива меѓународна потврда дека лабораториската изведба на инвитро-постапките го исполнува меѓународниот стандард за квалитет и компетентност за медицински лаборатории во согласност со ИСО 15189:2013, што претставува признание за целокупниот тим и голема сигурност за пациентите дека е направен максимумот за нив.

- Сето ова не е случајно, резултат е на напорна работа на целиот тим, постојано надградување на компетентноста на целокупниот персонал. Зад нас стои документиран историјат за квалитет што опфаќа развој на постапките, работните услови и компетентноста на персоналот - додава д-р Димитров.





## Висок процент на успех на ин витро

Со акредитацијата на лабораторијата за асистирана репродукција и ин-витро-фертилизација со стандардот ИСО 15189:2013 се потврдија квалитетот на работата и компетентноста на персоналот, а наедно се воведоа и нови контролни системи, кои овозможуваат идеални услови за обработка на гамети и развој на ембриони, вели м-р Валентина Сотироска, шефица на лабораторијата.

- Надворешната контрола од ИВФ-експерти го потврди успехот на нашиот тим да создаде систем во кој административните, лабораториските и медицинските процедури ги претвори во дневна практика. Со примената на стандардот се овозможува постојано мониторирање на лабораториската опрема, континуирана обука на персоналот, мониторирање на индикаторите на квалитет, постојано надградување на услугите на лабораторијата со воведување нови техники, како и мониторинг на резултатите од целокупниот процес на оплодувањето до раѓањето на новородените - вели Сотироска.

Комбинацијата на точно контролирани лабораториски услови, користење нова генерација медиуми, како и врвна техничка опременост, гарантираат идеални услови за асистиран раст и развој на ембриони.

- Познавање за преимплантациониот развој и редовното едуцирање и обучување за нови ИВФ-техники се нашата движечка сила уште од самиот почеток. Високиот процент на постигната бременост и бројот на родени деца се најсилниот доказ за квалитетната работа на лабораторијата. Со проширувањето на лабораторијата во нови простории ќе се овозможи ИВФ-центарот да прими уште повеќе двојки на кои ќе им ги понуди најсофистицираните процеси на оплодување за конечно да им се оствари сонот да станат родители - додава Сотироска.



## Потврдено точни резултати

И дијагностичко-биохемиската лабораторија почна со работа со самото основање на „Ре-Медика“. Според својата организациска поставеност, спаѓа во Одделот за дијагностика. Од почнувањето со работа до денес значително е зголемен опсегот на работење, што подразбира воведување широк спектар брзи, специфични и сензитивни лабораториски постапки.

- Тие во целост ги задоволуваат потребите на пациентите и се клучна поддршка при дијагностицирањето и спроведувањето на текот на лекувањето. Анализаторите што се користат се од реномирани производители на лабораториска опрема. Методите на работа се валидни и се верификуваат со одреден временски интервал. Дијагностичко-биохемиската лабораторија со години учествува во меѓународни шеми за обезбедување доверба во резултатите преку реализација на меѓулабораториска споредба. За истото тоа е добитник на неколку сертификати, кои ја потврдуваат точноста на резултатите - вели прим. д-р Иванка Стефановска, шефица на одделот Дијагностика.

Акредитацијата на биохемиската лабораторија претставува потврда за квалитетот и организацијата на работата, но и потстрек, додава таа, за одржување на тој квалитет и за натамошно унапредување на нејзиното функционирање.

## Секоја анализа е итна и правилна



Со акредитацијата на биохемиската лабораторија со стандардот ИСО 15189:2013 се потврди квалитетот на анализите, а со тоа и резултатите што се изработуваат. Потврдата за квалитет, компетентност се однесува и за персоналот во лабораторијата, вели прим. д-р Марија Пасху, специјалистка по медицинска биохемија и раководителка на оваа лабораторија.

