

РЕВИТА

БРОЈ 9 • ДЕКЕМВРИ 2014
БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК



МЕДИКА
приватна општа болница

ISO 9001:2008 Сертифицирана



ПРЕДИЗВИЦИ
РЕ-МЕДИКА
СУПЕРБРЕНД

КАРДИОВАСКУЛАРНА ХИРУРГИЈА
Прво вградување
биолошки залисток

ОДБЛИСКУ СО...
Лино Червар

НОВА МАКЕДОНИЈА

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



★ 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 1.3.2015 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

- 4** ПРОФ. Д-Р ГОРГИ ОРОВЧАНЕЦ
Единствена технологија, врвни ефекти, максимум здравје
- 8** 100% поддршка во битката со ракот на дојката
- 12** Прво вградување биолошки залисток
- 15** Младите и децата - најпогодени од тумори на тестисите
- 18** Исчашување и операција на капачето на коленото
- 21** Подготовка на родителите - бебето доаѓа дома
- 26** Хиперактивност и агресивност кај децата
- 28** Кога родилката сама си ја дозира анестезијата
- 31** Хормонално лекување во менопаузата
- 38** Без брчки и лузни со фракциски CO₂-ласер
- 42** ЛИНО ЧЕРВАР
Некој сака да го окова македонскиот бренд Металург
- 48** Зреење и мешање на вината за префинетост и за хармонија



За почеток...

Старата година ја оставаме зад нас. Во неа нека останат сите таги, неспокој, стрес и сето она што сакаме да го заборавиме. Во новата да ги понесеме удавите чувства и спомени, радости и успеси, удавите мисли и желди. Ваква порака испраќаат и сите оние со кои го направивме овој нов број на „Ревита“.



*Наташа
Бошковска-
Златкова*

Додрото здравје, потсетуваат докторите, се чува со редовна грижа за него и со превентивни прегледи. И тоа, првите, најдобрите. А прв во борбата за животот на пациентите, велат, се станува со преданост, упорност и со многу работа. Ама и со уживање во неа, зашто најголемото лекарско задоволство е излекуваниот пациент. Почнете од задоволството и работата, порачуваат.

Не штедете на страст и љубов, доава еден од најголемите спортски стратегии. Бидете љубопитни, детски љубопитни. Искачете се на ридот да видите што има зад него, а потоа барајте планина да видите што има и зад неа. Никогаш не застанувајте, одете само напред, со добри луѓе, со чиста мисла. Така, по многу години, како што ни кажа волшебникот на теренот, гордо ќе можеме да погледнеме наназад.

За многу години, со љубов, среќа и берикет.

импресум

РЕВИТА

Уредник: Наташа Бошковска-Златкова
Стручни соработници: Проф. д-р Андреја Арсовски, Проф. д-р Глигор Димитров, Проф. д-р Горги Оровчанец, Доц. д-р Зоран Петановски, Прим. д-р Марина Поп-Лазарова, Прим. д-р Иванка Стефановска, Прим. д-р Мане Хаци-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 5511740
- **Маркетинг:** тел. + 389(0) 2 5511727
- **Редакција:** тел. + 389 (02) 5511711;
- факс. + 389(0) 2 3060651
- **Издавач:** „РЕПРО ПРИНТ“ доо Скопје
- **Директор:** Ратко С. Лазаревски
- **Печати:** Печатница Серафимовски - Скопје
- „Ревита“ излегува на секои три месеци



Прва приватна општа болница Ре-Медика

16-та Македонска бригада бр.18

1000 Скопје, Р. Македонија

Тел: 2 603 100, 2 603 110,

Факс: 2 603 103

info@remedika.com.mk

www.remedika.com.mk

ПРОФ. Д-Р ЃОРЃИ ОРОВЧАНЕЦ

Единствена технологија, врвни ефекти, максимум здравје

Првата приватна општа болница „Ре-Медика“ неодамна инвестираше во нов, уште посовокуициран CO₂-ласер за ендоскопско оперирање. Што значи оваа новина за пациентите, а какво олеснување ќе биде за хирурзите?

- Се работи за примарен CO₂-ласер во оториноларингологијата (ОРЛ). Или, се работи за истиот тип ласер со кој работевме досега, со тоа што новиот е софтверски значително променет, плус содржи нова технологија на surgi scan, со која се модифицира ласерскиот зрак. Технологијата се

За оториноларингологот и хирург во „Ре-Медика“, проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец нема потреба од посебно претставување. Познат е за многумина и како врвен дијагностичар, одличен познавач на ласерските операции, а незаменлив и кога станува збор за класичните хируршки интервенции. Со него разговараме за предностите на ласерската хирургија, за тимската работа и современите светски протоколи, како се зачувува здравјето и за тоа како да се биде еден од најдобрите

развија, па како што еволуира онаа на пример кај мобилните телефони до паметни телефони, така е и со оваа опрема. Сега некои потези не треба вие да ги правите зашто може полошо да ги направите одошто ги прави самиот систем. Принципите на работа практично се сведуваат на исто, со тоа што сега со новиот ласер можностите се значително поголеми.

Може да се користи за сето она за што и досега го користевме ласерот, со тоа што сега има и додатоци за употреба во назалната хирургија.

Меѓутоа, за да правите ласерски операции, да го употребите ласерот е потребна целокупна екипираност, а ние ја имаме. Имаме т.н. џет-анестезија, која овозможува анестезија со перманентна вентилација без употреба на тубус, а тоа значи дека хирургот има слободен простор и поле на работа. Покрај ова, потребен е и посебен инструментариум без кој не може да се работи, како и оперативен микроскоп. Секако за сè е потребен и добро обучен кадар.

Вие сте еден од најдобрите познавачи на ендоскопските методи во ОРЛ-хирургијата и ласерските операции. Тие, освен во „Ре-Медика“, на овие простори се работат и во Белград, но во многу помал обем, а првата станица на која рамноправно се работи е во Загреб. Што значи оперирање со ласер и која е неговата предност?

- Тоа значи оперирање преку видното поле што го добивате преку ендоскопски пат, со влегување во органот (ждрелниот и гркланскиот простор) со оперативен микроскоп и камера. Историски гледано, ендоскопијата одамна била индицирана, но ова прашање се сметало за контроверзно до појавата на ласерот. Ласерот е тој што овозможи рамноправност на ендоскопскиот метод во однос на другите оперативни методи, па дури и предност во однос на нив. Ласерската ендоскопска хирургија почнува да се развива од осумдесеттите години на минатиот век. Во 1988 година, најмногу во Германија, почнува поинтензивната примена на ласерот. Денешната Европска асоцијација за ларингологија има посебен сектор за ласерска хирургија, кој ги дефинира и протоколите за работа.

Бенефицијата е што правите оперативна интервенција онколошки адекватна со класичната хирургија, но пациентот го задржувате само еден ден, додека со класична хирургија тој може да лежи и цел месец во болнички услови. Пациентот не ги чувствува тегобите по операцијата. Тој може да чувствува некои неспецифични сензации и подносливи болки, но другиот ден веќе може да си оди од болница. Туморите со T1 и T2-класификација, без разлика дали се во вертикална ресекција на ларингсот, или се во хоризонтална (супраглотис), најрамноправно се оперираат со ласер. За пациентот е многу битно што нема отвор на душникот, нема трахеостома, од која сите се плашат, нема лузна однадвор, намален е морбидитетот, нема повреда на мускулите, се зачувуваат функциите како дишењето и брзо се враќа гласот. Има операции на познати личности на кои гласот им е професија и нема да пропознаете

дека се оперирани. Исто така, што и да се случи и да се погреша, кај оваа интервенција има можност за реинтервенција, за разлика од класичната хирургија, каде што нема простор за поправка.

Сметам дека е и многу битно што пациентот не е ни свесен за тежината на болеста затоа што лесно поминува во лекувањето.

Ласерот се употребува и за третман на преканцерозни состојби, како на пример леукоплакии, разни типови дисплазии, хиперкератози и папиломатоза на грклан, која кај возрасни има тенденција за малигнизација. Тука ласерот е најсовремено и суверено средство затоа што со правење вапоризација се елиминира папиломатозата, а ласерскиот зрак не продира под слuzницата, со што се реализира ерадикација на папиломатозата без оштетувања на функционалните структури од гркланот. Незаменлива е употребата на ласерот во решавањето билатерални парализи на гласилки без разлика на нивната етиологија. Сите други хируршки методи завршуваат со формирање трахеостома.

Се работи по најсовремени протоколи...

- Така е. Следниот конгрес во Прага е трет на Конфедерацијата за оториноларингологија. Јас сум поканет како член на научен комитет. Треба да се направи рецензија на новите прогреси што се прават, а ја правиме десетмина. Треба да видиме што е тоа што вреди, за потоа да може да се презентира. Понатаму ќе се формираат комисији што ќе работат на верификација на новите протоколи или на промена на старите протоколи на работа.

Ги работите и најтешките операции за рак на грлото кај оние што, како што велат, веќе другите ги отпишале. Што ќе им порачате на пациентите, како да не стигнат до таму?

- Многу е битно да се знае дека во откривањето на ракот неговата рана дијагноза подразбира извесно излекување. Ова значи редовни прегледи, особено кога е нешто сомнително. Пациентите кај кои постои верификација на туморски процес, мој совет е да се консултираат за второ мислење за изгледите и можностите за понатамошниот третман. >>



Во моментот на дијагностицирање на карциномот, 10 отсто од пациентите имаат далечна метастаза, 20 отсто имаат локални метастази, што е операбилно, а кај над 60 проценти процесот е локализиран во гркланот. Од нив, T1 и T2 се половина случаи. Во тие случаи може да се оперираат без каков било рез однадвор. Денес, како што кажав, за T1 и T2 суверен метод е употреба на ласер.

Ако туморот има прогресија (не е T1 и T2), мора да се употребуваат и други методи (класична хирургија), што подразбира парцијални ресекции или тотална реконструктивна хирургија на ларинкс. Секој современ период мора прво да има современи дијагностички процедури, ларингоскопија со ригиден ларингоскоп и, стробоскопија, фиберендоскопија и микроларингоскопија. Третманот понатаму зависи од пациентот, неговата општа состојба и болеста и нејзиниот напредок.

Која друга патологија ја работите?

- Моето искуство тука е повеќе од 30 години. Ја работам целата вратна хирургија, посовремена работа на ниво на нос и параназални синуси, како и севкупната оториноларинголошка патологија.

Во „Ре-Медика“, заедно со д-р Весна Петреска-Дуковска, стигнавме да имаме над 500 оперативни интервенции годишно.

Задоволни ли сте од тимот и од опремата со која работите во болницата?

- Опремата сам ја избирав, значи дека сум го одбрал она што сум сметал дека е најдобро и на неа дефинитивно не се штедеше. Таа е целосно технолошки заокружена и дава оптимум во нашето работење.

И кадарот би можел да го пофалам.

По ласерска операција, пациентот го задржува само еден ден, додека со класична хирургија тој може да лежи и цел месец во болнички услови. Пациентот не чувствува тегиби



Мислам дека пациентите генерално си одат задоволни по интервенциите и лекувањето што е извршено тука

Во дијагностичкиот и оперативниот дел работиме двајца лекари. Мојам да ги пофалам и колегите во операционата сала на организираноста и на вештината за примена и апликација на овие технологии, како и оние во хоспиталниот дел, каде што им се дава негата на пациентите. Мислам дека пациентите генерално си одат задоволни по интервенциите и лекувањето што е извршено тука.

Како ги спојувате работата во хируршка сала и подготовката на помлад кадар за работа?

- Со колеги од други држави одиме на работилници и на предавања за едукација на специјалисти, лекари што веќе завршиле со специјализација и почнуваат со својата подинамична работа. Се прават обуки за да им се кажат одредени штосови и работи за да не мора да ги осознаат преку своите грешки. Знаете, некогаш повеќе работи изгледаат нелогично, а функционираат и треба едноставно на луѓе што веќе почнале да ја работат работата некој да им покаже како нешто смее или не смее да се направи, како одреден потег или употреба на инструмент за одредена проблематика ќе даде добар резултат.

Како се стекнува репутација на еден од најдобрите ОРЛ-хирурзи?

- Претпоставувам дека се стекнува со успешноста во работата. Кога она што го правите рефлектира со позитивен став на средината во која живеете и работите, па и со мислења дека некому можете само вие да му помогнете, тогаш имате таква репутација. Но за да стигнете до неа треба добро да изработите, во смисла на тоа да излекувате и да им помогнете на многу пациенти.

Што им порачувате на помладите колегите?

- Има три работи што треба да ги имаат на ум. Прво, мора да бидат посветени на работата и посветени на пациентите. Второ, кога ќе совладаат одредена област треба да сфатат каде треба да се движат, каде се движат проблемите во областа во која работат за да се насочат и да ги изберат вистинските методи на функционирање, да ги совладаат, а потоа да може да се надградуваат. На пример, јас кога почнав да специјализирам, 90 отсто од случаите на клиника беа патологија на уво, а во Љубљана 90 отсто беа сосема други. Затоа, мора да сфатите како треба да се движите, преку литература и преку други сознанија. Во исто време мора да имате континуирана едукација. Има работи за кои јас и на оваа возраст одам кај други колеги да научам, затоа што не треба сами да ги откривате. Или ако сте ги откриле, вие треба да ги презентирате. Битно е да не се срамот од едукација. Има колеги што се срамот од неа или едноставно немаат волја да се едуцираат, стануваат комотни во своето работење и стагнираат.

Трето, мора да најдете задоволство во работата. Без него не можете да работите успешно. Исто така, мора да се менаџира стресот, да не правите потег без да знаете кој е следниот.

Како, д-р Оровчанец, ги полните батериите?

- Не сум ги испразнил уште. Се шегувам. Самата работа регенерира нова енергија и нов мотив. Најверојатно треба и да се внимава како ќе влијае притисокот што од средината се прави кон вас, зашто вие имате одреден капацитет, а пациентите знаат да прават притисок.



Брзо против силната
болка во грлото.



Септолете Плус – Революционерниот спреј со специјално обликувана спреј пумпица овозможува **широко распрснување** и при тоа делува на микроорганизмите и болните точки на **широка површина на грлото**. Почувствувајте Плус Ефект веднаш.

Достапен е во две фармацевтски форми: спреј за употреба **дома** и пастили кога сте **во движење**.



www.krka.mk

Септолете® плус

www.septolete.mk

KRKA

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

Секогаш внимателно прочитајте го упатството.
За дополнителни информации обратете се кај Вашиот доктор или фармацевт.

100% ПОДДРШКА во битката со ракот на дојката

Врвни експерти од „Ре-Медика“ и други јавни и приватни здравствени установи, истакнувајќи дека ракот на дојката не избира кога ќе нападне, го претставија правилниот пристап за дијагностицирање и за лекување на оваа болест. Тие редовно ќе ги потсетуваат пациентите и за опасноста на ракот и за значајноста на превентивните прегледи

добри резултати носат навременото откривање и неговото современо лекување.

Тие значат голем процент на излекување и враќање на жените во секојдневниот живот.

Врвни експерти од првата приватна општа болница „Ре-Медика“ и други јавни и приватни здравствени установи, истакнувајќи дека болеста не избира кога ќе нападне, го претставија правилниот пристап во дијагностицирање и лекување на ракот на дојката.

За да ја издигнат свеста за ова заболување и повторно да ги потсетат пациентите на опасностите од овој рак, тие ги презентираа текот на дијагностиката и третманите во борбата против болеста.

