ACIBADEM | SISTINA

Plus

ВАШИОТ БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

БРОЈ 40

ISSN 2671-3055

БРОЈ 40 // ДЕКЕМВРИ 2020

10 години, 40 изданија, безброј успешни приказни.

НОВО
за МИРЕН СОН
и АКТИВЕН ден
Magnetrans® duo-aktiv 400 mg, гранули за директна примена со моментално и постепено ослободување на магнезиум
Magnetrans®
direkt-granulat
duo-aktiv
400 mg
STADA
Hemofarm
STADA GRUPA

Во текот на пандемијата на коронавирусот, која практично покажа дека човештвото се соочува и со тешки предизвици, чие решение не се овозможи брзо, Клиничката болница „Ацибадем Систина“ сепак докажа дека може да постигне одлични резултати. Како врвна болница уште на почетокот сериозно пристапи кон оваа болест овозможувајќи им на граѓаните можности за пристап до тестови од повеќе видови со што се стави на располагање на целокупниот здравствен систем на државата и на сите граѓани. Третманот, од друга страна, на ковид-пациентите резултираше со висока доверба кај сите, особено што се докажа дека станува збор за сериозен пристап со врвен медицински кадар и секако со исклучителна опрема со која располага „Ацибадем Систина“.

За мене беше предизвик да го водам ковид-одделот во „Ацибадем Систина“. Станува збор за оддел кој, велам целосно одговорно, дека работи по светски стандарди. Болницата располага со врвна технолошка опрема и врвни експерти, што придонесува за постигнување одлични резултати во лекувањето кај овие пациенти. Тоа резултираше со апсолутна доверба на нашите пациенти, но и на нивните семејства, кои знаат дека во процесот на лекувањето овде ќе биде применета терапија што се применува во најсовремените и докажани светски центри.

Тимот во ковид-центарот се состои од инфектолози, анестезиолози и интернисти и пристапот кон секој пациент е индивидуален во зависност од состојбата, но, сепак, комплетен со целосна посветеност во цело време.

Исто така има посебен тим кој е одговорен за водење пациенти кои се поставени на ЕКМО. Во „Ацибадем Систина“ впрочем оваа метода даде доста успешни резултати, а токму кај нас беше излечен првиот пациент во државата целосно со ЕКМО-методата.

Предизвик за секој доктор е и да придонесе за поголем процент на успешност во лекувањето, примена на најнова терапија. Затоа со гордост зборуваме за нашите резултати. На светско ниво сè уште не е пронајден лек кој го лечи коронавирусот.

Очекувам дека откако веќе има потврда за успешноста на некои вакцини, со почетокот на процесот на вакцинација ќе се придонесе во ерадијација на ова заболување и конечен унифициран потврден протокол во лекувањето на оваа болест.

Сепак, ние и досега ја оправдавме довербата на пациентите. Нивното здравје е наш приоритет и тоа останува така и во овие услови, во време кога расте притисокот врз здравствениот систем поради растечкиот број на новозаболени. Убедена сум дека во оваа борба сепак ќе бидеме победници.

Д-р мед. науки Патрицијa Каламарас,
Специјалист по инфектологија

Plus
ACIBADEM | SISTINA

Претседател на бордот на директори: Јордан Камчев
Главен извршен директор на Клиничка болница „Ацибадем Систина“: Ѓун Ѓунсој
Главен и одговорен уредник: Ѓорѓи Томиќ
Медицински уредник: Прим. д-р Љупчо Стојковски
Дизајн: Дарко Дојчиновски, Марјан Крстев
Новинари: Ивана Стојановска, Елица Блажевска
Фотографија: Александар Ѓорѓевски

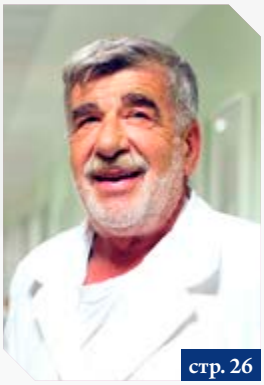
Издавач: „ОК ИДЕА ДООЕЛ“
за потребите на Клиничка болница „Ацибадем Систина“
Маркетинг: Симона Негриевска, Сашо Нефовски
Адреса: ул. Скупи 3А, 1000 Скопје

