

Plus

ACIBADEM | SISTINA

Број 12 • Бесплатен примерок

ТЕМА
ОНКОЛОГИЈА

НОВИТЕТИ:

**ПРВИОТ ПЕТ ЦЕНТАР
ВО РЕГИОНОТ**

НОВИТЕТИ:

**TRILOGY
НАЈДОБРОТО ВО
ЕДЕН АПАРАТ**

ПРОФИЛ:

**Д-Р ЛИЛЈАНА МУРАТОВСКА
ВО „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“
ГО ОСТВАРИВ СВОЈОТ
ПРОФЕСИОНАЛЕН СОН**

Acibadem Sistina Plus Türkçe Özetler

ВО СИТЕ АПТЕКИ

Trachisan®

без шеќер
пастили

Антибактериско дејство
(Tyrothricin)

Антисептично дејство
(Chlorhexidine gluconate)

Брзо ја смирува болката
(Lidocaine hydrochloride 1 H₂O)

Trachisan

Се употребуваат како лековито средство при воспаленија во усната шуплина и грлото:

Фарингит; Стomatит; Гингивит; Парадонтоза; Глосит; Тонзилит; Дисфагија; Во профилактички цели за спречување на инфекции пред и по хируршки интервенции (екстракција на заби, хируршки третман на гингива, тонзилектомија)

Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.Ko
Ексклузивен застапник за Македонија:
Европа Лек Фарма
ул. Јадранска Магистрала 31
тел: 02/ 2786 - 074
www.elpharma.com.mk

Пред употреба внимателно да се прочита внатрешното упатство. За повеќе информации обратете се кај Вашиот лекар или фармацевт

Решение за Вашата кашлица

Лековитата сила на бршленот за цело семејство

PROSPAN®

Терапевтски бршлен - природна моќ

- › Ефективна зацелувачка моќ на бршленот
- › За лекување на воспаленија на респираторниот тракт
- › За искашлување
- › Го намалува нагонот за кашлање
- › Овозможува послободно дишење



PROSPAN® сируп
PROSPAN® капки
PROSPAN® шумливи таблети

ВО СИТЕ АПТЕКИ!

Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Germany

Пред употреба внимателно да се прочита внатрешното упатство. За повеќе информации обретејте се кај Вашиот лекар или фармацевт

Ексклузивен застапник за Македонија:
Европа Лек Фарма
ул. Јадранска Магистрала бр.31
тел. 02 2786 074
www.elpharma.com.mk



Почитувани читателю,

Пред сè дозволејте да ви ја честитаме новата година со желба за многу здравје, љубов, хармонија, среќа и исполнување на сите ваши желби. Дочекајте ја новата година со позитивни мисли и очекувања, фокусирајте се на висинските вредности во живоите, сакајте ги луѓето околу вас. Новата година носи нова можност за сите нас.

Новата година ќе донесе и нова надеж во истражувањето на пациенти со малигни заболувања. Оваа година, покрај бројните приоритети, една од нашите цели е грижата за оваа група пациенти. За оваа цел, инвестиравме во најсофистицирана опрема која ќе овозможи рана дијагноза и квалитетен третман на малигните заболувања. Во годината која е пред нас Клиничката болница „Ацибадем Систина“ ја истражува новата ера во современата медицина со отворањето на првиот ПЕТ центар и првиот најсовремен Центар за онкологија.

Нашето мото „не сме сами во борбата со канцерот“ само ја потврдува нашата цел и нашата мисија, а тоа е да бидеме застапано до вас давајќи ви ја сета наша поддршка. Тимот од искусни специјалисти онколози ќе ви овозможи целосна грижа за време на вашиот третман со цел да се чувствувате сигурно и заедно да ја добиете најтешката битка, битката со канцерот.

Ни истражува особена чест што и во новата година преку нашиот магазин ќе можеме заедно да се грижиме за вашето и за здравјето на вашите најблиски. И во новата година остануваме ваш истражувач кој секогаш е тука за вас.

Со почит,
Д-р Лилјана Муратовска
Специјалист по нуклеарна медицина

Plus

ACIBADEM | SISTINA

Декември 2013 · Број 12 · Бесплатно издание

Магазинот ACIBADEM | SISTINA Плус излегува еднаш во 3 месеци и се дели бесплатно.

Информациите имаат едукативен и информативен карактер.

Однапред се извинуваме за можните печатни грешки.

Сите коментари во врска со магазинот ACIBADEM | SISTINA Плус или предлози за содржината на следното издание, испратете ги на: info@acibademsistina.mk

Подготовка: Маркетинг агенција „ОК Идеа“

Издавач: „ОК Идеа“ ДООЕЛ Скопје за потребите на Клиничката болница „Ацибадем Систина“



Проф. д-р Салис Таџер

Дипломирал во 1978 година на Медицинскиот факултет во Љубљана, Словенија. Специјализација по кардио и торакална хирургија завршил во 1993 година на Саклер медицинскиот факултет, на Универзитетот во Тел Авив. Супспецијализација во областа на адултна хирургија завршил на истиот факултет. Проф. д-р Таџер е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Д-р Славица Кралева

Дипломирала во 1990 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по радиотерапија и онкологија завршила во 1997 година на Универзитетската клиника Sart Tilman, во Лиеж Белгија. Д-р Кралева е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.



Д-р Александар Бојациев

Дипломирал 2003 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по гинекологија и акушерство завршил во 2009 година на истиот факултет. Д-р Бојациев е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Д-р Дева Петрова

Дипломирала во 1996 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по радиотерапија и онкологија завршила во 2005 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Д-р Петрова е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.



Проф. д-р Зоран Трајковски

Дипломирал во 1985 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по радиологија завршил 1992 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Докторска дисертација одбрал во 1998 година на истиот факултет. Проф. д-р Трајковски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Д-р Мирослав Темелковски

Дипломирал 1980 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по гинекологија и акушерство завршил во 1987 година на истиот факултет. Д-р Темелковски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.





Д-р Михаило Поповиќ

Дипломирал 1989 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по гинекологија и акушерство завршил во 1998 година на истиот факултет. Д-р Поповиќ е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Прим. д-р Антони Христовски

Дипломирал во 1985 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по педијатрија завршил во 1994 година. Прим. д-р Христовски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.



М-р д-р Тони Јосифовски

Дипломирал во 1985 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по општа хирургија завршил во 1992 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по дигестивна хирургија завршил во 2008 година. Магистерски студии завршил во 2006 година. Д-р Јосифовски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Анета Аневска Митревска

Дипломирала во 1998 година на Фармацевтскиот факултет во Скопје. Поседува Европски сертификат за ембриологија (ESHRE). Анета Аневска Митревска е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.



Д-р Леонардо Камењарски

Дипломирал во 1979 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по педијатрија завршил во 1991 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Д-р Камењарски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Д-р Аница Хаџи Петрушева Јанкијевиќ

Дипломирала во 2000 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по физикална медицина завршила во 2008 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Д-р Јанкијевиќ е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.





Д-р Зоран Димовски

Дипломирал во 1981 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по физикална медицина и рехабилитација завршил во 1991 година на истиот факултет. Д-р Димовски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Д-р Камелија Бушљетик

Дипломирала во 1989 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по интерна медицина завршила во 1997 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Супспецијализација по пулмологија завршила во 2000, а магистрирала во 2002 на истиот факултет. Д-р Бушљетик е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.



М-р д-р Димитар Трајков

Дипломирал во 1997 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по интерна медицина завршил во 2004 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Магистрирал во 2007 година на истиот факултет. Д-р Трајков е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Д-р Михајло Ивановски

Дипломирал во 2005 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по општа хирургија завршил во 2010 година на истиот факултет. Д-р Ивановски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.



Д-р Марина Јуруковска

Дипломирала во 1986 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по интерна медицина завршила во 1995 година, а супспецијализација по кардиологија во 2007 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Магистрирала во 2001 година, а докторат одбранила во 2008 година на истиот факултет. Д-р Јуруковска е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Д-р Милчо Демерциев

Дипломирал во 1985 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по неврологија завршил во 1993 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Д-р Демерциев е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.





Прим. д-р Владимир Јекиќ

Дипломирал во 1976 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по оториноларингологија завршил во 1982 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Во 1999 година стекнува титула примариус. Д-р Јекиќ е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

М-р д-р сци. Андрејчо Грнчаровски

Дипломирал во 1993 година на Стоматолошкиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Специјализација по орална хирургија завршил 1998 година на истиот факултет. Магистрирал во 2006 година. Д-р Грнчаровски е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.



Д-р Андреј Петров

Дипломирал во 1995 година на Медицинскиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Специјализација по дерматовенерологија завршил во 2002 година на истиот факултет. Магистрирал во 2002 година на Воената медицинска академија во Белград. Д-р Петров е дел од медицинскиот тим во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

**Имате ли главоболка?
Дури ни кафе не Ви помага?**

ПОСТОИ БРЗО РЕШЕНИЕ

Налгесин С брзо и долготрајно ја отстранува главоболката.

- ✓ **Налгесин С** има брз почеток на дејство, по само 15 минути.
- ✓ **Налгесин С** има долготрајно дејство, кое трае до 12 часа.
- ✓ **Налгесин С** е брзо решение за сите типови на болка
 - Главоболка и мигрена
 - Менструална болка
 - Заболка
 - Мускулна болка и болка во зглобовите

**ИМАЈТЕ СЕКОГАШ
НАЛГЕСИН С ПРИ РАКА.**



Што забележа дневниот печат во Велика Британија?

Кејт Мидлтон користи Lansinoh!

Сте се прашале ли некогаш кои производи ги користи Војвотката од Кембриџ кога станува збор за кралското бебе?

Па, сега знаете. Кејт Мидлтон беше забележана со Lansinoh еднократни влошки за гради во нејзината количка!



Bauer-Griffin, LLC.

www.Lansinoh.mk

Ултра тенки, супер апсорбливи и сигурни, Lansinoh еднократните влошки за гради се прилагодуваат на вашето тело и овозможуваат да ги носите дискретно и незабележливо. Обвивката на влошките го впира млекото од кожата во јадрото на влошката – оставајќи ги кожата и облеката суви и чисти. Секоја влошка е индивидуално, хигиенски и практично спакувана – совршено за во вашата чанта. Многунаградуваните производи на Lansinoh се користени од многу славни мајки, а сега и од Кејт Мидлтон, исто така!

Lansinoh им е посветен на мајките кои дојат над 25 години. Lansinoh смета дека на мајките им се потребни поддршка и точна информација, а тие треба да имаат пристап и до супериорни производи за доење. Lansinoh е водечки производител на производи за доење во Велика Британија кој нуди производи со врвен квалитет вклучувајќи:

- **Lansinoh 100% чист HPA® ланолин за воспалени брадавици**
- **Lansinoh LatchAssist™ за привремено извлекување рамни или вовлечени брадавици**
- **Lansinoh ултра тенки еднократни влошки за гради**
- **Lansinoh рачна пумпа за измолзување**
- **Lansinoh Affinity Pro™ 2 во 1 електрична двојна пумпа**
- **Lansinoh кеси за чување млеко**

Lansinoh е основана во 1984 година од доилка на две деца. Нејзината цел беше да им понуди на доилките безбедна и ефективна алтернатива на, главно, козметичките производи кои биле достапни за воспалени брадавици – една од главните причини за невостоставување успешна врска на доење. Денес, производите за доење на Lansinoh се користат од милиони мајки насекаде во светов.



www.NutriVita.mk 02-3230-777

BREASTFEEDING
EXPERTS
FOR OVER
25
YEARS





10

ПРОФИЛ - Д-Р ЛИЛЈАНА МУРАТОВСКА

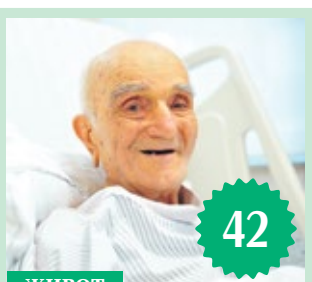
**ВО „АСИВАДЕМ СИСТИНА“ ГО ОСТВАРИВ
СВОЈОТ ПРОФЕСИОНАЛЕН СОН**



44

ПРЕДЛОГ

**КИНЕЗИ ТЕЈПИНГ ЗА
ДВИЖЕЊЕ БЕЗ БОЛКА**



42

ЖИВОТ

**Д-Р ЈОСИФОВСКИ
НА 99 ГОДИНИ МИ
ГО ПРОДОЛЖИ
ЖИВОТНИОТ ПАТ**



20

НОВИТЕТИ

**TRILOGY
НАЈДОБРОТО ВО
ЕДЕН АПАРАТ**



38

ЗДРАВЈЕ

**ВОДИЧ ЗА
ПРЕДВРЕМЕНО
РОДЕНИ ДЕЦА**



22

ТЕМА

**ХЕМОТЕРАПИЈА
ЗЛАТЕН СТАНДАРД
ВО ЛЕКУВАЊЕТО
НА КАРЦИНОМОТ**

www.Lansinoh.mk
www.NutriVita.mk

LANSINOH.

Сите Lansinoh производи
се 100% без бисфенол-А

Bisphenol-A Free

Доењето - најдобар старт за мајката и бебето



Lansinoh LatchAssist™

- Привремено испакнување на брадавицата
- Овозможува полесна и подобра лактација
- Нежно ја повлекува брадавицата
- Едноставен, ефикасен и лесен за користење
- Вклучува мала кутија за хигиена и преносливост



Lansinoh 100% чист НРА® ланолин

- Без непријатен мирис
- Без вкус
- Без конзерванси и други адитиви
- Безбеден и чист
- Не мора да се отстрани пред доењето



ПРИРОДНО... ЧИСТО... НЕЖНО... ЕДНОСТАВНО... БЕЗБЕДНО... ПРИЈАТНО...

Lansinoh рачна пумпа и Affinity двојна електрична пумпа

- Сигурни, удобни и ефикасни
- Го симулираат ритмот на бебешкото цицање
- Практични и хигиенски
- Вклучени две шишиња за чување млеко



Lansinoh еднократни влошки за гради

- Ултра тенки, лесни и удобни
- Супер апсорбирачки со леплива лента која не дозволува влошката да се лизга
- Совершени за Вашата чанта кога сте излезени



Нутри Вита 29^{ти} Ноември бр.15 Скопје (02) 3230-777 info@nutrivita.mk

ВО „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“ ГО ОСТВАРИВ СВОЈОТ ПРОФЕСИОНАЛЕН СОН

По ѓовете од десет години д-р Лилјана Мурајовска го оствари својот професионален сон со отворањето на првиот ПЕТ центар во регионот во Клиничката болница „Ацибадем Систиџина“. Во приватниот живот таа е сојузга и мајка на 19-годишната Нина, која последниве две години студира во Љубљана. Во овој број на Ацибадем Систиџина Плус ви го претставуваме семејството Мурајовски, кое ни ги отвори вратите од својот дом во населбата Тафталице.

Љубовта е силата која во животот не носи низ сите подеми и падови. Таа не е само емоција туку позитивна сила и во добро и во лошо. Кога во животот даваш љубов, успехот е неизбежен. Токму оваа моќна сила е тајната на успехот на семејството на Лилјана Муратовска, родена Сивевска, и Мирослав Муратовски, кои 20 години заедно пловат низ животот. Таа специјалист по нуклеарна медицина во „Ацибадем Систиџина“, тој сопственик на најстарото скопско кафуле Капри. Нивна заедничка гордост е 19-годишната Нина, која последниве две години студира во Љубљана. Ги затекнавме во добро расположение бидејќи Нина е со нив за новогодишните празници.

МАЛИ НЕШТА КОИ ПРАВАТ ГОЛЕМИ ЗАДОВОЛСТВА

Кога ќе влезете во домот на семејството Муратовски, во населбата Тафталице, ве обзема топлината на семејната оаза. Погледот веднаш ви го мамат тропските овошја. На прв поглед чудно, но кога ќе слушнете со каква страст и љубов за нив раскажува домаќинот Миро сфакате дека сè е возможно.

„Јас сум голем љубител на тропските предели. Решив дел од таа атмосфера да ја пренесам во домот кога веќе не можам да живеам во тие предели. Така дел од нашиот двор се дрвјата со банани, мандарините. На сите можеби им е чудно, но јас секогаш велам дека кога ќе вложиш љубов нема шанси да не успее. Кога ќе се пензионираме со Лиле ќе се преселиме на некое тропско место“ – низ смеа раскажува Миро, кој веднаш не понуди со чаша домашно вино, за кое вели дека има посебен и оригинален вкус. Заедно со блиските пријатели веќе неколку години традиционално заедно го подготвуваат, како што велат, најдоброто вино.

„Кога се подготвува вино или се пече ракија тоа за нас е незаборавна забава. Се собираме неколку семејства и три дена, со скара, смеа и дружба го подготвуваме најдоброто вино. Имаме и сопствена мала визба каде го чуваме. А тајната на добриот вкус на виното е љубовта која ја вложуваме“ – раскажува д-р Муратовска и ни дополни дека тоа се само мали нешта од животот кои прават вистинско задоволство.

ТРАДИЦИОНАЛЕН СЕМЕЕН РУЧЕК

Медицината е професија која бара многу откажувања, за време на студии и понатаму во професионалниот живот. За д-р Лилјана ништо не е тешко доколку имаш целосна поддршка, да успееш и да направиш рамнотежа со семејството и професијата.

„Медицината е тешка, но зависи како ќе ја разбереш. За изборот на Медицинскиот факултет највиновни се во позитивна смисла моите родители и мојата сестра, која исто така е лекар. При крајот на студиите се запознав со Миро и имав целосна поддршка од него да продолжам понатаму. Успеав во животот да направам граница. Имаме едно правило, кога ќе дојдеме дома работата ја оставаме зад врата. Секогаш имаме заеднички семеен ручек каде се посветуваме на проблемите на целото семејство, кој трае 2-3 часа. Потоа секој на своја страна. А во вечерните часови се посветувам на работата“ – раскажува д-р Муратовска за семејната традиција.



МОЕТО КАФУЛЕ Е ПОСТАРО И ОД ДРЖАВАТА

Миро е сопственик на најстарото кафуле во градот, легендарното Капри. Во младоста како најмлад угостител ја отворил прва италијанска креперија, каде гости имало од целата тогашна Југославија. Шест години подоцна го пренаменил во кафетерија, која опстојува последните 30 години.

„30 години се слуша само евергрин. Не е лесно да опстоиш толку години, а да не го смениш стилот и идентитетот на кафулето. Тоа е место за секој којшто сака добар разговор, добро дружење и убав амбиент. Се борев со сè и успеав да опстојам. Ме одржува љубовта кон луѓето“ – со гордост ни раскажа Миро за своето кафуле каде, вели, нагостил многу јавни личности, меѓу кои и сопругата на возачот на формула 1 Хакинен. И покрај сите општествени случувања, успеал да го одржи до денешен ден, а во 2015 година се подготвува да прослави 3 децении.

НИНА ПО СТАПКИТЕ НА Д-Р ЛИЛЈАНА

Последните две години во оваа семејна традиција отсуствува нивната ќерка Нина, која е на студии на државниот универзитет во Љубљана. Иако д-р Муратовска била против да студира медицина, сепак, на крајот Нина одлучила да тргне по нејзините стапки.

„Пред да се запише имавме дилема дали да ја одбере медицината бидејќи многу треба да се вложува, посебно емотивно вложување. Јас сум емотивна и секој пациент го доживував како да е дел од моето семејство. И Нина е иста како мене, емотивна, и затоа не сакав да студира медицина. Во трета година гимназија ми кажа дека сака биологија и хемија, а тогаш почнаа да учат и генетика. И така се пронајде во тој дел, индиректно во медицината. Прво се запиша на Медицинскиот факултет во Скопје, ја примија б., но штом стигна потврдата дека е примена на Биотехнолошкиот факултет во Љубљана, реши и отиде во Словенија“.

За определбата да студира во Љубљана Нина имала најголема поддршка од Миро. Но кога требало да се разделат, тој најтешко поминал.

„Пред да се запише тој беше најсилниот, сигурен дека сè ќе биде в ред, но кога дојде моментот да оди, потешко помина. Во првата година почесто се гледавме. Ми недостига, но среќна сум бидејќи знам дека нејзе ѝ е убаво. На почетокот од студиите ѝ беше тешко бидејќи студира на словенечки јазик, а учи стручна литература. Но таа е цврста и самостојна, повеќе се грижеше за нас, дали ние сме добро. Многу е успешна, втора година запиша со положени 8 испити од 9. Сите велеа дека не е страшно и да ја изгуби првата годи-

ЛЕТНАТА КУЈНА Е ЗА МОЕ ЗАДОВОЛСТВО

Кога сѐ останува збор за гошвењешо, шука нема граници. И двајцата сакаат да ѝ одгошваат добро јадење. Миро ни се ѝофали дека е умешен во кујнашо, а скарашоа е неговитошо ѝособен сѝецијалиштешо. Но бидејќи во кујнашо нема место за двајца, Миро решил да си наѝрави свое кулинарско каѝче.

„Љубиштел сум на добра храна и добро вино. Уживам да гошвам, а бидејќи во кујнашо нема место за двајца, си наѝравив лејна кујна каде нема никој да ми се меша. Тука ја ѝравам наѝкуснашо скара“ – низ смеа ни се ѝофали Миро и нѝ ѝокани да ја ѝробаме кога времето ќе заѝошли.

на додека убаво не го совлада јазикот, но таа успеа да продолжи, амбициозна е и не сакаше да слушне за ова“ – раскажува д-р Муратовска за студиите на Нина.

На сето ова Нина се смее и додава: “На почетокот ми беше потешко, далеку од дома, но сега се навикнав. Љубљана е студентски град, сè е организирано за студентите. Имаме големи бенефиции, но недостасува малку забава. Од друга страна, пак, сè ви е блиску, цела Европа е на неколку часа, па може да се прошетате каде ќе посакате“.

ЕДУКАЦИЈА ВО ПРЕСТИЖНИОТ ЦЕМЕЛИ ХОСПИТАЛ

Раскажувајќи за Нина д-р Муратовска се присети на своите студентски денови. Во определбата за својата професија отсекогаш предизвик ѝ била дијагностиката. Токму тоа било клучно за да специјализира нуклеарна медицина, спој на медицина и дијагностика.

„Ја одбрав нуклеарната медицина бидејќи е спој на медицина и дијагностика. Во времето кога студирав немаше посебна катедра по нуклеарна медицина, беше дел од патофизиологија. Од 1997 до 2010 година работев на Институтот за патофизиологија и нуклеарна медицина. Сè што научив, научив таму“.

Сепак, најголемо исполнување во кариерата за д-р Муратовска била работата со студентите.

„Работев и како асистент на предметот патофизиологија. Ме исполнуваше многу работата со студенти. Сакав да едуцирам студенти на еден поинаков начин кој се разликува од тоа што јас го учев“ – раскажува д-р Муратовска за својата работа на Медицинскиот фа-

**ВО ЗИМА ВЕГЕТИРАМ**

„Уживам во ѝоилиште денови, не ја сакам зимашо. Најголемо задоволство ми е неделното уѝринско кафе во дворото, на тераса, со музикашо на Бочели или Ил Диво. Тогаш ги ѝолнам баѝериште за следнашо недела, а во зима вегѝтирам“ – раскажува д-р Лилјана.



култет. Затоа и по доаѓањето во „Ацибадем Систина“ продолжува со едукација во наставно-научната дејност. Сега е последна година од докторските студии на Медицинскиот факултет. Во текот на својата кариера била на едукација во повеќе медицински центри, и тоа во Австрија, Словенија, Кипар, во Србија и Хрватска. Сепак, најголемиот предизвик за неа бил престојот на престижниот медицински центар во Италија, болницата Цемели во Рим.

„Цемели хоспитал е под покровителство на Ватикан и тука се лекува и папата. Тука е отворен и првиот ПЕТ центар во Рим, болница каде се работи под високи стандарди. Во оваа болница бев на едукација во 2003 година на Одделот за нуклеарна медицина под менторство на проф. д-р Алесандро Џордано“ – објаснува д-р Муратовска, која, пак, по враќањето немала можност да го пренесе овде тоа што го научила.

ВО ТРЕНД СО НАЈСОВРЕМЕНАТА ТЕХНОЛОГИЈА

По повеќе од десет години нејзиниот професионален сон се остварил во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ со отворањето на првиот ПЕТ центар во регионот.

СПОРТОТ МИ ДАВА СИЛА

Освен биоинтехнологичката, Нина ја сака и одбојката. Веќе десеттина години професионално тренира одбојка.

„Додека живеам во Скопје играм прво за Форца, а потоа за Фишфан Волеј. Со одбојката продолжив и во Љубљана и играм во првата екипа на факултетот. Го сакам спортиот бидејќи ми дава сила и позитивна енергија.“

„ПЕТ апаратот е многу добро познат во светот. Најпрво се користел само во експериментални цели, а во последната деценија е во рутинска клиничка примена. Со отворањето на ПЕТ центарот кај нас ние влегуваме во тренд со најсовремената технологија во светот. ПЕТ е примарна метода во детекција на малигните болести каде има можност за брза дијагностика. Доколку се работи за напреден стадиум на болеста, овој апарат овозможува и планирање терапија и нема место за грешка. Во текот на терапијата пациентот се скенира и може веднаш да се види дали има ефект или не, ако нема, се менува терапијата“ – вели д-р Муратовска, која за усовршување на оваа најмодерна технологија на едукација била во Виена и во „Ацибадем Маслак“ во Турција.

Со вино и пријатна атмосфера часовите брзо поминат. За цело време друштво ни правеше и француската пудла Лора, која е главна забавица за Миро и Лилјана додека Нина е отсутна. Не испратија со покана повторно да дојдеме за да можеме да ја видиме тропската градина во вистинско светло, со специјалитетот на Миро. □

ПРОДОЛЖУВА ПРОФЕСИОНАЛНАТА ПОДДРШКА ЗА МАКЕДОНСКИОТ РАКОМЕТ



Клиничката болница „Ацибадем Систина“ и компанијата „Орка Спорт“ ја продолжуваат успешната соработка. И следната година за здравјето на ракометните репрезентативци ќе се грижи професионалниот тим на „Ацибадем Систина“, а огромна поддршка ќе има и во делот на обезбедување спортска опрема во знакот на светскиот бренд Li Ning.