НАЈДОБРИ РЕЗУЛТАТИ - РАНО ОТКРИВАЊЕ И ПРАВИЛНО ЛЕКУВАЊЕ

Ракот на дојката е најчестото канцерогено заболување кај жените и во развиениот и во помалку развиениот свет. Се проценува дека само во 2011 година од оваа болест починале над 508.000 жени, покажува извештајот на Светската здравствена организација (СЗО) објавен лани. Во битката со него, велат лекарите, нај-

- Знаеме дека октомври е месец за борба против ракот на дојката, но оваа болест не избира, ги напаѓа пациентите во текот на целата година. Наша цел е тонусот за свесноста за опасностите што следуваат со ова заболување, но и можностите за правилно лекување на пациентите да ги одржиме цела година. Оваа екипа има што да каже за дијагностицирањето и правилниот третман

на заболувањето, со што се постигнуваат најголемите успеси во лекувањето - рече проф. д-р Андреја Арсовски, стручен директор на „Ре-Медика“ и торакален хирург.

Тој истакна дека сакаат да пренесат многу битна порака, оти треба постојана, добро осмислена, добро организирана и стручна активност во рано откривање на карциномот на дојката, индивидуален пристап во комплетниот третман на секој пациент, а тоа се постигнува со колегијална мултидисциплинарна активност во секојдневни контакти и консултации за избор на најдобар третман.

Кога станува збор за откривање на ракот на дојката, први во контакт со пациентите доаѓаат радиодијагностичарите. Д-р Елизабета Бабушку, радиодијагностичарка во „Ре-Медика“, рече дека во состав на дијагностичкиот дел на центарот за дојка, сместен во Скопје, Струмица и во Тетово, работи високоспецијализиран стручен тим од супспецијалисти, специјалисти и специјализирани техничари-радиолози.

- Мамографијата е златен стандард за рано откривање на ракот на дојката, а менаџерскиот тим водеше сметка да се обезбеди извонредно модерен дигитален апарат, кој овозможува со мала компресија и ниска доза зрачење да се добие квалитетна слика со можност за анализа на сите патолошки промени што се појавиле. Тој е надграден со систем за стереотактични инвазивни процедури, единствен во државата. Располагаме со модерен ехо-апарат - вели д-р Бабушку.



Д-р Огњен Даскалов од „Д-р Даскалов“, проф. д-р Андреја Арсовски и д-р Елизабета Бабушку од „Ре-Медика“, д-р Сашо Банев од „Биопсија“, проф. д-р Љубе Ивковски од „Хистолаб“, д-р Наде Петановска од „Ре-Медика“, д-р Мери Пешевска, д-р Милан Ристески и д-р Нино Васев од Клиника за радиотерапија и онкологија

Во центарот, објаснува д-р Наде Петановска, радиодијагностичарка, се изведуваат сите инвазивни дијагностички процедури за додиференцирање на патолошките промени (кор-биопсии, тенкоиглени биопсии водени под ехо и мамограф).

Кога со биопсија ќе се земе дел од сомнителното ткиво од промената, тоа се испраќа на анализирање кај патолог, со што се овозможува прецизна предоперативна дијагноза. Д-р Сашо Банев од „Биопсија“ ја истакна предноста на кор-биопсијата, која се изведува со шуплива игла, при што се добиваат цилиндри за хистолошко иследување.

- Кор-биопсијата овозможува земање соодветни примероци од мали непалпабилни лезии, земање поголем број примероци, земање примероци од повеќе локации, што овозможува прецизна дијагноза на хетерогени лезии. Примероците добиени со оваа биопсија овозможуваат и имунохистохемиска анализа доколку лезијата е неоперабилна - рече д-р Банев.

Откако ќе се востанови прецизна дијагноза кај најголем дел пациенти се продолжува со хируршки третман. Проф. Арсовски објаснува дека современата хирургија на дојката претставува безбедна процедура, без разлика со која метода ќе се пристапи, компликациите се минорни и релативно ретки, а сериозни компликации речиси не постојат во современата хирургија.

- Денес ни стои на располагање голем избор на хируршки методи. Може да се направи радикална мастектомија, што значи отстранување на целата града заедно со лимфните жлезди под пазувата, што е основа за понатамошни анализи и одредување онколошки третман. Но сè повеќе се користат т.н. штедливи операции, при што не се отстранува целата дојка, туку еден дел, а исто така и со лимфните јазли. Се води сметка за медицинските критериуми, конституцијата, локализацијата на промената и се почитува желбата на самите пациенти - вели професорот.

ПОСТОЈАНА БИТКА

По завршувањето на операцијата, отстранетиот дел од дојката се испраќа во хистолошка лабораторија на понатамошно испитување. Проф. д-р Љубе Ивковски од „Хистолаб“ објаснува колку е значајна добрата постоперативна и имунохемиска анализа.

- Целта е да се добијат параметри со кои се одредува степенот на раширеност на болеста, се одредуваат т.н. биолошки параметри на туморот, а врз основа на прецизните испитувања понатаму се одредува терапија за пациентот - вели д-р Ивковски.

Тој потсети дека е многу значаен индивидуализираниот пристап кон ракот на дојката. Д-р Нино Васев од Клиниката за радиотерапија и онкологија истакна дека оваа установа е вклучена во најмодерното лекување на овој рак со основа во медицина базирана на докази, применувајќи ги најмодерните методи на зрачење, хемотерапија и хормонотерапија, како и терапијата со биолошки анти-тела за селектирани случаи. >>

- Може слободно да се каже дека од лекувањето во Македонија никој не е исклучен. Се лекува апсолутно секој што има потреба за лекување. Најголеми ризици од рак на дојката се полот и возраста - додаде докторот.

Д-р Милан Ристески, директор на клиниката, најави дека се подготвува скрининг за рак на дојката, треба да стигнат нова опрема и апаратура, а рече дека се надеваат оти наскоро ќе добијат уште посовремена терапија онаму каде што треба.

Борбата против ракот не завршува со онколошките третмани. Во „Ре-Медика“ пациентите имаат можност за психолошка поддршка и третмани, како и за реконструктивни операции. Д-р Огњен Даскалов, пластичен хирург од „Д-р Даскалов“, вели дека сознанието оти пациентот може да го продолжи својот живот без естетско нагдување му дава огромна морална и психолошка поткрепа за да може полесно и со поголема самодоверба да го преброди целиот процес,

од хируршко отстранување на дојката, хемо и радиотерапија, па и реконструкција на дојката, и со тоа да продолжи со својот нормален тек на животот.

- Во „Ре-Медика“ од првиот ден на формирањето се работат овие операции, а можеме да кажеме дека се работат рутински - вели д-р Даскалов.

Најчести хируршки зафати се со користење импланти или со користење сопственото ткиво, од самиот пациент.

Мултидисциплинарност и сеопфатен пристап

За ракот на дојката да може рано да се дијагностицира и лекувањето да биде успешно мора да се има сеопфатен и адекватен пристап. Ваквиот здравствен проблем подразбира мултидисциплинарност на тимот во кој работат лекарите од самиот почеток, или од првите дијагностички процедури, па сè до завршување на комплетниот процес на лекување, потоа ресоцијализација и враќање на жената во нормален секојдневен живот, вели проф.д-р Арсовски.

Тој објаснува дека сето тоа подразбира екипираност на компетентни лекари, кои имаат искуство и ги следат најсовремените текови во решавањето на овој здравствен проблем, соодветна опрема и знаење за тоа како тие стратегии да се спроведуваат и во дијагностиката и во лекувањето.

- Нашата интенција и како болница и како стручњаци во оваа област е секогаш пациентите да добиваат сеопфатен пристап, од самиот почеток кога се забележани првите симптоми, па до последниот чекор во справувањето со болеста, па и постоперативните контроли да бидат спроведени на современ и компетентен начин - вели професорот.



Знаци што укажуваат на болест

Некои симптоми и знаци што укажуваат на рак на дојката се:

- Болна или безболна грутка во градите;
- Промена на големината и на формата на брадавиците;
- Промени на кожата на градите;
- Секреција на брадавицата (сериозна, гнојна, млечна и крвава).

Исто така можат да се појават системски симптоми (поради присуството на метастази) како: повраќање, гадење, болки во коските, отоци, општа слабост и премаленост.

Ако забележите грутка во градите или некоја друга промена, веднаш одете на консултации со доктор.

Како се оди на преглед

- Од 25 до 35 години лекарите препорачуваат самопреглед на дојките да се прави еднаш месечно, а на преглед кај лекар со ехо да се оди на една или две години. Снимање со мамограф се прави само доколку е потребно
- Над 40 години самопреглед се препорачува еднаш месечно, а на преглед кај лекар со ехо да се оди еднаш годишно. Мамографија се препорачува на 2-3 години
- Жени во чие семејство има заболени треба да се самопрегледуваат еднаш месечно. Првата мамографија се препорачува на 35 години, а потоа еднаш годишно
- Жени со излекуван карцином треба да прават самопреглед еднаш месечно. Тие на лекарски преглед и на ехо треба да одат двапати годишно, додека на мамографија - еднаш



„Ре-Медика“ го доби признанието „супербренд“

Болницата продолжува со квалитетно работење и со воведување нови услуги и методи на лекување

Првата приватна општа болница „Ре-Медика“ го доби признанието „супербренд“ за 2013/2014 година. Ова признание, велат од болницата, е дополнителен мотив за да се продолжи со квалитетно работење и да се оправда довербата што секојдневно ја даваат голем број задоволни пациенти во „Ре-Медика“.

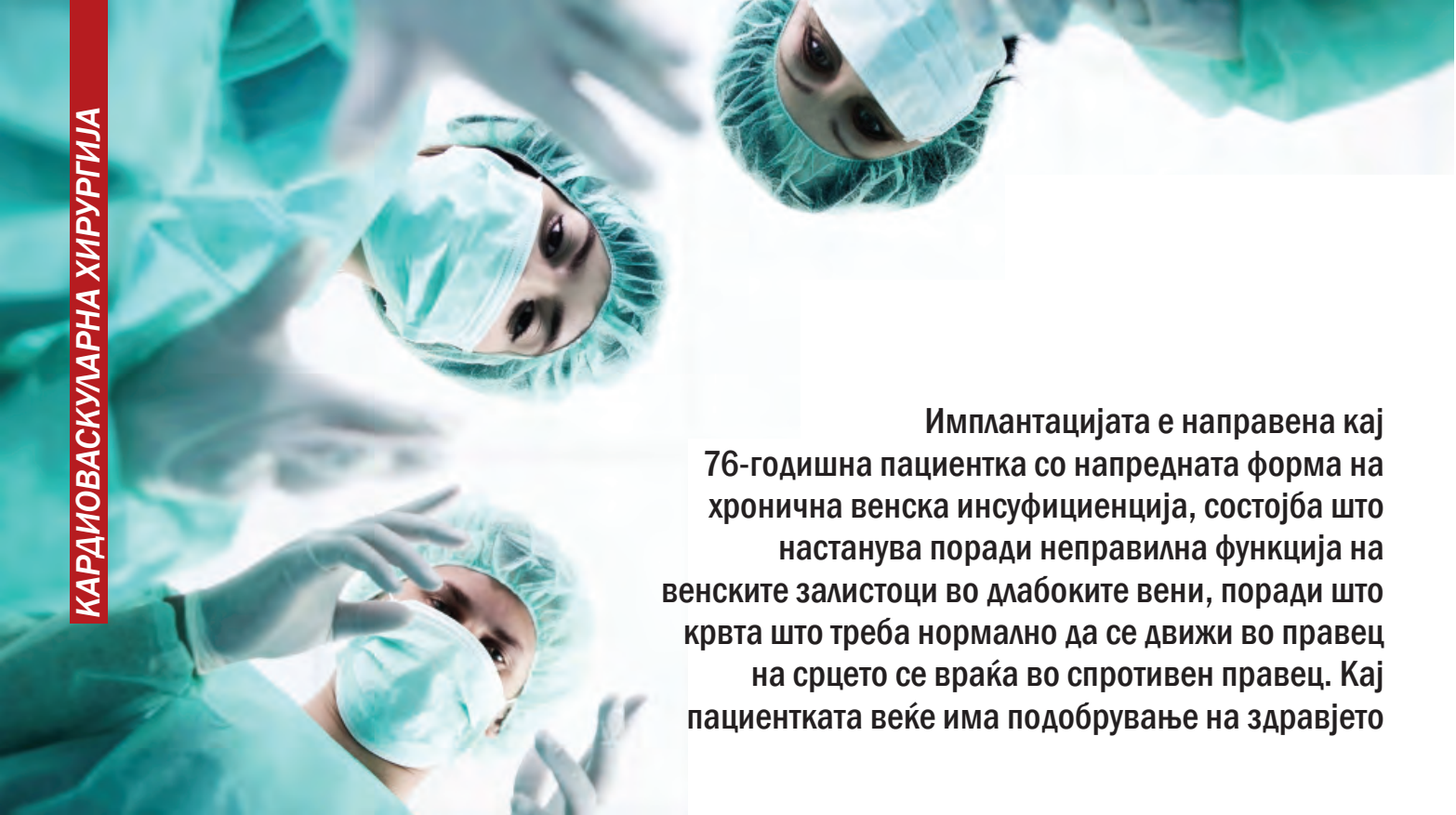
- Пациентите ни се на прво место. Токму поради тоа се трудиме редовно да воведуваме новини во работењето, да ги востановуваме најновите стандарди, а во исто време да вложуваме во едукација на персоналот. Признанието го гледаме како резултат на довербата на нашите клиенти и ни дава огромна мотивација за понатамошното работење. Тие ги препознаваат вложениот труд на персоналот и квалитетот на медицинската услуга, како и врвните услови и стандарди - рече Ана Јорданова, сопственичка на „Ре-Медика“. Болницата продолжува со квалитетно работење и воведување нови услуги и методи на лекување. Тоа е потврдено и со проверки од трета страна. Во текот на 2012 година „Ре-Медика“ е пр-



ва сертифицирана општа болница во Македонија со систем на управување со квалитет, во согласност со меѓународниот стандард ISO 9001:2008. Лабораторијата за инвитро-фертилизација „Ре-Медика“ е прва на Балканот и меѓу ретките во Европа што се стекна со сертификат за квалитет и компетентност ISO 15189:2013, а според него е акредитирана и дијагностичко-биохемиската лабораторија. Неодамна победи во областа „Животна

средина и корпоративна одржливост“ на натпревар со најдобрите бизниси од земјата, со што ја доби европската бизнис-награда за 2013/2014 година од Европската бизнис-заедница. Меѓу другото, трета година едноподруго го добива признанието за успешно спроведена општествено одговорна практика на учеството за национална награда за најдобри општествено одговорни практики на македонските претпријатија во 2013 година.





Имплантацијата е направена кај 76-годишна пациентка со напредната форма на хронична венска инсуфициенција, состојба што настанува поради неправилна функција на венските залистоци во длабоките вени, поради што крвта што треба нормално да се движи во правец на срцето се враќа во спротивен правец. Кај пациентката веќе има подобрување на здравјето

Во „Ре-Медика“ првото вградување биолошки залисток

Првпат во Македонија и четврти пат во светот во првата приватна општа болница „Ре-Медика“ е извршена имплантација на биолошка артифициелна валвула. Интервенцијата е направена од доц. д-р Влатко Цветановски, кардиоваскуларен хирург, кај 76-годишна пациентка со напредната форма на хронична венска инсуфициенција (ХВИ), состојба што настанува поради неправилна функција на венските валвули (залистоци) во длабоките вени, поради што крвта што треба нормално да се движи во правец на срцето се враќа во спротивен правец (рефлукс). Операцијата била направена за контрола на рефлуксот во системот на длабоките вени.