- Наш императив е и постојано мониторирање, одржување на лабораториската опрема и точно спроведување на постапките. Во „Ре-Медика“ секоја анализа е итна. Тоа го налагаат специјалностите во болницата, но за нас се итни и анализите на амбулант-

ските пациенти. Тие бараат консултација и со лекарите од лабораторијата, а тоа е наша обврска и задоволство. Со таквиот однос се оправдува и угледот на болницата, како прва приватна и врвна во државата - вели д-р Пасху.

## „Ре-Медика“

## Национален шампион за животна средина и корпоративна одржливост

Првата приватна општа болница „Ре-Медика“ победи во областа „Животна средина и корпоративна одржливост“ на натпревар со најдобрите бизниси во земјава, а со тоа стана национален шампион во оваа категорија. Во исто време болницата се стекна со правото да ја претставува Македонија и да се натпреварува со најдобрите бизниси во оваа категорија во Европа.

Наградата ја доделува Асоцијацијата за европска бизнис-награда. Таа е дизајнирана за да се препознаат и наградат извонредноста, најдобрите практики и иновациите во Европската бизнис-заедница. Оваа практика постои седум години и прерасна во силно препознатлив бренд. За национална награда и за европска бизнис-

**За националната награда и за европската бизнис-награда оваа година аплицираа 33 европски земји и 26.000 бизниси**

награда оваа година аплицираа 33 европски земји и 26.000 бизниси.

Со победата во категоријата „Животна средина и корпоративна одржливост“, „Ре-Медика“ е признаена како водечки бизнис од еминентни бизнис-професионалци, политичари, академици и претприемачи од цела Европа.

Во мај годинава болницата добила известување од тимот за истражување на европската

бизнис-награда, кој во претходните осум месеци анализираше над 17.000 компании што во своето работење ги демонстрираат водечки принципи

на наградата (комерцијален успех, иновации и бизнис-етика), за пристапување кон процесот на европската бизнис-награда.

- Бевме известени дека по спроведеното истражување на Комисијата на европската бизнис-награда, „Ре-Медика“ е одбрана за вклучување во програмата, што се базира на силните импресии и успехот што болницата го демонстрира во сите аспекти на своето оперативно дејствување и влијанието врз бизнисот. Ја прифативме поканата за вклучување во процесот со соодветната одговорност, во согласност со престижноста на оваа програма и награда.

Во првиот круг се вклучивме преку доставување извештаи барани од комисијата - објаснуваат од „Ре-Медика“.

Оттаму додаваат дека со гордост ја споделуваат веста за официјалното признание дека „Ре-Медика“ е болница што постојано го издига стандардот за бизнис-вештини во Европа. Како национален шампион, болницата се стекна со право да го користи брендираното лого на европската бизнис-награда.



# На терен страшен пикер, но дома децата се капитени

Дома нема тренер, нема пикер. Сè е договор, и во врска со домот и во врска со Дарјан и Филип, за да не трпи никој, ни децата ни нашите професионални кариери. Сепак најголемото внимание е за децата, вели Снеже, сопругата на Ванчо

**В**о домот на семејството на ракетарот Ванчо Димовски често е како на натпревар. Живо, темпераментно, во скокање и брзање, но плански и успешно. Се пишуваат домашни задачи, се гледаат цртани филмови, се дебатира за ракетотот.

Ги посетивме на неколку месеци пред Светското ракетно првенство во Катар и во екот на СЕХА-лигата и на Лигата на шампионите. Заменик-капитенот на ракетниот шампион Металург и неговата сопруга Снеже нè пречекаа заедно со синовите Дарјан и Филип. Додека децата куглаа во еден агол од дневната соба, Ванчо го почна муабетот за ракетотот, како да знаеше дека сакаме веднаш да слушнеме што планира нашиот ракетен ветеран, бидејќи постоеја планови натпреварите со Грција да бидат последните во неговата репрезентативна кариера. ►►





- Имаше такви планови, но сега пред нас е СП во Катар, што е најзначајно. Значи, во наредните три месеци сум посветен на тоа, па потоа ќе одлучам. Другите професионални планови ми се поврзани со Металург, да ја доиграам годинава, па да видиме за следната сезона - почна Ванчо.

Како и да е, вели, ќе биде многу горд што играл за Македонија и што придонел многу.