„Како здравствена институција која е лидер во превенција и третман на спортските повреди, и годинава ја дава максималната поддршка од медицински аспект, која е од особено значење за здравјето на ракометарите, кон кои деновиве е насочена целата македонска јавност. Со цел да придонесеме за успехот на екипниот спорт, во функција на ракометарите е достапен целокупниот медицински кадар

на 'Ацибадем Систина'. Горди сме што повторно сме дел од репрезентацијата и пред нас стои огромен предизвик. Како и за време на подготовките и тренинзите, со ист интензитет и мотив претставниците од 'Ацибадем Систина' ќе се погрижат за здравјето и добрата кондиција на нашите ракометари за време на првенството во Данска“, изјави г. Јордан Камчев, главен извршен директор на Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

На прес-конференција беше претставен новиот национален дрес со кој ракометните репрезентативци ќе ги бранат боите на Македонија. Целокупната спортска опрема ќе биде во знакот на светскиот бренд Li Ning, чиј главен застапник за Македонија е „Орка Спорт“.

НАГРАДА ЗА ИНОВАЦИЈА НА Д-Р СЦИ. ЛИЛЈАНА СИМЈАНОВСКА



Д-р сци. Лилјана Симјановска, ембриолог во Клиничката болница „Ацибадем Систина“, беше наградена со специјална награда на EUWIIN за презентирањето на иновацијата Инкубатор со уред за директно контролирано јонизирање на воздух. Врачувањето на наградата се одржа во Шератон хотелот во Стокхолм, на 28.11.2013, на четвртото биенале на Меѓународната европска мрежа на жени пронаоѓачи и иновации (EUWIIN). Конференцијата и презентирањето на пронајдоците се одржа на 27.11.2013 година, во научно-техничкиот музеј во Стокхолм, а за сите учесници беше организиран вечерен прием во стокхолмскиот Сити Хол.

Оваа иновација претходно беше наградувана во Нирнберг, Германија, Македонија и Сеул, Јужна Кореја. Истата ќе овозможи унапредување во областа на ембриологијата, како и за стекнување нови научни сознанија за делувањето на негативните јони на клеточно ниво.

ОД ДНЕВНИКОТ НА ИЛИНА АРСОВА

Илина Арсова е првата жена Македонка која го освои највисокиот врв во светот, Монџ Еверест. По повеќе од еден месец помина во сурови услови успеа да ја оствари својата животно желба и да го дојде небо. Верен пријател и поддржувач на Илина во мисијата беше Клиничката болница „Ацибадем Систина“. Во Ацибадем Систина Плус ви го издојувате вториот дел од нејзиниот дневник за време на експедицијата.

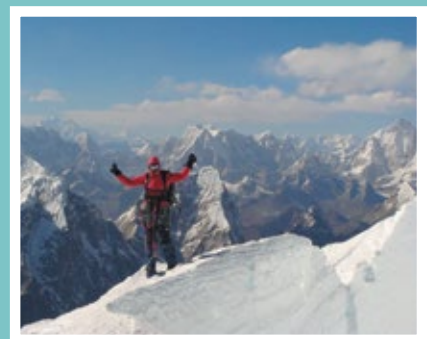
„Се движевме низ Кумбу Јс каде на сите страни се беа надвиснале сераци и ледени блокови. Во еден момент еден се откачи точно пред мене, што беше сериозно ситрашен момент. На некои места требаше да се прескокнуваат џукнајините од глечерот, а тие се длабоки ситишци метри. На многу места има оставено скалчички кои зависно од состојбата на мразот и оштетеноста на скалчичката може

да делуваат доста лабилно.

Животојт во екстремни услови има свои последици. Престојот на надморска висина над 5000м траеше околу 45 дена. Мислам дека во тие услови сите здравствени проблеми излегуваат на површина. Колена, заби, нејца, стомак... во еден момент мислев дека ќе се распаднам. Последниот ден е многу исцрпувачки и долг бидејќи има околу 20 часа интензивно качување и симнување по стирмен шерен.

На врвот ситигнавме во 3 часови и 15 минути наутро, околу час и пол порано од планираното. Ситовме на врвот среде ноќ, што ми остави еден поинакво магичен впечаток. На 8848м (или според некои мерења 8850м) се подразбира дека е ладно и ветровито.

На врвот ме облеа радост, а нејосредно пред врвот, класично како и пред секој друг врв, солзи радости. Бев среќна со себеси бидејќи го издржав целиот најор до врвот,



но, исто така, бев среќна за мојата земја, која ќе може да се порадува на уште еден ситорски резултат. Сепак, не смеев прерано да се радувам знаејќи дека итот надолу е исто толку исцрпувачки како и нагоре и со ситинувањето на врв се уште сум дојла од целата работа.

Продолжува во следниот број...

БЕСПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ПО ПОВОД СВЕТСКИОТ ДЕН НА ХОББ

Клиничката болница „Аџибадем Систина“ по повод Светскиот ден на хронична опструктивна белодробна болест, 21.10.2013, организираше бесплатни прегледи. Стотина пациенти имаа можност да го проверат својот ризик од ХОББ преку бесплатен тест и преглед на респираторниот систем. Целта на прегледите е да се подигне свеста за ова заболување, кај кое може да се спречи понатамошното оштетување на белите дробови доколку болеста се открие навреме. Мерките кои се преземаат за навремено откривање на ХОББ овозможуваат пациентите да се чувствуваат подобро и да имаат поквалитетен живот.



ЗДРАВЈЕ ЗА ЦЕЛОТО СЕМЕЈСТВО - Подготвено дочекајте ги сезонските настинки



ORAL BIOTIC - Прв пробиотик во светот за заштита на уста, грло и уво

- Комплетно нов концепт на додаток кој содржи напреден пробиотик BLIS K12, за поддршка на здравјето и рамнотежа на микрофлората во устата, грлото и средното уво; природна поддршка при настинки, грип и инфекции на горните дишни патишта, особено кај деца
- За сите видови бактериски и вируси воспаленија на уво, нос и грло кои предизвикуваат воспалено грло и крајници, ангина и инфекции на уво; се препорачува после терапија со антибиотици; стоматолошки заболувања – парадентоза, афти и кандијаза; против лош здив
- Здраво, природно и делотворно решение кое делува брзо, сигурно и ефикасно; не содржи шеќер
- Се препорачува за сите луѓе кои работат и престојуваат во простории каде има многу луѓе
- 100 пати поефикасен од традиционалните антисептички пастели за лижење

Погрижете се за својата иднина денес!

SPIRULINA PACIFICA - Идеален природен додаток и извор на храна за сите возрасти

- Најкомплетен и најбогат извор на органска храна, изобилство на преку 100 синергетски хранливи материи со висока биодостапност, во својата изворна форма, без никакви вештачки додатоци: ГЛК, витамини, минерали, масни киселини, хлорофил, ензими, железо, антиоксиданти...
- Најбогат извор на 60% комплетно високо биолошки корисен и лесно сварлив протеин, без калории и непотребно зголемување на тежината
- **Анемии:** Spirulina Pacifica со својот лесно сварлив протеин, витамин Е, фикоцијанин, фолна киселина, витамин Б6 и Б12, биолошко железо и бакар, е идеален избор за корегирање на анемии и подобра крвна слика; за повеќе енергија и против замор во текот на бременоста и доењето
- ООН уште во 1974 г. ја нарече "најдобра храна на иднината", а Светската Здравствена Организација "најдобрата супер храна на земјата"
- По научните истражувања во NASA утврдено е дека 1 kg Спирулина според хранливата вредност е еднаква на 1000 kg разновиден зеленчук. Тие ја избраа како храна на астронаутите во вселената.
- 6 таблети или 3 гр Spirulina Pacifica, содржи повеќе антиоксиданти од 5 оброци на зеленчук
- Одберете Хавајски квалитет - Вие и самите ќе ја почувствувате разликата!

Древна храна за модерно време



Повеќе хранливи состојки од било која Спирулина!

ТРИМЕКС тел.: 02/32 46 000 info@trimeks.com.mk, www.vitamins.mk

СРЕЌАТА ДОАЃА ВО ДВОЈКА

Пред 4 години се породиле мојата пријателка во Белград, а нејзината слајка ќеркичка Наја се роди на мојот роден ден во декември. Јас во јануари отидов на повојница да ги посетам новите родителки. Со мојот сојуз штогаш бевме во врска 4 години. И во таа пригода пријателката ме праша: „Инди што чекаш вие?“ И тоа беше прашањето кое го промени мојот живот.

И одеднаш, во моментот кога д-р Слободан Лазаревски ми кажа дека има шанси и јас да синам мајка почна сè да има смисла. Сè почна со многу ентузијазам од моја страна, и то првата инсеминација, која не успеа, почнавме со ИВФ.

Надежта го движи својот - иако мислиме ние, луѓето со големи желби и многу среќа. Нашата желба беше преголема, а секој ден, во исчекување да чуеме позитивен резултат, беше исполнет со молишва и верба дека сè што тоа може да се случи и дека тие среќни луѓе ќе бидеме ние.

Д-р Слободан Лазаревски и неговата позитивна енергија ни даваа сила и штогаш кога резултатот по првото пат беше негативен. Солзите со штогаш всушност беа силна поткрепка да се продолжи со силата и онајтаму. Второто пат можеби сè беше сè уште свежо зашто колку и да се надеваш и колку да си позитивен човек итешко е кога си се изгорел и знаеш дека треба да бидеш свесен и прибран, да дадеш сè од себе за да успееш.

Да бидеш позитивен во вакви моменти е нешто што човек мора да го вежба секоја минута додека оди, додека дише, додека ги зледа другите родители и деца, додека размислува за додеки и додеки, за убаво и лошо.

Знам дека тоа воопшто не звучи едноставно, иако изгледа како нешто најнормално. И штогаш кога ќе чуеш дека резултатот е негативен, сè што ти останува е да веруваш во докторот, партнерот и во себе. Да веруваш во себеси е најтешко, иако пријателите и најмилиите суштествени се дел од машинеријата која ја поткрепа надежта, волјата и борбата за онајтаму.

Д-р Слободан Лазаревски има пристајателски психологија на жената која доминира низ овој процес. Едноставно неговите зборови ја



отворија вратишта на моето срце на сите добри ангели, да ме бодрат и да ми помагаат. Јас до крајот на животој ќе му бидам благодарна.

Најтешко беше кога ќе слушнав негатиивниот резултат по шприцот. Тоа беше шест за мојата и за судбината на Карло. Бидејќи сум постојара и не сакав да ја уништам неговата животно приказна, му реков да шрѓне по својот пат и да си создаде семејство за себе, бидејќи со мене тоа не беше можно. Тој за мене штогаш ситана најсилниот и најдоброто човек на светот, ми кажа да не го повторам штоа никогаш повеќе, дека нашата љубов е силна и што и да се случи, ќе останем со мене, и дека заедно ќе излеземе на крај со она што ни е иштано во ѕвездиите. ЗАЕДНО!

Така заедно продолживме да сонуваме за постојство.

Еден убав ден дојдог ни се насмевна. Тоа беше јануари, кога со пријателката шрѓнавме да го земеме резултатот од beta HCG. Пријателката се шресеше од ситрав заедно со мене. Знав дека овој пат дојдовме догодна намерно бидејќи се ситремавме ако резултатот биде негатиивен, да го шрифатам штоа силно и без солзи. И влеговме во ординација, јас веќе со солзи во очите бидејќи поинаку не можев да го слушнам резултатот. Радоста беше до небо, а јас илачев, овој пат од среќа.

Д-р Слободан Лазаревски и д-р Гордана Петровска беа одлични додека ја водеа мојата ризична бременост.

Јас се породив шред време, во 32. недела од бременоста, ноќта на 24 август. Му благодарам на дојдог штоа штоа вечер, кога ми шукна воденикот, дежурен доктор беше д-р Александар Бојациев. Тој со својот поштиивен ситав, професионалност и човечност беше клучна шточка во нашето духовно и психолошко здравје. Д-р Александар Бојациев е нашето најсјајно сонце, ние го почитуваме, сакаме и цениме за сето штоа најрави за нас со својата ситручност и добро срце.



Нашите бебиња, Маша и Маијеја, секогаш ќе знаат за д-р Александар Бојациев како некој кој најравил сето за шие да дојдат безбедно и среќно на овој свет. Д-р Антони Христиовски беше шрисушен на породувањето, и штој ќе останем нашиот шримарен шедијашар кому му сме благодарни за сето, како и на друштите шедијашри кои го следеа развојот на нашите малечки.

Благодарност и до шрекарните сестри во неонаталната интензивна нега во „Дцибадем Систина“, кои се најважни за мајките кои поштинуваат низ едно искуство кога децата им се во инкубатор.

На сите медицински сестри во вашата болница им должиме многу. Тие не храбреа и ја шренесуваат поштиивната енергија во нашите шреситрашени срца. Тие сестри за мене се ангели со лик на човек. Ви благодарам многу. Целиот шперсонал кој ми помагаше во шекот на мојот 48-дневен шреситрој во болницата. Ве сакаме и цениме за сето помош која ја давате. □

Со шочит,
Индира Фидлер

Грижете се за здравјето на интелегентен начин!



NORMIA®

LGG® BB-12®

Заштита и обнова на цревната микрофлора

LGG® и BB-12® ја штитат и обновуваат цревната микрофлора при:

- 1 Лекување со антибиотици
- 2 Атописки дерматитис
 - ги смалуваат пречките
 - го продолжуваат периодот без симптоми
 - го зголемуваат заштитниот потенцијал на мајчиното млеко



За возрасни, деца, трудници и доилки



JGL d.d., Pulac bb, 51 000 Rijeka, Hrvatska

www.jgprobioctici.com, www.jgl.hr

ОД СЕМЕЈСТВОТО НА JGL ПРОБИОТИЦИ



LACTOGYN®



prolife®
PROBIOTIC

НЕ СТЕ САМИ ВО БОРБАТА СО КАНЦЕРОТ

Како болница која целосно е посветена на здравјејќо, продолжуваме со нашото најредок за да им овозможиме најдобра здравствена нега на пациентите со канцер. Благодарение на нашата најмодерна технолошка опрема и искусен тим онколози нудиме можност за рано откривање и управлен шрејман на овие заболувања.

Секоја година милиони луѓе низ светот се заболуваат од канцер. Современата медицина, развојот на медицинските процедури, како и употребата на врвната медицинска апаратура овозможуваат рано откривање на ова малигно заболување. Раната детекција е од особена важност бидејќи во тој случај шансите за негово излекување се и многу поголеми. Токму поради овој факт, раната дијагноза на канцер е подеднакво важна како и самиот метод на лекување.

УСЛУГИ СПОРЕД СВЕТСКИ СТАНДАРДИ

Канцерот е разорно заболување, а бројот на заболени постепено се зголемува во целиот свет. Се проценува дека секоја година само во

Македонија се дијагностицираат илјадници нови случаи на заболени од канцер, што е индикација за тоа колку е важен и раширен овој здравствен проблем. Меѓутоа, иако се разликува според потеклото, канцерот е заболување кое може да се излекува доколку навремено се дијагностицира и лекува. Правилниот третман од страна на професионален медицински тим и употребата на висока технологија овозможуваат целосна поддршка на пациентите заболени од канцер. Сепак, тие мора да поминат долг и комплексен процес на лекување. Медицинските установи специјализирани за лекување канцер кои имаат искусен и специјализиран кадар, врвна технологија, модерни медицински методи се најзначајната поддршка за пациентите со малигни болести. Со усвојување на ваквиот систем на работа Клиничката болница „Ацибадем Систина“ има преземено големи чекори во лекувањето на канцерот.

ВИСОКО КВАЛИТЕТНИ МЕДИЦИНСКИ УСЛУГИ ВО НОВИОТ ОНКОЛОШКИ ЦЕНТАР

Онколошкиот центар во Клиничката болница „Ацибадем Систина“



нуди врвни медицински услуги на полето на онкологијата и радиотерапијата со најсовремени технолошки апарати и искусен онколошки тим. За првпат во регионот благодарение на технолошките можности со кои располага болницата „Ацибадем Систина“ при планирањето на радиотерапискиот третман ќе биде користена ПЕТ/КТ симулација со што се овозможува попрецизно бележење на туморот и здравите органи, што е од основна важност за успешни резултати на лекувањето со намалување на несаканите ефекти од третманот. Покрај онколошка терапија, ќе има и современа зрачна терапија која ќе се спроведува со два акцелератори TRILOGY и LINAC.

МУЛТИДИСЦИПЛИНАРЕН ПРИСТАП

Третманот на канцер бара соработка и инволвираност на специјалисти од повеќе полиња. Ваквиот мултидисциплинарен пристап им овозможува на специјалистите да ги споделат своите мислења за правилна дијагноза и за лекување, се одржуваат посебни консултации за секој пациент и се изнесуваат коментари од страна на секој доктор во

рамките на неговата специјалност. Со помош на овие совети се оценуваат најдобрите опции за лекување на пациентите. На овој начин пациентите го добиваат најдобриот третман на болеста. □

Интегриран систем на работа во сите онколошки центри на „Ацибадем“

Благодарение на специјалниот мрежен систем поставен во сите болници каде што се применува технологија за лекување канцер, центрите за онкологија во Групацијата за здравствена заштита „Ацибадем“ имаат можност за континуирано следење на работата во секој од нив.

На овој начин, специјалистите за канцер имаат можност да го следат процесот на лекување во секој центар и да имаат информации кој специјалист каква метода применува. Ваквиот пристап овозможува стандардизација на третманот за канцер кај сите пациенти на Здравствената групација.

TRIOLOGY – НАЈДОБРОТО ВО ЕДЕН АПАРАТ



Двајројот TRILOGY вклучува шире различни методи за радиообераија и има својство на линеарен акцелератор кој ги задоволува различнише потреби во шрејманот со радиообераија. Оваа најсовремена шехнолозија во лекувањето пациенти со малигни болести за првпат во земјава е достапна во најсовремениот онколошки оддел во Клиничката болница „Ацибадем Сисина“.

Силата на TRILOGY е тоа што го прави третманот на пациентите пократок овозможувајќи им подобар комфор во текот на лекувањето. TRILOGY овозможува заштита на здравите органи во рамки кои беа незамисливи до пред неколку години. Мојностите за користење различни техники на зрачење кои ги нуди TRILOGY овозможуваат третман на различни групи пациенти со употреба на една машина.

Трите техники во радиотерапијата кои ги овозможува TRILOGY се: IGRT – радиотерапија предводена од слики, IMRT – радиотерапија со модулиран интензитет и стереотактична радиотерапија и радиохирургија (SRT/SRC).

ШТО ЗНАЧИ IMRT?

IMRT (радиотерапија со модулиран интензитет): TRILOGY дава можност за интензитет модулирачка радиотерапија (IMRT) што резултира со распределба на висока доза на зрачење која треба туморот да ја прими, и е максимално прилагодена на целниот тумор, дури и кога неговата форма е комплексна т.е. неправилна. Со помош на оваа техника на зрачење се овозможува доставување на посакуваната доза во туморот со максимална заштита на здравите органи.

КОИ СЕ ПРЕДНОСТИТЕ НА IGRT?

IGRT (радиотерапија предводена од слики): TRILOGY комбинира нови технологии како што е IGRT (image-guidance technology) со што се овозможува одредување на локацијата на туморот во текот на третманот. Благодарение на секојдневните контролни снимки се следи дали туморот кој го зрачине е во зрачното поле. Пациентот се снима не само пред туку и за време на терапијата, со што се овозможува навремено спречување на евентуални поместувања на туморот во тек на третманот. На тој начин, се спречува зрачењето на здравите ткива и се обезбедува прецизно доставување на зрачењето во туморот. Резултатот на оваа нова технологија е третман кој е значително побрз, што го скратува времето за терапија и обезбедува поголем комфор за пациентот.

КОИ СЕ ПРИДОБИВКИТЕ ОД СТЕРЕОТАКТИЧНАТА РАДИОТЕРАПИЈА?

SRT/SRC радиотерапија: TRILOGY е линеарен акцелератор кој е оптимизиран за радиотерапија и радиохирургија и дизајниран со цел да го подигне нивото на радиотерапискиот третман. Користејќи го TRILOGY, радиохирургијата може да ја користи и неврохирургот заедно со радиолошкиот онколог за третман на бенигни промени на главата, како и артериовенските малформации.

Придобивките од стереотактичната радиотерапија генерално се однесуваат за малите лезии (тумори). Колку порано се открие туморот во рана фаза, кога е со мали димензии, стереотактичната радиотерапија ќе има сè поголеми ефекти во лекувањето. Со SRT/SRC радиотерапијата се користат прецизни зраци кои стигнуваат и до најмалите тумори. И со ваквата радиотерапија, околното здраво ткиво е изложено на помала радијација од туморот.

Благодарение на својствата на TRILOGY кои можат да се најдат одделно во други апарати, специјалистите можат да ја извршат интервенцијата за многу пократко време и на поуспешен начин, користејќи IMRT (радиотерапија со модулиран интензитет), IGRT (радиотерапија предводена од слики), а со SRT/SRC можат да се третираат и најситните тумори со цел да се избегне инвазивна хируршка интервенција.

КОИ СЕ ПРИДОБИВКИТЕ?

- Благодарение на својствата на TRILOGY, кои можат да се најдат одделно во други уреди, специјалистите можат да ја извршат интервенцијата за многу пократко време и на поуспешен начин. Тоа значи дека пациентот прима прецизен третман во кус период.
- Трите методи на третман (IMRT, IGRT и SRT/SRC) се споени во еден уред.
- IGRT и SRT/SRC можат да се применат истовремено. Се избегнува примена на други дополнителни методи кај пациентот.

КАЈ КОИ ВИДОВИ РАК СЕ УПОТРЕБУВА?

Оваа технологија се употребува за третман на сите видови тумори кај кои постојат индикации за зрачен третман. □

**КАНЦЕРОТ СЕ ЛЕКУВА**

Малигните болести, кои бележат значителен пораст на светско ниво, може да бидат излекувани доколку се обезбеди навремен и правилен третман на пациентот. Напредните технолошки уреди кои во современата медицина се користат за третман на ракот во значителна мера можат да го намалат времето на лекување, а со тоа да го подобрат квалитетот на животот на пациентите. Одредени малигни заболувања можат и целосно да се излекуваат.

ХЕМОТЕРАПИЈА

ЗЛАТЕН СТАНДАРД ВО ЛЕКУВАЊЕТО НА КАРЦИНОМОТ

Постојат повеќе начини за шрејман на ракот кои можат да се користат самостојно или во комбинација: хемотерапија, хирурџија, радиошерапија, хормонотерапија и имуношерапија. Кој од овие шрејмани ќе биде користен во шекот на лекувањето, ќе биде одлука на мултидисциплинарен тим специјалисти бидејќи секој карцином бара индивидуален шрејман во лекувањето.



Хемотерапијата се користи во лекувањето на карциномот уште од 1940 година, а голем развој доживува во седумдесетите години благодарение на откривањето на многу нови лекови. Таа има за цел да ги елиминира канцерозните клетки на сите места во телото на човекот убивајќи ги директно или спречувајќи го размножувањето на туморските клетки. Хемотерапијата делува на сите туморски клетки па дури на оние кои не може да се видат при испитувањата.

Повеќе типови на карциноми се осетливи на хемотерапија, сензибилни се на повеќе медикаменти кои ги вклучува хемотерапијата. Осетливоста на хемотерапија е различна кај различни видови тумори и зависи од типот на туморот и местото од каде потекнува истиот. Колку повеќе туморот е осетлив на хемотерапија толку е поголема ефикасноста од истата. Постојат голем број лекови кои се користат за хемотерапевтски третман.

КОГА ПОЧНУВА ЛЕКУВАЊЕТО СО ХЕМОТЕРАПИЈА?

Со хемотерапија може да се почне пред хируршката интервенција и тогаш зборуваме за неoadјуватна хемотерапија. Таа има за цел да ја намали големината на туморот со што ќе го олесни хируршкиот третман, ќе го намали ризикот од повторување на болеста и ќе ја процени ефикасноста на лековите во лекувањето на туморот. Адјуватната хемотерапија, која се користи по хируршкиот третман, е избор на лекување со цел да се намали ризикот од повторување на болеста. Палијативна хемотерапија има за цел лекување на метастатска болест.

Со хемотерапија може да се почне по добивањето на резултатите од повеќе испитувања. Лекарот во зависност од резултатите го одредува типот на хемотерапија и начинот на нејзиното примање. Времетраењето на хемотерапијата е различно и е адаптирано индивидуално за секој болен и не зависи од тежината на болеста.

ИНТРАВЕНСКА ХЕМОТЕРАПИЈА



Течните лекови кои се користат во хемотерапијата се примаат директно во вена капка по капка со перфузија, со што се постигнува брза перфузија на лековите во целиот организам. Аплицирањето на лековите во малите вени на раката некогаш е тешко и можни се реакции на кожата во тек на давањето на хемотерапијата или подоцна. Понекогаш се случува излевање на лековите од вената, што може да доведе до трајни оштетувања на кожата. Поради ова се препорачува поставување катетер пред отпочнувањето со хемотерапијата, со што се избегнува боцкањето на вената при секое примање на хемотерапија, сигурност при примањето и подобар комфор за пациентот.

Примањето на хемотерапијата најчесто се одвива во т.н. дневна болница и поретко бара хоспитализација на пациентите. Можно е лековите да се примаат и во домашни услови, кога примањето на лековите трае повеќе денови. Во тие случаи се користи помпа за континуирана амбулантна перфузија. Оваа помпа претставува резервоар кој ги содржи лековите и е поврзан со катетер со што се овозможува перфузија на лековите во вената на пациентот. Помпата претходно е програмирана од медицинска екипа во согласност со брзината на давањето на лековите која ја предвидува протоколот на хемотерапијата.



КОИ СЕ НЕСАКАНИ РЕАКЦИИ ОД ХЕМОТЕРАПИЈА?

Лековите кои се користат во хемотерапијата не делуваат само на туморските клетки туку и на здравите, особено клетките кои се размножуваат често. Несаканите реакции од хемотерапијата се директно поврзани со лекот кој е администриран, неговата доза и интеракциите со другите лекови, индивидуалната реакција на секој пациент на различни лекови, како и општата состојба на пациентот. Најчести несакани реакции од хемотерапијата се гадење, повраќање, дијареа, опстипација, сувост на устата, афти, алопеција (паѓање на косата). Хемотерапијата делува и на коскената срцевина каде се продуцираат црвените и белите крвни клетки и тромбоцитите, што доведува до нивно намалување, кое не е трајно.