КРВТА СЕ ДВИЖИ НАОПАКУ

Имплантацијата била направена во сегмент на длабока вена, кој е инсуфициентен (слаб).

- Кај пациентката веќе има намалување на обемот на потколеницата, намалување на отокот, а веќе се забележува интензивна епителизација (заздравување) на отворената рана - вели д-р Цветановски.

Шломо Габај, директор на „Биоинтеграл сурцикал инкорпорејшн“, производител на биолошката валвула, вели дека досега во светот само неколкупати била извршена имплантацијата на хронична венска валвула, интервенција каква што неодамна е направена во „Ре-Медика“.

- Така, можам без претерување да кажам дека се работи за пионерски зафат во третирањето на хроничната венска инсуфициенција. Многу сме среќни и воодушевени од храброста и од леснотијата со која д-р Цветановски и неговиот тим од „Ре-Медика“ ги применуваат новите технологии за подобрување на здравјето на пациентите. Кардиоваскуларните импланти што се користат низ светот имаат доживотна гаранција - вели тој.

Инаку, кога станува збор за ХВИ, состојбата е иреверзибилна и со текот на времето се влошува, со што предизвикува тешки последици кај пациентот.

- Најчеста причина за неадекват-

на или нарушена функција на венските валвули во длабоките вени е создавањето на тромбоцитните маси во длабоките вени и дополнителен воспалителен процес на сидот на длабоката вена. Состојбата настанува онаму каде што има генетичка предодреденост, кога доаѓа до тешко нарушување во коагулацискиот систем, што на крајот резултира со создавање тромб во длабоките вени. Со текот на времето доаѓа до зголемување на венскиот притисок во длабоките вени, што е и главниот механизам на настанувањето на ХВИ - објаснува д-р Цветановски.

Статистиката вели дека 30 отсто од пациентите со длабока венска тромбоза ќе развијат ХВИ во период од 10 години, што ќе биде причина за тежок инвалидитет. Инаку, почесто се јавува кај жените.

ИНВАЛИДИТЕТ

- Еден од најраните симптоми кај пациентите со ХВИ е оток на потколеницата и скочниот зглоб, особено по долго стоене. Подоцна се појавуваат болка и замор на нозете. Доаѓа и до појава на проширени површни вени и во последниот стадиум се појавуваат т.н. застојни улцери или рани со различна длабочина, кои тешко зараснуваат, имаат тенденција за повторување и често се инфицирани со отпорни бактериски соеви - вели д-р Цветановски.

Појавата на првите симптоми би требало да биде аларм за посета на васкуларен хирург, бидејќи само на тој начин во раната фаза може да се спречат тешките компликации.

- Досега ХВИ на длабоките вени се третираше со примена на конзервативните мерки и како и сите други

Како се дијагностицира ХВИ?

Дијагнозата за ХВИ се поставува врз основа на клинички преглед на кој се појавува сомнение, а се потврдува со ехо-доплер или посепцифични иследувања како флебографија.



Новата метода за контрола на ХВИ во длабоките вени ја враќа надежта за голем број пациенти на кои животот им минува во постојани посети на доктор

Доц. д-р Влатко Цветановски, кардиоваскуларен хирург

болести резултатите се подобри доколку болеста почне да се третира во пораните стадиуми - објаснува нашиот соговорник.

Кога пациентите се во стадиум кога болеста е во напредната фаза и се манифестираат отворени рани на потколеницата, досега нивната судбина беше врзана со тежок степен на инвалидитет, кој произлегува од потребата за редовни преврски на

секои 2 дена, контрола на инфекцијата со разни антибиотици, примена на други лекови што ја контролираат болката, отокот итн. - вели д-р Цветановски.

Пациентите остануваат со отворени и инфицирани рани долг временски период, а доколку се залечат за кратко време се повторуваат.

- Досега не постоеше мерка со која можеше да се реши дисфункцијата на валвуларниот апарат. Новата метода за контрола на ХВИ во длабоките вени ја враќа надежта за голем број пациенти на кои животот им минува во постојани посети на доктор поради потребата за преврски и контрола на инфекцијата. „Ре-Медика“ и одделот за кардиоваскуларна хирургија го направија првиот исчекор за помош на овие пациенти. Останува на времето да ги потврди резултатите на новата метода и да ја врати на голема врата изгубената надеж на пациентите со ХВИ - додава д-р Цветановски.

Инаку, Анте Чичин-Шаин, директор на претставништвото за Централна и Источна Европа „МЕК медикал групација“, вели дека е горд што бил дел од овој проект.

- Мислам дека ќе продолжи соработката меѓу „Ре-Медика“, „Биоинтеграл сурцикал“ и МЕК. Сите ние тргнавме по еден амбициозен пат. Нашите заеднички напори ќе ни овозможат во иднина да постигнеме значителен напредок во негата на пациентите во Македонија - вели тој.



Доделена „Европската бизнис-награда“

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

„Ре-Медика“ победи во областа животна средина и корпоративна одржливост на натпревар со најдобрите бизниси во земјата, а со тоа стана национален шампион во оваа категорија. Проф. д-р Андреја Арсовски, стручен директор на „Ре-Медика“, ја прими наградата од претставниците на Асоцијацијата за „Европската бизнис-награда“, кои допатуваа за да го врачат престижното признание.

Во исто време болницата се стек-



Проф. д-р Андреја Арсовски, стручен директор и Елица Јорданова, генерална директорка на „Ре-Медика“

на со правото да ја претставува Македонија и да се натпреварува со најдобрите бизниси во оваа катего-

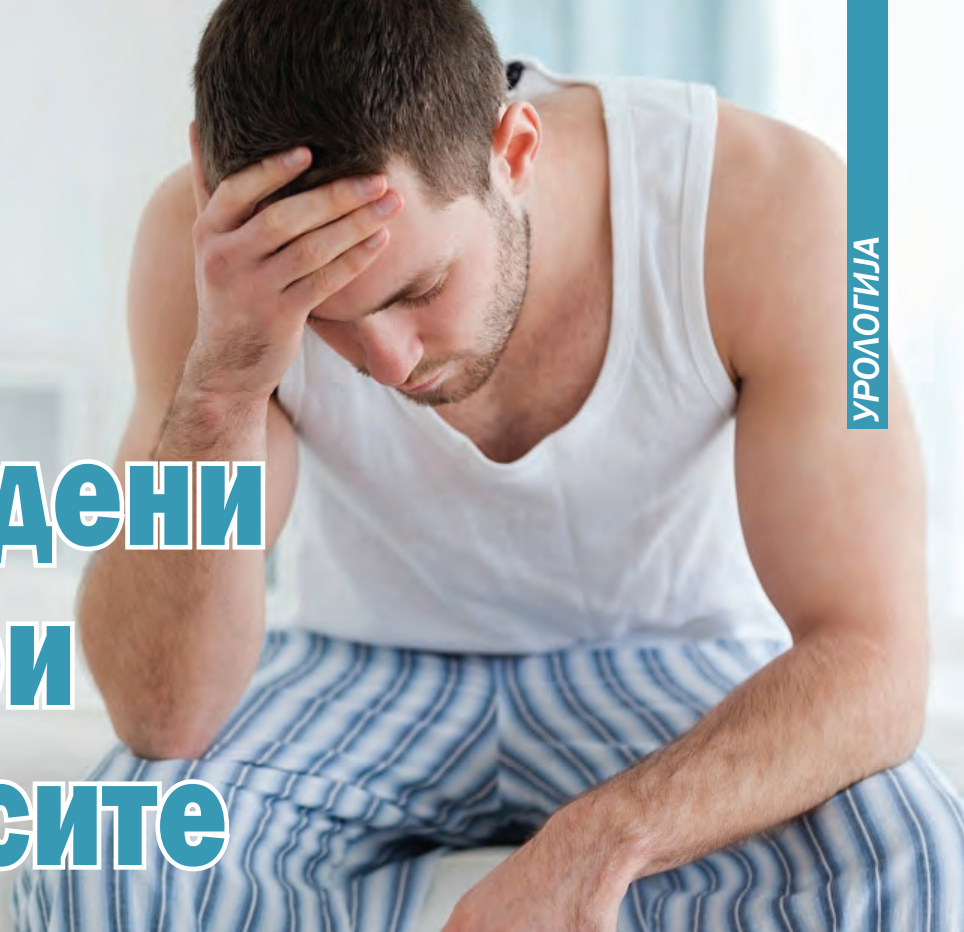
рија во Европа.

Асоцијацијата за „Европската бизнис-награда“ разви механизам за препознавање бизниси што со своето постоење ја потврдуваат извонредноста на работењето и таквите компании да се покануваат да ги исполнат критериумите што опишуваат одредени аспекти од бизнисот за да може да се изврши додатна селекција во европската бизнис-заедница. Оваа практика постои седум години и прерасна во силно препознатлив бренд. За „Национална награда“ и „Европска бизнис-награда“ оваа година аплицираа 33 европски земји и 26.000 бизниси.



КАДЕ ШТО
здравјето се паѓа!

Младите и децата - најпогодени од тумори на тестисите



Ракот на тестисите е редок малиген тумор, но од него најчесто заболуваат деца и млади мажи на возраст од 15 до 40 години. Туморите на машките полови жлезди, во кои се создаваат тестостеронот и сперматозоидите неопходни за оплодување, најчесто се манифестираат со оток или тврд јазол во тестисот, кој најчесто е безболен. Затоа, треба да се внимава на обликот, големината и постојаноста на формата и обликот на тестисите.

СИМПТОМИ И ПРЕГЛЕД

Д-р Златко Пендовски, хирург-уролог во „Ре-Медика“, објаснува дека овој тумор може да се развива подолго време и без симптоми, а најчесто почнува незабележително, со мало зголемување на тестисот и вообичаено со мал тврд јазол на дел од тестисот. Нерамнините на тестисот, безболни јазли, а подоцна и зголемување на масата на тестисот, се симптоми што можат да укажат на тумор.

Болните, вели нашиот соговорник,

Кога мажот ќе забележи болка, затегање или оток на тестисот, болки при ејакулација, крв во спермата или ако напипа тврд јазол во тестисот, треба веднаш да оди кај лекар

свесно не одат на лекар затоа што се надеваат дека промената сама од себе ќе исчезне, што е сосема погрешно. Затоа, младите мажи доколку забележат каква било болка, чудно чувство или затегање во тестисот, оток, болки при ејакулација, крв во спермата и особено ако напипаат тврд јазол или промена на бојата или на структурата на кожата на мочни-

цата, треба веднаш да побараат лекарска помош. Меѓутоа, има случаи кога јазолот на тестисот е мал или се наоѓа во внатрешниот дел, па не може да се напипа и не мора да предизвикува никакви симптоми. Тогаш проверката се прави со ехо-преглед и ако постои таков јазол, тој сигурно ќе биде откриен, бидејќи ултразвучниот преглед е најточниот и наједноставниот преглед на мажите.

ДИЈАГНОЗА

Дијагнозата се воспоставува со палпација, односно со опипување на тестисите, потоа со ултразвучен преглед со колордоплер, со тестови на крвта, а особено се значајни туморските маркери за рак на тестисот, а тоа се ХЦГ (хориогонадотропин), АФП (алфафетопротин) и ЛДХ (лактатдехидрогеназа). Доколку се утврди тумор во тестисот, неопходни се понатамошни испитувања, како што се компјутерска томографија или магнетна резонанса на абдоменот, рендген на белите дробови и синдиграфија на коските, како и некои други дијагностички постапки. >>

СЕКОЈ ОТОК НЕ Е РАК

Некои болести на тестисите можат да личат на тумор. Такви се хидроцелата или водена кила, појава на течност во обвивките или хематоцелата, појава на крв во тестикуларните обвивки...

- Дури и некои воспалителни и когнитални заболувања, како и туберкулозата и сифилисот, може да го отежнат дијагностицирањето на ракот на тестисите - вели д-р Пендовски.

Има многу типови тумори, објаснува тој. Речиси 90 отсто се тумори на герминативниот епител, а 50 отсто се ембрионални карциноми, теракарциноми и плацентарни тумори. Семиномите се најчести и се појавуваат кај мажи на 30-35 години.

ЛЕКУВАЊЕ

Лекувањето на туморот на тестисите се прави со операција и за да се запре неговиот развој најчесто се отстранува заболениот тестис, односно



Развојот на туморот на тестисите се спречува со оперативното отстранување на заболениот тестис, со што не се губат половата моќ и репродуктивната способност на мажот

**Д-р Златко Пендовски,
хирург-уролог**

орхиектомија. Зависно од видот на туморот, по операцијата се применуваат хемотерапија и радиотерапија. И покрај малигноста и раширеноста на болеста, со отстранувањето на тестисот и со соодветната хемотерапија и радиотерапија денес се постигнува од 80 до 100-отстотен ефект кај правилно лекуваните болни.

БЕЗ ЕДЕН ТЕСТИС НЕ СЕ ГУБИ ПОЛОВАТА МОЌ

Според нашиот соговорник, просечно се излекуваат 95 отсто од заболениите, а постојат податоци за излекување и на 85 отсто од пациентите со поодминат стадиум на ракот на тестисите, кога постојат дури и метастази. При лекувањето, семиномите имаат најдобра прогноза.

- Многу е важно да се знае дека по отстранувањето на заболениот тестис не се губи половата моќ кај мажите, ниту, пак, можноста за создавање потомство - вели д-р Пендовски.

Најризична група - близнаците и мажите со неспуштени тестиси

Причината за појавата на ракот на тестисите, како и кај повеќето други мали тумори, сè уште е непозната. Бидејќи овие тумори почесто се среќаваат кај браќа, особено кај близнаци и кај членови на иста фамилија, се потврдува мислењето дека генетичкиот фактор има одредено влијание. Неспуштените тестиси исто така можат да влијаат на појавата на овие тумори, па затоа ако оперативното спуштање на тестисите се направи до четиригодишна возраст, тоа влијание се елиминира.



Внимателно со нафта, гас, алкохол, цигари

Штетното дејство на нафатата и на гасот, потоа алкохолните пилјалци, анилинските бои, пушењето, како и ударите во пределот на гениталиите, може да имаат одредено влијание врз генезата на тестисите, а со тоа и на појавата на ова малигно заболување.

Зачестеноста на оваа болест, вели докторот, е за четири пати поголема кај мажите од белата, наспроти оние од црната раса. Статистиката покажува дека во последно време е зголемен бројот на појавата на тумор на тестисите во Западна Европа и во САД.

Повисока свесност за машкото здравје



Нè радува фактот што полека се рушат табу-темите за машкото здравје и, иако уште недоволно, сè повеќе луѓе одат на преглед

Ана Јорданова,
сопственичка на „Ре-Медика“ и
основачка на „Луминари медиа“

Едукативна трибина за машките болести, ваучери за бесплатни прегледи на мажи, хуманитарни турнири, забава и дружење се само дел од активностите за издигање на свеста за машкото здравје во кампањата „Моември“, во која и со поддршка и со организација активно учествуваа првата приватна општа болница „Ре-Медика“ и продукциската куќа „Луминари медиа“.