#### **ДЕНЕС ПИКЕР, А ПРЕД 20 ГОДИНИ САКАЛ ДА БИДЕ ФУДБАЛЕР**

Димовски почнал да игра ракомет на 14 години, бидејќи, како што вели, не можел да тренира фудбал. Го сакал спортот отсекогаш, но кога почнал да тренира, вели, се пронашол себеси.

- Прва желба ми беше фудбалот, но кога почнав да тренирам ракомет, сè се смени. Буквално се про-

најдов себеси и еве веќе 21 година сум тука. Ракометен идол ми беше Србинот Драган Шкрбиќ, а на почетокот играта ја учев од нашиот Игор Котевски - се сеќава Димовски.

Ракометната кариера ја почнал во Вардар про, продолжил во Пелистер и во Голд клуб, а од 2006 година е во Металург. За заслугите во неговиот тим најдобро зборуваат навивачите и резултатите, а за особени заслуги во спортот во 2012 година ја доби наградата „13 Ноември“ на градот Скопје.

#### **СРЕЌЕН СУМ ШТО ИМАМЕ ВАКВА ПУБЛИКА**

Ванчо 20 години е на пикерската позиција, место во екипата за кое важи неофицијалната дефиниција дека е „позиција на која ракометарот добива најмногу котек“. Но тој вели дека не може ни да се замисли на крило или како бек.

Според Димовски, за пикер не е доволно само да си силен, туку и тактичен и снаодлив. Во поново време, а особено во нашиот ракомет, пикерската позиција не е само да се добие топка и да се постигне гол, туку речиси секој напад, речиси целата тактика за реализирање на нападот зависи од таа играчка позиција. Ама секоја позиција си има своја тежина и задача. Затоа тимската игра, вели тој, е клучот за гол.

- Како што секој натпревар во целина е приказна за себе, така и секој постигнат гол е посебна приказна. И тоа е она што најмногу ми прави кеф во играта, на теренот, без разлика дали јас сум го постигнал голот или сум му овозможил на некој од соиграчите да поентира. Особено ако тој гол е резултат на добро осмислен и реализиран тимски напад или ако сум постигнал гол од тешка, речиси невозможна ситуација за погодок. Надвор од теренот тоа се победите, а особено тоа што луѓето го ценат она што си го постигнал за клубот и за репрезентацијата, поради што те среќаваат и те поздравуваат на улица. Ме радува што нашите навивачи знаат да го вреднуваат секој успех и, уште повеќе, што знаат да бидат искрено благодарни за тоа - вели Ванчо.

Добра публика значи многу. Отка-

ко Металург и репрезентацијата фа-тија добар ритам, постојано имаме полни сали и вистинско навивање. Ванчо вели дека дури и ги научиле некои од најверните навивачи каде седат на трибините, особено оние поблиску до теренот. Се разви дури и визуелна комуникација со публика-та, вели тој, и кога ќе се постигне гол, а и во моменти кога нападот не ти оди од рака.

- Знаеме колку во Македонија е популарен ракометот и дека наша-та публика го сака и го разбира овој спорт. Затоа е најдобра публиката што го разбира ракометот, која со поглед те разбира кога треба да ти даде посилна поддршка, која знае да сочувствува и во победа и во по-раз, која знае кога да го крене својот тим, а кога да му направи притисок на нашиот противник. Но, не е само до публиката. За добра игра мора да се биде максимално подготвен, како тимски така и индивидуално. Пред секој натпревар да се осмислува тактиката, стратегијата, да се анализира противникот до најситен детаљ. Отсекогаш сме биле посвете-ни на тоа и еве последниве големи првенства го покажаа тоа, почнавме да ги победуваме најголемите рако-метни сили во светот, и клупски и ре-презентативни - објаснува Ванчо.

### И ПРИВАТНО ЗАЕДНО СО МОЈСОВСКИ, МИРКУЛОВСКИ, ЈОНОСКИ...

Ванчо со своите клупски колеги се дружи и приватно. Често се заедно со семејствата на Наумче Мојсовски и на Филип Миркуловски, Аце Јоноски. Децата им се на приближно иста возраст, па и нивната дружба им оди. Но, вели, знае често да се дружат и со помладите Манасков, Георгиевски...