Често се јавува малаксаност, сувост на очите, трнење на носете, мускулни болки, намалување на меморијата и нарушување на фертилноста. По-

веќето несакани ефекти од хемотерапијата не се трајни и се минливи, а можат да бидат превенирани и лимитирани со соодветни лекови и совети кои пациентите ги добиваат од лекарите на што треба да внимаваат во текот на лекувањето со хемотерапија. Во тек на хемотерапијата потребни се редовни следења на пациентите, кои продолжуваат и по завршувањето со третманот преку редовни прегледи на крвта и радиолошки испитувања со кои се следи ефикасноста од хемотерапијата. Многу важно е да се комуницира со лекарот во тек на лекувањето преку воспоставување доверба кон него. Поддршката од околината е, исто така, предуслов за полесна истрајност во текот на хемотерапијата. Не треба да се запоставуваат професионалните обврски и секојдневните активности, доколку е тоа можно, бидејќи е доста корисно, за полесна истрајност во лекувањето.



КАКО СЕ ПРИМА ХЕМОТЕРАПИЈАТА?

Хемотерапијата може да се прими на повеќе начини:

- Интравенозно, што значи давање на лековите директно во вена
- Орално, лековите се внесуваат преку уста
- Итрамускулно, лековите се инјектираат во мускул
- Многу ретко директно во туморот или во некоја шуплина во организмот која е зафатена од туморот

Кој од овие начини на примање на хемотерапевтските лекови ќе биде избран, зависи од тоа кој вид лекови ќе се користат, фреквенцијата на нивното примање и времетраењето на примањето. Медицинската екипа го адаптира начинот на примање на хемотерапијата за секој болен посебно. Ефикасноста на хемотерапијата не зависи од начинот на примање. □

ПРВИОТ ПЕТ ЦЕНТРАР



ПЕТ центарот во „Ацибадем Сисстина“ е првиот центар од ваков вид во Македонија и регионот. За првпат нашиите граѓани, а и граѓаните од соседството и пошироко ќе можат да ги користат услугите на овој центар. За најсовремениот ПЕТ центар, дизајниран и изграден по сите светски стандарди, ојремен со најсовремена ПЕТ/КТ камера, кој може да ги пружи сите врвни нуклеарно медицински-дијагностички услуги на модерното време, разговараме со д-р Лилјана Мурајовска, специјалист по нуклеарна медицина во Клиничката болница „Ацибадем Сисстина“.

ШТО Е ПЕТ/КТ?

ПЕТ/КТ е техника на снимање која се состои од комбинација на ПЕТ (позитрон емисиона томографија) која ги покажува функциите на органите и ткивата во телото на метаболично ниво и КТ (компјутерска томографија) кој дава детални анатомски информации. ПЕТ/КТ е прифатен како најефикасна техника за снимање која се употребува во поставување на дијагнозата, го одредува стadiумот на болеста, ги проценува ефектите од терапијата на туморот, а помага и при планирање на радиотерапијата кај повеќето карциноми. Позитрон емисионата томографија за првпат е применета во 1950 година, но во светот почна интензивно да се користи во почетокот на 21 век. Денеска, со современата технологија, со сликите добиени од

позитрон емисионата томографија и компјутерската томографија се скратува времето на снимање од 70 до 80 минути, на 15 до 30 минути.

КАКО СЕ ОДВИВА СНИМАЊЕТО НА ПЕТ/КТ?

Пред изведување на ПЕТ/КТ скенот потребно е пациентот да не зема никаква храна најмалку 6 часа пред снимањето. Во овој период може да се пие вода, и тоа корисно е да се испијат 1-2 чаши. За потребите на испитувањето може да биде потребна орална доза на контрастен материјал. Интравенски се инјектира радиоактивен трасер – позитронски емитер (радиофармацевтик), во удобна околина заштитена од надворешни влијанија. Дозата на овој радиоактивен материјал (FDG) е многу мала и нема несакани дејства. По инјектирањето на радиофармацевтикот, за да се прикаже неговата дистрибуција во канцерогените клетки, пациентот чека 45 минути до 1 час. Потоа следи снимањето. За време на снимањето пациентот треба да лежи мирно и дишењето да биде нормално. Постапката се изведува за 15-30 минути во зависност од типот на ПЕТ/КТ скенерот, типот на радиофармацевтикот, како и од висината на пациентот и органот кој се снима. Се добива томографија на целото тело, т.е. со помош на ПЕТ/КТ скенерот се регистрира радиофармацевтикот акумулиран во клетките кај пациентот. Сликите се обработуваат со помош на посебен компјутерски софтвер.

ТАР ВО РЕГИОНОТ



КОИ БОЛЕСТИ МОЖЕ ДА СЕ ДИЈАГНОСТИЦИРААТ СО ПЕТ/КТ?

Во рутинска практика најмногу ПЕТ испитувањата се користат во онкологијата. Освен во онкологијата, ПЕТ/КТ се применува и во кардиологијата за дијагностика на исхемична срцева болест, во неврологијата за епилепсии и деменции, па дури и кај различни воспалителни болест. ПЕТ/КТ може да ги детектира следниве карциноми:

1. Солитарен нодус во бели дробови и карцином на бели дробови
2. Тумори во регија на глава и врат
3. Лимфоми
4. Меланом
5. Карциноми на штитна жлезда
6. Карцином на дебело црево (колоректален карцином)
7. Карцином на хранопроводник
8. Карцином на дојка
9. Карцином на овариум
10. Карцином на црн дроб, жолчни патишта и жолчно кесе
11. Карцином на панкреас
12. Други малигни тумори на дигестивниот тракт (ГИТ)
13. Малигни тумори на матка
14. Малигни тумори на тестис и машкиот полов систем
15. Карцином на бубрег (кај сомнение за проширена болест, не за примерен тумор на бубрег)

16. Малигни тумори на мускулоскелетен систем (сите саркоми)

17. Тумори со непознато потекло и локализација

Неонколошки индикации кои докажано се корисни се исхемична миокардна болест (по спроведена комплетна дијагностичка обработка и добиен нејасен резултат) и епилепсија (предоперативно за локализација на фокусот кај рефракторни епилепсии со нејасна локализација).

КОИ СЕ ПРИДОБИВКИТЕ ОД ПЕТ/КТ?

- Овозможува рана и точна дијагноза на канцерогени клетки и ја утврдува точната локализација на туморите од 5 мм.
- Во некои случаи, овозможува брза дијагноза без биопсија или хируршко вадење на дел од туморот.
- Се применува кај повеќе медицински индикации, со само едно снимање.
- Се одредува стадиумот на болеста, а се оценуваат и ефектите од терапијата.
- Се добиваат значајни информации кои се корисни за третманот.
- Овозможува успешно планирање на радиотерапија. □



Безгрижното детство не е само збор туку обврска на целото општество да им овозможи на најмалите детската игра да биде нивна главна преокупација. Но периодот на детството не значи за сите период на убави спомени. Болеста е најстрашната рака која може да ги одземе детските соншта. Таков е случајот и со малиот Матеј, кој уште од мал бил заробен во канците на болеста, која му попречила да ги доживее најголемите радости во животот. За среќа, неговата приказна допре до многу срца и благодарение на искуството и професионалноста на проф. д-р Зоран Трајковски од Клиничката болница „Ацибадем Систина“ повторно се врати неговата насмевката, со која го продолжи патот низ безгрижното детство.

ОД ТРИ ГОДИНИ МАТЕЈ ИМА СТЕСНУВАЊЕ НА ХРАНОПРОВОДОТ

8-годишниот Матеј, од Македонска Каменица, уште од тригодишна возраст има стеснување на хранопроводот. Поради ваквата состојба не можел ниту да пие ниту да се храни. Дехидриран, исцрпен и во тешка состојба завршил во рацете на проф. д-р Зоран Трајковски.

8-годишниот Матеј, од Македонска Каменица, уште од тригодишна возраст има стеснување на хранопроводот. Поради ваквата состојба не можел ниту да пие ниту да се храни. За среќа, неговата приказна допре до многу срца и благодарение на искуството и професионалноста на проф. д-р Зоран Трајковски повторно се врати неговата насмевката, со која го продолжи патот низ безгрижното детство.

„Основна причина поради која Матеј стана мој пациент е поради тоа што беа исцрпени сите можности за негово лекување во другите болници. Не можеше да се направи ендоскопија за проценка на состојбата, ниту оперативен зафат. Кога го видов првпат беше во лоша состојба, слаб, дехидриран. Кога направивме езофагограм видовме дека контрастот минува како тенка нишка во желудникот, што покажува стеснување повеќе од 95 %“ – објаснува проф. д-р Трајковски, кој дополнува дека хируршки интервенции за вакви состојби прават само неколку болници во светот и чинат околу сто илјади евра. Единствена опција за да му се помогне на

Матеј била балон дилатација, интервенција која во земјава ја изведува единствено д-р Трајковски.

„Почнавме веднаш со балон дилатација на местото на стеснувањето и по неколку интервенции добивме добар лумен, што му овозможи на Матеј повторно нормално да се храни и веднаш доби на тежина“ – објаснува д-р Трајковски.

МАТЕЈ ПОВТОРНО ДОБИ ШАНСА ЗА ЛЕКУВАЊЕ

Но излекувањето на Матеј не завршува тука. Проф. д-р Зоран Трајковски преминува во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ и губи секаква трага за Матеј. Сè до моментот кога Матеј заедно со својот дедо се појавиле пред вратите на болницата, беспомошни, со надеж дека ќе им ја прифатат подадената рака и ќе се најде спас за Матеј. Благодарение на Клиничката болница „Ацибадем Систина“ и менаџментот на Рудникот Саса, како општествено одговорни компании, Матеј повторно доби шанса за лекување.

„Матеј беше во идентична состојба како и кога го видов првпат. Требаше повторно да почнеме со третманот, сега повторно од



почеток, бидејќи хранопроводот беше во идентична состојба како и претходно. Повторното појавување на Матеј предизвика буре од емоции кај целиот тим кој го познаваше. На сите ни беше јасно дека треба да најдеме начин да помогнеме Матеј повторно да почне да голта“ – објаснува д-р Трајковски.

ПО НЕКОЛКУ ИНТЕРВЕНЦИИ, МАТЕЈ ПОЧНА ДА ГОЛТА САМ

Ентузијазмот на луѓето од Клиничката болница „Ацибадем Систина“ да му помогнат и да извојуваат победа над животозагрижувачката состојба на Матеј во ниту еден момент не ги напушти.

„Почнавме со балон дилатации, ставивме стент. По извесен период го извадивме стентот, потоа направивме уште неколку дилатации, така што во последната година правевме само контроли за да констатираме дека хранопроводот е во добра состојба, а Матеј почна повторно да голта“ – објаснува проф. д-р Трајковски, кој вели дека малиот Матеј пораснал пред нивните очи.

„Од едно затворено дете, кое на почетокот само безгласно плачеше и не зборуваше, почна да зборува, оди на училиште и кажува колку петки добил“.

МАТЕЈ СЕ ВРАТИ НА СВОИТЕ ИГРИ

Денеска Матеј има нормален живот. Може да се храни и да голта без никакви проблеми. Оди на училиште во трето одделение. Сака да учи, а доказ за тоа се петките. Деновите ги поминува во игра со своите врстници. Додека се радуваше на чоколадата што му ја подарија вработените на Одделот за радиологија, тој кратко ни одговори:

„Кога ќе пораснам сакам да бидат доктор и да им помагам на другите“. □

Инвестирајте во иднината на Вашето дете!



Матични клетки од папочна врвца,
премногу скапоцени
за да не бидат зачувани

- ✓ Прва и најголема банка за матични клетки во Европа со присуство во повеќе од 70 земји во светот
- ✓ Официјално акредитирани како ткивна и органска банка, носител на ISO, AABB, FAGG, GMP акредитации



Одберете ги **најдобрите!**

Би-МЕК ДОО

Јуриј Гагарин 31Б, 1000 Скопје, Македонија

<http://mk.cryo-save.com>

E-mail: info@bimek.com.mk, mk@cryo-save.com

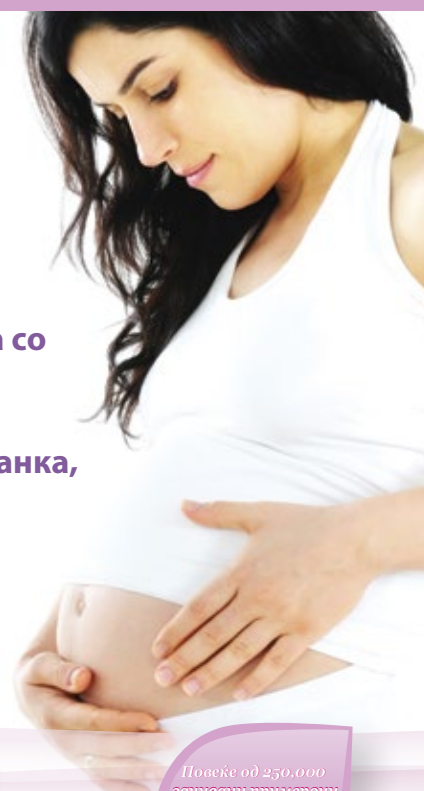
Тел./Факс +389 2 3296 990

дежурен телефон

24/7

+389 71 389717

Повеќе од 250.000
зачувани примероци
се потврда
за довербата на
семејствата
во Cryo-Save



ЗЛАТНИ ПРАВИЛА ЗА СИГУРНА БРЕМЕНОСТ

Во шекот на бременоста треба да најавите 10 прегледи доколку сите прворотка, а кај повеќеротки 7 прегледи. Кај високоризични бремености и по потреба, бројот на прегледи е поголем. Секој месец вашој гинеколог ќе го следи крвниот притисок, тежината, крвната слика, анализата на урина и растот на плодот. Покрај овие рутински прегледи, важно е да се најават и одредени специфични прегледи.

ЗАДОЛЖИТЕЛНИ ПРЕГЛЕДИ ВО БРЕМНОСТА

Прв триместар. На почетокот од бременоста се прави гинеколошки преглед при кој се зема детална анамнеза од трудницата за нејзините претходни болести и операции, примени вакцини и евентуалните болести во семејството. Во текот на овој триместар се земаат микробиолошки брисеви и микробиолошка анализа на урината. Вагиналните инфекции го зголемуваат ризикот од предвремено прскање на воденикот, предвремено раѓање и инфекција на новороденчето и токму затоа е потребно да бидат навреме откриени и излечени. Вообичаено еднаш месечно се прават лабораториски анализи на крвта и урината. Се одредува крвната група и Rh фактор. Од 11. до 14. гестациска недела се прави првиот ултразвучен скрининг со кој се одредува ризикот на плодот од хромозомски аномалии. При тоа ултразвучно се детектираат одредени делови на плодот кои можат да укажат на овие аномалии, а тие најчесто исчезнуваат по 14. недела. Доколку го пропуштите овој преглед, понатаму нема да може да се детектира маркерот кој укажува за можно постоење на хромозомски болести (Даунов синдром), кои, за жал, се неизлечиви.

Втор триместар. Од 18. до 22. гестациска недела се прави ултразвучен скрининг со кој покрај тоа што се следи растот на плодот, главна задача е детална анализа на анатомијата на фетусот, поединечно неговите органи и исклучување на вродени аномалии на плодот, почнувајќи од најтешките, кои се ризични по животот на плодот, сè до помалите или козметички дефекти. Се анализира папчаникот, плацентата, нејзината поставеност, но и должината на грлото на матката, кое ни го одредува ризикот за предвремено породување. Во периодот од 24. до 28. недела се прави и тест за откривање гестациски дијабет.

Трет триместар. Со ултразвучен преглед во третиот триместар (30-34 недела) се проверува пропорционалниот и правилниот раст на бебето. Се детектира дали има застој во растот на бебето како последица на нарушувања во функционирањето на плацентата. Со помош на доплер се анализира дали циркулацијата на крв преку папчната врвка кон бебето е доволна, а доколку не е, кога е идеално време да се заврши бременоста, а во исто време да се добие зрело и здраво бебе. Во текот на 9. месец се почести контролите, а се прави и **ЦТГ** со кој се регистрираат отчукувањата на срцето на вашето бебе. Покрај тоа, го регистрира и постоењето, јачината, траењето и честотата на контракциите на матката. Неговата цел е да се евалуира состојбата на плодот, неговата снабденост со кислород и дали при појавата на контракциите се нарушува снабдувањето на плодот со крв. Се изведува во последниот триместар и во текот на породувањето. Во овој период се прави и микробиолошки тест за група Б стрептокок (GBS), која е честа бактерија, вообичаено се наоѓа во дебелото црево и често е безопасна за возрасните, но бебињата може да имаат сериозни проблеми доколку се заразат со неа. За да ја открие, гинекологот ќе земе брис од долниот дел на вагината и просторот меѓу вагината и анусот. Ако тестот е позитивен, кога ќе почне породувањето ќе ви биде даден антибиотик за да се заштити бебето од бактеријата.

Кај Rh негативни мајки. Доколку вие сте Rh негативна, а вашето бебе е Rh позитивно, можно е мал број клетки на вашето бебе да влезат во вашата циркулација за време на бременоста или раѓањето. Тогаш вашиот имунитет нив ќе ги третира како туѓо тело и ќе создаде антитела против нив. Доколку такви антитела се создадени во вашиот организам, може сериозно да го оштетат вашето бебе. Вашата крв ќе биде проверена дали веќе се создадени такви антитела. За да се заштити бебето и идните бремености, во 28 г.н. ќе ви биде дадена инекција Anti-D, која ќе спречи во вашето тело да се формираат антитела против вашето бебе. По породувањето, се зема крв од вашето бебе и доколку се потврди дека е тоа Rh позитивно, ќе треба да примите уште една инјекција Anti-D.

ФОЛНА КИСЕЛИНА е витамин од групата B, што помага во превенцијата на дефекти во формирањето на невралната туба кај бебето и сериозни абнормалности кај мозокот и рбетот. Нејзин недостиг придонесува и за ниска породилна тежина и предвремено породување. Синтетичката форма се наоѓа кај суплементите за трудници познати како folic acid. Добри извори на фолна киселина се: житарици, спанаќ, грав, грашок, кикиритки, портокали. Потребно е да внесувате суплементи со 400 микрограми фолна киселина на ден, 3 месеци пред забременување и во тек на првите 3 месеци од бременоста. Ако трудницата ја земаат препорачаната количина на фолна киселина, се спречуваат 50-70% од оштетувањето на невралната цевка кај ембрионот.

ЖЕЛЕЗО За време на бременоста крвниот волумен се зголемува за да ги компензира промените во вашето тело (односно проширувањето на вашите крвни садови), а со тоа се разредува крвта. Овие промени придонесуваат двојно да се зголеми вашата потреба за внесување железо. Ако не внесувате доволно железо, вие станувате изморени, поосетливи на инфекции, може да се појави срцебиење, а исто така се зголемува ризикот за предвремено породување и раѓање дете со ниска родилна тежина. Добри природни извори на железо се немасно црвено месо, житарици збогатени со железо, леќа, грав, чај и семе од коприва, спанаќ. Железото од животинските продукти, како месото, најлесно се апсорбира во организмот. Доколку нивото на железо е ниско, препорачливо е да користите суплементи кои содржат железо. За да се зголеми апсорпцијата на железо од суплементите, комбинирајте ги со витамин Ц. Ако користите суплементи со железо, избегнувајте во исто време да конзумирате храна богата со калциум. Иако калциумот е неопходен во бременоста, тој ја намалува апсорпцијата на железо.

ИСХРАНА ВО БРЕМНОСТ Не постои магична формула за здрава диета во бременост. Во принцип, базичните принципи за здрава исхрана остануваат исти – внесувајте многу овошје, зеленчук, жита-



рици и протеини, а избегнувајте прекумерно благо и тестенини. Важно е храната да е свежа, квалитетна, добро измиена, месото добро термички приготвено. Бидејќи истражувањата покажуваат дека исхраната во бременост е тесно поврзана со осетливоста на бебето на инфекции, како и неговата родилна тежина, правилната исхрана е еден од најлесните, најдобрите и најважните начини за мирна бременост и најдобар старт за вашето бебе. Погрешно е да јадете за двајца и да ги зголемувате драстично калориите во бременоста. Почнувајќи од вториот триместар од бременоста вам ви се потребни само 300 до 400 калории повеќе во однос на исхраната која сте ја имале пред бременоста. Дополнителните калории се еквивалентни на еден мал сендвич, една банана и чаша млеко. Додавање храна со целулозни влакна во исхраната (како што се салатите и зеленчукот) многу ќе ви помогне да ги избегнете вообичаените проблеми во бременоста, како запекот и хемороидите. Доволен внес на вода и течности е од огромно значење бидејќи е важно да бидете добро хидрирани, а тоа помага при елиминацијата на отпадните материји преку бубрезите и црниот дроб.

ВЕЖБАЊЕ ВО БРЕМНОСТ Многу оддамна на трудните жени им се пристапувало како на болни жени и нивната телесна активност се ограничувала. Денешните истражувања го покажуваат токму спротивното. Докажано е дека вежбањето во бременост ќе ви помогне да избегнете прекумерна тежина, да ги намалите болките во 'рбетот, заморот, запекот, отоците во нозете кои се јавуваат по стоење и да се чувствувате многу подобро. Вежбањето помага да се држите исправено и да ги зајакнете мускулите на 'рбетот, а

со тоа тежината на стомакот е полесна за носење. Покрај помошта за вообичаените тегоби во бременоста, вежбањето помага и во намалување на можната појава на многу опасни болести и состојби во бременоста. Истражувањата покажуваат дека физичката активност за време на бременоста намалува ризик од гестациски дијабет, но и од појавата на прееклампсија. Вежбањето го намалува стресот во бременоста, а во исто време за време на вежбањето се ослободува хормонот на задоволството - ендорфин. Вежбањето осигурува правилен и опуштен сон кој ви е потребен вам и на бебето. Најпрепорачливи начини за физичка активност во бременост се пешачење, јога, пливање и истегнување.

ВЕДНАШ НА ЛЕКАР

Во текот на бременост може да се јават тегоби кои не треба да ги игнорирате. Ако ги почувствувате следниве симптоми, не чекајте, веднаш на лекар: крвавење, силна болка во стомакот, истекување на течност преку вагината, прекумерно повраќање, црвенило, оток и болка на еден од долните екстремитети, регуларни стегана на стомакот кои стануваат сè почести и појаки, главоболка заедно со проблеми со видот, покачен крвен притисок и отоци кои по одмор и спиење не се повлекуваат, слаби движења на плодот или кога воопшто не ги чувствувате неговите движења.

ВООБИЧАЕНИ ТЕГОБИ ВО БРЕМНОСТА:

гадење (5-14 недела), киселини, запек, хемороиди, алергии, потемнување на одредени делови на вашата кожа, чувство на затнат нос, осетливост на непцата, болки во грбот, слабост и замор како последица на нискиот крвен притисок, отежнато дишење во третиот триместар поради притисок на зголемената матка на дијафрагмата. Брактон хикс контракции – ретки контракции, во вид на стегана, притисок или тежина во долниот дел на стомакот. Тие се слаби и доаѓаат и исчезнуваат непредвидливо и не се регуларни, а може да се јават повеќе недели пред породувањето. □

Ослободете се од надуеноста!



Espumisan® Вас може да ве ослободи од гасови и надуеност



Само во аптеки

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

РАЃАЊЕ СО ЦАРСКИ РЕЗ



Царскиот рез претставува породување со хируршки зафат, каде во општа и епидурална или спинална анестезија, со најчесто појречен рез во долниот дел од стомакот, се вади плодот. Со зголемување на бројот на повторни царски резови, бременоста и породувањето по секој царски рез се придружени со зголемен ризик како за мајката така и за детето.

ЦАРСКИ РЕЗ - ХИРУРШКО ПОРОДУВАЊЕ

Царскиот рез претставува породување со хируршки зафат, каде во општа, епидурална или спинална анестезија, со најчесто попречен рез во долниот дел од стомакот, се вади плодот. Целата интервенција трае околу 20 минути до пола час. Бебето најчесто се вади 4-5 минути од почетокот на интервенцијата. Царскиот рез претставува сериозна хируршка интервенција, а за целосно здравување се потребни неколку недели. Во болница се останува најчесто пет дена.

МОЖНИ КОМПЛИКАЦИИ ПРИ СЕКОЈ СЛЕДЕН ЦАРСКИ РЕЗ

Во последната декада бројот на вагинално раѓање се намалува, а во голем пораст е царскиот рез. Со растот на царските резови расте

и бројот на повторните царски резови. Како што секоја хируршка интервенција носи зголемен ризик така и повторниот царски рез има зголемен ризик за мајката и плодот. Се зголемува морбидитетот и морталитетот кај мајката за 2 пати во однос со вагинално раѓање.

КОМПЛИКАЦИИТЕ МОЖЕМО ДА ГИ ПОДЕЛИМЕ НА НЕКОЛУК ГРУПИ:

- Инфекции, со зголемена инциденца за повеќе од 15%, како што се ендометритис, дехисценција на фасцијата и раната, како и инфекциите на уринарен тракт.
- Тромбоемболија во 1-2 проценти се јавува кај трудници, а ризикот за 3 до 5 пати е поголем при царски рез. Тука спаѓаат: длабока венска тромбоза, пелвичен септичен тромбофлебитис, кои се едни од најтешките заболувања кои бараат долготрајна терапија.
 - Хируршки (оперативни) повреди како: расцеп на утерусот, мочен меур, црева и уретер се поретки, но со сериозни компликации.
 - Атонија на мочниот меур е за 2 пати почеста во однос на пациентките кои се нормално породени.
 - Анестезиолошки компликации, утерина атонија, задочното проработување на цревата, атонија на мочниот меур, placenta

accreta-percreta (во наредната бременост) се сериозни компликации кои го загрозуваат животот на трудницата.

- Хистеректомија (отстранување на матката) по повторен царски рез не е толку честа, но е сериозен хируршки зафат.

РАСТЕ БРОЈОТ НА ПОРОДУВАЊА СО ПОВТОРНИ ЦАРСКИ РЕЗОВИ

Процентот на повторувачки царски рез во светот е 89-90%. Зголениот број се должи на тоа што сè повеќе жени се одлучуваат првпат да родат по 30 па и 40-годишна возраст. Со ова се зголемува процентот на царски рез, а со тоа се зголемува и процентот на повторен царски рез при наредната бременост на оваа популација.

Царскиот рез го зголемува престојот во болница за двојно во однос на вагинално раѓање па оттаму и кај повторувачкиот царски рез се зголемуваат деновите на престој во болница и паралелно со тоа ги покачува и материјалните трошоци.

Постпраталната нега кај царскиот рез е поинтензивна и пофреквентна со што се зголемуваат трошоците за хоспитализацијата. Ако дојде до некоја од горенаведените компликации, секако дека се зголемува престојот во болница и уште неколкукратно растат материјалните трошоци. □



WELEDA
Since 1921



Затоа што бебињата и децата го заслужуваат најдоброто.