Поддржувачите на акцијата „Моември Македонија“ уште еднаш потсетија на превенцијата на машките болести и огромното значење на редовноста при уролошките прегледи.

Кампањата зема сè поголем замав, па во однос на една година



претходно се бележи поголема заинтересираност, поголем одсив, како и добро зачуван мустаќ. Мустаќите, сепак, се само алатка, оружје, како да почне муабетот за машкото здравје.

- Нашата цел е свесноста за машкото здравје кај граѓаните да биде повисока, а со тоа и навреме да се откриваат болестите. Навреме откриена болеста значи и огромна можност за нејзино излекување. Помогнавме и во медицинскиот дел и

во промоцијата. Нè радува фактот што полека се рушат табу-темите за машкото здравје и, иако уште недоволно, сè повеќе луѓе одат на преглед - вели Ана Јорданова, сопственичка на „Ре-Медика“ и основач на „Луминари медиа“.

„Ре-Медика“ во 2013 година исто така спонзорираше бесплатни прегледи, од кои 80 проценти беа искористени, а кај двајца мажи бил пронајден тумор.





Исчашување и операција на капачето на коленото

Рекурентната или повторувана дислокација (исчашување) на пателата (капачето) на коленото е честа повреда, особено кај младите. Почеста е кај девојките, поради поголемата еластичност на нивните меки ткива и зглобови, особено во период на интензивниот скелетен раст и во пубертетот. Кога се случува таква повреда, д-р Борислав Илиев, ортопед-хирург во „Ре-Медика“, објаснува дека се работи за исчашување на капачето на коленото во однос на долниот дел од натколеничната коска при мала, односно тривијална траума, а поради одреден анатомски дефицит на коскената структура на долниот дел на натколеничната коска.

- Вроден недоразвиен дел од кондилите на натколеничната коска (дисплазија), изразена лабавост на меките ткива (лакситас) или искривување на оската на ногата (валгус), надоврзани со мала, најчесто спортска траума, се основата за оваа повреда, при која

Повредата при која најчесто доаѓа до спонтано поместување на капачето е ненадејна и многу болна, а е проследена со деформитет и брз оток на коленото

капачето на коленото се изместува кон надвор во однос на натколеничната коска - објаснува докторот.

Оваа повреда, при која најчесто доаѓа до спонтано поместување на капачето, е ненадејна и многу болна, а е проследена со деформитет и со брз оток на коленото. Се повторува многу често, но тогаш ретко кога постои вистинско исцашување на капачето. Тоа, всушност, е само обид за изместување (сублукацио), кое пациентите го препознаваат како нестабилност или поголема подвижност на капачето.

КТ ЗА НАЈСИГУРЕН ПРЕГЛЕД

Дијагнозата се поставува врз основа на исцрпни податоци од пациентот за тоа како се случила или се повторила повредата и со детален клинички преглед на коленото (тест на нестабилност на пателата или apprehension тест, кој е силно позитивен). При прегледот се користат радиографски снимки на колениот зглоб во специјални проекции, како и панорамски снимки на нозете во стоечка положба, за да се утврди евентуален анатомски дефицит на коскениот структури на коленото или искривување на оската на нозете.

Според д-р Илиев, компјутерската томографија на коленото во одредена негова флексија е најсигурниот дијагностички инструмент за поставување индикација за операција. Тоа, конкретно, се прави со мерење на т.н. пателарен тилт и дистанца TT-TG (тибијален туберкул - trochlear groove) и со мерење на оската на ногата заради откривање евентуално постоење на валгус на коленото.

Кога има искривување на оската на ногата, најважно е таа да се исправи со корективна остеотомија во долниот дел на натколеничната коска. А кога кондилите на натколеничната коска се недоразвиени се прави артроскопија на коленото за процена на 'рскевичните оштетувања на капачето, како и трохлеопла-



Компјутерската томографија на коленото во одредена негова флексија моментално е најсигурниот дијагностички инструмент за поставување индикација за операција

Д-р Борислав Илиев,
ортопед-хирург

стика на коленото, што претставува продлабочување на лежиштето на капачето во однос на долниот дел на натколеничната коска. Притоа се

прави механичко задржување, со што се спречува изместувањето.

- Поради повторуваните изместувања на капачето, внатрешниот пателоофеморален лигамент, кој дава силен отпор на изместувањето на капачето кон надвор, најчесто е скинат, па во исто време се прави и негова реконструкција со тетива од мускул на натколеницата. Тоа најчесто се прави со семитендинозниот мускул за да се засили стабилноста на капачето од внатрешна страна - објаснува д-р Илиев.

ОПЕРАЦИЈА, ЗАКРЕПНУВАЊЕ И ВЕЖБИ

Операцијата на коленото при ваква повреда, вели тој, е сложена и трае околу два часа.

- Со неа во основа се менува лизгачкиот пат на капачето на коленото во однос на натколеничната коска и се спречува негово повторно изместување - објаснува д-р Илиев.

Рехабилитацијата трае неколку месеци, а се состои од вежби за постигнување комплетен опсег на движења на коленото и вежби за јакнење на мускулатурата.

Поради опсежноста на интервенцијата во мал процент се опишани и контрактури на колениот зглоб, вели нашиот соговорник.





По повод новогодишните празници желаме поустити и изненадувања

NIFTY™

NIFTY Е СИГУРЕН, ЕДНОСТАВЕН И ВИСОКО ПРЕЦИЗЕН ТЕСТ ЗА РАНО ДЕТЕКТИРАЊЕ НА ДАУНОВ СИНДРОМ И ДРУГИ ГЕНЕТСКИ АНОМАЛИИ УШТЕ ОД 9-ТА НЕДЕЛА ОД БРЕМЕНОСТА

СИГУРЕН

Неинвазивен, без ризик од спонтан абортус

ЕДНОСТАВЕН

Тест од само 10 мл мајчина крв

ТОЧЕН

Докажано 99.5% сензитивност и специфичност за детектирање на трисомија

ДОВЕРЛИВ

Над **300,000** извршени NIFTY тестови

ЕДИНСТВЕН

Се испитуваат 10 различни синдроми

КОЈ ТРЕБА ДА НАПРАВИ NIFTY ТЕСТ?

- бремени жени над 35 години
- случаи со генетски нарушувања во фамилијата
- биохемиски тестови и ултразвучни испитувања со зголемена вредност

РЕЗУЛТАТИ ОД ТЕСТОТ ЗА 10 РАБОТНИ ДЕНА

Со NIFTY тестот може да добиете информација за полот на бебето

Официјален застапник за Македонија

ГИНЕКАЛИКС Д.О.О.Е.П.

Улица: Јордан Мијалков бр. 50

1000 Скопје • Македонија



contact@ginekaliks.mk

+389 70 388 399 • +389 2 313 33 11

ДРУГИ УСЛУГИ:

колектира и складира матични клетки од заби, масно ткиво, коскена срж и крв од возрасни

полица за заштита од инсолвенциски

PRECIOUS CELLS BIOBANK

примероци со успешна примена во трансплантацијата



Акредитирана од НТА
(Human Tissue Authority)

ЕДИНСТВЕНА БАНКА:

која обработува и складира примероци седум дена во неделата 365 во годината

која нуди повеќе од шест различни услуги за матични клетки на глобално ниво

клиентите постојат Интернационален договор директно со банката во Велика Британија

ПРВАТА И НАЈГОЛЕМА АКРЕДИТИРАНА БИОБАНКА ЗА МАТИЧНИ КЛЕТКИ ВО ВЕЛИКА БРИТАНИЈА

МОЖНОСТ ЗА СКЛАДИРАЊЕ НА МАТИЧНИТЕ КЛЕТКИ ВО ВРЕМЕНСКИ ПЕРИОД ЗА 30 ГОДИНИ

МАТИЧНИ КЛЕТКИ ОД ПАПОЧНА КРВ И ТКИВО

Подготовка на родителите

БЕБЕТО ДОАЃА ДОМА

Сестринскиот тим на Педијатрија во „Ре-Медика“, организиран и во соработка со тимот педијатри, постојано е со новите родители, за да ги едуцира за целосната грижа околу детето, особено важно по неговото одење дома

Доаѓањето на бебето е најубавиот чин во животот на родителите, но во исто време за нив е голем предизвик на вистински начин да одговорат на барањата на новиот член во семејството. Токму затоа сестринскиот тим на одделот Педијатрија (Неонатологија, Постнаталниот дел - Руминг ин и педијатриските амбуланти) во „Ре-Медика“, организиран и во соработка со тимот педијатри, постојано е

со новите родители, за да ги едуцира за целосната грижа околу детето, особено важно по нивното одење дома.

УЧЕЊЕ НА ДОЕЊЕТО

- Првиот контакт меѓу мајката и новороденото дете се остварува веднаш по породувањето, во родилна или операциона сала, во зависност од начинот на раѓање. Веднаш по сместување на мајката во соба, ме-

дицинската сестра почнува со информирање на родителите и нивна практична едукација околу доењето и целокупната грижа за нивното дете - објаснува одговорната сестра Благица Исаковска-Димитријевска.

Воспоставувањето успешно доење е најважно, но и нималку лесно ниту за мајката ниту за новороденчето. Тоа е нова вештина, која и двајцата треба да ја совладаат.

- Секој пар мајка-дете е индивидуален и специфичен и токму затоа се потребни и таков пристап и соодветна стручна помош од медицинските сестри. Во процената на успешната или отежната адаптација за доење кај секој пар мајка-дете од голема помош е оценувањето на секој подој со бодовна листа - вели нашата соговорничка. >>



Во оној момент од престојот во болницата кога состојбата на мајката го дозволува тоа, таа може да преземе дел од негата на нејзиното новородено дете, прво под надзор на медицинските сестри, а подоцна и самостојно.

ЛЕКЦИИ ЗА ПРАВИЛНА ГРИЖА И ЗА ТАТО

Кога мајката е веќе во добра состојба, сестрите од неонатолшкиот оддел практично ѝ покажуваат како правилно треба да се бања новороденчето, како правилно се негуваат неговите очи, папче, кожа и сè друго поврзано со грижата за бебето. На оваа едукација може да присуствува и таткото или некој друг член од семејството што заедно со мајката ќе се вклучи во грижата околу детето во домашни услови.

- Сето тоа, заедно со достапноста на печатен и аудиовизуелен едукативен материјал (осум часа едукативен телевизиски материјал во кој се емитуваат релевантни стручни сове-



Се обидуваме тимски, со стручна помош и поддршка да го намалиме стресот кај новите родители, да ги запознаеме со потребите на нивните новороденчиња и начинот на кој тие можат правилно да се грижат за нив

Благица
Исаковска-Димитриевска,
одговорна сестра

ти), многу придонесува да се зголемат информираноста, вештините и секако самодовербата на мајката пред напуштањето на болницата. За поддршка во домашни услови на сите родители им се дава и снимен едукативен материјал на цеде што го добиваат при испис - вели Исаковска-Димитриевска.

ПОСЕБНА НЕГА ЗА ПРЕДВРЕМЕ РОДЕНИ

Родителите на новороденчиња што се родени пред терминот, кои имале продолжен престој во болница, добиваат посеопфатна и поинтензивна едукација, бидејќи за тие бебиња се потребни поголемо внимание и повеќе знаење и вештини.

- Додека се под наша грижа, на интензивна или специјална нега тие новороденчиња имаат потреба од постојано мониторирање на виталните функции, со оглед на тоа дека станува збор за предвреме родени деца. Современата опрема со која располагаме им овозможува на мајките стерилно да го измолзуваат



Првата страна од
новата приказна
која брои 365 поглавја
чека да биде напишана!
Почнете ја со зборовите
СРЕЌА, ЛЌУБОВ и

Здравјето преку сè

Среќни празници!

и Советувалиште за доење, во кое на практичен начин им се помага на оние што наидуваат на проблеми со доењето.

- Доаѓањето на новиот член во семејството е момент на голема среќа, а истовремено и голема одговорност за новите родители. Токму затоа, почитувајќи го овој важен момент во животот, се обидуваме тимски, со стручна помош и поддршка да го намалиме стресот кај новите родители. Се обидуваме да ги запознаеме со потребите на нивните новороденчиња и начинот на кој тие можат правилно да се грижат за нив по напуштањето на болницата. Успехот е заеднички, а задоволството е големо - додава Исаковска-Димитријевска.

своето млеко (колострум), особено важно за зголемување на имунитетот на нивните деца. Со тоа се врши и постојан надзор над состојбата на мајката и се одржува и стимулира млечноста сè додека бебето не е во состојба активно да цица - објаснува нашата соговорничка.

За овие новороденчиња педијатрите го планираат исписот од болница кога нивната состојба на детето е целосно стабилна, а родителите се доволно подготвени за одење дома и прифаќање на грижата за своето дете.

ПОДДРШКА И НАДВОР ОД БОЛНИЦА

- Со заминување на детето дома не завршува нашата грижа за малите пациенти. Педијатрите првата контрола ја закажуваат по 2-3 дена од исписот. Во меѓувреме на родителите им се на располагање контактите телефони за дополнителни прашања што често им се наметнуваат по одењето дома. Во нашите амбуланти работат обучени сестри, кои знаат да посоветуваат и можат да им помогнат на родителите - вели Исаковска-Димитријевска.

Почитувајќи ја важноста на адаптациониот период на воспоставување и одржување на доењето, за потребите на мајките, во рамките на амбулантата за здраво дете постои



И деца заболуваат од

ЈИА се група артритиси, односно воспаленија на зглобовите, со непознатото потекло. Оваа ревма кај децата се јавува од 18-месечна до 16-годишна возраст и претставува хронично долготрајно заболување, а лекувањето е комплексно и долго

Ревмата е болест што вообичаено се поврзува со возрастни и малку е познато дека постојат хронични ревматски заболувања и кај децата. Се работи за повеќе видови сериозни заболувања што спаѓаат во автоимуните болести на сврзано ткиво. За среќа, тие се ретки во детската возраст, објаснува прим. д-р Јасна Анастасовска, специјалист педијатар-ревматолог во „Ре-Медика“.

Најчестата болест од овој вид кај децата, вели таа, е јувенилниот идиопатски артритис (ЈИА). Ова заболување порано беше познато како јувенилен хроничен артритис (ЈХА) или јувенилен ревматоиден артритис (ЈРА).

- ЈИА се група артритиси, односно воспаленија на зглобовите, со непознато потекло. Се јавува кај децата од 18-месечна до 16-годишна возраст. Тоа се хронични долготрајни заболувања, со можност за повлекување, односно ремисија, или повторување на болеста, односно рецидиви - објаснува д-р Анастасовска.

Овој артритис, иако има сличности со ревматоидниот артритис кај возрасните, има свои посебни карактеристики, поради што се издвојува како посебно заболување.

КОГА НА ЛЕКАР?

За да се постави дијагноза на ова заболување детето мора да

има постојан оток на еден или повеќе зглобови најмалку шест недели. Клиничката слика е основниот критериум за поставување на дијагнозата, бидејќи не постои карактеристично лабораториско испитување што е специфично само за оваа болест. За дополнување на клиничката слика се неопходни лабораториски иследувања и т.н. имиџинг-техники. Тие помагаат за поставување на конечната дијагноза, како и за следење на развојот на болеста и ефектот од терапијата.

Иако болеста се нарекува артритис, освен воспаление на зглобовите, како доминантен симптом, може да бидат зафатени и оштетени и други ткива и органи, како срцето, крвните садови, белите дробови, кожата, очите, внатрешните органи.