### ДОМА ДЕЦАТА СЕ КАПИТЕНИ

Седумгодишниот Дарјан и три го-дини помалиот Филип се позитивно темпераментни деца, кои сакаат да знаат сè и да се во центарот на вни-манието на семејството Димовски. Сопругата на Ванчо, Снеж,е, која е адвокатка, вели дека во нивниот дом секогаш е максимално живо, најмногу поради децата, на чии по-

**Ако останам во спортот, пак можеби ќе имам силен ритам, но не толку како што е сега. Сакам да бидам со децата повеќе од сегашните два часа дневно. Ама ќе покаже времето, рече Ванчо**

треби се приспособуваат, но дека со Ванчо си направиле шема за сè да функционира беспрекорно.

- Наутро јас ги подготвувам децата за во градинка и во училиште, додека Ванчо се подготвува за тренинг. За земање на децата сме поделе-ни, едното тој, другото јас, па одиме дома. Потоа Ванчо е пак на тренинг додека ние ги работиме домашните задачи. Кога ќе дојде тој, имаат малку време да си поиграат пред спие-ње. Брзо и напорно темпо, но се на-викнавме - вели Снеж.

Со Ванчо се заедно веќе 14 годи-ни, но дома нема тренер, нема пи-кер, сè функционира беспрекорно, а Ванчо е сосема различен дома одо-што е на терен, додава таа. Капите-ните дома се Дарјан и Филип.

Натпреварите на Ванчо ги следи

редовно целото семејство. Снеж,е вели дека таа и Филип се потивки, но Дарјан е секогаш облечен во дрес, опремен со труба и е многу гласен.

### СЕ НАДЕВАМ ДЕКА НАПРАВИМ ДОВОЛНО ЗА НАШИОТ РАКОМЕТ

Полека завршува еден дел од ра-кометната кариера на Димовски, со многу титули и успеси, клупски и ре-презентативни, со многу победи и со многу слава донесена за македон-скиот ракомет.

- Свесен сум дека на сè има крај. На 29 години имав тешка операц-ија и си велев да можам потоа да иг-рам барем уште три години, а еве, оттогаш поминаа шест години, уште играм и можам да кажам дека сум задоволен од својата спортска ка-риера и од тоа што сум го направил и за клупскиот и за репрезентатив-ниот ракомет во Македонија. Се ра-дувам што имаме млади играчи што сакаат и знаат да работат, кои уште повеќе ќе го кренат нивото на ма-кедонскиот ракомет - задоволен е Ванчо.

Вели дека полека се подготвува за нов начин на живот што ќе дојде по професионалното играње ракомет.

- Ако останам во спортот пак може-би ќе имам силен ритам, но не тол-ку како што е сега. Сакам да бидам со децата повеќе од сегашните два часа дневно, попладне по тренинг и пред спиење. Ама ќе покаже време-то - ни рече на испраќање.

И ние ќе се фокусираме на СП во Катар, на играта на Ванчо, а што по-тоа со неговата кариера... ќе покаже времето, како што рече и тој.



СЕ ГРАДИ НОВИОТ МОДЕРЕН АВТОПАТ ВО ИСТОЧНИОТ РЕГИОН

# „Бетон“ го поврзува



Иако временските услови не им одат во прилог на градежниците, работите на автопатот Миладиновци - Свети Николе - Штип се одвиваат добро. Од компанијата „Бетон“-Скопје велат дека работите ги почнале навреме, а целта им е да завршат во предвидениот рок.

„Бетон“ е дел од тимот што го гради новиот модерен автопат, со кој, пак, ќе се овозможи брзо поврзување на цела источна и југоисточна Македонија со главниот град. Освен граѓаните, од овој автопат голема корист ќе има и бизнис-секторот.