Weleda (Веледа) линија производи за заштита и нега на бебиња и деца, потполно природно ја штити и негува нивната кожа од првиот ден. Невенот совршено го подржува здравиот развој на чувствителната детска кожа и и дава дополнителен слој на природна заштита. Невенот во нашите производи е органски и биодинамички одгледан, обработен на специфичен и единствен начин со цел да и даде нежна и ефективна нега на нежната бебешка и детска кожа. Weleda (Веледа) линијата за бебиња и деца е сигурен пат за здрава нега во тек на растењето. Weleda (Веледа) производите се развиени во соработка со педијатри и прилагодени за нега и на најосетливата кожа. Производите се дерматолошки тестирани.

ЕКСКЛУЗИВЕН УВОЗНИК ЗА МАКЕДОНИЈА СИМПЛИ МЕЛ Д.О.О.Е.Л, Тел.: 070 95 36 92, www.weleda.com, email: simplimel@hotmail.com



За време на есенскиот и зимскиот период кожата на лицето на бебињата и децата може да биде многу сува, црвена и да се перута. Ветер, дожд и снег, заедно со промените на температури (топло внатре) и (ладно надвор) ја прави кожата на бебињата и децата дополнително изложена на сувост. За чувствителната кожа на лицето на бебињата и децата особено е важно во ладните зимски месеци да се обезбеди сигурна заштита и нежна хранливост.

Weleda (Веледа) Заштитен балсам за лице од невен

формира дополнителен заштитен слој без да наштети на клеточното дишење. Нежно бадемово масло и растителни екстракти од биодинамички одгледан невен ја смируваат, хранат и штитат кожата на лицето особено во ладните зимски месеци. Софистицираниот но сепак ненаметлив мирис доаѓа од повеќе природни есенцијални масла. Со употребата на овој балсам кожата го задржува балансот за време на студените месеци во годината.




Секое новороденче и бебе е склоно кон пеленски осип. Влажните пелени се претежно виновни за пеленскиот осип. Блага настинка или растење на први забчиња, може да предизвика одреден степен на дискомфорт, непријатност во пеленската регија. Во текот на овие периоди, дигестијата на бебето се менува, предизвикувајќи фецесот да стане ациден. Влажната деликатна, нежна кожа е многу подложна на иритации. Поради дејството на бактериите на уреата, pH рамнотежата на кожата се поместува кон кисела средина и кожата е изложена на продолжена влажност. Со често менување на пелените, изложеноста на кожата на влажност е минимална и кожата може да дише. Со нанесување на дебел слој од кремот од невен со цинк за подрачјето на пелените, кожата се заштитува од иритации.



Weleda (Веледа) Крем од невен за подрачјето на пелените

Ефективна нега и заштита од иритации во пеленската регија. Спречува црвенила, иритации и ефикасно негува при веќе постоечко, присутно црвенило на кожата. Селектираните органски природни супстанции, компатибилни со кожата обезбедуваат сигурна заштита од влажност. Невенот има смирувачки и зацелувачки ефект на кожата. Драгоценото бадемово и сусамово масло даваат нега и ја помагаат регенерација на кожата. Цинк оксидот формира заштитен слој и стимулира зацелување на постоечките површински рани. Количеството на цинк оксид во кремот од невен за подрачјето на пелените е минимален, според тоа е сосема безбеден за бебето.



**ТЕХНИКИ КОИ ГО ЗГОЛЕМУВААТ
УСПЕХОТ НА ПОСТАПКАТА ЗА
ИН ВИТРО ФЕРТИЛИЗАЦИЈА**

Неплодноста зависи од повеќе фактори како што се животните навики, стапување во брак во подоцнежни години итн. За многу двојки ИВФ постапката, односно вонтелесното оплодување, е единствениот начин да дојдат до своје потомство. За успехот на постапката многу е важно искуството на медицинскиот тим, како и опремата со која располага болницата. Првата ИВФ постапка, односно вонтелесно оплодување, е направена во 1978 год. и на почетокот процентот на успешност бил 15%, додека, пак, во денешно време успешноста изнесува и до 50%. Во Ацибадем Систина Плус ви откриваме што влијае на успешноста на постапката на вонтелесно оплодување.

ЕМБРИОЛОШКА ЛАБОРАТОРИЈА

Ембриолошката лабораторија игра важна улога во успешноста на постапката. Обезбедувањето соодветни услови за култивирање на јајце клетките и сперматозоидите е од огромно значење. Инкубаторите кои се користат во ембриолошката лабораторија се мултиканални, што значи имаат контролиран довод на сите гасови неопходни за оптимален развој на ембрионите. На овој начин се креира средина како во утробата на мајката. Колку условите во лабораториската средина се подобри, толку успешноста на постапката е поголема. Од исклучителна важност е и искуството на персоналот и опремата која се користи.

ТЕСЕ (ТЕСТИКУЛАРНА ЕКСТРАКЦИЈА НА СПЕРМАТОЗОИДИ)

Кај пациенти со азоспермија, состојба кога нема сперматозоиди во спермата на пациентот, се отстранува мал дел од тестисот со цел да се најдат сперматозоиди. При ТЕСЕ постапката сперматозоидите се добиваат од тестикуларното ткиво, додека пациентот е под анестезија.

LASER ASSISTED HATCHING

Јајце клетките се опкружени со обвивка наречена зона пелуцида. По оплодувањето, во фазата на делба на ембрионот обвивката на јајце клетката, зона пелуцида, се стврдува. Ваквиот развој е нормален со цел да ги држи клетките заедно. По 5 или 6 дена ембрионот излегува од обвивката и има способност да се прикачи, односно имплантира за сидот на матката, при што доаѓа до бременост. Овој процес е многу посложен кога јајце клетката е оплодена со ИФВ постапка. Со новиот Assisted hatching laser се зголемува успехот на вештачкото оплодување. Оваа револуционерна метода овозможува полесно прикачување, односно имплантирање на ембрионите во матката на жената. Со помош на ласерот се продупчува обвивката за да може ембрионот полесно да се ослободи од обвивката и да се прицврсти за матката.

PICSI

Изборот на квалитетни сперматозоиди е клучен за успешност на ИВФ постапката. При инјектирање на сперматозоидот во јајце клетката, селекцијата е главно врз основа на изгледот и подвижноста на сперматозоидите. Со PICSI постапката се оди чекор понатаму и се овозможува и селекција на зрели, матурни сперматозоиди за оплодување на јајце клетките. Важна компонента на кумулусните клетки кои ги опкружуваат јајце клетките е хијалуронан. При природно оплодување сперматозоидите се врзуваат со хијалуронанот и овој процес зависи од нивниот изглед и од нивната зрелост. Со PICSI постапката се селектираат сперматозоиди кои имаат можност да се врзат за хијалоронанот и на тој начин се зголемуваат шансите за успешно оплодување на јајце клетките, а истовремено се намалува шансата за спонтани абортуси.

ПРОБЛЕМИ СО ЈАЈЦЕВОДИТЕ И МАТКАТА

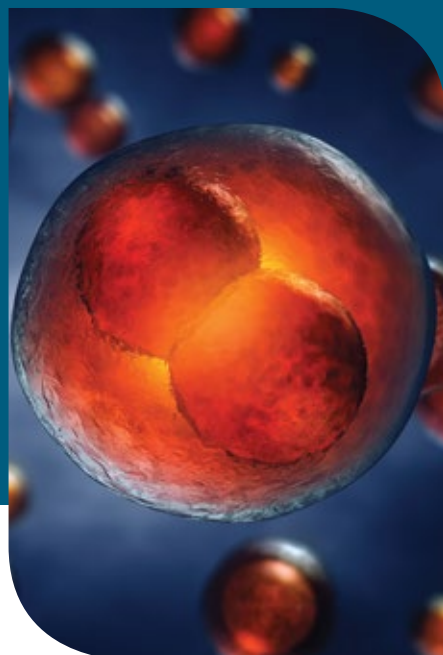
Пред започнување со вонтелесното оплодување потребно е да се испита проодноста на матката и на јајцеводите. Со проценката треба да се провери дали има некое воспаление во матката или проширување на каналите, односно јајцеводите (hydrosalpinx) и доколку постои, каналите се задебелуваат и се акумулира токсична течност. Течноста се излева во матката и ја оневозможува имплантацијата на ембрионот. Кај пациентите со ваков проблем, потребно е отстранување на јајцеводот.

ЗАМРЗНУВАЊЕ ЕМБРИОНИ

Ембрионите кои остануваат по извршената постапка на ИВФ може да се замрзнат. На тој начин пациентките кои не останале бремени по ИВФ обидот, имаат можност да забременат без да поминат низ целата постапка. Или, пак, ако дошло да бременост, замрзнатите ембриони може да се пренесат во матката на пациентката подоцна за следна бременост.

ЕМБРИО ТРАНСФЕР НА БЛАСТОЦИСТИ

Трансферот на ембриони најпогодно е да се изврши вториот, третиот или петтиот ден. Ембрионите кои се трансферираат петтиот ден се нарекуваат бластоцисти. Петтиот ден може да се види надворешната клеточна маса на ембрионот (познато како ткиво од кое се храни бебето) и внатрешната клеточна маса (самиот ембрион). Сите ембриони не издржуваат пет дена, само најквалитетните и најсилни ембриони можат да бидат култивирани во лабораторија до петтиот ден. При трансфер на селектирани бластоцисти се зголемува и процентот на успешност, односно се зголемува шансата за забременување на пациентката.





УСПЕШНОСТА НА ИВФ ЗАВИСИ ОД ПРЕЦИЗНОСТА НА ДОКТОРОТ

ИВФ постапката треба да се прилагоди според возраста на пациентот, лековите кои ги применува, дали претходно двојката имала случај на вонтелесно оплодување. Поради тоа од исклучителна важност е да се информира докторот детално за сите анализи и постапки кои двојката претходно ги имала. Вонтелесното оплодување може да биде решение доколку постои синдром на полицистични оваријален синдром во последните 4-5 години. Со новите лекови, компликациите при постапката на ИВФ се намалени.



ФАЗИ НА ИВФ

Процесот на вонтелесно оплодување се состои од три фази. Најпрво се стимулираат јајчниците со администрација на хормонски лекови. Потоа, со помош на ултразвучен преглед се одредува големината на создадените фоликули во јајчниците. Во следната фаза, додека пациентката е под целосна анестезија, гинекологот врши пункција на фоликулите кои достигнале одредена големина. Течноста од фоликулите се испитува во ембриолошка лабораторија со цел да се детектираат јајце клетки во фоликуларната течност. Зрелите јајце клетки се оплодуваат со сперматозоиди од спермата или од тестикуларното ткиво. По 18-24 часа се следи оплодувањето. Оплодените јајце клетки, односно ембриони, се култивираат со цел да се селектираат најнапредните и најквалитетни ембриони. Преносот на ембриони во матката на пациентката



е наречен ембрио трансфер и зависно од возраста на пациентката се трансферираат еден или два ембриони, додека, пак, другите ембриони кои се квалитетни постои можност да се замрзнат, односно да се криопрезервираат за следен ИВФ обид.

МЕТОДА НА ИВМ (ИН ВИТРО МАТУРАЦИЈА)

Ова е метода при која фоликулите созреваат, матурираат во ин витро услови. Позната е и како природен циклус или циклус на минимална стимулација и при постапката од јајчниците се добиваат незрели јајце клетки кои се матурираат во лабораторија во тек на еден или два дена. Јајце клетките кои ќе созреат се оплодуваат во лабораторија со сперматозоиди. Откако ќе бидат оплодени јајце клетките, ембрионите се култивираат во лабораторија 2 до 5 дена пред да се трансферираат во матката на пациентката.

Кај одредени групи на пациентки, ИВМ е алтернатива за конвенционалната хормонска стимулација на јајчниците. Кај пациентките со PCOS - полицистичен оваријален синдром, постои зголемен ризик од појава на оваријален хиперстимулациски синдром OHSS и овие пациентки се исклучително осетливи на лековите кои се користат за оваријална стимулација во рамки на вообичаените ИВФ протоколи. Бидејќи кај ИВМ се работи со незрели јајце клетки, никаква или сосема мала стимулација е потребна, со што се елиминира ризикот од OHSS. □

ПАТУВАЈТЕ, ОДМАРАЈТЕ И РЕКРЕИРАЈТЕ НА РАТИ

Новогодишните празници и зимскиот одмор се совршена можност за да се помине повеќе време со семејството и пријателите далеку од градскиот метеж. Оваа зима уплатете аранжман за одмор на планина или посета на некоја светска метропола. Динерс Клуб е секогаш тука за вас и Ви овозможува патувањето да го уплатите со Вашата Динерс Клуб картичка до 12 рати.

Скијањето е одличен избор за спорт и рекреација. Доколку и вие уживате во зимските спортови срдечно Ви го препорачуваме Маврово и Ски Центарот "Заре Лазаревски". За да не пропуштите ниту еден ден од ски сезоната 2013/2014 на падините на Бистра Планина набавете си сезонска ски карта и истата платете ја до 6 рати со Вашата Динерс Клуб картичка.

И овие празници уживајте во безбројните поволности што ги нуди Динерс Клуб.



Diners Club
INTERNATIONAL



Доколку сакате да бидете и вие дел од Динерс Клуб Македонија, а сеуште не сте, посетете ја и аплицирајте на нашата веб страна <http://www.diners.com.mk/> или нашата фејсбук страна [www.facebook.com/dcмак](http://www.facebook.com/dcmaк) и следете ги упатствата за членство.

Diners Club Macedonia
www.diners.com.mk
(02) 15 155

411197

*Динерс Клуб Македонија
Ви посакува Среќни Новогодишни
и Божиќни празници*

20.8000

КОГА СЕКОЈДНЕВНИТЕ НЕШТА СТАНУВААТ ЗАДОВОЛСТВО. ВИЕ ПРИПАГАТЕ

 Diners Club
INTERNATIONAL

Средствата наменети за купување на рекламен новогодишен материјал,
ги наменивме за донација во Дневниот центар за деца од улица.

Водич за предвремето

Под поимот предвремено родени деца се подразбираат новороденчиња кои се родени пред 37. гестациска недела. Кога ќе се спомене овој термин неретко се мисли на новороденчиња кои се со помала родилна тежина и каде целиот проблем е во нивниот преман за постигнување поголема тежина. Но ова не е точно затоа што проблемот во основа е во незрелоста на организмот и нивните функции и нарушувањата кои се јавуваат порано иста.

Причините кои доведуваат до предвремено породување можат да бидат од страната на мајката, и тоа: зголемена телесна тежина, употреба на одредени лекаства, пушење и консумирање алкохол, висок крвен притисок, инфекции, нарушувања на плацентата, депресија, дијабетис, како и повеќеплодна бременост.

КАКО СЕ ТРЕТИРААТ ОВИЕ НОВОРОДЕНЧИЊА И КАКВИ ПРОБЛЕМИ НАЈЧЕСТО СЕ ЈАВУВАТ КАЈ НИВ?

Доколку дојде до предвремено породување најдобро е истото да се одвива во установа која има можност за третирање на овие деца. Породувањето на вакви новороденчиња бара добра координација помеѓу акушерскиот и неонатолошкиот тим за време на раѓањето, поточно подготовка за оживување (реанимација на новороденчето), а потоа и нивно сместување во одделите за интензивна нега и терапија.

Кај предвремено родените деца по раѓањето може да се пројават повеќе проблеми во речиси сите органи и системи. Изразеноста на овие нарушувања е поистакната доколку се со помала гестациска старост - обично се јавуваат кај новороденчињата под 32 г.н.

Најизразени се проблемите со дишењето, кои се манифестираат под слика на отежнато дишење или повремени прекини на дишењето, склоност кон инфекции и крвавења, поизразена жолтица.

Предвремено роденото дете се третира во услови на интензивна нега за новородени деца. Истата се карактеризира со соодветна техника и кадровска екипираност, специјализирана за ваков тип лекување. Опремата е составена од инкубатори, машини за вештачко дишење, монитори за следење на виталните функции, пумпи за прецизно дозирање на течностите, специфична медикаментозна терапија (сурфактан) итн.

КОГА СЕ ВАДАТ ОД ИНКУБАТОР ПРЕДВРЕМЕНО РОДЕНИТЕ БЕБИЊА?

За да се извадат од инкубатор мораат да бидат со стабилни основни функции и да имаат постигнато најмалку 1600 грама со процентка дека можат да ја контролираат телесната температура.

родени деца

КАКВИ КОМПЛИКАЦИИ И ПРОБЛЕМИ МОЖАТ ДА СЕ ЈАВАТ ПО ЛЕКУВАЊЕТО?

По завршениот третман неопходно е овие новороденчиња да се следат од консултативен тим составен од педијатар, невролог, пулмолог, офталмолог, дефектолог и други специјалности доколку е потребно. Уште од почеток треба да се знае дека успешно третираното предвремено новороденче е со реални шанси да има уреден психомоторен, физички и здравствен развој во текот на животот. Но, и покрај овој факт, во одреден процент може да се појават проблеми предизвикани пред сè од незрелоста и применета на одредени терапевтски постапки. Во периодот по лекувањето можна е поголема осетливост на респираторниот систем на инфекции (вирусни или бактериски) со потешка клиничка слика отколку кај другите деца.

Кај одреден процент кај кои настапиле клинички или ехографски верифицирани промени во мозокот, можни се и невролошки нарушувања во текот на животот. Можат да се јават проблеми со учењето, однесувањето, говорот, а во потешки случаи и ментална ретардација и церебрална парализа. Применета на кислородната терапија може да има последици и на развитокот на ретинопатија на новородените поради што е неопходен скрининг за таканаречена ретинопатија на предвремено новородените деца. Поради ова контролите кај ваквите деца треба да се почести, почнувајќи од рутински контроли за напредокот па до посебните прегледи (ехографските).

КАКО СЕ ХРАНАТ ОВИЕ БЕБИЊА?

Доколку состојбата дозволува, најдобро е да се започне што побргу со хранењето преку уста (минимална ентерална исхрана) за дигестивниот систем да се стимулира за функционирање. Почесто на почетокот е неопходна интравенска исхрана за внесување на неопходните хранливи материи. Поради неразвиеност на рефлексот за цицање и голтање следен метод е хранењето преку сонда поставена во желудникот. Кога истите ќе се појават се започнува со исхрана преку шприц или цуцла. Најдобра храна за предвремено родените бебиња е мајчиното, а потоа и вештачките млека специјално подготвени за овие деца.

КАКВА ТРЕБА ДА БИДЕ ДОМАШНАТА ГРИЖА ЗА НЕДОНОСЕНИТЕ?

Средината во која престојуваат мора да биде постојано чиста, со температура 24-26 Ц, со посебен нагласок на заштита од инфекции (избегнување на контакти и присуство на болни лица). Креветчето на кое спие треба да е тврдо, а главата малку подигната за да се спречи враќањето на храна на што се склони недоносените деца. □

ЗГОЛЕМЕНИ ЛИМФНИ ЖЛЕЗДИ ВО ДЕТСКАТА ВОЗРАСТ



Зголемение лимфни жлезди честојојати ги зајрижуваат родителите. Кога ќе најидат мали деца на враќање, пазувите или ушните, веднаш помислуваат на најтешка болест. Лимфните жлезди реагираат на системските и локалните инфекции со зголемена активност, при што стануваат поголеми и чувствителни на допир.

Лимфните јазли се дел од лимфниот систем кој има функција да ги отстрани сите микроорганизми и големи молекули за да не влезат во крвта и на тој начин да бидат разнесени во целото тело. Тие реагираат на системските и локалните инфекции со зголемена активност, при што стануваат поголеми и чувствителни на допир.

аденовирус и др. Покрај бактериите и вирусите, кои се појавуваат како најчест причинител за воспаление на лимфните јазли, причина може да биде и бацилот на туберкулозата и гребнување или каснување од животни или инсекти.

Најчесто зафатени лимфни јазли се оние на вратот. Нивното воспаление настанува како резултат на инфекција на горните дишни патишта, кожата на лицето, коњуктивите, забите, устата, ушите. Воспаление на лимфните јазли во аксилите т.е. пазувите е предизвикано од инфекција на раните на кожата, целулитис, херпес зостер. Ингвиналните лимфни јазли најчесто се воспаление од инфекција на кожата, перианални, интраабдоминални и генитални инфекции. Честа појава кај децата е мезентеријалниот лимфаденитис- воспаление на лимфните јазли во стомакот, што предизвикува повремени краткотрајна стомачна болка.

ЛИМФАДЕНПАТИЈА И АДЕНПАТИЈА - НАЈЧЕСТИ ВОСПАЛЕНИЈА НА ЛИМФНИТЕ ЖЛЕЗДИ

Најчесто зголемувањето на жлездите е мало, до 2 сантиметри, тие се дискретни, лесно цврсти или еластични и релативно лесно се повлекуваат. Тоа е таканаречена лимфаденопатија. Меѓутоа, во помалку од 25% случаи зголемувањето на жлездите е значително, со изразени знаци на воспаление, што претставува воспаление на самата жлезда и се нарекува аденитис. Во неа се наоѓаат бактерии, неутрофили и некротичен отпад. Со тек на време кожата над жлездата поцрвенува, се прилепува на жлездата со што ја намалува нејзината подвижност. Аденопатијата може да биде генерализирана или регионална и може да биде резултат на инфекција, колагено заболување или да има неопластично потекло, а аденитисот претежно е локализиран и речиси секогаш е од инфективна природа.

БАКТЕРИИ И ВИРУСИ КОИ ГИ ВОСПАЛУВААТ ЛИМФНИТЕ ЖЛЕЗДИ

Секој организам способен да го инфицира ткивото може да предизвика аденитис, што значи дека бројот на предизвикувачите е голем. Тука спаѓаат бактерии, најчесто бетаксемоцитен стрептокок од групата А и стафилококи, и голем број вируси како Ебштајн-Бар вирус, цитомегаловирус, вирус на рубеола, херпес симплекс вирус,

ТУБЕРКУЛОЗАТА, УШТЕ ЕДНА ПРИЧИНА ЗА ЗГОЛЕМЕНИ ЛИМФНИ ЈАЗЛИ

Посебен ентитет е туберкулозниот лимфаденитис. Туберкулозата, по неколку децениско намалување, во последните години е во пораст. Можат да заболат деца од најразлична возраст и најчесто со нивна изложеност кон возрасен болен. Чести места на туберкулозниот лимфаденитис се тонзиларните и подвличните лимфни јазли, јазлите над клучните коски, аксиларните, ингвиналните и феморалните јазли. На самиот почеток јазлите се тврди, дискретни и неосетливи на допир, но во тек на прогресијата тие имаат тенденција да сраснат за кожата над нив којашто најчесто е обезбоена, задебелена и прекриена со кожурки. Доколку не се лекува, на крајот се јавува спонтан дrenaжа, која остава дренажен синус. Туберкулозниот лимфаденитис во аксиларните или во јазлите над клучната коска може да биде предизвикан и од БСЖ вакцина таканаречен БСЖ-итис. Лекувањето на лимфаденитисот се спроведува зависно од причинителот. □

Caldeoss®

калциум/холекалциферол

витамин Д3 880 и.е.

калциум 1000 mg

Caldeoss®

kalciјum
1000 mg

vitamin D3
880 iј.

1x dnevno
kalciјum / holekalciferol
30 tableta za zvakanje

30 tableta za zvakanje
ukus pomorandže

ukus
POMORANDŽE

PHARMANOVA

Caldeoss®
1000 mg / 880 iј.
30 tableta za zvakanje
ukus pomorandže
PHARMANOVA

30 таблети за џвакање

Вкус на портокал

1x дневно



таблетата може да се подели на два еднакви дела

Носител на дозвола за ставање на лекот во промет:

Претставништво ФАРМАНОВА Илинден

ул.34 66, Илинден, Скопје

Тел: +389 78 235 336; +389 78 235 337

Производител:

Pharmanova d.o.o.

Индустриска В, Обреновац, Србија

www.pharmanova.com

PHARMANOVA



Дедо Љубе од Кичево има 99 години. Сè уште е витален, енергичен и со љубов кон животот како и пред педесетина години. Вели, се радува на секој нов ден како на нов почеток бидејќи и природата и божјата милост биле на негова страна па успеал да ги види сите животни радости. Првпат животот го ставил на тест со болките во стомакот.



Д-Р ЈОСИФОВСКИ НА 99 ГОДИНИ МИ ГО ПРОДОЛЖИ ЖИВОТНИОТ ПАТ

Кога организмот ќе го вклучи алармот нема бегане! Патот го донесе во Клиничката болница „Ацибадем Систина“. Тимот од лекари веднаш ја дијагностицираше неговата болка и итно беше опериран под будното око на абдоменалниот хирург д-р Тони Јосифовски.

ПРВА ХИРУРШКА ИНТЕРВЕНЦИЈА НА 99 ГОДИНИ

Дедо Љубе Станкоски на 99 години ја преживеа својата прва хируршка интервенција. Тој е најстариот пациент опериран во Клиничката болница „Ацибадем Систина“. И покрај ризиците од болеста и возраста, абдоменалниот хирург д-р Тони Јосифовски заедно со тимот од анестезиолози и кардиолози успешно го оперираа.

„Ризикот од операцијата е поради годините на пациентот и веќе нарушените функции на органите во склоп на возраста. За среќа, операцијата помина уредно, а





“
Многу сакам да јадам
макало, ако каснам ќе
ми заздрави стомакот
”



покачени за 20 пати. Операцијата беше единствениот начин за лекување“.

ТАЈНАТА ЗА ДОЛГ ЖИВОТ

Операцијата помина успешно, а дедо Љубе со слзи во очите повторно ѝ се израдува на светлината на денот. По една недела болничко лекување во Клиничката болница „Ацибадем Систина“, дедо Љубе со нетрпение чекаше да се врати во родното Кичево.

„Сакам да си одам дома за да можам да си прошетам низ пазарот. Многу се движам, никогаш не сум пушел ниту пиел, досега не сум имал здравствени проблеми, освен што слабо слушам и тоа ме нервира“ – раскажува дедо Љубе за тајната на долгот живот.

Со голема возбуда ни раскажуваше дека едвај чека да прошета низ пазарот и да поразговара со своите пријатели. Додека се подготвуваше да замине ни напомена дека прво што ќе направи е да го проба своето омилено јадење.