- Мотивот за упатување на педијатар-ревматолог е токму појава на зглобни болки или отоци за да се дефинираат причината и нивното потекло, бидејќи овие симптоми и знаци можат да се појават и кај други заболувања - вели д-р Анастасовска.

ТРИ ФОРМИ НА БОЛЕСТА

Според почетокот, карактеристиките и текот на болеста, постојат три форми на ЈИА: системска форма, која се јавува во околу 20 отсто од случаите, полиартикуларна форма, кај 35 отсто од случаите, и моноартикуларна или олигоартикуларна форма, која е застапена кај 45 отсто од случаите. Д-р Анастасовска објаснува дека во системската форма, инаку тешка форма, доминираат вонзглобните манифестации - треска подолга од две недели, кожен исип, зголемени лимфни јазли, зголемен црн дроб и слезина, воспаление на срцевото кесе или белодробното марамче. Зглобните манифестации, пак, се болки во зглобовите или оток на рачните или на скокните зглобови.

КАДЕ ШТО
здравјето се паѓа!

хронична ревма

- Кај полиартикуларна форма болеста почнува со истовремено воспаление на четири или повеќе зглобови, најчесто зглобовите на дланката, лактот, коленото, скокниот зглоб. Притоа, зглобовите се отечени, црвени и болат на допир и при движење, а карактеристична е и утринската вкочанетост. При оваа форма на болеста, за разлика откај возрасните, ревма-факторот (РФ) е многу ретко позитивен - објаснува докторката.

Кај моноартикуларна и олигоартикуларна форма се зафатени еден или до четири зглоба, најчесто само колено или заедно колено, лакт и скокнен зглоб. Може да биде зафатен и колкот. Според нашата соговорничка, овој тип артритис има најдобра прогноза за подобрување и излекување на болеста, но можни се нејзини чести повторувања. Сериозна компликација кај оваа форма е да биде зафатено и окото и да се развие иридоциклитис, воспаление што, доколку не се открие и правилно лекува, може да доведе до слепило.

ДОЛГО И КОМПЛЕКСНО ЛЕКУВАЊЕ

- Лекувањето е долготрајно и комплексно. Се состои од медикаментозна терапија и физикална терапија во одредена фаза на болеста. Понекогаш е потребна и помош од психолог за пациентот полесно да се соочи со реалноста. Од лекаровата се користат нестероидни антиревматици - НСАИЛ („ибупрофен“, „диклофенак“ - во строго пропишани терапевски дози), кортикостероиди - индицирани само кај системската форма, тешката полиартикуларна форма со зафаќање и на внатрешните органи или серозите, како и при зафаќање на очите. „Метотрексат“ (цитостатик) се употребува кај децата кај кои НСАИЛ не довеле до подобрување по одреден период од лекувањето - вели д-р



Иако болеста се нарекува артритис, освен воспаление на зглобовите, како доминантен симптом, може да бидат зафатени и оштетени и други ткива и органи, како срцето, крвните садови, белите дробови, кожата, очите...

Прим. д-р Јасна Анастасовска, педијатар-ревматолог

Анастасовска.

Денес постои и т.н. биолошка терапија, која засега покажува добри резултати кај деца што не реагираат на другите медикаменти, но, дополнува докторката, таа сè уште не е во широка употреба.

- Во „Ре-Медика“, во педијатријската-ревматолошката амбуланта доаѓаат дечиња кај кои со клиничко лабораториско испитување сме поставиле дијагноза на ЈИА, главно со олигоартикуларна и полиартикуларна форма (системската бара хоспитален третман). Децата редовно се следат, се поставуваат на терапија (медикаментозна и физикална во соработка со физијатар), се вршат редовни клинички и лабораториски контроли. Нашето искуство во лекувањето и постигнување ремисија кај две третини од децата што се следат се совпаѓа со искуствата од литературата. Особено треба да се истакне добрата соработка меѓу лекарот, болните деца и родителите, што е една од битните причини за успешно спроведена терапија - додава нашата соговорничка.



Хиперактивност и агре

Хиперкинетското растројство (Hyperkinetik disorder) е едно од почестите психијатриски нарушувања што почнуваат уште од најрана возраст, некаде околу третата-четвртата година. Сепак, додека детето е мало, објаснува прим. д-р Мери Бошковска, психијатарка во „Ре-Медика“, која се бави со проблеми во детска возраст, тоа расте и се развива и тешко може да се разграничи дали се работи за хиперактивно или темпераментно дете. Најчесто дијагнозата се поставува кога детето ќе тргне на училиште и симптомите стануваат манифестни во извршувањето на училишните обврски и неговата комуникација со врсниците.

Се проценува дека околу 5-12% од децата во светот го имаат овој проблем, а тој почесто се јавува кај машките (кај девојчињата повеќе е застапен проблемот со невнимание).

КАКО ДА ИМААТ ВГРАДЕНО МОТОРЧЕ

- Клиничката слика е различна во зависност од возраста на детето. Нарушувањето го карактеризираат три основни симптоми: изразито нарушување на вниманието, хиперактивност, импулсивност. Овие деца се во постојано движење, не можат подолго да се задржат на едно место, како да имаат вградено моторче во себе. Импулсивноста се карактеризира со неспособност на детето да размисли пред да направи нешто, ги прекинува активностите на другите, се уфрлува додека другите зборуваат, има проблем со чекањето на

Зошто некои деца ниту на момент не можат да бидат уморни? Зошто не можат да го насочат вниманието на зборовите на родителите и на наставниците?

редот, многу брза додека работи нешто. Овие деца постапуваат, размислуваат и се однесуваат импулсивно, односно не размислуваат за тоа што го прават во моментот - објаснува д-р Бошковска.

Поради сите овие проблеми, вели таа, прават голем број грешки при изработка на училишните задачи бидејќи сакаат сè да завршат набрзина, не водејќи грижа за нивниот квалитет. Некои истражувања укажуваат дека две третини од децата што има-

ат тешкотии при читањето, пишувањето или сметањето имаат проблем со вниманието.

- Недостигот од вниманието - хиперактивно однесување или скратено АДХД (ADHD од англискиот јазик Attention Deficit Hyperactivity Disorder) претставува развојно нарушување што може да се манифестира и во адолесцентниот период со понагласена социјална патологија во изразувањето на емоциите, како и симптоми на анксиозност и депресија. Кај овие деца е присутна и емоционалната импулсивност, која се карактеризира со „низок праг на толеранција на фрустрации“ и нагли промени на расположението. Детето се вознемирува без некоја видлива причина, при што не може „да управува со своите емоции“, добива напади на гнев, лутина што претставува проблем за родителите во справувањето со ваквото негово однесување и може да се случи физички да го казнуваат - вели докторката.

Во игрите со врсниците хиперактивните деца не можат да ги следат правилата на играта или ако почнат игра таа брзо им досадува, па ја прекинуваат или инсистираат да играат нешто друго. Со тоа предизвикуваат револт кај нивните другари поради што ги исклучуваат, односно одбегнуваат да се дружат со нив.

Децата со АДХД не можат да ги предвидат последиците од своите постапки и оставаат впечаток како да не им е грижа за другите, а всушност тие имаат проблем.

Поради сите овие тешкотии кај овие деца се накалемуваат и многу често имаат емоционални проблеми.

- Веќе го споменавме нискиот праг на толеранција на фрустрации. И најмала неповолна околност (родителски прекор, забрана или казна) кај нив предизвикува бес, па детето може да почне да вика, да



Импулсивност кај децата

ја треска вратата, да ги крши играчките, да се скрие или да побегне. Тоа е експлозија од емоции, по што може да настапи чувство на тага. Сите овие проблеми придонесуваат детето да има ниска самодоверба, а честите казни и критики да се чувствува лошо, неспособно, помалку вредно - вели д-р Бошковска.

Вистинската причина за нарушувањето во целост не е позната. Но може да биде причинета од биолошки, психолошки и социјални причини што поединечно или со заедничка акција може да го зголемат ризикот за настанување на нарушувањето.

- Сепак, денес се смета дека дисфункцијата во метаболизмот и невротрансмисијата на катехоламините во префронталниот кортекс има значајно влијание во причините за појавата на синдромот. Хипотезите од типот дека родителите, односно нивните ставови, исхраната со многу шеќери, конзерванси (адитиви) можат да предизвикаат АДХД се неосновани, односно немаат научна основа - објаснува нашата соговорничка.

ДИЈАГНОЗА И ТЕРАПИЈА

Дијагнозата, вели таа, се поставува врз основа на меѓународните дијагностички класификациските системи (ICD-10), каде што е опишано типичното однесување. Моментот на воспоставување дијагноза може да биде чувствителен за секој родител. Сепак, вели д-р Бошковска, важно е навремено препознавање на тешкотиите,

процена на природните капацитети на детето и вклучување на детето во голем број терапевтски ефикасни методи за надминување на проблемите што се применуваат со родителите, детето и опкружувањето - училиштето.

- Некои од нив се бихејвиорални интервенции со детето, кои се состојат во јакнење на социјалните способности, стратегии за когнитивна (сознајна) самоконтрола, градење вештини за подобрување на вниманието, техники за контрола на бесот, лутината. Психијатрискиот третман опфаќа и психотераписка поддршка и советодавна работа со родителите за примена на корисни методи во контролирањето на однесувањето и дисциплинирањето на нивното дете. Важни се интервенциите и во училиштето - вели докторката.

Доколку некои од овие симптоми или проблеми се повторуваат често, пожелно е навреме да се побара стручна помош за проблемите да не



Нарушувањето го карактеризираат три основни симптоми: изразито нарушување на вниманието, хиперактивност, импулсивност. Овие деца се во постојано движење, не можат подолго да се задржат на едно место, како да имаат вградено моторче во себе

Прим. д-р Мери Бошковска, психијатарка

се продлабочат, фиксираат, поради што детето ќе формира „лоша слика“ за себе, што подоцна во адолесцентниот период би резултирало со дополнителна социјална патологија (бунтовно и пркосно однесување или растројство во поведението) во изразувањето на емоциите, како и симптоми на анксиозност и депресија.



Кога родилката сама си ја дозира анестезијата

Пациент-контролирана епидурална аналгезија е обезбдување во текот на породувањето, при кое пациентката сама си го дозира лекот даден епидурално, без опасност за предозирање или несакани ефекти

Болката е непријатно индивидуално чувство и секој од нас повеќепати во животот ја почувствувал од различни причини и во различни делови на телото. Една од најсилните болки, карактеристична само за жените, е породилната болка. Таа е ритмична, интензивна и расте во текот на породувањето. Иако во литературата може да ја сретнеме како т.н. позитивна болка во исчекување нов живот, голем број од бремените сакаат овој најсрекен момент во животот, кога стануваат мајки, да го дочекаат во опуштена атмосфера, без болка.

Болката е субјективно чувство и не постои апаратура со која може да се измери, туку е толку силна колку што

ја чувствува пациентката. Наспроти неа, во медицината стои обезбдувањето, а тоа при породувањето значи комфор и релаксација за родилката.

- Протоколот за епидурално обезбдување при породувањето кај нас успешно функционира веќе десет години. Но ние постојано сме во чекор со современите текови на анестезијата и насочени сме кон подобрување на квалитетот на обезбдувањето за што поголема безбедност и задоволство на пациентот. Еден од тие современи методи е „Пациент-контролирана епидурална аналгезија“ - ПКЕА - вели д-р Маргарита Ловач-Чепујноска, анестезиолог во „Ре-Медика“.

Станува збор за метод што првпат бил воведен во акушерската анестезија пред 25 години. До денес се развиени различни модели, кои во „Ре-Медика“ се користат од пред пет години. Со оглед на фактот дека болката е исклучиво субјективна, главната цел на овој метод е т.н. дизајнирање на обезбдувањето според потребите на трудницата, односно дозирање за кое таа самата одлучува кога и колку ѝ е потребно.

ЕПИДУРАЛ КОНТРОЛИРАН ОД ПАЦИЕНТОТ

Епидуралната анестезија се дава во грбот. ПКЕА е техника на обезбдување со која пациентката сама си

го дозира лекот даден епидурално, во текот на породувањето. Пумпата што го испорачува лекот е електронски контролирана, со вградена софтверска програма, а испораката на лекот се активира со притисок на копчето, кое го контролира самата трудница. Параметрите на таа програма ги одредува анестезиолог, така што нема можност за предозирање со лекот и појава на несаканите ефекти. Исто така, во одредени временски интервали пумпата е блокирана, така што е исклучена можноста за прекумерно давање на лекот.

- Во пумпата има раствор од локален анестетик и аналгетик, во концентрација препорачана за безболно породување. Пред обезболувањето, анестезиолог и го објаснува целиот систем на пациентката, како функционира пумпата, како да ја бодира болката што ја чувствува според прифатените скали за болка и кој е прагот на болка што ќе биде показател кога да си додаде од лекот - објаснува нашата соговорничка.

Овој систем на обезболување е многу едноставен, но важно е пациентката да го разбере концептот, за да има ефект. Кога трудницата ќе почувствува болка, го притиска копчето поврзано со пумпата и таа испушта звучен сигнал, што значи дека лекот веќе се испорачува. Вре-



Протоколот за епидурално обезболување при породување во „Ре-Медика“ добро функционира околу десет години, а ние постојано сме во чекор со современата анестезиологија

Д-р Маргарита Ловач-Чепујноска, анестезиолог

менскиот интервал помеѓу две дози го одредува анестезиологот - вели докторката.

Д-р Ловач-Чепујноска објаснува дека родилката во тој систем е единствената што може да си испо-

рача лек, единствена што треба да ја активира пумпата со притисок на копчето, бидејќи само таа знае кога и колку ја боли, а не член од семејството или придружник.

ПРЕДНОСТИ

Кога станува збор за ПКЕА, во текот на породувањето мониторингот на параметри не се разликува од традиционалната епидурална аналгезија. Тоа значи дека на одреден временски интервал се мерат крвниот притисок и пулсот, се проверува дали обезболувањето е на потребното ниво и, секако, се контролира степенот на болка. Учесството на пациентката во обезболувањето, чувството на самоконтрола над болката и можноста таа сама да одлучува кога и колку ќе биде обезболена, се едни од големиот број предности на оваа техника пред традиционален епидурален метод.

- Од медицински аспект, пак, предност е намалената потрошувачка на лекот, а со тоа и помала тежина и отрпнатост на нозете, што дава можност за движење на трудницата во текот на породувањето, а сепак со задоволителен степен на обезболување, помалку несакани ефекти, како и побрза и подобра контрола на болката - вели д-р Ловач-Чепујноска.

Зошто да боли во најважните моменти од животот

Задоволството кај породената жена е многу важен фактор во наоѓање начини како да се издигне нивото на аналгезија во текот на породувањето. Раѓањето нов живот е еден од најсреќните моменти во човековиот живот.

- Зошто тој да биде болен? Има ли причина жената да поднесува интензивни болки во еден од најсреќните моменти во животот? Обезболена, намеана и релаксирана жена, која е во исчекување нов живот, а сето тоа во комбинација со нејзина сатисфакција дека сама си ја контролира болката, е посакувана глетка за секоја современа болница како нашата - вели д-р Ловач-Чепујноска.



СТОП ЗА ДВАТА ТИПА НА КАШЛИЦА!



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

Едниот тип е сува и надразнителна кашлица, а другиот е влажна и продуктивна (се создава секрет). И двете можат да бидат гласни, вознемирувачки и да го намалат квалитетот на вашиот живот.