Павле Павловски, проект-менаџер за автопатот и директор на Прво градилиште во „Бетон“, вели дека делот што го има добиено оваа фирма се состои од клучката Миладиновци, каде што има девет објекти (мостови, натпатници, потпатници) и околу 500.000 насипи, како и од трасата од почетокот на автопатот до седумнаесет километри, вклучувајќи ги мостовите и вијадуктите.

- Има околу 5 милиони кубни ме-

# Скопје со Штип

„Бетон“ е дел од тимот што го гради новиот модерен автопат, со кој, пак, ќе се овозможи брзо поврзување на цела источна и југоисточна Македонија со главниот град. Освен граѓаните, од овој автопат голема корист ќе има и бизнис-секторот



три ископ на земја и 1,4 милион кубни метри насипи, кои се опфатени во целиот проект. Има околу 2 километри цевчести пропуси поделени во големина од 40 до 80 метри - вели Павловски.

Моментално градежниците работат на клучката Миладиновци, почнаа со ископ на двата вијадукта, со

отворање темели, а се подготвуваат за зголемување на интензитетот на оваа клучка за да може објектите да дојдат во понапредна фаза во зимскиот период.

- Досега работевме и на пробивање на трасата и на ископите на целата траса. Максимално сме концентрирани на почетокот до 10 километар, а во почетна фаза сме меѓу 10 и 11 километар. Подготвително почнуваме од 16,5 до 17 километар.

Другите делови се во фаза на разработка - објаснува Павловски.

Во моментот „Бетон“ има активирано меѓу 55 и 60 камиони, 21 багер, 8 булдозери, 6 грејлери, 12 валјаци, три скипа-ровокопачи, цистерни за вода и ситна механизација.

- Имаме околу 150 луѓе директно ангажирани во работата. Оваа бројка секојдневно ќе се зголемува - додава Павловски.



# И злато и сребро за вината

На годинешниот натпревар „Мундус вини 2014“, кој редовно се одржува во Германија и претставува еден од водечките натпревари за вино во светот, винарницата „Стоби“ постигна огромен успех. На натпреварот вината на „Стоби“ освоија пет награди. Златен медал освоија „вранец веритас 2011“ и „аминта 2011“, а сребрен медал - „каберне совинјон 2011“, „шардоне барик 2013“, „петит вердо 2011“.

Меѓународниот натпревар за вино се одржува од 2001 година. На него оценуваат висококвалификувани судии за вино. Присуствуваат германски и меѓународни енолози, аналитичари за вино, трговци, сомелиери, ресторани и новинари за вино.

Претходно, по пауза од пет години, а во организација на Љубљанскиот саем, се одржа 56-то меѓународно оценување на вино. Ова натпреварување е едно од најстарите меѓународни оценувања на

вино во светот воопшто и беше под строгиот патронат на Меѓународната организација за лозарство и винарство, како и под покровителство на Интернационалната унија на енолози. Беа присутни 40 дегустатори од единаесет држави, претежно од Европа, а имаше дегустатори и од САД и од Канада.

Винарницата „Стоби“ со своето бело вино „шардоне барик“ од бербата 2013 година стана севкупен шампион во категоријата бели вина на меѓународното оценување





# на „Стоби“

„Вино Љубљана 2014“, што претставува огромен успех, како за „Стоби“ така и за Македонија воопшто.

Она што ѝ дава уште поголема тежина на оваа награда е и фактот што „Стоби“ успеа да направи континуитет, како во бербите така и во наградите, бидејќи и минатата година на меѓународното оценување во Горна Радгона, Словенија, беше

шампион во категоријата бели вина со истото вино, но од бербата 2012 година.

- Сите знаеме дека Македонија е препознаена на Балканот и во Европа како земја со извонредна клима за производство на црвени вина, додека поради екстремно топлата клима многу е тешко да се произведат бели врвни вина, а тоа е нешто што на нас ни појде од рака и досега многу успешно го правиме тоа - велат од винарницата.

Покрај шампионската титула, доби и златен медал за квалитет во категоријата црвени вина за „аминта“ берба 2011 година и за „вранец веритас“ берба 2011 година.