Маркетинг и реклама: „ОК ИДЕА ДООЕЛ“
Е-адреса: office@okidea.mk
Контакт: +389 2 3099 640
Печати: ПЕЧАТНИЦА СЕРАФИМОВСКИ, Скопје

стр. 30

ПРОФ. Д-Р АЛЕКСАНДАР НИКОЛИЌ

Дипломирал во 1990 година на Медицинскиот факултет во Нови Сад, Србија. Магистрирал во 2000 година на Медицинскиот факултет во Белград, Србија. Во 2002 година завршил обука по општа хирургија и специјалност по кардиоваскуларна хирургија FEBTCS на Европскиот одбор на торакални и кардиоваскуларни хирурзи. Во 2005 година станал доктор на медицински науки на Медицинскиот факултет во Белград, Србија.


стр. 26

ПРОФ. Д-Р ЈОВИЦА УГРИНОВСКИ

Дипломирал во 1970 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по неврохирургија завршил во 1975 година на истиот факултет. Докторирал во 1983 година.

ДОЦ. Д-Р ВЛАДИМИР ЧАДИКОВСКИ

Дипломирал во 1997 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по детска хирургија завршил во 2004 година. Докторирал во 2016 година на истиот факултет. Супспецијализација за неонатална и детска кардиохирургија завршил во 2018.

стр. 26

Д-Р ПАТРИЦИЈА КАЛАМАРАС

Дипломирала во 1985 година на Медицински факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, специјализација по инфектологија завршила во 1994 година а во 2019 година докторира на истиот факултет.

стр. 14

стр. 70

Д-Р АЛЕКСАНДАР САЈКОВСКИ

Дипломирал во 1984 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по педијатрија завршил во 1991 година, а докторирал во 1998 година на истиот факултет.

стр. 26

ПРОФ. Д-Р ЈОРДАН САВЕСКИ

Дипломирал во 1969 година на Медицинскиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Специјализација по општа хирургија завршил во 1975 година, а во 1984 година докторирал на истиот факултет. Од 1990 до 1994 година продекан на Медицинскиот факултет во Скопје. Од 1999 до 2005 година станува декан на истиот факултет.

Д-Р НИКОЛА ШИКОВ

Дипломирал во 1997 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по анестезиологија завршил во 2005 година на истиот факултет.