Како да ги разликувате двата типа на кашлица?

СУВА КАШЛИЦА	ПРОДУКТИВНА КАШЛИЦА
Надразнителна кашлица без секрет, пропратена со суво и надразнето грло	Зголемено создавање на секрет во белите дробови кој неможе да се исфрли
Скокот/чешање	Трае подолго од сувата кашлица
Нема што да се искашлa, а имате потреба за кашлање	Со секое кашлање се чувствувате подобро

Различните типови на кашлица треба да се третираат на различни начини поради различните симптоми на кашлицата.

Антитусиците се препорачуваат за смирување на сувата и надразнителна кашлица. Тие ја препокриваат слузницата

со заштитен слој при што го намалуваат рефлексот на кашлање. Експекторансите се препорачуваат за полесно искашлување во случај на продуктивна кашлица. Го разводнуваат густот секрет во белите дробови и овозможуваат полесно искашлување.

Хербион нуди различен пристап во третманот на двата типа на кашлица.

СТОП ЗА СУВАТА КАШЛИЦА

Хербион сируп од исландски лишај

- се препорачува за смирување на сувата и надразнителна кашлица, засипнатост и болно грло
- за возрасни и деца над 1 година
- 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 над 2 години
- со пријатен вкус
- без шеќер

Хербион сирупите се природно и ефикасно решение во третманот на двата типа на кашлица: сува и продуктивна.

ЗА СЕМЕЈСТВО
БЕЗ
КАШЛИЦА



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

Хормонално лекување во менопаузата



Климактериумот е природен преоден период во животот на секоја жена, кој ја поврзува репродуктивната возраст со неизбежната старост. Клинички, тој период почнува во интервал од 40 до 60-годишна возраст и е индивидуален е за секоја жена, а најсилните појави се меѓу 45-55-годишна возраст.

Д-р Афродита Стомнарска, гинеколог во „Ре-Медика“, објаснува дека почетокот и текот на климактериумот се поврзани со наследни особини и со ризик-фактори, како што се пушењето или интервенции од типот на посткастрациски синдром. Мал дел пациентки влегуваат во климактериум и пред 40-та година, биолошка појава што се нарекува предвремен климактериум.

КОГА СЕ СЛУЧУВА КЛИМАКТЕРИУМОТ?

Симптомите на климактериумот се резултат на појавата на естрогенскиот дефицит. Тие можат да бидат краткорочни и долгорочни.

- Краткорочни се гениталните крвавења, потоа невровегетативни

Хормоните во лекувањето на симптомите на менопаузата, кое се нарекува хормон-супституциска терапија (ХСТ), се внесуваат преку таблети, пластири, гелови и импланти

те симптоми, како топли бранови, потење, главоболка, несоница, и невропсихичките симптоми, како депресија, нервоза, потешка концентрација. Подолгорочни појави се промените во урогениталниот систем, манифестирани како атрофични промени со различна клиничка слика. Такви се атрофичен вагинитис, отсуство на лубрикација, вулварен дискомфорт и чешање, честа микција (мокрење), дизурија (отежнато мокрење), циститис, стрес-инконтиненција (неволно и неконтролирано мокрење) - објаснува д-р Стомнарска.

Долгорочни симптоми се и атрофичните кожни промени. Според нашата соговорничка, жената во постменопауза секоја година губи два отсто од колагенот поради недостиг на естроген. Најсуштински појави во климактериумот, вели таа, се остеопорозата со зголемен ризик од скршеници (најчесто на 'рбетот и натколеничната коска) и атеросклеротичните промени со зголемен ризик од кардиоваскуларни заболувања.

ЗАМЕНА НА ФУНКЦИЈАТА НА ЈАЈНИЦИТЕ

За терапевтската ефикасност на хормонското лекување на патолошкиот климактериум денес не постојат никакви сомнежи. Принципот на лекување е едноставен - замена на функцијата на јајниците, а дозите за лекување се утврдени со современи фармаколошки методи.

- Хормоните во лекувањето на симптомите на менопаузата, кое се нарекува хормон-супституциска терапија (ХСТ), се внесуваат преку таблети, пластири, гелови и импланти. >>

Контраиндикациите при ХСТ се недефинирано генитално крвање, тешки хепатални заболувања, акутни тромбемболични состојби и венски тромбози, како и хормонално-зависни тумори, како оние на града или на ендометриум - објаснува докторката.

Наспроти контраиндикациите е позитивниот ефект на ова лекување, кој е многустран: го регулира менструалниот циклус и штити од тешки крвавења, ги елиминира невровегетативните и невропсихичките појави, дејствува за исчезнување на атрофичните промени во уrogenиталниот систем и го забавува стареењето на кожата. Најценет ефект што се постигнува при ваквото лекување е оној врз превенирањето на остеопорозата и тешките фрактури, при што за една година коскената густина може да се зголеми со повеќе од два до три отсто.

- Навремената терапија го подобрува липидниот метаболизам, а со



За терапевтската ефикасност на хормонското лекување на патолошкиот климактериум денес не постојат никакви сомнежи, а принципот на лекување е едноставен - замена на функцијата на јајниците

Д-р Афродита Стомнароска, гинеколог

тоа и превенцијата на кардиоваскуларните болести. Едноставно, хормоналната профилактика дејствува на зачувување на здравјето и на значително подобрување на квалитетот на животот. Во повеќето случаи предностите на ХСТ доминираат над евентуалните ризици, а досегашните студии покажуваат дека користи од ХСТ е поголема од ризикот кај жени со природна или јатрогена предвремена менопауза - вели д-р Стомнароска.

Дозата и режимот на ХСТ треба да се индивидуализирани за секоја пациентка, а најефективната доза зависи од возраста на жената. Тоа се одлучува пред почнувањето со терапијата и секоја година се прави нова процена за цело време да се одржи принципот за пропишување на најниската ефективна доза. Колку време ќе трае лекувањето е индивидуално кај секоја пациентка, но се препорачува прекинување по две-три години, а при повторување



ТАКСИ ПРЕВОЗ ЗА СЕКОЈА ПРИГОДА

Повик

02/ 15-551

Титка

078/ 215-551



contact@intaxi.mk

Кеј 13 Ноември бр.28, 1000 Скопје



на симптомите може да се продолжи со терапијата.

НЕХОРМОНАЛНА АЛТЕРНАТИВА

Иако овој метод е проверен и докажан, вели докторката, сепак не мал број жени неоправдано се плашат од него поради недоволна информираност. Од друга страна, пак, други има-

ат контраиндикации и не можат да бидат вака лекувани. Во такви случаи разумна замена се нехормонските средства, повеќето добиени од фитоестрогени, со естроген, од растително потекло, кои ги подобруваат невروهетативните симптоми, но ги немаат другите системски профилактички ефекти како што ги имаат хормонските препарати.

Фази на климактеричниот период

1. Предменопауза е период кога почнува постепено намалување на функцијата на јајниците и трае неколку години. Проблемите на жената во овој период главно се врзани со нарушувања во менструалниот циклус. Тоа се функционални генитални крвавења поради неправилна оваријална функција. Во тој случај одењето на гинеколог е задолжително, бидејќи прекинувањето на крвавењето и точното дијагностицирање најчесто се прави со киретажа, а потоа следува профилактичко хормонално лекување.

2. Менопауза е фазата од последното менструално крвавење, по кое жената во текот на една година нема менструален циклус. Причината за тоа е исцрпување на ендокрината функција на јајниците, што претставува и крај на можноста за забременување. Оваа фаза се дијагностицира ретроспективно.

3. Постменопаузата е последната фаза во која јајниците целосно престануваат да функционираат и трае неколку години.

СИМПТОМИ

КРАТКОРОЧНИ:

- генитални крвавења
- топли бранови
- потење
- главоболка
- несоница
- депресија, нервоза, потешка концентрација

ПОДОЛГОРОЧНИ:

- атрофичен вагинитис
- отсуство на лубрикација
- вулварен дискомфорт и чешање
- честа микција
- дизурија
- циститис
- стрес-инконтиненција

ФАКТИ

- Најсуштински појави во климактериумот, вели таа, се остеопорозата со зголемен ризик од скршеници (најчесто на 'рбетот и на натколеничната коска) и атеросклеротичните промени со зголемен ризик од кардиоваскуларни заболувања.

УЛТРАЗВУК - СПАС за многу болки и болести



Пациентите со ултразвук се третираат секој ден или секој втор, по 10-15 процедури. Третманите може да се повторат по пауза од четири седмици

Сонотерапија е лекување со помош на ултразвук или, пак, звучни бранови со бранова должина над 20.000 херци. За да се произведе, објаснува д-р Трајанка Димитријеска, специјалистка по физикална медицина и рехабилитација, се користи природен кристал - кварц, кој се вклучува во коло на наизменична струја со висока фреквенција. Синхронно со осцилациите на струјата, кварцот ја менува својата дебелина и произведува вибрации, кои се извор на ултразвучни бранови. Кварцот е сместен во ултразвучната глава или трансдуктор со кого се дава терапијата.

- Во терапијата се користат два вида ултразвук, континуиран, кој се емитува непрекинато, и импулсен, кој се емитува во кратки импулси меѓу кои има пауза.

За максимално продирање на ултразвучните бранови, а со тоа и за максимално дејство, меѓу ултразвучната глава и кожата се става хидро-солубилан гел или дегазирана вода

- вели д-р Димитријеска.

Употребата е контраиндицирана кај воспаленија, крвавења, малигни тумори, срцев пејсмејкер, акутен тромбофлебитис, срцеви заболувања.

Инаку, се користи и за сонофореза

или внесување лекови во организмот со негова помош.

- Се користи така што лекот е контактен медиум. Најчесто се даваат лекови против воспаленија, болка, кортикостероиди - објаснува нашата соговорничка.

Како помага?

- ја зголемува растегливоста на колагенот во ожилното ткиво
- ја подобрува артериската и венската циркулација (подобна снабденост со хранливи материи и кислород), а со тоа го намалува отокот
- ја намалува болката
- ги релаксира мускулите
- помага во зараснувањето на варикозните и отворени рани
- за зараснување на тетивите по повреди и операции
- стимулира остеогенеза (создавање нова коска) и се користи за зараснување по скршеници

За што се користи?

- повреди на тетиви и лигаменти
- забавено зараснување кај скршеници
- посттрауматски контрактури
- дегенеративни заболувања на 'рбетниот столб и на периферните зглобови
- периартритис на рамото
- бурзитис, тендовагинитис
- неуралгии
- М. Bechterew
- шилец на петицата



Тест за рано откривање на 101

ДНА BABY 100+ е тест за рано откривање на 101 скриена генетичка болест, кој може да го направи-те за да го заштитите своето дете во најважните години од развојот, објаснува д-р Рина Љатифи. Наменет е за бебиња и за деца до петгодишна возраст. Со него може се откријат многу рани знаци на 101 скриено генетичко нарушување и, доколку е потребно, да се преземат сите мерки за превенција и навреме да се почне со лекување. - Најдобро е тестот да се направи колку што е можно порано (но не се препорачува во првите 48 часа од раѓањето), бидејќи во раната фаза постојат најмногу можности за лекување на болестите. Ова тестирање се прави само еднаш, бидејќи тестот се однесува на генетички болести со дефиниран генетички индивидуален материјал. Ова тестирање е еднакво важно како за болните така и за здравите деца - вели нашата соговорничка.



Со тестот, наменет за бебиња и за деца до петгодишна возраст, се откриваат многу рани знаци на генетички нарушувања и, доколку е потребно, може да се преземат сите мерки за превенција и лекување
- д-р Рина Љатифи

ТЕСТИРАЊЕ ПРЕКУ УРИНА

Најголем број родители во Европа, објаснува д-р Љатифи, се одлучуваат за тестирање на своите здрави деца за да ги отстранат сите сомневања дека евентуално постојат одредени скриени метаболични процеси што може сериозно да му наштетат на нивното чедо. - За откривање на симптомите на болести се собира примерок на урина во домашни услови. Се користи колектор за собирање (кесичка) со филтер-ленти што се добиваат во придружниот комплет. Тие се испраќаат по пошта во лабораториите на „ДНК плус“. Преку урината се врши идентификација на абнормалните производи на метаболизмот на урината на детето. Нив повеќе ги има во урината, додека во крвта се насобираат само доколку го преминат капацитетот на бубрежната функција - објаснува докторката. Тим на специјалисти, составен од генетичари и од молекуларни биолози,

SYNERGY®

ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

ПРОИЗВЕДЕНИ ВО САД



скриена генетичка болест

Со овој тест може да се откријат генетички нарушувања на метаболизмот како што се: забавен развој, оштетувања на мозокот во подоцнежна возраст, абнормалности на имунолошкиот систем, телесен инвалидитет, ментална ретардација, хронични кожни болести, проблеми со говорот, тешкотии со учењето...

го прави персонализираниот медицински извештај и во рок од три до четири недели се добиваат резултатите заедно со евентуалните препораки за дејствување.

ДИЈАГНОСТИКА ПО НАЈНОВИ СТАНДАРДИ

- Со овој тест може да се откријат генетички нарушувања на метаболизмот како што се: забавен развој, оштетувања на мозокот во подоцнежна возраст, абнормалности на имунолошкиот систем, телесен инвалидитет, ментална ретардација, хронични кожни болести, проблеми со говорот, тешкотии со учењето, хиперактивност и агресивност, лош апетит и многу други болести - вели д-р Љатифи.

Дијагностиката се врши во германскиот центар за хумана генетика „ДНК плус“, кој работи на полето на клиничките генетички тестирања, каде што е опфатена палета од 400 генетички теста. „ДНК плус“ работи во автоматски, ултрамодерни лаборатории и применува најнова технологија (HRMA мелт-анализа со висока резолуција). Исто така работи според највисоките стандарди за квалитет во рамките на европската регулатива и поседува одобрување од Американската администрација за храна и лекови (ФДА) за спроведување на анализата.

Без брчки и лузни со фракциски CO₂-ласер

Фракциските третмани на кожата се најголемото откритие кај ласерите во последните седум години. Тоа е нова технологија со т.н. фракциски јаглероден диоксид со која многу успешно се поправаат дерматолошките и естетските кожни проблеми, со минимални несакани последици и болки по третманот. Со оваа техника не се третира целата површина на кожата рамномерно, туку само дел, односно фракција во вид на точкасти зони со големина од четвртина милиметар, поради што и се нарекуваат фракциски третмани.

КАКО РАБОТИ ЛАСЕРОТ

Д-р Наташа Теовска-Митревска, дерматовенеролог во „Ре-Медика“, вели дека тие третмани даваат одлични резултати при подмладувањето на кожата, при што можат да бидат коригирани и лузни, епидермални бенки, актинични промени на кожа-



Ако имате брчки на челото, околу очите и устата или лузни од акни што не реагираат со други терапевтски постапки, тогаш вие сте сигурен кандидат за фракциски CO₂-ласер

Д-р Наташа Теовска-Митревска, дерматовенеролог

та, брадавици, израстоци...

Овој ласер при третманот испраќа директни куси концентрирани импулси на светлина на местото на кое медицински се дејствува, при што се создаваат микротрауми, односно канали во тој дел од кожата. Оваа процедура се вика ласер-абразија, ласерски пилинг или ласер-вапоризација. При оваа постапка веднаш почнува обновувањето на здравата кожа на местата каде што се направени канали со ласерот.