На престижниот натпревар за вино „Мундус вини“ годинава „Стоби“ освои две златни и три сребрени медали, додека на 56-то меѓународно оценување на вино во Љубљана со белото вино „шардоне барик“ од бербата 2013 година стана севкупен шампион во категоријата бели вина. Покрај шампионската титула, доби и златен медал за квалитет во категоријата црвени вина за „аминта“ берба 2011 година и за „вранец веритас“ берба 2011 година



## Неодамнешни награди

- „АМИНТА 2011“ - ЗЛАТЕН МЕДАЛ
- „ВЕРИТАС 2011“ - ЗЛАТЕН МЕДАЛ
- „КАБЕРНЕ СОВИЊОН 2012“ - СРЕБРЕН МЕДАЛ
- „ШАРДОНЕ БАРИК 2013“ - СРЕБРЕН МЕДАЛ
- „ПЕТИТ ВЕРДО 2011“ - СРЕБРЕН МЕДАЛ

## Награди на „Мундус вини 2014“

- „ВРАНЕЦ ВЕРИТАС 2011“ - ЗЛАТЕН МЕДАЛ
- „АМИНТА 2011“ - ЗЛАТЕН МЕДАЛ
- „КАБЕРНЕ СОВИЊОН 2011“ - СРЕБРЕН МЕДАЛ
- „ШАРДОНЕ БАРИК 2013“ - СРЕБРЕН МЕДАЛ
- „ПЕТИТ ВЕРДО 2011“ - СРЕБРЕН МЕДАЛ



# ЕСЕНСКА МОТИВАЦИЈА!



Ако добро размислите, есента е совршена за физичка активност - пониските температури спречуваат прегревање и даваат одлично чувство при вежбањето.

Без изговори, порачува Рита Чокрева, инструкторка за пилатес. **ПОЧНУВАМЕ ДЕНЕСКА!**



Го поткревате телото во права линија, а едната нога е исправена. Во исто време ги виткате лактите и ја кревате ногата



Навалете се наназад со прав грб, едната нога е малку поткрената и мирна, другата ја кревате и ја спуштате



Лактите ги виткате покрај телото, а едната нога ја поткревате, исправена во коленото



# Eucerin®

МЕДИЦИНСКА НЕГА НА КОЖАТА  
СО ВИДЛИВИ РЕЗУЛТАТИ

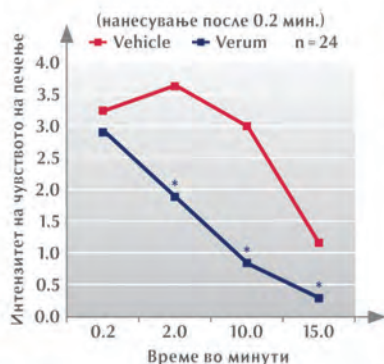
## ХИПЕРЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА

### Холистичка нега на кожата со Eucerin



**НОВО**

### Eucerin UltraSENSITIVE Смирувачка нега за чувствителна кожа со моментен и долготраен ефект



Capsaicin + vehicle



Capsaicin + verum  
(SymSitive\*)

- ▶ Иновативната состојка SymSitive\* ја намалува чувствителноста на кожата и ги смирува видливите знаци на хиперчувствителната кожа
- ▶ Иновативна амбалажа, којашто ја заштитува содржината од навлегување на микроорганизми и контаминација
- ▶ Максимално прочистена формула со клинички докажана висока подносливост од кожата



Формулата со капсаицин беше нанесувана во предел на образите на 24 здрави учесници во двојно слепа, рандомизирана ин виво студија. После појавата на чувството на печење (по околу 0.2 мин.) на принцип на случаен избор учесниците нанесуваа во едниот случај смирувачки крем со SymSitive\*, а во другиот - крем без активната состојка. Потоа испитаниците го оценија чувството на печење (0 = нема чувство на печење, 10 = многу силно чувство) по 2, 10 и 15 минути после нанесувањето. P-value <0.05 is indicated by \*.

\*=Reg. заштитена марка на Symrise AG, Германија.

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