„Многу сакам да јадам макало, ако каснам ќе ми заздрави стомакот.“

На заминување уште еднаш го прегрна, како што вели, својот херој д-р Тони Јосифовски. Со емоции и слзи во очите му се заблагодари што му даде шанса да го продолжи животниот пат. Дедо Љубе си замина со ветување дека во мај следната година заедно ќе го прославиме неговиот 100. роденден. □

заздравувањето беше изненадувачки одлично. Доколку ваквите пациенти не се хируршки лекувани, доаѓа до комплетно оштетување на органите, пред сè на црниот дроб, бубрезите, белите дробови и мозокот“ – објаснува д-р Тони Јосифовски, кој потенцира дека доколку веднаш не се интервенирало, ваквата состојба би можела да заврши фатално за дедо Љубе.

КОМПЛИКАЦИИ ОД КАМЕЊА ВО ЖОЛЧНОТО КЕСЕ

Дедо Љубе во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ бил примен со компликации од камења во жолчното кесе, кои ги имал повеќе години. Според д-р Јосифовски, камењата направиле продор во главниот жолчен канал.

„Како резултат на тоа имаше енормно покачени вредности на жолчни бои во крвта. Затнувањето на каналот беше комплетно и вредностите на жолчните бои беа



КИНЕЗИ ТЕЈЛИНГ ЗА ДВИЖЕЊЕ БЕЗ БОЛКА



Долготрајната и упорна болка како што е болката во вратот или грбот, вкочанетоста во рамењата или чувството на болна иритација во некој зглоб преставуваат голем проблем за пациентите. Иако постојат повеќе третмани, понекогаш е потребна поддршка во текот на целиот ден бидејќи пациентите секојдневно се изложени на голем притисок на пример додека седат во канцеларија, возат автомобил или ги извршуваат секојдневните обврски. Слична е состојбата и кај професионалните или рекреативните спортисти кои често се повредуваат, а при помали повреди не е потребно да го прекинат својот тренинг процес. Едно од решенијата за овој проблем е Кинези тејлинг.

ШТО СЕ ЛЕНТИ ЗА КИНЕЗИ ТЕЈЛИНГ?

Кинези тејлинг е посебна техника со примена на специфични траки кои овозможуваат поддршка на мускулите без да го ограничат движењето, за разлика од класичните ленти кои го ограничуваат движењето на зглобовите. Со овие посебни ленти, нема ограничување на движењето на мускулите и зглобовите и има цел да го помогне во процесот на опоравување. Помагаат при болка на мускулите и спречуваат создавање на оток. Го намалуваат воспалението на тој начин што ја подобруваат циркулацијата на заболеното место. На ваков начин, болката се намалува, а обемот на движење се подобрува. Лентите покрај тоа што служат за опоравување тие

Историја на кинези тејлинг

Во 70-тите години г-р Кензо Касае од Јапонија за кирогракска и акупунктура ја представил техниката на кинези тејлинг. Ги користел стандардните ленти кои го ограничуваат движењето, но по двегодишно истражување развил специјална лента која со нејзина примена дава успешни резултати и ја нарекол „Kinesio Tex Tape“. Употребувани се и спортистите на Олимписките игри во Пекинг во 2008 год. и во голема мера се употребувани и спортистите кои учествувале на Олимписките игри во Лондон во 2012 год., како во сите кошаркарски и фудбалски лиги и шениски шпирвари.



се користат и како превенција од повреди. Примената на овие ленти е не-инвазивна и лесно се аплицираат.

КОИ СЕ КАРАКТЕРИСТИКИТЕ НА ОВИЕ ЛЕНТИ?

Лентите за кинези тејпинг се ставаат директно на површината на кожата и се дизајнирани да не вршат притисок. Лентата има еластични својства исто како и кожата кај човекот, со дебелина на епидермисот. Составот на лентите е 100% памук со еластични влакна. Преку памучните влакна телото може да дише. Еластичноста на лентата трае од 3 до 5 дена, но вообичаено се носат до 48 часа, и се водоотпорни. Десет минути по аплицирањето, не се чувствува на кожата. Лентите не содржат латекс. Благодарение на брановидната форма на лепливата страна, кожата може да поти и да дише. Иако лентите можат да бидат различна боја, функцијата е иста.

НА ШТО ТРЕБА ДА СЕ ОБРНЕ ВНИМАНИЕ?

Пред нанесувањето кожата се чисти. Во зависност од местото на нанесување, може да биде потребно отстранување на влакната од кожата. Лентата се нанесува директно на чиста и интактна кожа. По аплицирањето се трие со нежно притискање и во овој период се избегнуваат нагли движења. Можат да се носат при бањање и пливање. Лесно може да се извади во било кое време и не остава лепливи траги. Кај спортистите како и кај другите физички активни лица се користат екстра лепливи ленти. Понекогаш се користат и спреј за лепење, но притоа отстранувањето од кожата може да биде потешко.

ДАЛИ ИМА НЕСАКАНИ ДЕЈСТВА?

Кожните реакции од примената на лентите се исклучително ретки. Може да се појави алергиска реакција или чувствителност на кожата. Алергиската реакција може да се појави од лепакот на лентата или од бојата. Во тој случај лентата треба да се извади. Доколку кожата е иритирана, лентата се отстранува и откако ќе помине црвенилото ако е возможно повторно се аплицира.

КОЈ МОЖЕ ДА ПРИМЕНУВА КИНЕЗИ ТЕЈПИНГ?

За успешно лекување со кинези тејпингот постојат два фактора: прво се прави проценка на пациентот, потоа треба правилно да се постават лентите. Третманот е ефикасен доколку се искombинираат заедно двата фактори. Поради ова аплицирањето на лентите треба да го извршува стручно обучено лице под надзор на доктор.

ВО КОИ СЛУЧАИ СЕ КОРИСТИ?

► Се аплицираат на вратот, грбот, рамото, појасот, или било кој зглоб на горните и долните екстремитети, во случај на болки при движење на грботот и згововите, болка во околотото меко ткиво и мускулите, при полесен степен на исчашувања на зглобот, сколиоза, при спортски повреди или нивна превенција, воспаление на тетивите, коскен израсток на пета, мускулна слабост, деформитети на долните екстремитети, повреда на нервите, церебрална парализа и лимфоедем.

► Дава поддршка на мекото ткиво и не ги ограничува движењата на зглобовите при спортување. Го намалува ризикот за повреди. Постојат разни техники на примена, и на еден пациент можат да се применат повеќе техники. □

Лентите за кинези тејпинг можат да се најдат во продавниците за медицински производи, но што не значи дека може да се аплицираат од било кој. Кинези тејпинг техниката треба да ја примени специјалист во физикална терапија и рехабилитација заедно со физиотерапевт.

РУПТУРА НА ПРЕДЕН ВКРСТЕН ЛИГАМЕНТ НАЈЧЕСТА СПОРТСКА ПОВРЕДА



Предниот вкрстен лигамент (Anterior Cruciate Ligament-ACL) од сите составни лигаменти на коленото ја дава главната стабилност на истото и е незаменлив во неговите специфични движења. Неговата руптура претставува и најчеста повреда на лигаментарниот апарат на коленото како кај спортистите така и кај рекреативците, тука не заборавајќи ги и сите физички активни луѓе. Ваквата повреда може да биде поединечна, изолирана или може да се јави во корелација со повреда на менискусите и другите лигаменти (terrible triad) или 'рскивицата.

БОЛКАТА ПОМИНУВА ПО ПОВРЕДАТА

Најчесто лезијата на преден вкрстен лигамент настанува при спортска активност, незгодна доскокување, прекумерна флексија, удар во предел на коленото при фиксирано стапало. Истата настанува и при секојдневните физички активности, при несоодветно движење, ротација, клекнување. Симптомите кои се јавуваат кај пациентот се повеќе од јасни: силна болка следена со оток во коленото, звук на кинење на јаже, сајла, оневозможено понатамошно движење, неможност да се направи флексија во коленото. Посетата на доктор најчесто е одложена, тука исклучок се професионалните атлети, поради фактот што болката поминува во наредните ден, два. Лезијата на предниот вкрстен лигамент боли во моментот на неговата повреда, потоа истата може да се занемари, отокот го има неколку дена па и тој се губи и тука дел од пациентите се релаксираат. Проблемот се актуелизира кога пациентот повторно прави обид спортски да се активира или, пак, доколку кај него има проблеми при нормални движења. Комплетната нестабилност на коленото, луксациите („мислам дека ми излезе коленото“) се знаци за комплетна руптура на овој лигамент. Тоа е веќе сигурен знак за посета на соодветен доктор.

Зголемувањето на свесноста на луѓето за значајноста на физичката активност доведе до зголемување на бројот на повреди на предниот вкрстен лигамент на коленима, а со тоа и потребата за соодветен тренер. Ако не се лекува соодветно, оваа повреда може да доведе до тешки оштетувања на коленима.



МАГНЕТНА РЕЗОНАНСА НА КОЛЕНО

Анамнезата и клиничкиот преглед се 90% доволни за поставување на дијагнозата. Позитивен Лахман тест и „Anterior drew“, заедно со другите клинички тестови, се сигурни знаци за повреда на предниот вкрстен лигамент. Дефинитивната дијагноза ни ја дава магнетната резонанца - МРИ методата за дијагностицирање на мекоткивните повреди во коленото. Конзервативниот третман најчесто се остава за луѓе чија физичка активност е сведена на минимум. Тоа се луѓе во зрелото доба кои работат канцелариска работа, а прошетките и дружењето со пријателите, како и домашните активности не побаруваат некој посебен ангажман на коленото.

НЕ ГО ОДЛОЖУВАЈТЕ ТРЕТМАНОТ

Оперативен третман на LCA е опција за третман на скинат преден вкрстен лигамент кај сите активни луѓе, започнувајќи од најмалата возрасна група. Нестабилноста на коленото мора да се реши поради фактот дека понатамошното нормално функционирање на коленото ќе се наруши, а со самото тоа ќе продолжи уништувањето и на другите структури на коленото, со можност за појава на артроза на истото. При секоја наредна дислокација на коленото постои ризик од повреда на менискусите, 'рскивицата па дури и на задниот вкрстен лигамент. Никој не би сакал и при најмала спортска активност, играње топка со децата, внуците, да има чувство дека коленото само што не излегло. Тука само како факт ќе посочам дека активно практикување на контактен спорт, фудбал, кошарка, борење е практично неможно со повреда на преден вкрстен лигамент, оттаму професионалните спортисти, па и



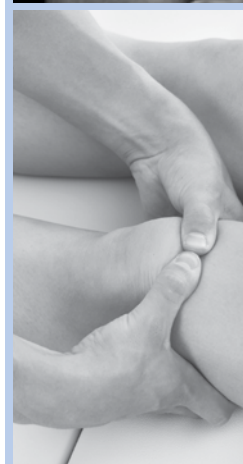
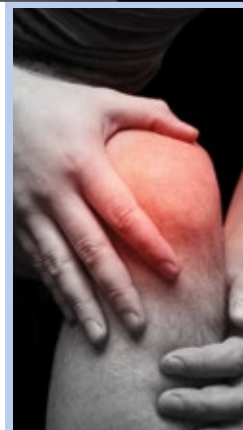
активните рекреативци секако треба хируршки да се третираат.

АРТРОСКОПСКА ХИРУРШКА ИНТЕРВЕНЦИЈА

Тајмингот како и за секоја друга операција така и за LCA е значаен фактор, тоа е периодот од минимум 4-8 недели по повредата, а техниката е избор на хирургот. Повеќе фактори треба да се земат предвид пред да се одлучи дали треба да се изведе хируршка интервенција, како на пример дали се работи за професионален спортист или не, возраста на пациентот, претходни повреди на коленото, други придружни повреди, очекувањата на самиот пациент. Техниката што ние ја користиме е, секако, артроскопска, како граф, лигамент ги користиме хамстринзите од повредената нога, m.semitendinosus и m. gracilis, а за фиксација користиме Retro button RT или Transfix, во зависност од пациентот.

РЕХАБИЛИТАЦИЈА ПО ХИРУРШКА ИНТЕРВЕНЦИЈА

Во однос на рехабилитацијата, таа се изведува и пред и, секако, по оперативниот зафат. Предоперативната рехабилитација се состои од процедури и вежби со кои се контролира болката и отокот, се одржува и се подобрува мускулниот тонус и трофика, се овозможува враќање на обемот на движење во повреденото колено, а со тоа се овозможува и симетричниот од. Постоперативната рехабилитацијата, секако, е најзначајниот сегмент за враќање на функцијата на коленото. Започнува со вертикализацијата истиот ден по операција, а се одвива во неколку фази, во период од 6 до 9 месеци. Под контрола на лекар физијатар преку примена на разни физијатриски процедури и, секако, најзначајно, примена на вежби во различни фази од рехабилитацијата се овозможува на крајот од рехабилитациониот протокол пациентот да може да се врати на своите нормални и спортски активности и истите да ги изведува како и пред повредата на предниот вкрстен лигамент. На крај да истакнеме дека во период од шест месеци се очекува еден професионален спортист да биде подготвен да издржи цел натпревар. □



БИДЕТЕ ВО ФОРМА ПРЕД ДА ПОЧНЕТЕ СО ЗИМСКИ СПОРТОВИ

Сезоната на зимските спортови веќе е започната, но никогаш не е предочна да го подготвите своето тело. Кога зборуваме за зимски спортови мислиме најчесто на скијање и сноубординг, спортови кои побаруваат од телото екцесивна активација на одредени мускулни групи. Соодветната подготвеност на телото и почитувањето на основните правила за заштита при спортување се основна превенција од повреди.

ВНИМАВАЈТЕ НА ПОВРЕДИТЕ

Снежните спортови (скијање, бордање) покрај добрата кондициска состојба на телото, дополнителен напор вршат и врз грбната мускулатура и долните екстремитети, што процентуално го зголемува нивниот ризик за повреди.

Доколку посетувате фитнес центри во текот на целата година, во овој период особено внимание обрнете на грбната и абдоминалната мускулатура, како и соодветни стречинг вежби и вежби за подобрување на тонусот и трофиката на мускулите на долните екстремитети. Кај пасивните спортисти периодот за подготовка на телото за зимските спортови е околу 4 недели.

КАРДИО ВЕЖБИ ЗА КОНДИЦИЈА

Најнапред, секако, воведете се во тренинг процесот со кардио вежби со што ќе го намалите моментот на брзо појавување на замор. Вежбите за истегање или стречинг вежбите се неизбежен момент во тренинг процесот за одржување на обемот на движење на зглобовите и подобрување на нивната издржливост при совладување на притисокот и торзионите сили на кои ќе бидат изложени во текот на скијањето. Одржувањето на балансот и стабилноста се неопходни во превенцијата од повреди, особено при практикувањето сноубординг.

ВРАТЕТЕ ЈА МУСКУЛНАТА СИЛА

Како последни во процесот на подготовка на вашето тело за скијање се вежбите за подобрување на тонусот и трофиката на мускулите, односно за подобрување на мускулната сила. При тоа се обрнува особено внимание на оние мускулни групи кои се најмногу

оптоварени во текот на спортувањето, па така при скијање најмногу се оптоварува натколената мускулатура и се изведуваат вежби кои го имитираат моментот на оптоварување, како на пример чучење од 90 степени покрај сид. За посоодветно да утврдите дали сте подготвени за сезоната што следи, побарајте стручна помош. Се врши мерење на обемот на подвижност на колената, мускулната сила на долните екстремитети, како и споредба на овие резултати на обете нозе. Покрај мануелна техника, проценката се врши и на електронски динамометар (изокинетичка машина BIODEX) каде се прави прецизна евалуација која мускулна група и на која страна е послаба, за потоа со дозирано оптоварување да се изведуваат соодветни вежби. Правилна подготовка на вашето тело може да ви обезбеди пријатен и безбеден зимски одмор. □



БРОНЛЕС ДИРЕКТ

за љолесно искашлување



ЕФИКАСЕН ПРИ ПРОДУКТИВНА КАШЛИЦА

за директно љиење од кесичка




**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**
Здравјејито љрег сè
www.alkaloid.com.mk

Пред употреба внимателно да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот обратете се кај Вашиот лекар или фармацевт.

ЛЕКОТ Е НАМЕНЕТ ЗА ВОЗРАСНИ И ЗА ДЕЦА НАД 15-ГОДИШНА ВОЗРАСТ



ИЛЈАДНИЦИ ГРАЃАНИ ГО СЛУШНАА РИТАМОТ НА СРЦЕТО

Еден месец цела Македонија живееше во ритамот на досега најголемата и најмасовна кампања за здраво срце. Специјално опремената мобилна болница „Ацибадем Систина“ заедно со експертскиот тим доктори поминаа низ 13 градови, а прегледани беа повеќе од 12.000 граѓани.

Почнувајќи од 27.09.2013 до 20.10.2013 во специјално опремената мобилна болница „Ацибадем Систина“ граѓаните имаа можност да добијат бесплатни прегледи и консултации за здраво срце. Преку мерење на телесната тежина и висина, одредување на ВМІ (индексот на телесна маса), мерење на нивото на холестерол во крвта, ЕКГ и други испитувања по препорака на лекарот специјалист, сите заинтересира-

ни имаа можност да го откријат степенот на кардиоваскуларен ризик и да добијат корисни совети за своето здравје. Дополнително, едукацијата на граѓаните се изведуваше и преку делење едукативни брошури и презентација на видеоматеријали.

„Како што очекувавме, кампањата наиде на огромна заинтересираност кај граѓаните, а за тоа зборува и бројот на прегледаните пациенти. Од друга страна, бројките говорат за тоа дека ја постигнавме и целта на оваа кампања, а тоа е подигнување на свеста за редовни прегледи. Огромен дел од граѓаните со кои можевме да зборуваме дојдоа на преглед без некоја посебна причина или тегоба, што е охрабрувачки показател. За жал, имаше и пациенти кај кои беа пронајдени и одредени заболувања на срцето и на крвните садови и истите беа испратени на понатамошни иследувања. Исто така, задоволува и фактот што интерес за кампањата покажаа различни генерации“ – вели д-р Митко Караѓозов, торако-васкуларен хирург.

Поради големиот интерес, како продолжување на кампањата, Клиничката болница „Ацибадем Систина“ за своите пациенти ги намали цените на кардиолошките интервенции.

Благодарение на успешните резултати од кампањата „Слушни го ритамот на срцето“, Клиничката болница „Ацибадем Систина“ и во иднина ќе продолжи со организирање на ваков вид активности за превенција на водечките заболувања кај популацијата.

Искуството покажа дека непосредната комуникација со населението во голема мера придонесува за навремена дијагноза, намалување на стапката на заболувања и нивен соодветен третман. □



Најдоброто од ПРИРОДАТА

SUPER DIET

НОВО



100% ПРИРОДЕН МАГНЕЗИУМ

ОД МОРСКО ПОТЕКЛО

Магнезиумот во оваа формула е добиен преку природен процес на испарување и концентрирање на морска вода. Се содржи во сите свои природни форми (оксид, хидроксид, хлорид...), за оптимално апсорбирање и искористување во организмот. Останатите минерални соли дополнително ја подржуваат асимилацијата на овој важен минерал.

Витаминот B₆ придонесува за правилно функционирање на нервниот систем и претставува одлично надополнување на формулата.

300 mg

+ витамин B₆



ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

КАМПАЊАТА „СЛУШНИ ГО РИТАМОТ НА СРЦЕТО“ МИ ГО СПАСИ ЖИВОТОТ

Со години чувствуваа проблеми и тешкотии, но никако не сакала да се оперира. 71-годишна охриѓанка Перса Лолеска имала дијагностицирано оштетување на срцевниот залисток, поради што секојдневните активности за неа биле вистинско измачување. Но стравот од операција бил преголем, и таа постојано го одложувала лекувањето. Прегледот при октомвриската кампања „Слушни го ритамот на срцето“ бил пресуден да го направи најважниот чекор, кој ѝ го спасил животот.

„Сега сум пресреќна, многу се плашев да се оперирам, но дури откако го сторив тоа гледам дека сум требала многу порано да се решам на овој чекор. Имав оштетен срцев залисток поради што со години чувствував сè повеќе тегоби - тешко дишев, а се заморував дури и кога ќе искачев само две скали. Некоје време пред операцијата веќе не можев да ги извршувам ниту основните домашни обврски. Одев на лекар, земав терапија, но не се решив да се оперирам, иако тоа ми го сугерираа уште пред извесно време. Но добив силно гушење во градите, тоа беше многу алармантно и побрзав на преглед, а д-р Димитар Душкоски, заедно со д-р Диме Стефановски, многу убаво ми објаснија зошто треба да се отстрани проблемот со срцевниот залисток“ - раскажува Лолеска, која две недели по операцијата се чувствуваше одлично.

МУ ГО ДОЛЖАМ ЖИВОТОТ НА ПРОФ. Д-Р САЛИС ТАЦЕР

Оваа пациентка признава дека стравот од операцијата бил голем, но успеала да го надмине со помош на лекарите од Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

„И сега кога ќе се сетам не знам како воопшто се решив на овој чекор. Па срцето е во прашање, затоа и со години одлагав, од преголем страв кој претходно никој не можеше да ми го разбие. Можеби и ќе

продолжев да бегам од операција, иако се чувствував многу лошо, да не беа двајцата помлади лекари, кои толку убаво ми објаснија сè, а потоа и проф. д-р Салис Тацер, кој ми кажа зошто е важно да се оперирам, дека тоа е неопходно, а ми посочи и кој квалитет на живот ќе може да го имам по интервенцијата. Па си реков, зошто ако веќе медицината може да реши и вакви компликувани случаи, да не се согласам и јас на операција, особено кога сум во вакви сигурни раце. Проф. д-р Салис Тацер ме оперираше на 31 октомври, оттогаш сè е поинаку“ - вели Лолеска додека ги гушка лекарите од „Ацибадем Систина“ во знак на благодарност.

Таа објаснува како се чувствува сега.

„Сега сум супер - веќе ништо не ме гуши и стега во градите, а без никаков проблем се качувам и по скали. Работам сè по дома, а имам време и за прошетки по езерото. Добро поминав благодарение на проф. д-р Салис Тацер, кому му го должам животот, но и на целиот тим во оваа болница. Навистина сум многу пријатно изненадена пред сè од односот на вработените и како си ја вршат оваа хумана работа. На секој чекор љубезен однос кон пациентот. Да знаев дека вака подобро ќе ми биде по операцијата на срцето, ќе се решев многу порано на интервенција“ - ни кажа Лолеска распрашувајќи ги лекарите кога да дојде на втора контрола.

Таа вели дека ги почитува препораките на проф. д-р Тацер за здрава исхрана, прошетки и умерена физичка активност.

„Кога за нешто сакам да се посоветувам или сум во дилема, а одлуката е поврзана со моето здравје, се јавувам веднаш на телефон на докторите во ‘Ацибадем Систина’, кои ми се на располагање секој ден. Тоа ми влева сигурност плус во следните чекори што сакам да ги направам“ - додава низ насмевка Перса Лолеска.





Проф. д-р Салис Таџер

ПО ОПЕРАЦИЈАТА, ПЕРСА ЌЕ ИМА НОРМАЛЕН ЖИВОТ

Пациентката Перса имаше митрална стеноза, стеснување на митралниот залисток поради што имаше намалена функционалната способност и не можеше да се качи ни еден кат. Поради митрална стеноза го изгубила регуларниот ритам на срцето и има проширена лева преткомора. Со хируршка интервенција ѝ го заменивме митралниот залисток и доби функционален капацитет еден, што значи дека е способна за нормален живот и ќе има квалитет на живот за две класи подобар во однос на претходно. Во класа еден ќе може да ги извршува секојдневните активности, но нема да може да спортува.

СТЕСНЕТИОТ ЗАЛИСТОК ЈА НАМАЛУВА РАБОТАТА НА СРЦЕТО

Функцијата на залистокот е да се отвори и да ѝ овозможи на крвта да помине. Кога одредена количина крв ќе помине, залистокот се затвора и спречува крвта да се врати назад. На тој начин залистоките ја регулираат циркулацијата да оди само во еден правец, напред. Доколку залистокот е стеснет, од која било причина, тогаш крвта има пречка да помине низ тесниот дел и во тој случај делот од срцето што се наоѓа пред тоа стеснување се раширува или ќе се задебели т.е. ќе хипертрофира или дилатира. Ако станува збор за пропуштање на залистокот, тогаш еден дел од крвта ќе се враќа назад. Ако пропушта аортниот залисток, тогаш левата комора постепено ќе се рашири и пациентот ќе влезе во категорија на пациент со кардиомиопатија, со раширено слабо срце. Доколку залистокот што пропушта е митралниот залисток во срцето меѓу левата комора и преткомора, тогаш левата преткомора ќе се рашири, срцето ќе го изгуби нормалниот ритам и при напор срцето нема да може да пумпа потребна количина крв на минута. Неговата функција ќе биде намалена зашто еден дел од крвта се враќа секогаш назад. Тоа креира намалена работоспособност, намалена кондиција, пациентот брзо се заморувач и не може да функционира.

НАВРЕМЕНАТА ОПЕРАЦИЈА ГО СПАСУВА СРЦЕТО

Доколку хируршката интервенција не се направи на време, тогаш делови од срцето ќе се рашират и никогаш нема да се вратат во првобитни димензии. Доколку станува збор за стеснување на аортниот

залисток, тогаш левата комора ќе хипертрофира, во знак на компензација за тешката работа која мора левото срце да ја врши. Кога ќе го премине средниот степен, тогаш пациентите ги чувствуваат сите промени од нефункционирањето на залистокот, и тогаш е време да се направи хируршка корекција. Обично над среден степен, пациентите може да се качат само еден кат, и тоа со тешкотии. Кај овие пациенти срцето не може да даде доволно литри крв во минута и затоа не можат да извршуваат нормални физички активности. Вториот момент е кога враќањето на крвта создава застој, кој или го раширува левото срце или левата преткомора, се задржува и прави застој во белите дробови, и пациентите тешко дишат и немаат кондиција.

Важно е навреме да се направи операцијата за да не дојде до ирверзибилни промени на левото и десното срце и пред да се развие тешка хипертрофија, ако станува збор за аортна регрутација, пред да се рашири левата комора, која е главниот мотор, и пациентот да влезе во категорија на дилатативна кардиомиопатија, пред да се развие пулмонална хипертензија, или висок притисок во белодробната артерија, промени кои се иверзибилни, каде и да се оперираат тие пациенти нема да имаат комплетно враќање во нормална ситуација, може да им се подобри квалитетот на живот, но не во мера кога би се оперирале на време.