стр. 14

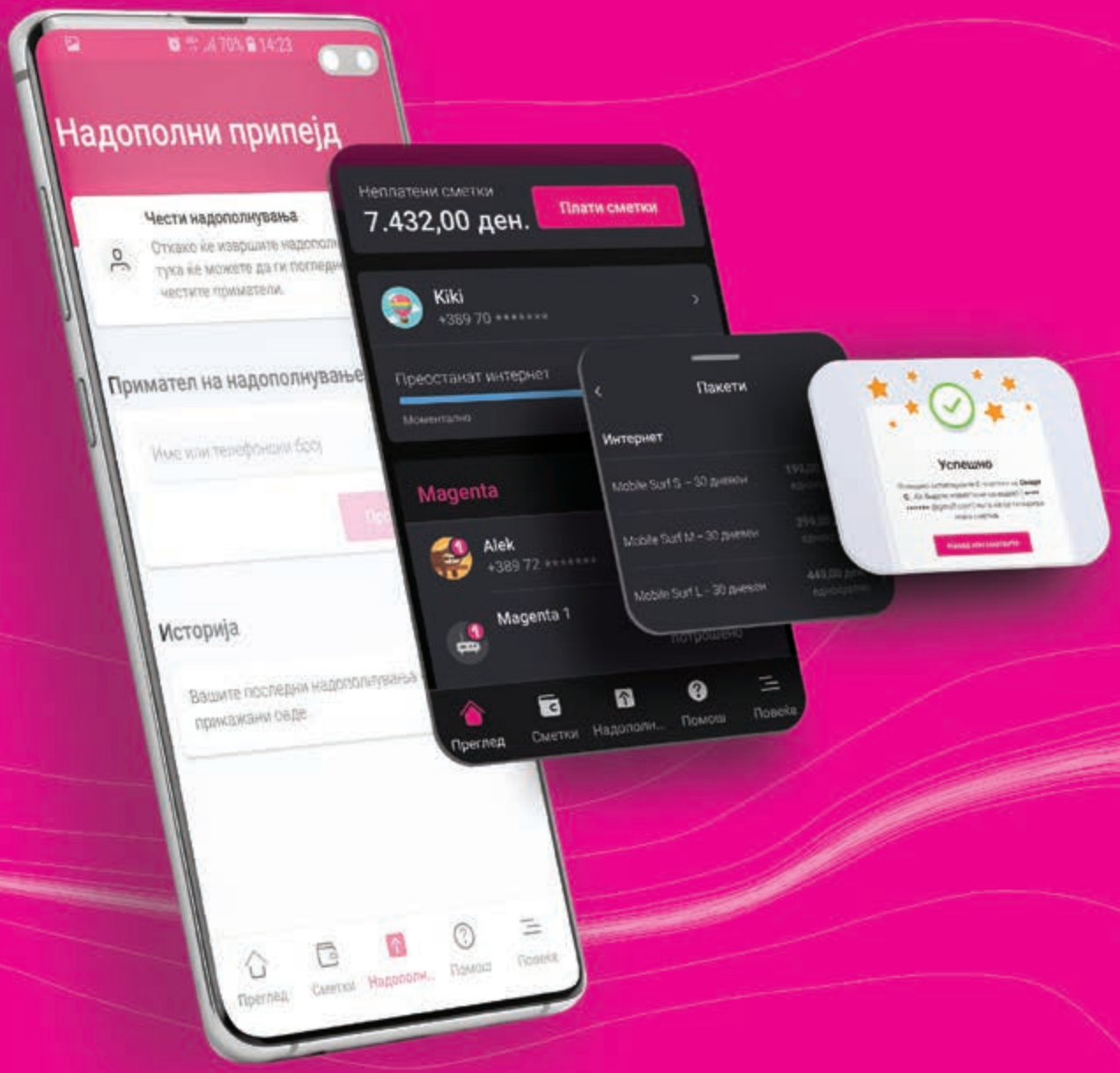
Д-Р ЉУПЧО СТОЈКОВСКИ

Дипломирал во 1985 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по интерна медицина завршил во 1994 година, а супспецијализација по нефрологија завршил во 2006 година на истиот факултет.

стр. 74

TELEKOM MK APP
СО НОВ СОВРЕМЕН ДИЗАЈН

Апликацијата што го прави животот полесен, сега збогатена со нови корисни функционалности. Обновете ја својата тарифа или преминете на подобра со само еден клик!



СПОДЕЛИ ДОЖИВУВАЊА

стр. 26

ДОЦ. Д-Р АНДРЕЈ ПЕТРОВ

Дипломирал во 1995 година на Медицинскиот факултет во Скопје, а во 2000 година завршил специјализација по дерматовенерологија. Магистрирал во 2002 година на Воената медицинска академија во Белград, а во 2016 година докторирал на Медицинскиот факултет во Скопје.

стр. 42

Д-Р МАКЕДОНКА ГАРВАНЛИЕВА-НИКОЛОВА

Дипломирала во 2002 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по оториноларингологија завршила во 2010 година на истиот факултет.

ПРИМ. Д-Р ДУШКО ФИДАНОВСКИ

Дипломирал во 1985 година на Медицински факултет во Скопје. Специјализација по педијатрија завршил во 1994 година, а докторат одбранил во 2006 година на истиот факултет.

стр. 26

Д-Р ВЕСНА ПЉАКОСКА

Дипломирала во 2004 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по дерматовенерологија завршила во 2010 година на истиот факултет.

стр. 62

стр. 26

Д-Р РИСТО СИМЕОНОВ

Дипломирал во 1997 на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по детска хирургија завршува во 2014 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Во 2009 година заминува во Турција на шестмесечна едукација за трансплантација на бубрези. Во 2018 година станува доктор на науки на Медицинскиот факултет во Скопје.