КАНДИДАТИ ЗА ТРЕТМАН

- Доколку имате брчки на челото, околу очите и устата или лузни од акни што не реагираат со други терапевтски постапки, тогаш вие сте сигурен кандидат за ласерски третман. Тој успешно се применува и при фотостарење на кожата, кај различен тоналитет и текстура на кожата, проширени пори, при епидермални пигментни промени во вид на дамки или за отстранување бенигни кожни промени - објаснува д-р Теовска-Митревска.

Овој вид ласер, додава таа, има три значителни предности во однос на традиционалните ласерски третмани. Прво, има поголем комфор за пациентот (многу помала иритација и болка), потоа има поголема безбедност (секој од каналите што се прават при третманот се затвора за еден ден, со што е минимален ризикот од создавање лузни, инфекции, како и долготрајни хиперпигментации на местото каде што се третира) и трето квалитетот на животот (пациентите најчесто се враќаат на нормалните активности веднаш или за неколку дена).

Кај пациенти со вирусна или бактериска инфекција или со кожни



Фракциските третмани се нова технологија со фракциски јаглороден диоксид и со нив може да се подмладува кожата, да се коригираат лузни, бенки, брадавици, израстоци...

заболувања, како псоријаза, витилиго или atopички дерматитис, не треба да се примени третманот.

**ИНТЕНЗИТЕТ,
БОЛКА,
КОМПЛИКАЦИИ**

Пред ласерската постапка потребно е да се направи целосен преглед и на пациентот да му се објасни ефектот на ласерот, како и она што ќе се постигне со постапката. Понекогаш тоа може да биде само една постапка, доколку се работи за подмладување на кожата, но доколку се третираат лузни од акни или од операции, тогаш може да требаат и повеќе постапки.

- Постапката со овој вид ласер е најмалку инвазивна, но понекогаш користиме локален крем за анестезија. Што се однесува до компликациите, првите неколку дена на местото каде што се дејствувало со ласерот може да се појави црвенило, оток или мало чувство на јадеж, но сите тие се минимални и со текот на времето исчезнуваат - додава докторката.



Трета по ред награда за општествена одговорност

Првата приватна општа болница „Ре-Медика“ трета година еднопозруго го добива признанието за успешно спроведена општествено одговорна практика на учеството за Национална награда за најдобри општествено одговорни практики на македонските претпријатија во 2013 година. На годинешниот конкурс болницата се пријави со проектот „Лабораториите на ‘Ре-Медика’ акредитирани во согласност со ИСО 15189:2013, ИВФ-лабораторијата - прва на Балканот“.

Проектот во областа „Односи на пазарот“ е награден од стручно жири, составено од истакнати претставници од граѓанскиот сектор и државните институции според критериумите што се развиени врз база на критериумите поставени од ILTIS GmbH, со соодветна модификација.

- Пациентите имаат сопствени интереси, ставови и права да бараат



На годинешниот конкурс болницата се пријави со проектот „Лабораториите на 'Ре-Медика' акредитирани во согласност со ИСО 15189: 2013, ИВФ-лабораторијата - прва на Балканот“

квалитет и отчетност за добиените резултати од кои им зависи понатамошниот тек на лекувањето. Ние ги препознаваме нивните потреби. Во интерес на пациентите и на лекарите поставивме иновативни вредности и ги најдовме механизмите за валидација и верификација на ИВФ (инвитро-фертилизација) лабораториските резултати, потврдени од телото за акредитација, со што сме првата болница на Балканот и меѓу ретките во Европа што успешно го поминаа овој процес - вели Фани Лазарова, помошник-директорка за организација на работа и имплементација на стандарди.

Акредитацијата, вели таа, не е само дополнителна активност на лабораториите во болницата туку претставува интегрирање во секојдневното дејствување на болницата на сите структурни нивоа.

- Тоа е функционален процес за подобрување на квалитетот на медицинската услуга, а со тоа на животот на населението. Таквата поставеност овозможува процесите редовно да се ревидираат, подобруваат и проверуваат од надворешно независно тело за акредитација. Со наградениот проект посредно ја потврдивме причината за доверба во резултатите кај пациентите и извршивме позитивно влијание врз деловното работење на болницата. Непосредно поставивме нови вредности во здравството, придонесовме кон развојот на заедницата, ставајќи го нашето здравство рамо до рамо со најреспектираните европски центри - вели Лазарова.

Наградите на добитниците свече-



Ние сме болница што се стреми кон доследно спроведување високи стандарди на квалитет, цена-ефективност и задоволство кај пациентите. Сакаме да се подобри здравјето на нашите пациенти

**Фани Лазарова,
помошник-директорка**

но им ги доделија организаторите на настанот: Координативното тело за општествена одговорност на претпријатијата, Министерството за

економија на Република Македонија и Бизнис-конфедерацијата на Македонија, која всушност оваа година го спроведува регионалниот проект за националната награда „Општествена одговорност за сите“, кофинансиран од Европската Унија. Во рамките на проектот се подготвува прирачник што ќе ги содржи презентациите на добитниците на награди во Југоисточна Европа.

Инаку, во 2011 година „Ре-Медика“ доби награда во категоријата етичко управување, во 2012-та во категоријата вложување во заедницата, а во 2013 година со проектот во категоријата односи на пазарот за мали и за средни претпријатија.

- Наградените општествено одговорни практики на болницата се базираат на доброволната стратешка одлука и подразбираат повеќе од почитување на законската регулатива. Проектите се во интерес на нашите пациенти и развој на општеството пошироко. Ние сме болница што се стреми кон доследно спроведување високи стандарди на квалитет, цена-ефективност и задоволство кај пациентите. Сакаме да се подобри здравјето на нашите пациенти, преку доделување широк спектар услуги, со чувствителност на индивидуалните потреби на нашите пациенти и нивните семејства - додава Лазарова.



Некој сака да го окова македонскиот бренд МЕТАЛУРГ

Го знаеме како врвен ракометен стратег, Mago di Umago (Волшебникот од Умаг), човекот што го однесе нашиот ракометен шампион Металург во европската елита, одличен педагог и голем мотиватор. Но малкумина знаат што го мотивира Лино Червар и кој е тој приватно. Со него може со часови да се ужива во разговорот. Со задоволство раскажува за сопругата, двете ќерки и петте внуци, за далечните патувања низ светот, за многуте деца што минале низ неговата школа, за

вредностите, падовите и успехите, но и за ракометот, за Металург... и на крајот да ве почести со празнични рецепти од неговата Истра.

- Тешко е за себе да кажеш како те доживуваат другите. Многумина денес настојуваат да бидат такви какви што другите мислат дека се. Но има и луѓе што држат до својот интегритет и до своето „јас“ и кои сакаат да бидат тоа што се, независно дали другите ги сакаат такви. Јас сакам да бидам тоа што сум и многу ми е важна мојата индивидуалност, карактер. Ве-

лат дека е божји дар да можеш да се определиш без да се плашиш од последиците. Се обидувам да бидам слободен и не сакам да ме попречуваат и ограничуваат, оти тоа многу ме провоцира, а јас сум човек со немирен дух. Во хороскоп сум Девица и барам правда, а подзнак сум Лав, што значи дека сум и педантен, но и борец. Таа борба ме мотивира и ме прави задоволен. Страстен сум и емотивен.

За некогаш не е машки да се покажат чувства, но јас велам дека сите сме ранливи, сите сме од крв и месо

и не е сè како во епските јуначки песни, туку секој човек во животот понекогаш е кршлив и нежен.

Како и сите други, и јас имам добри и лоши страни. Импулсивен сум, особено кога некој сака да удира под појас. Тоа е некоректно и тоа може да го почувствува само тој што е вреден и работи нешто вистински. Неработниците, блеферите и оние со ветер во грбот не се осетливи на тоа. Емотивен сум и кога ми допираат во она што ми е најважно. Четириесет години од мојот живот ги посветив повеќе на туѓи деца одошто на моите. Не ми е жал поради тоа, но тоа е мала неправда кон моето семејство, бидејќи наместо повеќе да му се посветам нему, јас си ги остварував амбициите. И кога некој ме удира под појас за тие 40 години, јас пламнувам, во мене се јавува бунт, гордост и достоинство, за да не го дозволам тоа. Живееме во време на лукави луѓе и местенки, во време со понижувања и омаловажување на оние што во животот направиле нешто вредно. Но не им се предавам на тие што сакаат да ти ги пресечат нозете кога ќе видат дека си способен.

За вас во медиумите долго време се објавуваа, во принцип, само пофалби. По последните случувања во Металург читавме, без разлика дали се точни, и критики и напади. Како го доживеавте тоа?

- Директно бев во центарот на вниманието, индиректно беше нашиот сопственик, а тука беа и играчите. Тројца актери, три страни. Криво ми е кога некој ќе те обвини за она во кое си најчесен. Низок удар и лага е кога некој ќе напише наслов дека јас намерно сум губел натпревари за да омаловажам некого.

Јас сум и новинар и сосема е во ред на новинарот да му се даде слобода, но, ако сте новинар под далечинско управување или подмитлив, не сте среќни. Не навлегувам во новинарската струка и можам да кажам само позитивни работи за односот кон мене тука, во Македонија, и не само затоа што Македонија ми е втора татковина.

Кога почнаа случувањата во клубот и кога ме посочуваа како главен

виновник, многу луѓе ми се јавуваа со поддршка, оти ме познаваат каков сум. Деведесет отсто од луѓето во Македонија ја знаат вистината за тие случувања, оти овие луѓе овде не можеш да ги излажеш, тие гледаат кој каков е, колку вреди и колку работи. Можат и на суд да ве осудат, но дали луѓето што добро ве познаваат ќе по-

веруваат дека сте виновен?

Лесно е некого да закопаш и да уништиш. Затоа секогаш се држам за вистината и фактите. А токму спортот е една од најчистите вистини со која не може да се манипулира. Можете да имате новинари со кои некој шефува, но не можете да ми ги избришете резултатите и биографијата. >>

„Како и сите други, и јас имам добри и лоши страни. Импулсивен сум, особено кога некој сака да удира под појас. Тоа е некоректно и тоа може да го почувствува само тој што е вреден и работи нешто вистински. Неработниците, блеферите и оние со ветер во грбот не се чувствителни на тоа“



Не можете неког да закопате без да имате проверена информација. Јас сум јавна личност и морам да поднесам критика, но со аргументи и вистини од сите засегнати страни, па читателот сам нека одлучи.

И на мојот 7-годишен внук му е јасно дека тоа не е вистина. Сите знаеме дека нашиот газда се бори како лав за да ги држи на нозе и ракометниот и фудбалскиот и карате-клубот, оти има и кризни моменти. Денес си горе, утре долу. Исчезнуваат познати клубови, како Атлетико Мадрид.

Ние имаме финансиски потешкотии веќе подолго од две години. Некој ќе рече кој е Металург годинава? Па, годинава Металург постигна феноменален резултат. Се пласиравме од квалификации меѓу 8-те најдобри екипи на светот. Станавме прваци на Македонија во конкуренција на ривал што особено го почитувам и кој е многу побогат од нас, бевме клуб со најнизок буџет во ЛШ, а влеговме меѓу 8-те најдобри во Лигата на шампиони минатата сезона, ние што две години имаме проблеми... И сега, затоа што два месеца сме во криза, загубивме седум играчи, треба сите луѓе да се закопаат, да се сече од главата па натаму? Тоа за мене беше навреда, а особено за Минчо Јорданов, кого го почитувам и без него никогаш немаше да бидам тука.

Вие вративте на нападите...

- Кога некој ми негира дека со срце и душа сум за клубот, дека ја сакам Македонија, кога ми негира дека ги сакам децата со кои работам, тоа значи дека тој некој сака да ме покаже како негативец. Ако премолчев, тоа ќе значеше дека си плукам на мојата работа и со тоа би се повредил и себеси и моето семејство. Сопругата, двете ќерки и петте внуци знаат како работам, знаат дали сум јас човек што може да продава натпревари. Тие се жртвуваат за моите амбиции и

тоа е навреда и клеветата и за нив.

Затоа до смрт ќе сум им благодарен и ќе ги почитувам и нив и сите генерации играчи што ми овозможиле да бидам тоа што сум. Ги почитувам и овие во Металург иако го кажаа тоа што го кажаа. Им простив. Останува лузна, не ми е сеедно, но единствено добро што може да направи човек е да прости. Не сум безгрешен, ме критикуваат, но мора да има почитување. Знаете, јас имав многу сиромашно детство и никој не ме туркаше, па може затоа сум толку чувствителен.

Еднаш ме прашаа како можам да го водам Металург, кој не е мое ниво. Тука имав личен мотив, повеќе одошто да го водам Кил. Овде сум горд и

„Еднаш ме прашаа како можам да го водам Металург, кој не е мое ниво. Тука имав личен мотив, повеќе одошто да го водам Кил. Овде сум горд и нека ми се пофали некој дека направил толку во вакви услови - момците непознати, а трипати на завршница на ЛШ, двапати меѓу осум најдобри, апсолутно најтрофеен ракометен клуб во последните 10 години. Од што да се срамиме? Во криза сме, но мора да се кренеме. Тоа го сака и сопственикот. Не е лошо некогаш да се каже понекој добар збор. Во такви ситуации не треба да се турка човек во бездна“

нека ми се пофали некој дека направил толку во вакви услови - момците непознати, а трипати на завршница на ЛШ, двапати меѓу осум најдобри, апсолутно најтрофеен македонски ракометен клуб во последните 10 години. Од што да се срамиме? Во криза сме, но мора да се кренеме. Тоа го сака и сопственикот. Не е лошо некогаш да се каже понекој добар збор. Во такви ситуации не треба да се турка човек во бездна.

Како го доживувате Металург под ваше водство?

- На многу посебен начин. Јас во тие момци гледам играчи и репрезентативци, горди Македонци, а сепак скромни. Тие се добри луѓе, и без оглед на тоа што доживеав неодамна, за нив секогаш ќе зборувам позитивно. И кога нема да бидам тука, пак за нив сè најдобро ќе зборувам, зашто

тие навистина се добри. Не им се додворувам, тоа не е мој стил. Ги разбираам, оти и тие водат борба за живот како и сите Македонци. Кога имаш семејство и кога е криза, се бориш со сите средства. Можеби тие мислеа дека јас добивам пари, а тие не. Но се измамија. Тоа беше недоразбирање на кое, можеби, некој од страна долеваше масло на огнот. Денес сите живееме под границата на своите можности, бидејќи некој од страна ни дава непријателски совети и не тера да направиме нешто нечовечко. Но и тоа се простува. Треба да бидеме праведни оти човекот не е само тело туку и карактер што треба да се почитува. Да се има човек со карактер значи да се има добар играч. Меѓу шест ѕвезди на теренот и шест играчи што не се ѕвезди, ама имаат силен карактер, јас ќе избирам карактер. Тимот за мене е карактер, бидејќи заедно сме посилни и нема да застанеме на

ниедна пречка.

Кој е развојниот концепт на РК Металург?