ДОКОЛКУ ИМАТЕ ПРОБЛЕМИ, ВЕДНАШ НА ЛЕКАР

Типични симптоми за валвуларни проблеми се кога пациентите чувствуваат замор при физички напор или кога имаат потреба да спијат со многу перници за главата да биде подигната. Пациентите може одеднаш да почувствуваат градна болка, која исчезнува, се губи, но по тоа не можат нормално да дишат. Тоа се случува кога се кине дел од залистокот, дали поради инфаркт или дегенеративно заболување, и е најчесто кај млади пациенти кои не можат да дишат нормално. Во вакви случаи мора да се направи ехо на срце со кое всушност се откриваат валвуларните заболувања, се гледа функцијата на валвулите на коморите и се дефинира во кој степен се. Ако степенот е напреднат над среден степен, тогаш на тие пациенти им се ублажува клиничката слика со медикаментозна терапија, но тие стануваат кандидати за операција, каде или поправаме или заменуваме залистокот. □

НЕ ГИ ИГНОРИРАЈТЕ СИМПТОМИТЕ МОЖЕБИ Е ХОББ

Хроничната опструктивна белодробна болест (ХОББ) претставува сериозна болест која ви го отежнува дишењето и со тек на време може да ве доведе во состојба да не можете да се грижите за себе. Во основа се работи за хронична воспалителна болест којашто ги напаѓа алвеолите (дишните меурчиња) и доведува до нивна деструкција, која клинички се манифестира како емфизем, или ги стеснува дишните патишта и доведува до појава на хроничен бронхит, но најчесто двете работи заедно. Болеста многу ретко е изолирана, најчесто е придружена и со заболувања на кардиоваскуларниот систем (коронарна артериска болест, покачен крвен притисок, срцева слабост), генерализирана атеросклероза, шеќерна болест, остеопороза, белодробен карцином и карцином на други локализации, опструктивна слип апнеа и уште многу многу други болести. Затоа се смета дека, најверојатно, се работи за мулти системско заболување, а белодробната манифестација е само еден од облиците на нејзино манифестирање.

ПУШЕЊЕТО ГЛАВЕН РИЗИК ФАКТОР ЗА ХОББ

Најголем ризик фактор е пушењето. Според статистиките, 20 проценти од пушачите добиваат ХОББ, особено тие што имаат поголем пушачки стаж и пушат поголем број цигари на ден. Покрај пушењето, еден од ризик факторите е и аерозагадувањето, како и користењето течни горива за домаќинство, но и штетните гасови и супстанции на работното место. Некогаш се јавува и вродено како резултат на недостаток на еден од заштитниците на белите дробови - алфа 1 антритрипсин.

КАШЛАТЕ, НЕМАТЕ ВОЗДУХ - ВЕДНАШ НА ЛЕКАР

Најчести симптоми се хронична кашлица, со искашлување на искашлок или без, немање воздух, свирење во градите, гушење. Бидејќи кашлицата е составен дел од животот на пушачите, особено оние долгогодишни, болеста се открива најчесто во напреднат стадиум кој ние, докторите, го класифицираме во средно тешка состојба. Голем број од пациентите помош за своите симптоми бараат на другите клиници, најчесто на кардиологија. Во моментот во САД боледуваат 12 милиони луѓе од ХОББ, а се смета дека уште 12 милиони не се дијагностицирани.

ТЕСТ ЗА ДИШЕЊЕ - СПИРОМЕТРИЈА

Болеста се дијагностицира со спирометрија со помош на едноставен апарат - спирометар, кој ни дава можност да одредиме колку воздух може

да вдишеме и издишеме и во зависност од тоа да одредиме каков е капацитетот и волуменот на нашите бели дробови, како и пресметување на нивните меѓусебни соодности. Тоа е наједноставниот тест, но како дополнителни дијагностички процедури ни требаат компјутер на бели дробови и одредување на дифузија на јаглероден моноксид.

ОСТАВЕТЕ ГИ ЦИГАРИТЕ

Прво и основно е промена на животните навики, пациентот да престане да пуши. Тоа воедно е и најтешката одлука која треба да ја донесе пациентот. Пушењето е хемиска зависност и е исклучително тешко да се откажете иако пушачите мислат дека тоа не е проблем, а не се свесни дека доволно е еден дим од цигара и повторно да се вратат на цигарите. Вториот третман е медикаментозен, со лекови, потоа кислородна терапија, хируршки третман и рехабилитација.

ЛЕКУВАЊЕ СО БРОНХОДИЛАТОРИ

Основни лекови се бронходилататори - лекови кои ги отвораат дишните патишта преку релаксирање на самите мускули на дишните патишта. И кортикостероиди - лекови кои помагаат да не се воспалуваат дишните патишта. Кога болеста е во период на влошување, најчесто како резултат на бактериска или вирусна инфекција, терапијата се дополнува со антибиотик, се интензивира бронходилататорна и кортикостероидна терапија, по потреба се додава кислородна терапија, а во потешки случаи, кога пациентот е со респираторна слабост, се става на неинванзивна или инванзивна вентилација.

ХОББ НЕ СЕ ЛЕКУВА, НО МОЖЕ ДА СЕ СПРЕЧИ

Болеста не може да се излекува бидејќи дефинитивно ги оштетува белите дробови. Ако не престанете да пушите, природниот тек на болеста уште повеќе се забрзува, а лековите помагаат само да се намалат симптомите на болеста. Како компликации на болеста се јавува респираторна слабост, влошување на другите придружни болести и комплетна неспособност за каква било работна активност, дури и во грижата за себе.

ПРЕВЕНЦИЈА

Превенцијата е да не се пуши и да имаме здрава животна и работна средина. Да вежбаат и да имаат здрави животни навики и, секако, да ги слушаат нашите препораки бидејќи за нашите пациенти ние не сме само доктори туку и пријатели. □



Кога мислам на ВОДА, мислам... ПЕЛИСТЕРКА®

Пелистерка е природна минерална вода која потекнува од веќе докажани природни извори во подножјето на Пелистер и Баба Планина

— извор Мечитица —



СОЧУВАЈТЕ ГО ЗДРАВЈЕТО НА СРЦЕТО, ВНИМАВАЈТЕ НА ХОЛЕСТЕРОЛОТ

Срцето е орган кој игра главна улога во телото на човекот. Одговорно е за протокот на крвта низ органите и клетките во организмот. За жал, токму заболувањата на срцето, особено коронарната артериска болест, се водечка причина за смртност во општата популација. Инфаркт на срцето, како и наглата срцева смрт можат да се случат без претходно да се манифестираат позначајни симптоми.

ШТО Е КОРОНАРНА АРТЕРИСКА БОЛЕСТ?


Коронарната артериска болест настанува кога артериите кои го снабдуваат срцето (коронарните артерии) се стеснуваат поради долготрајно таложење на масни материи на нивните ѕидови. Оваа состојба се нарекува атеросклероза. Наталожената масна материја се нарекува атером. Атеросклерозата се развива во текот на животот без да сме свесни за неа. Што повеќе се кумулираат ризик факторите за нејзината појава, поголема е можноста да се добие атеросклероза со сите нејзини последици. Еден од водечките фактори на ризик за појава на атеросклероза и коронарната артериска болест е нарушениот метаболизам на масните во крвта.

ШТО СЕ ХОЛЕСТЕРОЛОТ, ЛИПОПРОТЕИНИТЕ И ЛИПИДИТЕ ВО КРВТА?

Холестеролот е масна супстанција која во најголем дел се произведува во телото. Ја создава црниот дроб од заситените масти внесени преку исхраната. Холестерол игра важна улога во функционирањето на секоја клетка во телото. Тој претставува и основна материја од која телото создава други потребни материи. Но премногу холестерол во крвта може да го зголеми вашиот ризик за коронарна срцева болест! Холестеролот има посебен транспортен систем за да стигне до секоја клетка на која ѝ е потребен. Тој ја користи циркулацијата како „пат“, а го пренесуваат „носачи“ изградени од протеини. Овие комбинации на холестерол и протеини се нарекуваат липопротеини.

Постојат две главни форми на липопротеини:

- Липопротеини со ниска густина (ЛДЛ),



Холестеролот е масна супстанција која во најголем дел се произведува во телото. Премногу холестерол во крвта може да го зголеми вашиот ризик за коронарна срцева болест!

кои го носат холестеролот од црниот дроб до клетките.

- Липопротеини со висока густина (ХДЛ), кои го враќаат вишокот холестерол во црниот дроб.

Можеби сте го слушнале и поимот крвни липиди. Така се нарекуваат сите масни материји во крвта вклучувајќи ги ХЛД холестеролот, ЛДЛ холестеролот и триглицеридите. Ако имате високи вредности на триглицеридите и на крвниот холестерол, тогаш имате и повисок ризик за добивање коронарна срцева болест. Ризикот е поголем ако имате и ниски вредности на „заштитниот“ ХДЛ холестерол.

КОЛКАВИ ТРЕБА ДА БИДАТ ВРЕДНОСТИТЕ НА ЛИПОПРОТЕИНОТ(А) ЛП(А)?

Неговите вредности се генетски предодредени. Неговата концентрација во серумот покажува големи индивидуални варијации и се движи од 0,01 до 2,0 г/л. Концентрациите на Лп(а)во плазмата поголеми од 0,30 г/л се асоцирани со двоен пораст на коронарниот ризик, или дури петкратен пораст на ризикот од инфаркт доколку е здружен со зголемени концентрации на ЛДЛ. Индивидуите кои имаат високи вредности на Лп(а) имаат и зголемена склоност кон тромбоза поради неговата улога во системот за коагулација на крвта.

КАКВА Е УЛОГАТА НА ХОЛЕСТЕРОЛОТ ВО КОРОНАРНАТА СРЦЕВА БОЛЕСТ?

Колку е повисоко нивото на холестерол толку е побрзо создавањето атером,

а со тоа поголем е ризикот за срцево заболување. Вашиот вкупен ризик за срцев удар се зголемува ако ги имате и другите ризик фактори (нерегулирани вредности на шеќер во крвта, пушење, висок крвен притисок или физичка неактивност). Колку повеќе дополнителни ризик фактори имате, толку е поголем ризикот од срцев удар.

КОИ СЕ ПОСАКУВАНИТЕ ВРЕДНОСТИ НА ХОЛЕСТЕРОЛОТ ВО КРВТА?

Тотален холестерол	5,0 ммол/л
ЛДЛ-холестерол	< 3,0 ммол/л
ХДЛ-холестерол	> 1,0 ммол/л
Триглицериди	< 2,0 ммол/л

ШТО ТРЕБА НА НАПРАВИМЕ ЗА ДА ГИ ПОСТИГНЕМЕ ОВИЕ ВРЕДНОСТИ И ДА СПРЕЧИМЕ ПОЈАВА НА КОРОНАРНА СРЦЕВА БОЛЕСТ И ИНФАРКТ НА СРЦЕТО?

Промените на животниот стил кои може да го превенираат ова заболување се здравата исхрана и контролата на телесната тежина, прекин на пушењето, зголемувањето на физичката активност. Треба да се направат превентивни кардиолошки контроли пред појава на симптомите. Ако се најдат одредени заболувања на срцето и коронарните артерии, веднаш треба да се почне со соодветно лекување. □



БРЗО ОПОРАВУВАЊЕ ОД КАШЛИЦАТА

АЦЦ® 200

САМО ЕДНАШ НА ДЕН

АЦЦ® 600

АЦЦ СЕ КОРИСТИ ЗА ЛЕКУВАЊЕ НА АКУТНИ И ХРОНИЧНИ ЗАБОЛУВАЊА НА ДИШНИТЕ ОРГАНИ, ПРОПРАТЕНИ СО ГУСТ И ВИСКОЗЕН СЕКРЕТ. АЦЦ БРЗО ЈА НАМАЛУВА ГУСТИНАТА НА СЕКРЕТОТ, СО ШТО ГО ОЛЕСНУВА НЕГОВОТО ИСФРЛАЊЕ. БЕЗБЕДЕН Е ЗА УПОТРЕБА КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ.

lek
член на компанијата Sandoz

Пред употреба прочитајте го упатството. За повеќе информации консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

ОД ЗАМАСТЕН ЦРН

Масната болест на црниот дроб е предизвикана од зголемена акумулација на масти.

Оваа состојба може да доведе до сериозни оштетувања на црниот дроб – црнодробна цироза. Ситеајзоа на црниот дроб е многу честта состојба. Засиеноста на оваа состојба варира од 10-24% во различни области во својш. Кај угоени личности е засиен во 75%.

Црниот дроб има важна улога во метаболизмот извршувајќи многу функции меѓу кои и детоксификација, одложување на гликогенот и произведување на белковини во крвта. Црниот дроб, исто така, ја произведува жолчката која е неопходна за разградување на мастите. Масната болест на црниот дроб (ФЛД) е раверзибилно заболување, предизвикано од зголемена акумулација на масти – триглицериди – во црниот дроб. Постојат два облика на оваа болест:

- Алкохолна масна болест на црниот дроб (АФЛД)
- Неалкохолна масна болест на црниот дроб (НАФЛД)

АЛКОХОЛНА И НЕАЛКОХОЛНА БОЛЕСТ НА ЦРН ДРОБ

Тешко е да се направи разлика меѓу овие два ентитета бидејќи и во двете состојби има акумулирање на масти (триглицериди) во клетките на црниот дроб. Алкохолниот облик е резултат на поголема консумација на алкохол. Неалкохолна масна болест на црниот дроб е заболување најчесто присутно кај угоени и лица со покачена телесна тежина. Здравиот црн дроб содржи мала количина или воопшто нема масти.

Поголемиот број пациенти со масна болест на црниот дроб немаат никакви симптоми и таа состојба не го оштетува црниот дроб. Најраната фаза на оваа болест се нарекува масен црн дроб или стеатоза.

ОД СТЕАТОЗА ДО СЕРИОЗНИ НАРУШУВАЊА НА ЦРНИОТ ДРОБ

Стеатозата на црниот дроб е многу честа состојба. Застапеноста на оваа состојба варира од 10-24% во различни области во светот. Кај угоени личности е застапена во 75%.

Тоа што стеатозата на црниот дроб најчесто е безопасна, не значи дека не треба да се има сериозен пристап при лекувањето на истата.

- Оваа состојба може да доведе до сериозни оштетувања на црниот дроб – црнодробна цироза
- Црнодробната стеатоза и поврзаноста со покачена телесна тежина и угоеност е ризик фактор за појава на мозочни удари, инфаркт на срце, зголемува ризик од појава на одредени типови на воспаление на панкреасот.

Масната болест на црниот дроб најчесто се дијагностицира преку крвна анализа на црнодробните ензими (АЛТ, АСТ) и ултразвучен преглед на црниот.

ФАЗИ НА БОЛЕСТА

Фаза 1. Ситеајзоа или обична замасиеност на црниот дроб

Оваа состојба е прва фаза од болеста и најчесто е безопасна. Нема симптоми и се открива случајно при ултразвучен преглед, а стомачните органи или со крвна анализа на црнодробните ензими.

Фаза 2. Алкохолен ситеајзохеајишис, неалкохолен ситеајзохеајишис (НАСХ)

Мал број од пациентите преоѓаат во втора фаза на болеста. Во оваа фаза од болеста има воспаление во црниот дроб и одреден степен на оштета на црнодробните клетки. Пациентите во оваа група може да имаат симптоми во облик на нелагодност или болка под десен ребрен лак.

Фаза 3. Фиброза

Одреден број пациенти со стеатохепатитис имаат потешок облик на болеста и развиваат црнодробна фиброза, која е резултат на подолготрајно воспаление во црниот дроб, што резултира во замена на нормалното ткиво во црниот дроб со сврзано ткиво. Сврзното или фиброзно ткиво заменува дел од нормалниот црн



ДРОБ ДО ЦИРОЗА

дроб, но сè уште има доволно здраво ткиво за црниот дроб да функционира нормално.

Фаза 4. Црнодробна цироза

Во најтешкиот облик, во црниот дроб се создаваат мостови од сврзно ткиво (лузни). Црниот дроб се намалува, стврднува – оваа состојба се нарекува цироза на црниот дроб. Цирозата на црниот дроб најчесто се развива по долготрајна воспалителна болест, најчесто во 50-60 годишна возраст. Оваа состојба е дефинитивна и црниот дроб не може никогаш да функционира како здрав орган. Цирозата напредува бавно, повеќе години и на крај може да доведе до развиток на малигна болест или карцином на црниот дроб или до комплетно откажување на црниот дроб.

КОЈА ГРУПА ПАЦИЕНТИ Е СО ЗГОЛЕМЕН РИЗИК ЗА РАЗВИТОК НА МАСНА БОЛЕСТ НА ЦРНИОТ ДРОБ?

- Угоени и пациенти со покачена телесна тежина
- Консументи на поголеми количини алкохол (повеќе од 30 мл на ден)
- Пациенти со шеќерна болест (тип 2 дијабетес мелитус)
- Консумирање на одредени лекови
- Возраст над 50 години
- Покачени вредности на масти во крвта, посебно триглицериди



- Нагол губиток на телесна тежина, операции каде има отстранување на дел тенко или дебело црево, воспалителни заболувања на црево, вирусен хепатитис

ПРЕВЕНЦИЈА И ЛЕКУВАЊЕ

Повеќето пациенти немаат никакви симптоми и се во првата фаза од болеста – стеатоза. Оваа состојба може да се подобри или комплетно да се излекува со повеќе мерки:

- Губиток на телесна тежина
- Зголемена физичка активност
- Апстиненција од алкохол

БиоБрен МГН-3

ЕДИНСТВЕН, НАЈМОКЕН ПРИРОДЕН
ИМУНОМУДУЛАТОР КОЈ ДО СЕГА Е
ПРОНАЈДЕН ВО СВЕТОТ !!!

ПРИРОДА И НАУКА ВО ИДЕАЛЕН СПОЈ !!!

ОРИГИНАЛЕН ЈАПОНСКИ ПРОИЗВОД, арабиноксилан комплекс добиен со разложување на оризови влакна со помош на ензими од шитаке печурки. Финалниот производ не содржи печурки- безбеден за луѓе алергични на печурки !

Како додаток во исхраната при вирусни инфекции (ХПВ, Хепатитис Б и Ц, Грип, Херпес, АИДС...), бактериски инфекции, дијабетес, воспаленија, алергии, карциноми, како и сите состојби на имунолошки дефицит

Натура Плус тел: 02/3110-951, моб: 071/39-93-83
contact@natura-plus.net www.natura-plus.net

МУЛТИПНА СКЛЕРОЗА

Мултипна склероза е хронично заболување на централниот нервен систем во кое доаѓа до оштетување на белата супстанца, мијелин, во мозокот и рбетниот мозок со што се нарушува спроведувањето на нервните импулси. Во подоцнежна фаза доведува до широк спектар на симптоми и невролошки исјаци кај пациентите.

ШТО Е МУЛТИПНА СКЛЕРОЗА?

Мултипна склероза е хронично заболување на централниот нервен систем кое се карактеризира со демиелинизација на рбетниот мозок и мозокот. Процесот на демиелинизација подразбира губење на белата супстанца мијелин, која е составен дел од мозокот. Болеста е имунолошки условена иако актуелниот развој на болеста и клиничкиот тек се веројатно условени од генетски фактори и фактори на средinata, како и многу други фактори кои се

уште не се утврдени. Мултипна склероза е сериозно невролошко заболување поради преваленцата, хроничниот тек, степенот на онеспособување и тенденцијата што примарно ја засега младата популација. Најчесто се јавува помеѓу 20. и 45. година од животот и е почеста кај жените во споредба со мажите. Иако се среќава и кај помлади и кај постари, најчесто кај постарите, после долго распрашување ќе се утврди дека имале барем еден симптом и во младоста.

КОИ СЕ СИМПТОМИТЕ НА МУЛТИПНА СКЛЕРОЗА?

Кај мултипна склероза симптомите се индивидуални и со различен интензитет, и се разликуваат од пациент до пациент. Сепак, постојат одредени симптоми кои се јавуваат кај сите, како што се проблеми со видот, рамнотежата, бубрезите и бешиката, слабост и замор, вкочанетост, треперење, нејасен говор, депресија, грчење на мускулите или целосна парализа. Многу често оваа болест се јавува со заматен вид

или треперење во нозете. Кај многу пациенти, симптомите се јавуваат и исчезнуваат на непредвидлив начин. Со напредокот на болеста се јавува сексуална дисфункција и намалена контрола на цревата и бешиката.

КОЛКУ ВИДА МУЛТИПНА СКЛЕРОЗА ПОСТОЈАТ?

Постојат неколку видови на оваа заболување, но најчести се:

1. Релапсно-ремитентната форма - каде невролошките симптоми се развиваат од еден ден до неколку недели, достигнуваат плато, а потоа се подобруваат за неколку недели или месеци. Оваа е најчеста од сите форми.
2. Прогресивно-релапсна форма - каде симптомите само делумно се поправаат и практично нема значајно подобрување помеѓу нападите на болеста, така што симптомите скалесто се влошуваат.
3. Секундарно-прогресивна форма - каде пациентите на почеток имаат релапсно-ремитентна форма, но по неколку влошувања клиничката слика линеарно се влошува.
4. Примарно-прогресивна форма - од почетокот на симптомите има линеарно влошување.

КАКО СЕ ЛЕКУВА МУЛТИПНА СКЛЕРОЗА?

Третманот во основа се состои од: симптоматска терапија и имуномодулација.

Симптоматската терапија се однесува на третманот на симптомите како што е вкочанетост, трнење, пецкање, проблеми со бешиката, промени во однесувањето, нарушување на функцијата на малиот мозок, пароксизмални нарушувања (болка, епилептични напади)...

Имуно-модулирачките терапии се насочени кон промена на клиничкиот тек на болеста. Ова може да се однесува на акутно влошување на болеста или на целокупната

прогресија на болеста.

Акутното влошување се третира со кортикостероиди (метилпреднизолон).

Целокупната прогресија на болеста кај релапсно-ремитентните форми се третира со неколку лека:

1. Глатирамер ацетат (glatiramer acetat) - кај нас не е регистриран.
2. Интерферон бета-1b (Interferon beta-1b) - како вакцини, поткожно.
3. Интерферон бета-1a (Interferon beta-1a) како вакцини поткожно.
4. Финголимод (Fingolimod) таблетарно кај нас сè уште не е регистриран.
5. Натализумаб (Natalizumab).

Во моментот се прават неколку клинички студии за втората генерација на таблетарни имуномодулатори. Третманот на прогресивните форми е значајно потежок. Се користат неколку супстанции (цитостатици), чија употреба е лимитирана поради токсичните ефекти.

РЕХАБИЛИТАЦИЈА КАЈ МУЛТИПНА СКЛЕРОЗА

Рехабилитациониот процес има за цел да ја одржи и подобри функцијата на телото. Од моментот на поставување на дијагнозата се спроведува едукација и третман со кој се унапредува здравјето и се подобрува кондицијата, се намалува заморот, а со тоа се олеснува функционирањето во секојдневниот живот. Во случаите на прогресивна мултипна склероза се врши редукација за самозгрижување, како на пример, облекување, пишување, извршување на активностите во домот. Рехабилитацијата претставува неизоставен дел од целокупниот процес на третирање на мултипна склероза и подобрување на квалитетот на живот. Се состои од неколку компоненти кои опфаќаат: физикална терапија, окупациона терапија, терапија за потешкотии со говорот, когнитивна рехабилитација и професионална рехабилитација.

ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЈА

Се врши евалуација на мобилноста на телото и потоа се изготвува индивидуална програма со која се одржува обемот на движење, мускулната сила и севкупната физичка кондиција. Третманот се состои од вежби за подобрување на трофика и тонус на мускулатурата, вежби за истегање, вежби за баланс и координација. Основната цел е да се одржи мобилноста на пациентот и да се спречи мускулната слабост и контрактурите, што доведува до инактивитет.

ОКУПАЦИОНА ТЕРАПИЈА

Има за цел да ги олесни секојдневните активности, особено оние кои ги вклучуваат едноставните движења на дланките и прстите.

ТЕРАПИЈА ЗА ПОТЕШКОТИИ СО ГОВОРОТ

Со основна задача - обезбедување на чист и течен говор со што се олеснува комуникацијата, а влијае и врз севкупната психолошка состојба на пациентот.

КОГНИТИВНА РЕХАБИЛИТАЦИЈА

Се изведуваат едноставни вежби за логички поврзувања, концентрација и меморирање. Има за цел да ги поттикнува мисловните процеси, што е во голема корелација и со професионалната рехабилитација каде се учи како пациентот да ги извршува своите професионални обврски, со можност за нивно поедноставување и прилагодување, а, сепак, да тече работниот процес.

Добро подготвена и спроведена рехабилитацииска програма овозможува комплетно вклопување во секојдневниот живот на пациентите со мултипна склероза. □

СЕ ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ ЗА ОТОСКЛЕРОЗА

Отосклерозата претставува заболување кое се манифестира со постепено губење на слухот. Во поголем број случаи се лекува со хируршка процедура наречена стapedектомија. Оваа хируршка интервенција се изведува единствено во Клиничката болница „Ацибадем Систина“, која располага со сите стручни, кадровски и технолошки можности за дијагностика и шрејман на отосклерозата.



Отосклерозата е состојба на абнормален коскен раст (окостување) околу третото слушно ковче во средното уво наречено stapes (узенгија). Оваа состојба резултира со неподвижност на узенгијата. Кај нормалниот слух звучните вибрации се спроведуваат од надворешното уво во надворешниот слушен канал и истите удираат врз слушното тапанче. Овие вибрации предизвикуваат движење на тапанчето и пренесување на истите врз трите слушни ковчиња во средното уво: malleus (чеканче), incus (наковална) и stapes (узенгија). Кога узенгијата е нормално подвижна, таа се втиснува во своето прозорче (fenestra ovalis) и ја придвижува течноста во внатрешното уво. Тогаш отпочнува процесот на стимулација на сензорните слушни ќелии. Овие ќелии се во врска со слушниот нерв. Слушниот нерв потоа ја спроведува слушната информација до мозокот резултирајќи со слушање на звукот. Кога кој било дел од овој процес е нарушен, слушањето е оштетено. Значи карактеристичен симптом на

отосклерозата е бавно прогресирачки губиток на слух. Тој може да почне на која било возраст меѓу 15 и 45 години, но обично почнува во раните 20-ти години.

НАСЛЕДНОСТА - ЕДНА ОД ПРИЧИНИТЕ ЗА ОТОСКЛЕРОЗА

Причината за настанување на оваа болест е непозната. Се зборува за генетска предиспозиција, хормонални фактори, метаболни промени, васкуларна или автоимуна природа. Болеста се случува и кај жени и кај мажи, а односот е 2:1. Се јавува и кај бремени жени кај кои од нејасни причини може да се манифестира брз пад на слушната функција. Околу 60% од случаите со отосклероза имаат генетска предиспозиција. Индивидуа која има еден родител со отосклероза има 25% шанси дека ќе го развие заболувањето. Ако двата родители имаат отосклероза, ризикот на заболувањето се зголемува на повеќе од 50%.