стр. 54

Д-Р БОРИСЛАВ ИЛИЕВ

Дипломирал во 1993 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по ортопедија завршил во 2001 година на истиот факултет.

М-Р Д-Р КЛЕМЕНТИНА КУЗЕСКА

Дипломирала во 1992 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Во 1996 година магистрирала во областа на хумана репродукција на Медицинскиот факултет во Белград. Специјализација по гинекологија и акушерство завршила во 1999 година.

стр. 38

Д-Р ЕЛИЗАБЕТА МАТЕВСКА-АТАНАСОВСКА

Дипломирала во 1989 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по гинекологија и акушерство завршила во 1997 година на истиот факултет.

стр. 22

стр. 18

Д-Р ТАЊА ЈОВАНОВА

Дипломирала во 1993 година на Медицинскиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Специјализација по педијатрија завршила во 2002 година на истиот факултет.

стр. 50

Д-Р НАДИЦА БОЖИНОВСКА

Дипломирала во 2012 година на Медицински факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. 2019. Специјализација по ендокринологија завршила во 2019 година на Универзитетската клиника за ендокринологија, дијабетес и метаболни болести.

ПРОФ. Д-Р СЛОБОДАН ДАМЈАНОВСКИ

Дипломирал во 1983 година на Медицинскиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Специјализација по неврохирургија завршил во 1993 година на истиот факултет. Докторирал во 2003 година.

стр. 46

ПРИМ. М-Р Д-Р ВАЛЕРИЈА КИРОВА-УРОШЕВИЌ

Дипломирала во 1993 година на Медицинскиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Специјализација по инфектологија завршила во 2000 година, а магистрирала во 2010 година на истиот факултет.

стр. 10

стр. 58

Д-Р МИХАЈЛО ИВАНОВСКИ

Дипломирал во 2005 година на Медицинскиот факултет во Скопје. Специјализација по општа хирургија завршил во 2010 година, а супспецијализација по трауматологија завршил во 2016 година на истиот факултет.

стр. 34

Д-Р НАТАША ЧУЧКОВА-НИКЧЕВСКА

Дипломирала во 2003 година на Медицинскиот факултет во Скопје, специјализација по педијатрија завршила 2011 година. Работела на Одделот за гастологија и на интензивна нега и терапија. Редовен асистент на педијатрија на УКИМ од 2006 година, тековно на докторски студии по педијатрија.

М-Р АНА АНТОВСКА

Дипломирала во 2014 година на Технолошко-техничкиот факултет во Велес, насока нутриционизам. Магистер по нутриционизам станува во 2019 година. Комплетна обука по диететика, клинички и амбулантен нутриционизам завршила во болницата „Ацибадем Маслак“, Р Турција.

стр. 74

Д-Р ВЕДРАН СТОЈАНОВИЌ

Дипломирал во 2007 година на Медицинскиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Специјализација по педијатрија завршил во 2016 година на истиот факултет.

стр. 26

70 Д-Р САЈКОВСКИ - НАЈПОЗНАТ АУДИОФИЛ ВО МАКЕДОНИЈА

66 ВНИМАТЕЛНО СО ХРАНАТА ЗА НОВОГОДИШНИТЕ ПРАЗНИЦИ

74 40 ИЗДАНИЈА, НАД 1.000 ТЕКСТОВИ, 200 УСПЕШНИ СТОРИИ

14 ИСКРЕНА ПОДДРШКА ЗА НЕУМОРНИТЕ ДОКТОРИ ОД ИНФЕКТИВНИОТ ОДДЕЛ

СОДРЖИНА

3. ЕДИТОРИЈАЛ

4. СОРАБОТНИЦИ

10. КОВИД-19 ОСТАВА СЕРИОЗНИ И БРОЈНИ ПОСЛЕДИЦИ

14. БЛАГОДАРЕНИЕ НА Д-Р КАЛАМАРАС ГО ЖИВЕАМ ВТОРИОТ ЖИВОТ

18. ВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ И КОРОНАВИРУСОТ КАЈ ДЕЦАТА