- Металург не смее да се откаже од концептот што го имаме уште од пред почетокот на сезоната. Знаев дека тоа е тешко, дека се тоа борби со ветерници, бидејќи имаше работи што јавноста не ги знаеше и се кажаа некои лоши зборови, но тоа беше борба за живот. Јас тоа го разбирав како тренер, а и газдата држеше до тоа дека треба да имаме концепт и визија од која не смееме да се откажеме. Јас ги почитувам сите и немам ништо против тоа што нашиот најголем ривал Вардар има две сали и хотел, бидејќи тоа ќе им остане на македонските деца, но ние мораме тој македонски концепт за развој на клубот да го држиме докрај, а тоа значи темелот на нашиот клуб да бидат наши деца,

тука создадени, и од нив да направи-
ме добри ученици, студенти, ракоме-
тари, родители. Ако некој добро знае
што е тоа борба за идентитет и име,
тоа е Македонија, и затоа тој концепт
не треба да се напушти.

Во 31 наша школа учат 1.500 де-
ца. На еден неодамнешен семинар
во Маврово решивме дека треба да
направиме посебна, автентична ма-
кедонска ракометна школа, со маке-
донска методика за работа со деца,
методика каде што детето ќе биде
субјект. Да работиме со модерните
средства на нивната техничко-тактич-
ка креативност и психомоторичка
брзина, да им даваме вежби за тие
креативно да ги решаваат проблеми-
те, а притоа и ние да учиме од нив,
а не само тие од нас. Да му се даде
задача на детето, но не да му се вика
„немој така, не шутирај така, како тоа
ја држиш топката“..., туку да се остави
сè на неговата креативност. Потоа се-
то тоа заеднички да се анализира, но
детето да објаснува што направило, а
ние да слушаме. На семинарот имав-
ме и теорија и практика, сите бевме
деца, креативни, полни со идеи, а јас
бев воодушевен и горд од ентузијаз-
мот што го видов таму кај македон-
ските деца, учители, тренери. Затоа

сакам да направивме македонска
школа.

**Сега сте во зрела доба, кога мо-
жете смилено да погледнете назад.
На што со задоволство се сеќавате
и што ве прави среќен и горд?**

- Најзадоволен сум кога ќе срет-
нам некој кого сум го тренирал и тој
ќе ме прегрне или ќе ми стисне рака
и каже: „Благодарам, од вас научив
многу работи што ми помогнаа во
животот“. Пред мечот со Веспрем ми
дотрча Сулиќ, мој ученик, сега голем
играч на Веспрем. Беше со своите
деца, кои се веќе пораснати, и ми ре-
че: „Тренеру, сакам да ви ги претста-
вам моите деца, на кои сум горд“. Во
тој момент и јас бев горд што видов
еден мој играч што станал успешен
спортист, добар сопруг и татко. Јас во
овие 40 години стаж не сум затворил
ниедна врата. Ме паметат, почитува-
ат, ми честитаат родендени, се јаву-
ваат за совети, се радуваат на моите
успеси и јас на нивните. Не е важно
само да те научам да играш ракомет.

За празниците сте со семејството?

- Денес сегде во светот гледаме са-
мо поделби, наместо заедништво и
сплотување. И, за жал, гледаме дека
сè помалку значење му се дава на се-
мејството, а семејството е место каде

што се негува љубовта меѓу децата и
родителите, меѓу браќата и сестрите.
Тоа е колекција на животот. Само така
ќе бидеме подобри луѓе.

Сакам да запознавам обични луѓе

**Што Лино Червар има во ма-
лиот прст, што нема, а би сакал
да има?**

- Ракометот го имам во малиот
прст, ама не знам да сменам гу-
мички на чешма, не знам да ста-
вам синџири на кола, да сменам
пукната гума. Јас сум перфекцио-
нист, амбициозен и детинесто љу-
бопитен, како што би рекол Стив
Џобс. Сакам да се качам на ридот
за да видам што има зад него и по-
тоа барам планина да видам што
има и зад неа. И сакам да учам,
ама не може сè да се знае. Са-
кам да запознавам обични луѓе,
сакам да можам да ги видам сите
места на земјата што не сум ги ви-
дел, иако сум прошетал низ целиот
свет. Како на пример места како
лозјата на винарницата „Стоби“. Бев,
ги видов и уживав во вината
и откривав нови убавини.



Лино Червар со сопругата и внуците

И уметност и занает во скулпторска приказна



Вајарството е уметност, но за да бидеш одличен вајар мора да знаеш и многу други занаети. Изработката на една скулптура опфаќа многу процеси: моделите најчесто се прават во гипс, потоа се прави т.н негатив или калап, потоа од него во восок се лее позитивот, се пече, за потоа да настапи леењето на бронзата. И по леењето, потребни се искуство и вештина во натамошната обработка на бронзената одливка: цизелација, заварување, полирање, патинирање...

- Уметност претста-

вуваат и самото леење и обработка на скулптура од модел што го направил некој друг, но секако и да се создаде нешто ново, т.е. да се дејствува од идеја до самата реализација на делото - вели м-р Дарко Дуковски,

скулптор и главен координатор на уметниците во леарницата РЖ „Институт“.

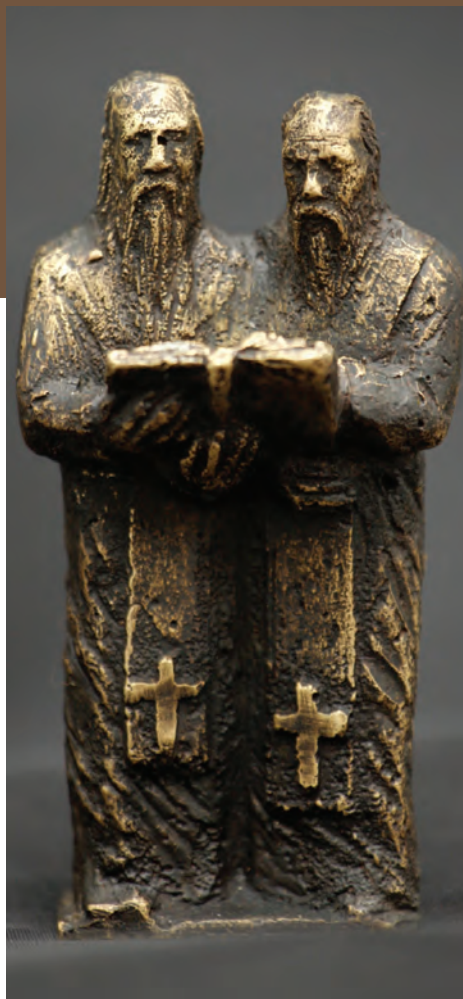
Во просториите на „Институт“, една од најголемите и најпознати леарници на Балканот за леење и обработка на скулптури, сувенири, канделабри, црковни свона, релјефи и други видови уметнички одливки, Дуковски ни покажа како се изработуваат помалите скулптури.

- Секоја скулптура си има своја тежина. Според мене, добра скулптура е онаа што живее, има д в и ж е њ е, приказна. Се трудам сите дела што ги правам како автор да имаат своја приказна - вели Дуковски.

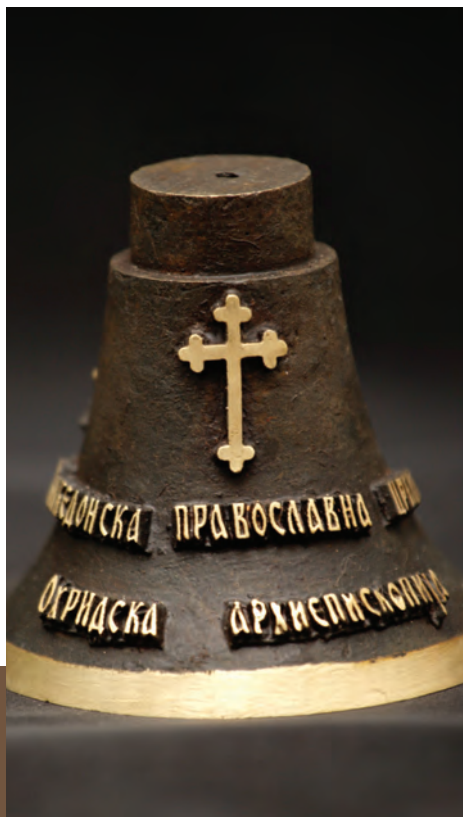
Тој подготвува изложба за САД, на која ќе се претстави со скулптури, кои ги претставуваат митовите поврзани со настанокот на македонските градови.

- Нашиот комбиниран тим од скулптори, инженери и професионални работници нуди целосна услуга за уметничките дела, почнувајќи од самата идеја, па сè до конечната монтажа. Искусни





сме во изработка на уметнички дела од бронза, алуминиум, месинг, полиестер, восок итн. Секогаш настояваме на висок квалитет на материјалите во сите фази на изработка на делата. Тоа се проверени материјали со стандардизиран хемиски



М-р Дарко Дуковски,
скулптор

Уметност е и да се излее она што веќе го замислил и го направил уметникот, но и да се создаде нешто ново, т.е. да се дејствува од идеја до реализација

состав за овој вид леене и со одвет- н и механички карактеристики. Сето ова придонесува изработените дела кај нас да имаат долг век на траење - вели Душко Коцевски, одговорен економист во РЖ „Институт“, задолжен и за контакт со клиентите и истражување на потребите и трендовите на пазарот.



Зреење и мешање на вината за префинетост и за хармонија

Зреењето во барик му дава на виното квалитетна боја, вкус и арома, а мешањето долговечност и префинетост

Зреењето и мешањето се два важни процеси во производството на висококвалитетно вино. Кога виното зрее говориме за боја, арома, вкус, а кога се мешаат вината - за умешноста и префинетост. М-р Дане Јованов, директор на винарницата „Стоби“, објаснува дека овие два сегмента бараат многу знаење и креативност за да се постигнат врвни резултати.

Периодот од крајот на ферментирањето на виното до полнењето во шишиња се нарекува зреење. Колку време ќе зрее виното зависи од неговото потекло, вид и квалитет. Тоа мора да биде доволно долго за да се стабилизира виното и да биде подготвено за зреење во шишињата. Во тој период се случуваат многу промени на неговата боја, арома и вкус.

Мешањето, по дефиниција, е комбинирање на две или повеќе вина за да се создаде ново вино со висока комплексност, мекост, заокруженост, ново чувство во устата...

МЕШАЊЕ НА ВИНАТА

Вината се мешаат за да се добие нов ароматски профил, да се засили бојата, да се зголеми или намали алкохолот во виното, за нагудување на слаткоста, за намалување на вкусот на даб во виното со давање овошен карактер, за пониско или повисоко ниво на танини, а сето тоа за да се подобрат долговечноста и подготвеноста на

виното за пиење.

- Кога мешате вина секогаш морате да знаете што сакате и какво вино сакате да добиете на крајот. Притоа мора да се имаат на ум факторите што можат да му влијаат на дегустаторот, како на пример мешање во простории без несакани мириси што би го одвлекувале вниманието од виното, или дегустатори од доверба за да нема субјективност во оцената на новото вино - објаснува Јованов.

ЗРЕЕЊЕ ВО БАРИК

Сите вина не се погодни за зреење во барик, особено не белите ви-

на со малку алкохол и вината кај кои треба да се истакнат свежината и овошниот карактер. Ниту, пак, сите црвени вина се добри за стареење во барик, ако не се добро екстрахирани и со потенцијал за стареење во дабов сад, иако традиционално, големите црвени вина зреат во барик од крајот на ферментацијата до полнењето во шишиња.

Виното чувано 10 месеци во барик, вели нашиот соговорник, има подобра боја од она што е зреено во бочва исто толку време, а таа боја останува стабилна и по амбалажирањето. Разликата постои и кај вкусот на виното од барик, кој е поатрактивен и се карактеризира

со помеки и помазни танини, како и кај аромата, која е посложена поради мирисливите материји извлечени од самото дрво.

Според Јованов, дабовата арома мора внимателно да се следи за да има хармонија со виното. Кога производителот сака на своето вино да му дадат дабов карактер, не треба да претерува, за дабот да не доминира над внатрешните квалитети на виното.

Важни фактори се и од каков даб се изработени бариците, начинот на кој тие се печени, како и времетраењето на зреењето на виното во барик, кое е различно за различни сорти вино.



Барик се нарекува дабово буре од 225 литри. Виното чувано 10 месеци во барик има подобра боја од она што е зреено во бочва исто толку време, а таа боја останува стабилна и по амбалажирањето. Разликата постои и кај вкусот на виното од барик, кој е поатрактивен има помеки и помазни танини, како и кај аромата, која е посложена поради мирисливите материји извлечени од самото дрво

На телото не му е потребен ЗИМСКИ СОН



Марија Георгиевска,
инструкторка
за пилатес

И за време на зимските празници можеме да вежбаме во природа и да го истегнуваме нашето тело користејќи ја сопствената тежина. Трупот е доволно тежок за да помогне во истегнување на нозете во различни позиции. За да избегнете повреди, вели Марија Георгиевска, инструкторка за пилатес, враќањето во првобитната положба треба да биде многу бавно и без нагли потези.

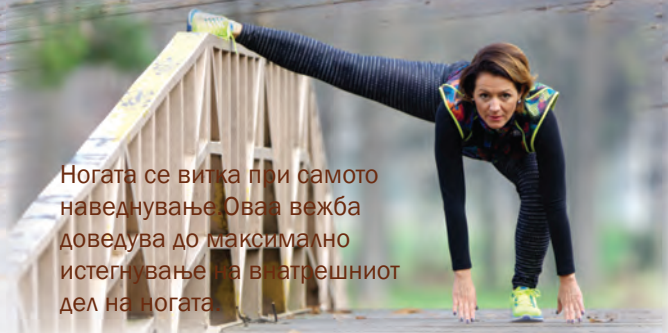
- Зграпчи го секој слободен миг за вежбање. Многу лесно можете да ги поместите границите и да го истегнете своето тело до ниво до кое не сте ни замислувале - вели Георгиевска, која ни презентираше неколку вежби што можете да ги практикувате на чист воздух, во најблискиот парк.

Телото го наведнуваме благо надолу и истовремено ја виткаме ногата што е на подот, додека другата нога е потпрена. Вежбата се повторува наизменично со двете нозе.

Со двете раце сме потпрени на земја, нозете наизменично ги поткреваме горе-долу, најпрво едната па другата нога. Кога се спушта ногата, пожелно е да не се допре подот.

Телото го спуштаме надолу со виткање на двете раце. Целата тежина ја префрламе на рацете.

Ногата се витка при самото наведнување. Оваа вежба доведува до максимално истегнување на внатрешниот дел на ногата.



Eucerin®

МЕДИЦИНСКА НЕГА НА КОЖАТА
СО ВИДЛИВИ РЕЗУЛАТИ

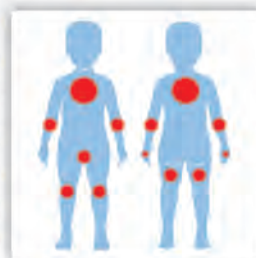
ИНОВАЦИЈА



Смирувачка нега за atopичната кожа -
дури и при егзацербација

Новиот AtopiControl Интензивен смирувачки
крем овозможува значајно подобрување на
кожните промени за време на акутната фаза -
клинички докажано.

Решение кое помага да се намали
времетраењето на терапијата
со hydrocortisone*



*Клиничката студија правена на комплексната atopична кожа покажува споредени резултати од ефектот меѓу AtopiControl Интензивниот смирувачки крем како медицинска козметика и 1% hydrocortisone крем. AtopiControl Интензивниот смирувачки крем не е фармацевтски производ и не е замислен да замени некој од нив.



СРЕЌНИ НОВОГОДИШНИ И БОЖИЌНИ ПРАЗНИЦИ

КАДЕ ШТО
здравјето се раѓа!