ПОСТЕПЕНО ГУБЕЊЕ НА СЛУХОТ

Постепено губење на слухот е најчест симптом на отосклерозата. Често пациентите со отосклероза прво регистрираат дека не можат да слушаат ниски тонови или шепотења. Други симптоми на болеста можат да бидат нестабилност, пречки со рамнотежа или, пак, сензација на свонење, бучење, зуење и пиштење во ушите или главата, познато како tinnitus.

ПРОЦЕНКА НА СЛУХОТ ВО ДИЈАГНОЗА НА ОТОСКЛЕРОЗАТА

Бидејќи многу од симптомите типични за отосклероза можат да бидат предизвикани од други медицински причини, важно е пациентот да биде прегледан од оториноларинголог кој ќе ги елиминира овие причини. По клиничкиот преглед, ОРЛ специјалистот може да побара објективно тестирање (проценка) на слухот со методата на тонална аудиометрија. Типичен наод на овој тест е спроводен губиток на слухот во нискофреквентните тонови. Ова значи дека губење на слухот се должи на неспособноста звучните вибрации да бидат пренесени во внатрешното уво. Дијагнозата на отосклерозата се изведува врз основа на резултатите на овој тест и наодите од клиничкиот преглед. Тогаш оториноларингологот ќе предложи опции за третман.

ТРЕТМАН НА ОТОСКЛЕРОЗАТА

Ако губењето на слухот е благо, оториноларингологот може да сугерира континуирано следење или користење на слушно помагало за да го засили звукот којшто пристигнува до слушното тапанче. Натриум флуорид може да ја забави прогресијата на болеста и затоа некогаш се препишува. Во поголем број случаи на отосклерозата слухот може да се подобри или поврати со хируршка процедура наречена стапедектомија.



СТАПЕДЕКТОМИЈА – ЕДИНСТВЕНО ВО „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“

Стапедектомија е хируршка процедура која се изведува во локална или општа анестезија со помош на оперативен микроскоп. Операцијата се изведува низ надворешниот слушен канал, со подигање на тапанчето и пристапување во средното уво. Хируршкиот зафат подразбира отстранување на дел или целата неподвижна узенгија (stapes) и нејзина замена со мала протеза. Протезата повторно ја враќа подвижноста на коскената верига на средното

уво. На тој начин се овозможува придвижување на течноста на внатрешното уво и подобрување на слухот. Современата стапедектомија е со стапка на успешност од 90%. Во ретки случаи (1%) оваа процедура може да го влоши слухот. Кај 8 од 10 пациенти од пациентите отосклерозата се јавува на двете уши. Во овие случаи најнапред се оперира увото со потешко оштетен слух. Хирургот обично чека минимум 6 месеци пред да преземе хируршка интервенција на другото уво. Оваа хируршка интервенција се изведува единствено во Клиничката болница „Ацибадем Систина“, која располага со сите стручни, кадровски и технолошки можности за дијагностика и хируршки третман на отосклерозата.

РЕХАБИЛИТАЦИЈА ПО СТАПЕДЕКТОМИЈА

Повеќето пациенти си одат неколку часа по интервенцијата. Се препорачува да легнат внимателно на неоперираниот уво. Хирургот може да препише и орални антибиотици. Првите неколку дена по интервенцијата некои пациенти може да почувствуваат нестабилност и вртоглавица. Може да се очекува и нарушување на осетот за вкус, кое по неколку недели по операцијата вообичаено целосно се повлекува. По операцијата од пациентите се бара да избегнуваат дување на носот, кивање и кашлање, пливање или други активности кои можат да внесат вода во оперираниот уво. Пациентот се враќа на секојдневните активности 2 до 4 недели по операцијата. Лекувањето на ушното тапанче е брзо и генерално го постигнува максималното ниво во тек од 2 недели. □



ЗДРАВ БЕЗ ПА

Парадентозата е најчеста болест на усната шуплина, ѝо кариесой. По 40-тата година голем број луѓе ѝочесто ги забави забите поради парадентоза ошколку од кариес. Состојбата е алармантна кога крвавењето се јавува спонтано или при редовно чистење на забите со денгален конец. Тогаи иациентои веднаш иреба да се јави на стоматолог.

Парадентозата е тежок облик на болест на непцата која ја оштетува коската и забното месо кое ги држи забите. Најчесто се развива бавно, континуирано и без болка. Првите видливи симптоми се црвенило на непцата, кои ја губат нормалната розова боја. Оваа состојба, која е почеток на парадентозата, се нарекува гингивитис. Ако не се преземат навремени стоматолошки прегледи во оваа фаза, непцето почнува да крвави, се шири непријатен мирис од устата и се јавува болка на термички дразби (осетливост на топло -ладно).

Состојбата е алармантна кога крвавењето се јавува спонтано или при редовно чистење на забите со денгален конец. Исто така, пациентите треба да бидат свесни дека воспалението на непцето и коската т.е. нивното уништување не се многу болни. Затоа не треба да се занемари крвавењето, иако тоа е првиот симптом на оваа прогресирачка болест, заради што пациентот веднаш треба да се јави на стоматолог.

НЕКОЛКУ СОВЕТИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД ПАРАДЕНТОЗА

За превенција од парадентоза треба да се следат следниве препораки:



1

Четкање на забите најмалку двапати дневно, и тоа горните заби од горе надолу, а долните од доле нагоре.



2

Флосинг, односно чистење на просторот помеѓу забите со денгален конец.



3

Користење на антисептични води за уста (хлор хексидин, глуконат).



4

Редовни посети на стоматолог на 3 месеци.

А НАСМЕВКА РАДЕНТОЗА

ШТО Е ПАРОДОНЦИУМ И ДЕНТАЛЕН ПЛАК?

Пародонциум е потпорен комплекс на забите сочинет од самите заби, лигаментот од влакна кој го поврзува забот со околната коска, и гингивата, односно мекото ткиво, кое се припојува на самиот заб. Може да заболи од повреда, но и од присуството на главниот причинител за болеста парадонтопатија - дентален плак. Денталниот плак всушност е филм кој е невидлив со голо око, се наоѓа на спојот меѓу забот и мекото ткиво (непцето). Тој е лесно подложен за наталожување на бактерии, кои со текот на времето ја започнуваат болеста која се нарекува парадентоза (парадонтопатија).

ФАЗИ НА РАЗВОЈ НА ПАРАДЕНТОЗА

Се разликуваат три фази на сериозност на болеста, кои се одредуваат со степенот на губење на гингивата (парадонталниот џеб), и тоа:

- Лесна фаза со продлабочување на џебот од 1-2 милиметри.
- Средна фаза со продлабочување на џебот од 3-4 милиметри.
- Напредната или сериозна фаза со губење на џебот над 5 милиметри.

ОРАЛНА ХИГИЕНА

Главен фактор за настанување на парадентозата е недоволна орална хигиена. Како други фаворизирачки фактори за настанувањето на парадентозата се недоволната исхрана и други медицински состојби како што е дијабетот. Дијабетичарите покрај одличната хигиена на забите, многу почесто треба да се јавуваат на стоматолог. Пушењето е исто така фактор кој ја влошува болеста директно или индиректно и може да го компромитира лекувањето на заболувањето.

ЗАБЕН КАМЕН

Во понатамошниот развој на болеста, кога денталниот плак ќе минерализира, се нарекува забен камен. Тој е видлив и жолтеникаво обоен и се појавува на забниот врат (спојот меѓу забот и непцето), но исто така го продлабочува и гингивалниот џеб (ја уништува како гингивата така и коската околу забот). Во оваа фаза пациентот не може ништо да стори сам и ова е последниот момент кога треба да се јави на стоматолог за болеста да може да се лекува по конзервативен пат - да не подлежи на хируршка интервенција.

КОНЗЕРВАТИВЕН ТРЕТМАН ВО ЛЕКУВАЊЕ ПАРАДЕНТОЗА

Во иницијалната фаза стоматологот ги отстранува денталниот плак и забниот камен за да се стопира напредокот на болеста. Тоа вклучува нехируршко чистење (скалирање) на плакот и каменот со специјални апарати, инструменти и нивно отстранување. Постапката се нарекува планирање на коренот на забот (root planning). Оваа процедура вклучува ко-



ристење на специјализирани кирети за механичко отстранување на плакот и каменот под припојот на непцето за забот и се врши во неколку наврати (минимум 4 посети на стоматолог). Иако оваа процедура не е болна, на стоматолошкиот оддел во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ ја изведуваме со локална анестезија посветувајќи внимание на комфорот на пациентот. Постапката мора да се повтори 3 до 4 месеци по иницијалната фаза сè додека не се увериме дека пациентот ја подобрил хигиената, се намалило воспалението на непцето, а болеста е ставена во мирување (регресија). Ако во следните посети констатираме дека болеста напредува, тоа е индикација за хируршки третман на парадентозата.

ХИРУРШКИ ТРЕТМАН ВО ЛЕКУВАЊЕ ПАРАДЕНТОЗА

Графтирање на гингива, „crown lengthening“, флап операции се дел од хируршките решенија во лекувањето на парадентозата. Сите овие интервенции со најсовремени процедури и техники се изведуваат во новоотворениот Оддел за стоматологија во Клиничката болница „Ацибадем Систина“. □



Милиони луѓе во својој користи ја користат ботокс и филери, а нивната примена е веќе воспоставена пракса во голем број земји во светот. Постои едно правило во естетските процедури - горната линија на лицејот е идеална за ботокс третман, а долните две линији се препорачливи за употреба на филери. Многу е важно ваквите третмани да бидат спроведени од страна на доктори кои се едуцирани за овој тип третман и кои имаат долгогодишно искуство и во целосно го разбираат цело лице и комплексот на проблеми кои треба да се решат.

БОТОКС И ФИЛЕРИ

СИГУРНИ СОЈУЗНИЦИ

ВО БОРБАТА СО БРЧКИТЕ

Кога станува збор за третманите на лицето, денеска сè поголем број пациенти бараат третмани кои имаат резултати веднаш, да се безбедни, а при тоа да не се работи за хируршка интервенција. Најдобар избор е комбинација на филери и ботокс. Секако, основно е да има критично очекување од страна на пациентот бидејќи нашето лице не е симетрично, а има и скриена асиметрија која може да биде потенцирана од страна на ефектот на ботокс примената за естетски цели.

ШТО Е БОТОКС, А ШТО СЕ ФИЛЕРИ?

Ботоксот делува на мускулите на лицето кои со текот на времето стануваат хиперактивни и доведуваат до создавање брчки. За разлика од ботокс, филерите претставуваат ткивни пополнувачи за ситни, мали и средно длабоки брчки и го враќаат на лицето изгубениот волумен. Ботоксот не ги оштетува мускулите и нервите на лицето, и може да се применува со години без несакани последици. Многу е важно ваквите третмани да бидат спроведени од страна на доктори кои се едуцирани за овој тип третман и кои имаат долгогодишно искуство и во целост го разбираат целото лице и комплексот на проблеми кои треба да се решат.

КОИ ДЕЛОВИ НА ЛИЦЕТО СЕ ТРЕТИРААТ СО БОТОКС, А КОИ СО ФИЛЕРИ?

Постои едно правило во естетските процедури - горната третина на лицето е идеална за ботокс третман, а долните две третини се препорачливи за употреба на филери. Денес најчесто се употребуваат филери кои содржат хијалуронска киселина, која, пак, честопати во најсовремените пополнувачи е комбинирана со локален анестетик, за да ја направи постапката безболна.

КАКО ДЕЛУВА БОТОКСОТ?

Пред апликација на ботокс кај секој пациент се прегледува работата на поедини мускули кои учествуваат во мимиката на лицето. По прецизно идентификување на мускулите кои со својата работа создаваат несакани брчки, со тенка игла се аплицира ботокс. Мускулите со текот на времето се опуштаат



Најновиите сознанија укажуваат дека со ботокс треба да се третираат многу порано и дека колку подолготрајно се употребува, ефектот е поизразен и долготраен.

бидејќи ботоксот ги блокира патот на нервните импулси спрема мускулите. Кожата која ги покрива тие мускули се затегнува и се израмнува.

КАКО ИЗГЛЕДА ТРЕТМАНОТ СО БОТОКС?

Ботокс третманот е брз, едноставен и не е потребна анестезија, и трае 5-10 минути. Инјекциите се вбригуваат со многу тенка игла директно во делот кој се третира. По барање на пациентите, може да се нанесе локален анестетик.

КОЛКУ ТРААТ РЕЗУЛТАТИТЕ ОД БОТОКС?

Ботоксот се инјектира во прекумерно активните мускули во зависност од индивиду-

алната презентација. Кај секој пациент планот за примена на ботокс е различен. Пред почетокот на третманот задолжителен е разговор со пациентот и проценка на неговите очекувања, кои мора да бидат реални. Пред секој третман се прави дигитална фотографика на пациентот заради следење на ефектот. Почетокот на дејството на ботоксот врз прекумерно активните мускули е по 3 до 7 дена од апликацијата. Ефектот на секој поединечен третман со ботокс е до 5 месеци. Многубројни клинички студии покажале дека реактивноста на ботокс останува со години иста без зголемување на употребената доза. Во некои студии повеќекратната употреба покажува подолготраен ефект. Во случајот на примена на ботулинум токсин кај зголемено потеење - хиперхидроза, ефектите остануваат 7 месеци по апликацијата. Најновите сознанија укажуваат дека со ботокс треба да се стартува многу порано и дека колку подолготрајно се употребува, ефектот е поизразен и долготраен.

КАКО ДЕЛУВААТ ДЕРМАЛНИТЕ ФИЛЕРИ?

Дермални филери се уште една добра опција за третирање брчки кои настануваат со стареење на лицето. Денеска постојат многу различни типови на дермални филери. Најпопуларна категорија се дермални филери на база на хијалуронска киселина, која природно се наоѓа во кожата на луѓето. Врзувајќи ги молекулите на вода, производот базиран на хијалуронска киселина го зголемува својот волумен под кожата и со тоа ги израмнува брчките и наборите, се пополнуваат усните и се отстрануваат лузните. Дермалните филери најчесто траат од 9 до 18 месеци.

ДАЛИ ИМА НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ?

Несакани последици се многу ретки. Дури и кога има, важно е да се знае дека тие не се долготрајни. Еден час по апликацијата на ботокс и филери, на местата каде се боцнати може да се забележат ситни испакнувања, кои исчезнуваат во рок од еден час. Главоболки, затегнување, модринки и чувство на тежина се многу ретки несакани ефекти, а во случај да дојде до нив, исчезнуваат за неколку дена. □



АЦИБАДЕМ ЦЕНТАР ЗА MEDICAL WELLNESS „NEW LIFE“

Во Центарот за Medical Wellness „New Life“, кој наскоро ќе се овозможи во склоп на болницата „Ацибадем“ во Бодрум, пациентите ќе имаат целосен третман од аспект на „ум, тело и дух“. Пред да претрпат терапија, специјалистите од областа на интегративната медицина ќе ги комбинираат своите познавања од областа на комплементарната медицина со знаењата од областа на класичната западна медицина.



Трендовскиот израз „против стареење“ кој порано сè почесто се употребуваше, денеска е заменет со изразот „здрово стареење“. Комбинирајќи ги знаењата од класичната западна медицина со познавањата од комплементарната медицината, специјалистите од областа на интегративна медицина во третманот на болести имплементираат сеопфатен пристап на „ум, тело и дух“. Ова со себе носи нови перспективи кога станува збор за здравјето и стареењето. Групацијата за здравствена заштита „Ацибадем“ е позната не само по врвниот тим на специјалисти туку и по иновациите во здравствениот систем кои се воведуваат во континуитет. Со отворањето на Центарот за Medical Wellness „New Life“ во склоп на болницата „Ацибадем“ во Бодрум се поставуваат и темелите на едно сосем ново поимање на индивидуални здравствени стратегии. Директорите на Центарот за Medical Wellness „New Life“, д-р Бурчу Ајдин и д-р Ебру Ајдин, одговараат на нашите прашања за тоа како „да се биде“ здрав, концептот на велнес и здрово стареење.

ШТО Е СПОРЕД ВАС НАЈВАЖНО ЗА КОНТИНУИРАНО ДА СЕ ОДРЖИ ДОБРО ЗДРАВЈЕ?

Светската здравствена организација порано го дефинираше поимот здравје како „отсуство на болест“. Меѓутоа, денес здравјето се дефинира како добросостојба на личноста, која го интегрира умот, телото и социјалниот аспект. Континуираното здравје и добросостојба зависат од нашиот живот. Со други зборови, нашето здравје е во корелација со она што го јадеме, пиеме, со нашите навики на спиење и начинот на кој се справуваме со стресот. Ова не значи само да избегнуваме храна и токсични материи од околината туку и ослободување од токсични мисли и однесувања.

ШТО ТОЧНО СЕ ПОДРАЗБИРА ПОД „WELLNESS“

Wellness е поврзан со здравјето, со други зборови тоа е концепт на индивидуални стратегии, осмислени и имплементирани со цел да се постигне оптимално здравје. Сплотувајќи ги концептите на „интегративна медицина“ и „wellness“, ние во Групацијата за здравствена заштита „Ацибадем“ го обележуваме почетокот на Medical Wellness во Турција. Интегративната медицина, како нова наука во Турција, ја третира личноста како целина од аспект на „ум, тело и дух“. Специјалистите по интегративна медицина им препишуваат на своите пациенти научно докажани алтернативни методи на медицинска терапија, во согласност со класичната западна медицина.

ШТО Е ДЕТОКС?

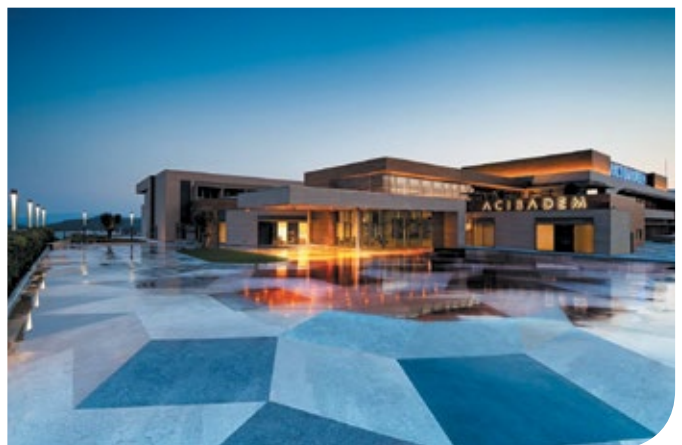
Под детокс се подразбира чистење на телото од сопствените токсини, како и од токсините на кои организмот е изложен во животната средина. Првото правило на детокс е да ги избегнуваме токсините од животната средина затоа што овие токсини ги блокираат механизмите за лекување на организмот. Исто така, се користат растителни препарати за стимулирање на детоксикација и регенерација на црн дроб, преку зголемен внес на течности и зголемено потење (во сауна). Исхраната се состои од специјален диететски режим без токсини. Покрај ова, се користат одредени сеопфатни медицински техники за детоксикација на „мисли“.

ШТО ЗНАЧИ ЗДРАВО СТАРЕЕЊЕ?

Терминот „против стареење“ е неадекватен затоа што стареењето е природен процес кој не може да се спречи. Како специјалисти по интегративна медицина, ние го користиме изразот „здрово стареење“, кој е научно докажан. Она што ние го предлагаме е здрав и квалитетен живот без болести кои се јавуваат во подоцнежните години како Алцхајмерова болест, срцеви болести или рак, затоа што иако 20% од должината и квалитетот на нашиот живот е генетски одреден, сепак, 80% зависи од нашиот животен стил.

МОЖЕТЕ ЛИ ДА НИ КАЖЕТЕ ШТО ЌЕ НУДИ ЦЕНТАРОТ ЗА MEDICAL WELLNESS „NEW LIFE“?

Групацијата за здравствена заштита „Ацибадем“ за првпат ќе понуди услуги на medical wellness почнувајќи од 2014 година во болницата во Бодрум. Ние ќе бидеме првиот центар за medical wellness во Турција кој ќе нуди индивидуални здравствени стратегии. Некои од поважните карактеристики на нашиот центар се неговата географска поставеност во лековитиот Егеј - местото каде живеел Хипократ, познат како татко на медицината, каде нашите клиенти ќе имаат можност да испробаат разни специјалитети од органска храна, одгледани на богатата почва на овој регион кој има исцелувачки карактеристики. Ова се само неколку факти кои го прават нашиот центар уникатен во својата област. □



ОБОЈТЕ ГО ЗДРАВЈЕТО СО БОИТЕ НА ПРИРОДАТА

Природата ни овозможува преку целата година да се храниме правилно, несебично нудејќи ни ги своите прекрасни плодови кои секогаш ни се на дофат. Се работи само за тоа дали сакаме или не сакаме да ги вкуسیمе во целост придобивките од истите. Треба максимално да ги искористиме сите плодови кои се од есенцијално значење за нашиот организам, со кои ќе му дариме енергија, ќе го нахраниме, ќе го зајакнеме имуниџетот, особено во зимскиот период.

Грижата за себе е од круцијално значење за да се има убав и исполнет живот. Исхраната игра голема улога во комплетирање на тој мозаик. Таа претставува детектор за нашето здравје, енергија, квалитет на живеење. Според начинот на исхрана може точно да се процени колку се грижиме за себе, а согласно тоа и колку сме подложни на одредени заболувања кои не се генетски детерминирани, туку предизвикани од нашиот погрешен избор на продукти и нездравит начин на подготовка на храната.

Задоволство е да се прочита, види, дека во поново време сè поголем број луѓе се трудат, се едуцираат, настојуваат здраво да се хранат.

КОНСУМИРАЈТЕ СВЕЖА СЕЗОНСКА ХРАНА

Природата ни овозможува преку целата година да се храниме правилно, несебично нудејќи ни ги своите прекрасни плодови кои секогаш ни се на дофат. Се работи само за тоа дали сакаме или не сакаме да ги вкуسیمе во целост придобивките од истите. Многумина се сведоци дека лошите навики не е лесно да се сменат. Полесно е да посегнеме по нешто што набрзина ќе нè засити, нешто што ќе го подготвиме за десетина минути, не размислувајќи колку лоша услуга си правиме, особено кога се во прашање нашите деца. Или секој нареден пат си велíme – само уште денес, немам време во моментот за да приготвам нешто здраво. Треба максимално да ги искористиме сите плодови кои се од есенцијално значење за нашиот организам, со кои ќе му дариме енергија, ќе го нахраниме, ќе го зајакнеме имуниџетот, особено во зимскиот период. Во зимските месеци мора да се внесуваат витамини и минерали преку консумирање свежа храна, која е сезонска.

УТРОТО ЗАПОЧНЕТЕ ГО СО ЦЕДЕН СОК

Секојдневно, во првиот дел од денот да се јаде свежо овошје, кое исто така може да се зема како цеден сок или да се блендира заедно со зеленчук со што ќе се постигне поубав ефект поради комбинацијата како на витамини така и на минерали кои ги поседува зеленчукот. Не смее да се изостави јаткастото овошје како сировите бадеми, лешници, непечените кикиритки, кои се богати со незаситени масни киселини, минерали од особено значење за организмот.



Мора да се нагласи дека индустриската храна мора да се сведе на минимум, а пожелно е да се исклучи постојано бидејќи не само што го намалува имуниџетот, особено во зимскиот период, туку прекумерната сол во неа, аѓиџивите, конзервансите исклучително штетно влијаат врз организмот.



ТОПЛА ГОТВЕНА ХРАНА ЗА СТУДЕНИ ДЕНОВИ

Затоа кога има ниски температури треба топлата готвената храна да биде главен дел од исхраната за главните оброци, да се користи секаков тип зеленчук кој термички ќе се обработи како: легуминозите гравот, грашокот, боранијата (кои се исклучителни во превенција од остеопороза поради калциумот кои го содржат, а исто така и за зголемување на имунитетот), потоа спанаќ, зелка, блитва, компир, интегрален ориз и сл.

Рибата неколкупати неделно треба да биде составен дел од неделното мени. Таа е одличен извор на омега3 незаситени масни киселини, кои се одлични за кардиоваскуларниот систем. Месото, исто така, содржи протеини и аминокиселини, може умерено да се консумира, и тоа посно месо од живина или телешко, додека со помасното месо (кое обично најмногу се користи зиме) треба да се внимава, особено кај лица со намален имунитет, вируси или кардиоваскуларни заболувања, хипертензија и дијабетес. Јајцата треба да бидат застапени во исхраната бидејќи содржат есенцијални аминокиселини и протеини значајни за организмот, но не треба да се претерува со нивно консумирање.

Свежите печурки се одлична замена за месо при готвењето бидејќи се одличен извор на минерали како селенот, витаминот Д и протеините. Неизоставен дел од ручекот и вечерата мора да бидат свежите салати од зелка, рукола, спанаќ, брокула, зелена салата, цвекло, дајкон, рен, трупки, морков, лук, кромид и др. Шаренилото во порцијата ја одредува хранливоста на оброкот. Затоа обојте го вашето здравје со боите на природата! □

Семките се многу корисни и задолжително треба да бидат дел од секојдневието, особено ако постои желба за „грицкање“. Рафинираниот шеќер штетно влијае врз организмот и нема речиси никаков бенедит од неговото консумирање, но сите посегнуваат по слатки. Затоа рафинираните слатки заменете ги со сува брусница, темно суво грозје, суви смокви, суви сливи (внимавајте да немаат додаток на шеќер), за да внесете природен шеќер, додека чипсовите и другите солени индустриски производи заменете ги со непечени семки од тиква, непечен сончоглед.

ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ ВО ЗИМА

ВО 8 ЧЕКОРИ

Зимата е пресметлива, а со неа и вирусите и настинките. На прашањето „како да го избегнеме докторот оваа сезона“ едноставно може да се одговори со „зајакнете го имунитетот“. Ацибадем Систина Плус ве советува што треба да направите за да останете здрави во зима.

Превенцијата е најдобрата стратегија во студентите зимски денови. Во зима треба да преземете конкретни чекори за да ја зголемите енергијата и да ги избегнете болестите. Основни совети за да ја преживеете зимата се: здрава исхрана со многу витамини, многу движење, да избегнувате затворени простории со многу луѓе и редовна хигиена. Во овој број ве советуваме како во 8 чекори да останете здрави и да уживате во благодетите на зимата.