22. СТОРИЈА: ТРУДНИЦА ГО ПОБЕДИ КОВИД-19 И ГО ПРЕГРНА МАЛИОТ ИГНАТИ

26. СТУДЕНТИ ПОЧНАА СО ПРАКСА ВО „АЏИБАДЕМ СИСТИНА

30. СТОРИЈА: ПРОФ. Д-Р НИКОЛИЌ НАПРАВИ БАЈПАС КАЈ ИТЕН ПАЦИЕНТ ПОЗИТИВЕН НА КОРОНАВИРУС

34. СѢ ПОВЕЌЕ ДЕЦА СЕ ИНТОЛЕРАНТНИ НА ЛАКТОЗА

38. ЗДРАВИТЕ ЖИВОТНИ НАВИКИ ГИ ЗГОЛЕМУВААТ ШАНСИТЕ ЗА БРЕМЕНОСТ И ЗДРАВО ПОТОМСТВО

42. ВОСПАЛЕНИЕ НА СИНУСИТЕ КАКО ДА ГИ ПРЕПОЗНАЕТЕ СИМПТОМИТЕ

46. МИНИМАЛНО ИНВАЗИВЕН НАЧИН НА ЛЕКУВАЊЕ НА ПРОЦЕСИТЕ НА БАЗАТА НА КРАНИУМОТ И МОЗОКОТ

50. ПОЛИЦИСТИЧЕН ОВАРИЈАЛЕН СИНДРОМ

54. МОДЕРНО ОПЕРАТИВНО ЛЕКУВАЊЕ НА ФЛЕКСИБИЛНО СПУШТЕНО СТАПАЛО

58. КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО БОЛКИ ВО РАМОТО

62. НЕКОЛКУ ЧЕКОРИ ЗА ДА ИМАМЕ НЕГУВАНА КОЖА И ВО ЗИМА

Brief summary in English 81

извор Пелистерка

Почитувани потрошувачи,

Изминатата 2020 година, беше година на вистинско искушение за секој еден од нас. Година на промени и нови предизвици. Часови, денови и месеци кога сите ние, одново учевме што е добро за нас, што не прави среќни, што не вознемирува. Неизвесноста, беше и сеуште е дел од сечие секојдневие...