1. ВИТАМИН Ц

Овој витамин има значајна улога во отпорноста на организмот и е моќен антиоксиданс. Го зголемува создавањето бели крвни клетки кои се борат против инфекции, но и нивото на интерферон. Го намалува ризикот од кардиоваскуларни болести, го зголемува нивото на HDL добриот холестерол, а го намалува нивото на LDL холестерол. Бидејќи не се акумулира во организмот, мора секојдневно да се внесува. Можете да го најдете во сите цитрусни овошја кои ви се достапни во текот на зимата.

2. ВОДА

Иако во зима не чувствуваме жед, тоа не значи дека на нашето тело не му е потребна вода. Пијте доволно вода и во зима за да им овозможите на вашите телесни функции да работат добро. Не дозволувајте студеното време да ги намали вашите потреби за вода.

3. ВЕЖБАЊЕ

За многумина зимските месеци се симбол на хибернација бидејќи не е секогаш лесно да бидете активни на снег и мраз. Сепак, треба да најдете начин како да излезете надвор. Редовното вежбање ќе ви овозможи да останете витки и здрави во текот на цела година,

а ќе ви ги намали деновите за боледување. Одржувајте ја вашата дневна рутина со цел да одржите здраво тело и силен имунолошки систем.

4. ПРОШЕТКИ

Прошетките на снег и студ, можеби ви е чудно, но одат во прилог на вашето здравје. Тоа е ефикасен и здрав начин да излезете од хибернација и да дишете свеж воздух. Освен по здравјето, ефекти ќе имате и на из-

гледот. Во зима вашето телото троши повеќе калории за да ве стопли. Но не заборавајте да облечете повеќеслојна облека.

5. СОН

Телото станува ранливо на болести доколку не добие 6-8 часа сон дневно. Вашиот имунолошки систем влијае на вашето расположение, кое е директно поврзано со одморот. Затоа спијте доволно и бидете релаксирани бидејќи освен што ќе се чувствувате добро, ќе се заштитите од болести.

6. ХИДРАТАЦИЈА

Кожата е особено осетлива во зима. Затоа и е потребна посебна нега. Ракавиците на рацете и капа на главата и шал околу вратот се прилично добар начин да се заштитите кога температурите ќе паднат под нулата. Задолжително треба да се нанесуваат неутрални креми кои ќе ја негуваат испуканата и оштетена кожа. Доколку престојувате на поголеми височини, задолжително треба да користите креми со висок заштитен фактор за да се заштитите од силното сонце.

7. ИСХРАНА

Исхраната со добро балансирана храна е од посебно значење за да останете здрави во зима. Консумирајте редовно овошје, зеленчук, ореви, житарици и посно месо за вашето тело да ги добие основните хранливи материи. Сите менија треба да содржат растителни влакна богати со јаглехидрати, свеж зеленчук, протеини и есенцијални масни киселини.

8. ОБЛЕКА

Температурите паднаа, тоа значи дека треба да се облечете соодветно за да му обезбедите топлина на вашето тело. Доколку се облечете добро, особено на планинските места, ќе го заштитите вашето тело од хипотермија. □




Silhouette

BEAUTY CENTER

Дочекајте ја Новата година во ТОП форма



време на најголеми промоции 

ФРИЗУРА ШМИНКА

МАНИКИР И ПЕДИКИР

НОКТИ ТРЕПКИ

за здрава цврста и еластична коса



СИТЕ ВИДОВИ МАСАЖА



БРАЗИЛСКИ ТРЕТМАН



НАДГРАДБА НА КОСА

* 100 % природни влакна
* ја добивате посакуваната густина и должина



НАДГРАДБА НА СВИЛЕНИ ТРЕПКИ


траат 6 месеци



Силуејте се трини за убавината на:
Адријана, Тамара и Мијана

Скопје 02 / 3 13 13 13, 078 / 334 935 ; Скопје City Mall 02 / 323 45 67, 078 / 334 304, Битола 047 / 60 99 99
Гевгелија 071 / 551 351; Тетово 044 / 35 25 25 Хотел Princess: 034 / 21 95 00 ext: 3397 Штип 032 / 60 64 64

www.silhouette.com.mk



Штом стигне есента или зимата, кожата го губи сјајот и станува сува, чувствителна и предизвикува чешање, црвенило, ранички или првут. Проверете што сè ѝ се случува на кожата за таа така да реагира, а притоа и осознајте како да реагирате за да не дојде до нејзино предвремено стареење.

ШТО ЈА СУШИ МОЈАТА КОЖА?

Сувата кожа е многу честа состојба на телото која се карактеризира со недостаток на потребни количини вода во површинскиот слој од кожата и под кожата. Од овој проблем поеднакво страдаат и мажите и жените, помладите, а и повозрасните лица кои дури се и повеќе склони кон сушење на кожата. Тоа се должи на смалената количина на природни масти кои таа ги создава во организмот. Деловите од рацете, колената и лактовите имаат особена тенденција да бидат многу суви. За сувоста на кожата од природните фактори најмногу влијаат: количината на водена пара во околината во која луѓето престојуваат, светлината и влажноста на воздухот. Оваа состојба на кожата може да биде повремени, па таа трае неколку дена и долготрајна, која трае со месеци и години. Најчестите симптоми при појавување на сувост на кожата се: груба кожа, создавање предвремени брчки, чешање, црвенило, испукнатини, постар изглед на кожата за својата доба, бессиен и безживотен изглед, склоност кон габични инфекции и егземи и чувство на затегнатост, особено после туширање, бањање и пливање.

* **Како во зима?**

Исушената кожа е многу честа појава, особено во текот на зимата. Во овој период од годината лојните жлезди

не произведуваат доволно маснотија, па затоа кожата станува сува и нема доволно влажност. Себумот кој го произведуваат лојните жлезди ја штити кожата од атмосферски неприлики, па затоа неговиот недостаток може да стане сериозен здравствен проблем. Поради ладната зима, греењето во домовите, бањањето со топла вода или триењето со груби сунгери лојните жлезди не можат да произведат доволно себум за кожата. Таа пак, поради овие причини, ја губи влажноста која предизвикува сувост. Сувата кожа вообичаено е и многу чувствителна и склони на иритации и воспаленија. Поради недостатокот на влажност кожата почнува да пецка, да се затегнува и дава многу непријатно чувство доколку не ја навлажниме со некој козметички препарат. Од друга страна пак, поради нејзината чувствителност, кога доаѓа во допир со несоодветни козметички препарати на неа можат да се појават: дамки, испукнатини, па дури и лишаи, и во тој случај кожата е многу посклони на кожни заболувања од онаа која е здрава. Воедно, сувата кожа го забрзува и создавањето на брчки, особено на чувствителните делови на лицето, т.е. околу очите и устата.

Освен природните фактори, многу важен елемент кој предизвикува сува кожа

е прехраната. Недостатокот на некои хранливи состојки може да доведе до намалување на создавање на себум. Со тоа, дополнителното внесување на витамини: А и Б може да ѝ помогне на кожата во произведување корисни масти за неа.

* **Што предизвикува сува кожа?**

Постојат многу причини зошто се суши кожата низ целото тело. Од медицински аспект најтешко решлива е онаа сува кожа која всушност е последица од генетска предиспозиција. Сепак, како старееме, така и кожата губи способност за задржување на влажноста, има недостаток на вода во телото и истата изгледа безживотно. Од друга страна пак многу голем дел од причините за предвременото сушење на кожата доаѓаат од надворешни и внатрешни влијанија како што се: изложување на сонце, ветер, студ, вештачки затоплен воздух, хемикалии, козметички препарати или пак претерано бањање со силни сапуни и купки. Зголемената употреба на козметички производи може да има и негативни ефекти затоа што поради нивните влијанија лојните жлезди на насилан начин се приморани да го намалат производството на себум, па се навикнуваат на намалено извршување на својата функција. Воедно сувата кожа може да настане и како последица на примање

лекови како: диуретици или антихистамини. Лошата исхрана, особено недостатокот на витамините А и Б може да придонесе за сушење на кожата, а метаболните фактори како што се намалената активност на штитната жлезда или претераното слабеење се предизвикувачи на сува кожа за кои треба лекарски совет како да се справите со промените. Некои болести како хипотиреоза, дијабетис, егземи или псориаза исто така можат да доведат до сушење на кожата.

* Што ѝ помага на сувата кожа?

Најважно е да избегнувате користење на силни хемикалии и детергенти кои можат дополнително да ја исушат кожата. Секогаш имајте на ум дека треба да одбирате производи за кожа кои се Рн неутрални и туширајте се и бањајте се со млека вода. Секој пат после туширање нанесете крем, лосион, млеко или путер за тело. Во овој случај најдобро би било доколку користите кремове на база на масло, наместо хидратантни кремове на

база на вода. Пред да си легнете исто така одвојте време за нега на кожата. Најдобро е тогаш да нанесете некое масло за кожа или богат крем. Еднаш неделно почистете си се со некоја купка на база на природни етерични масла. Во зимскиот период иако е малку тешко изводливо, потрудете се да не престојувате во премногу загреани простории, ниту пак да му правите на организмот температурни шокови со однедаш менување на температурата во која престојувате и онаа надвор. Воедно, заштитете ја кожата од сонце и ветер и најважно од сè пијте двојно повеќе течности од вообичаено.

За оние кои имаат многу испукани делови на кожата, најдобро би било навечер да практикуваат на тие делови да нанесуваат маст од невен, масло од витамин Е и алое вера.

Оние кои што се пушачи, автоматски припаѓаат на групата луѓе со сува кожа. Цигарите имаат многу негативно влијание

поради многу причини. Никотинот ги стеснува крвните садови со што се отежнува снабдувањето на кожата со корисни хранливи материи. За да имате убава, нахранета и мека кожа, треба да ги промените и животните навики, а освен исхраната и цигарите, многу важно е да вежбате и доволно да спиеете.

* Прехрана кај сува кожа

Многу е важно да ја дедете урамнотежено. Во прехраната вклучете многу овошје, зеленчук, житарки и јаткасти плодови. Лукот, јајцата и аспарагусот помагаат да се здобиете со младешки и мек изглед на кожата. Жолтото и портокаловото овошје и зеленчук особено се корисни затоа што се богати со витамин А и антиоксиданси, а исто така и морковот е многу корисен. Не заборавајте да избегнувате високо преработена храна, не пијте газирани сокови и оние кои се богати со шеќер, а исто така избегнувајте и конзумирање на алкохол и кофеин.

Билки за сува кожа

***Алое вера:** Во форма на гел таа се нанесува на сувите делови од кожата.

***Невен:** во форма на чај, маст или како состојка во кремове.

***Лаванда:** кога се туширате додајте 5 капки етерично масло од лаванда во гелот за туширање.

Што да направите за да ја подобрите кожата?

*Избегнувајте силни сапуни и средства за бањање и туширање.

*Туширајте се со млека вода.

*Секојдневно пијте најмалку 7 чаши вода.

*Нанесувајте хидратантен крем на база на масло уште кога кожата е малку влажна.

*Заштитете ја кожата од сонце и загадување, па и во зима користете крем за сончање.

*Избегнувајте конзумирање на кофеин, цигари и алкохол.

*Помешајте 2 лажички мед со 1 до 2 лажички вода од роза. Смесата нанесете ја на лицето, вратот и другите суви делови од кожата. Оставете ја маската да делува 15-20 минути, па измијте се со млека вода.

*Маслото за масажа е најдобро и највлијателно за лечење на сува кожа. Редовно масирајте го телото со кокосово или маслиново масло.

*Не ја дедете брза храна и грицки. Прехраната богата со минерали, протеини и витамини е многу корисна во борбата против сувата кожа.

*Овесот е популарен лек против сувата кожа. Затоа тој често може да се најде во: сапуните, геловите за тело и средствата за пилинг на лице.

*Избегнувајте долго пливање во многу хлорирана вода.

*Редовно конзумирајте билни чаеви.

СОМО ВИ ПРЕПОРАЧУВА



1. Numis med-млеко за тело со уреа за сува кожа 300ml **266ден.**
2. Biotherm oil therapy-млеко за тело со потхранувачко дејство за сува кожа 200ml **2037ден.**
3. Clarins baume corps-хидратантен лосион за тело 200ml **2165ден.**
4. Collistar Fluido Dermoplastico Elasticizante - флуид за потхранување и зацврстување на сувата кожа на телото 400ml **1123ден.**
5. Lavera moisturizing cream - хидратантен крем со Q10 50ml **775 ден.**
6. Neutrogena ultra nourrissant - крем за тело со потхранувачки ефекти за сува кожа 300ml **225ден.**
7. Garnier intensive 7 days-интензивен крем за сува кожа 300ml **300ден.**
8. L'Oreal triple active hydrating moisturiser - дневен крем за сува кожа 50ml **354 ден.**
9. Laura Vandini Cashmere Body Cream - крем за тело за омекнување на сува кожа 200ml **329ден.**
10. Nivea smooth sensation - хранлив крем за сува кожа 300ml **321ден.**
11. Aldo Vandini body butter- путер за тело 250ml **448ден.**

Daniel Espinosa

JEWELRY

Єдинствено во **coMo**

Совршен новородишен подарок



Plus

ACIBADEM | SISTINA



Türkçe Özetler



DR. JOSIFOVSKI 99 YAŞINDAYKEN ÖMRÜNÜ UZATTI

İlk cerrahi müdahalesini 99 yaşında geçiren Ljube Stankoski, Acibadem Sistina Hastanesi'nin en yaşlı hastası. Hem yaşı hem de hastalığından kaynaklanan zorluklara rağmen, ameliyatı anestezi ve kardiyologlardan oluşan bir ekiple birlikte Karın Cerrahisinde Uzman Dr. Toni Josifovski tarafından başarıyla gerçekleştirildi. Ameliyatı iyi bir şekilde sonuçlanan Stankoski, uyandığında gün ışığını mutluluk gözyaşlarıyla karşıladı. Stankoski, bir haftalık tedavisinin sonunda Kitchevo'daki evine dönmek için bir hayli sabırsızlanıyordu.

BÖLGEDEKİ İLK PET MERKEZİ

Bölgenin ilk PET Merkezi Acibadem Sistina Hastanesi'nde açıldı. Makedonya ve komşu ülkelerde yaşayanlar bu merkezin sunduğu hizmetlerden yararlanabiliyor. Acibadem Sistina Hastanesi Nükleer Tıp Uzmanı Dr. Liljana Muratovska, dünya standartlarına göre tasarlanan PET Merkezi'ndeki PET/BT ile en son teknoloji nükleer tıp teşhis hizmetleri verilebiliyor.



TRILOGY – HER ŞEYİN EN İYİSİ TEK BİR CİHAZDA

İçinde IGRT, IMRT ve SRT/SRC olmak üzere 3 ayrı radyoterapi yöntemi bulunan bir Lineer Hızlandırıcı (LINAC). Hem tanı hem de tedavi amaçlı kullanılan Trilogy hastaya önemli avantajlar sağlıyor. Diğer aletlerde tek tek bulunan özelliklerin Trilogy'de bir arada bulunması, uzmanların doğru teşhis ve doğru müdahaleyi, daha kısa zamanda ve en ideal oranda yapmalarına imkan veriyor.



KANSER TEDAVİSİNDE ALTIN STANDART

Bazı kanser türleri, kemoterapi veya tedavide kullanılan ilaçlara karşı daha duyarlı olabiliyor ve tedavide daha başarılı sonuçlar elde edilebiliyor. Kemoterapinin etkisi tümörün çeşidine ve bulunduğu yere göre farklılık gösteriyor. Tümör, kemoterapiye ne kadar duyarlıysa kemoterapinin verimi o kadar artıyor. Kemoterapi esnasında farklı ilaçlar da kullanılabilir.

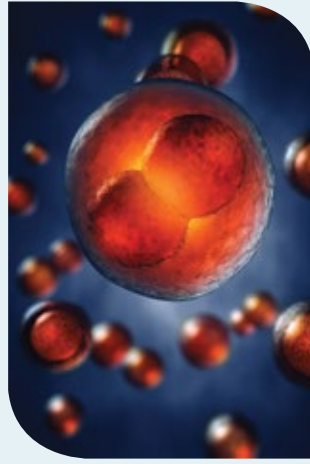
OTOSKLEROZ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

Otoskleroz, artan işitme kaybı olarak kendini gösteren bir rahatsızlık. Çoğu zaman stapedektomi olarak adlandırılan bir cerrahi yöntemle tedavi edilebiliyor. Bu cerrahi yöntem, otoskleroz teşhis ve tedavisine konusunda uzman ekip, kadro ve teknolojik imkanları bünyesinde barındıran Acıbadem Sistina Hastanesi'nde yapılıyor.



LABORATUVAR ORTAMINDA DÖLLENMENİN BAŞARISINI ARTTIRAN TEKNİKLER

Kısırlık; yaşam biçimi, geç evlilik gibi birkaç nedene bağlı. Birçok kadın için laboratuvar ortamında döllenme (IVF) çocuk sahibi olabilmek için tek çözüm olabiliyor. Bu yöntemle başarılı bir sonuca ulaşılması için hekim tecrübesi ve kullanılmakta olan cihazlar önemli rol oynuyor. İlk laboratuvar ortamında döllenme 1978 yılında gerçekleşti ve o tarihte başarı oranı yüzde 15'ler seviyesindeydi. Bugün başarı oranları yüzde 50'lere ulaşmış durumda. Acıbadem Sistina Plus, laboratuvar ortamında döllenmenin başarıya ulaşmasındaki sırrına yer veriyor.



SAĞLIKLI HAMİLELİK İÇİN ALTIN KURALLAR

İlk hamileliğinizde 10 kez muayene olmanız önerilirken, daha sonraki hamileliklerinizde sonrasında da en az 7 kez muayene olmanız tavsiye ediliyor. Yüksek risk taşıyan hamileliklerde ise daha sık kontrole gidilmesi önemli. Kontrol esnasında jinekoloğunuz her ay tansiyonunuzu, kilonuzu, kan sayımınızı ölçüp, idrar tahlilinizi yapıyor ve bebeğinizin gelişimini kontrol ediyor. Bu rutin kontrollere ek olarak, bazı özel durumlarda jinekoloğunuzun uygun göreceği kontrollerin yapılması da önemli olabiliyor.





ACIBADEM NEW LIFE MEDICAL WELLNESS CLİNİC

Acıbadem Bodrum Hastanesi bünyesinde hizmete girecek olan Acıbadem New Life Medical Wellness Clinic’de, kişiler “beden, ruh ve akıl” açısından bir bütün olarak ele alınarak tedavi edilecek. İntegratif tıp uzmanları, reçete yazarken kanıta dayalı tamamlayıcı tıp bilgilerini klasik Batı tıbbi ile birleştirecek.



BELİRTİLERİNİ YOK SAYMAYIN – KRONİK OBSTRÜKTİF AKCIĞER HASTALIĞI (KOAH) OLABİLİR

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) kendini nefes alma zorluğu ile gösteriyor ve zaman içerisinde kişi kendine bakamayacak duruma gelebiliyor. KOAH temelde, akciğerlerdeki hava kesecikleri olan alveol’lere etki ederek tahrip eden kronik enflamatuar bir hastalık. Klinik açıdan anfizem veya hava yollarının daralmasıyla görülüyor ve kronik bronşite yol açıyor. Çoğu zaman her iki durum da görülebiliyor.



RÜYALARIM ACIBADEM SİSTİNA SAYESİNDE GERÇEKLEŞTİ

Bölgenin ilk PET merkezinin Acıbadem Sistina Hastanesi’nde açılmasıyla Dr. Liljana Muratovska’nın 10 yılı aşkın bir süredir devam eden rüyası gerçekleşmiş oldu. Özel hayatında bir eş ve anne olan Dr. Muratovska’nın 19 yaşındaki kızı Nina, son iki yıldır Ljubljana’da eğitim hayatına devam ediyor. Acıbadem Sistina Plus’ın bu sayısında sizleri Üsküp’ün Taftalidze mahallesinde bulunan çok güzel evlerinde bizleri konuk eden Muratovski ailesi ile tanıştırıyoruz.

PARODONTOZ'SUZ SAĞLIKLI BİR GÜLÜMSEME

Ciddi bir damak hastalığı olan Parodontoz, kemik ve dişleri tutan dişetlerini etkiliyor. Çoğu zaman yavaş, sürekli ve sancısız gelişme gösteriyor. Damak kızarıklığı ve zaman içerisinde pembe rengin kaybedilmesi ilk belirtiler olarak görülüyor. Parodontoz'un başlangıcı olan bu duruma gingivitis deniyor. Ağız sağlığı kontrolünün düzenli yapılmadığı durumlarda kanama, ağızdan hoş olmayan bir koku yayılması ve soğuk/sıcak etkileşimden kaynaklanan sancı oluşabiliyor.



KIRIŞIKLIKLAR İLE MÜCADELEDE GÜVENİLİR YÖNTEMLER; BOTOKS VE DOLGU MADDELERİ

Dünyada milyonlarca insan botoks ve dolgu maddelerini kullanıyor ve birçok ülkede neredeyse günlük olarak uygulanıyor. Estetik operasyonlarda dikkat edilmesi gereken nokta; yüzün üst 1/3'ünün botoks tedavisi için altta kalan 2/3'sinin ise dolgu maddeleri için ideal olduğu. Önemli olan uygulamaların bu tür tedavilerde yüzün karmaşık yapısını iyi bilen ve oluşabilecek sorunları çözebilecek eğitilmiş ve tecrübeli uzman doktorlar tarafından yapılması.



BİNLERCE KİŞİ KALPLERİNİN ATIŞINI DİNLEDİ

Makedonya bir ay boyunca "Sağlıklı Bir Kalp Kampanyası"nın ritmini yaşadı. Acıbadem Sistina Hastanesi uzman tıbbi kadrosu ve beraberinde özel donanımlı mobil tıp merkeziyle, 13 şehri dolaşarak 12.000'den fazla insanın sağlık taramasından geçmesini sağladı. 27 Eylül - 20 Ekim 2013 tarihleri arasında konsültasyon gerçekleştirilen kampanyada ücretsiz sağlık taraması fırsatının yanı sıra sağlıklı bir kalp imkanı da verildi. Kalp damar risklerinin derecesi, vücut ağırlığı ve kütle ölçümleri, BKÖ (BMI), kolesterol seviyesi doktorun önerdiği diğer muayenelerle belirlendi. Kampanyaya katılanlara bu konuda promosyon malzemeleri, broşürler ve video sunumlarıyla eğitim verildi.



БОЖИКА



ПОМОШ !

За моите дневни потреби на железо
треба да испијам најмалку 20 литри
кравјо млеко на ден

Aptamil 3

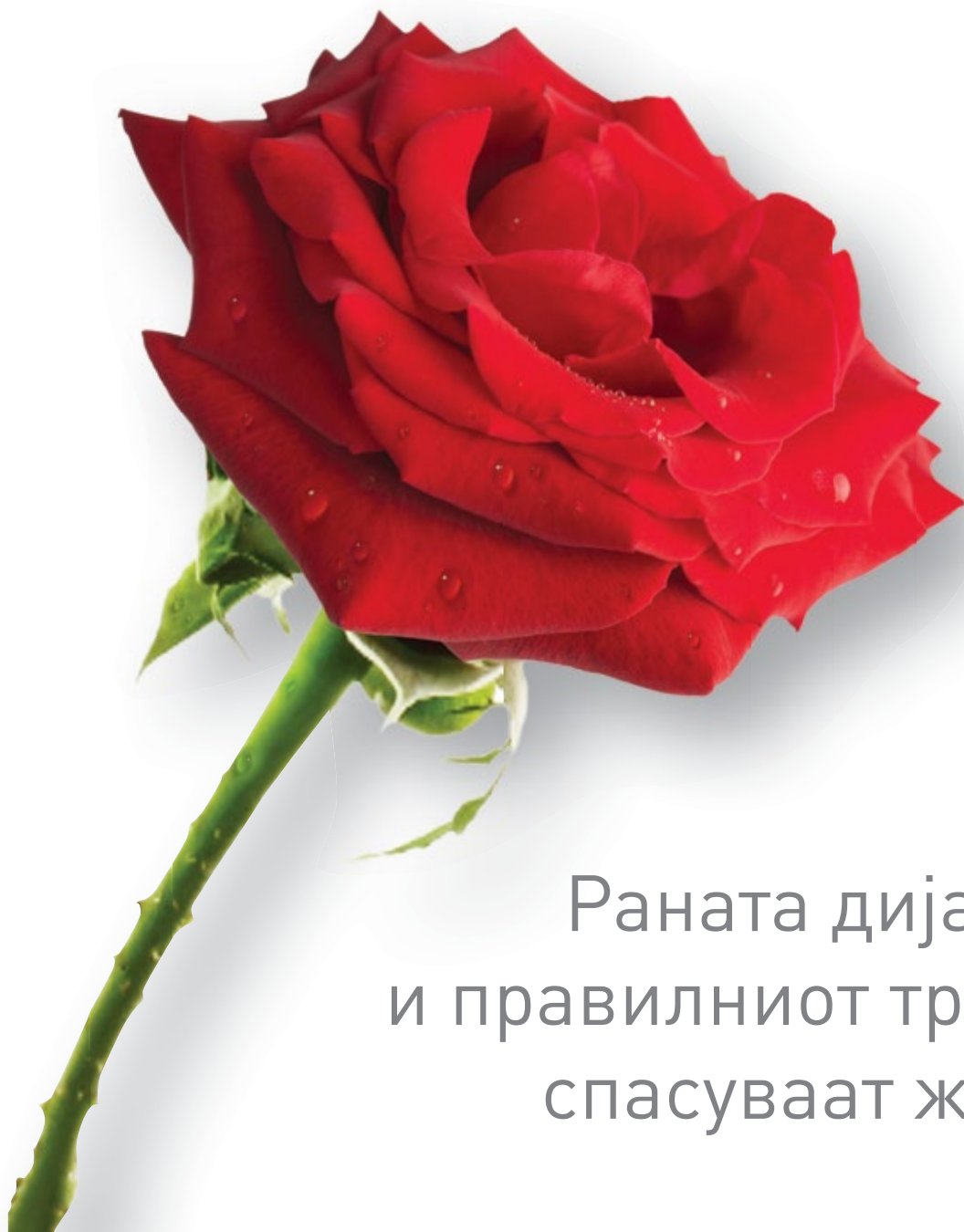
е многу
подобра
идеја



milupa

НОВО ВО „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“

НЕ СТЕ САМИ ВО БОРБАТА СО КАНЦЕРОТ



Раната дијагноза
и правилниот третман
спасуваат животи