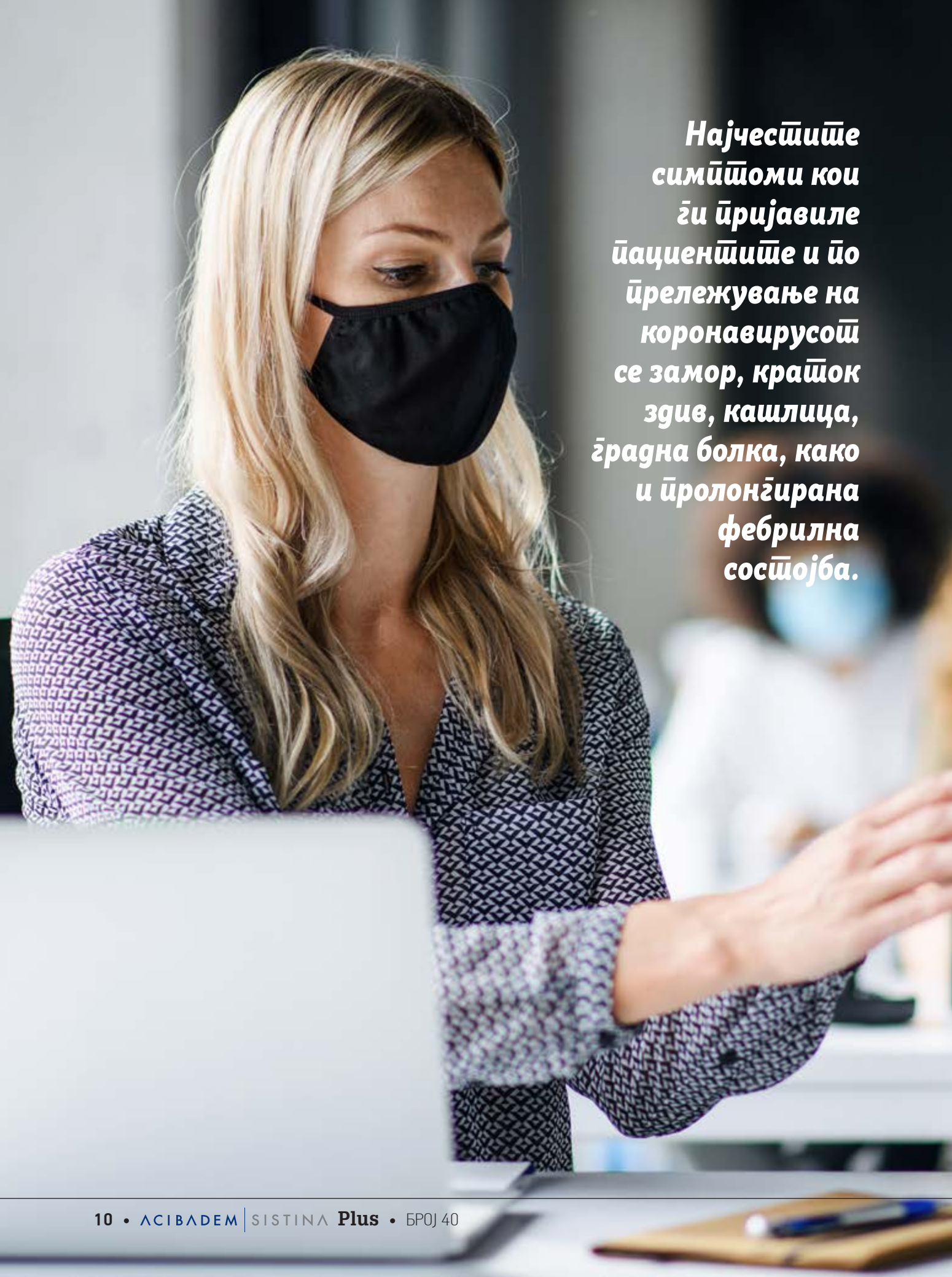
Но едно нешто, сите нас нè поврзува. Сознанието дека **ЗДРАВЈЕТО** е најважно. Здравите навики се само чекори кои што нè движат во вистинската насока, а таа е здрава иднина.

Минатото ни е заедничко, од 1953 година сме Ваша здрава одлука. Да ја делиме и иднината...

Останете во добро здравје,

Ваша,

ПЕЛИСТЕРКА®



Најчестите симптоми кои ги пријавиле пациентите и по преживување на коронавирусот се замор, краток здив, кашлица, градна болка, како и пролонгирана фебрилна состојба.

ОД ДЕРМАТОЛОШКИ ДО КАРДИОВАСКУЛАРНИ И НЕВРОЛОШКИ ПРОБЛЕМИ

Психичките нарушувања како резултат на Ковид -19 во комбинација со социјалното дистанцирање и осаменоста се состојби со кои се соочува популацијата на глобално ниво.

КОВИД-19 ОСТАВА СЕРИОЗНИ И БРОЈНИ ПОСЛЕДИЦИ

На почетокот на пандемијата со Ковид-19 здравствените работници беа фокусирани на детекција, препознавање и лекување на акутната фаза на болеста, предизвикана од САРС КоВ-2 вирусот. Но, една година по појавата на првите случаи во Кина, фокусот на лекарите се насочува кон перзистентните симптоми по акутната фаза на Ковид-19. Иако не постои консензус, некои го нарекуваат постковид синдром. Примариус м-р д-р Валерија Кирова-Урошевиќ, инфектолог од Клиничката болница „Аџибадем Систина“ вели:

„Најголем процент пациенти кои боледувале од Ковид-19 комплетно оздравеле. Но, неодамнешните извештаи од страна на медицинската и здравствена елита укажуваат на перзистентност на симптоматологијата неколку месеци подоцна. На глобално ниво во тек се голем број истражувања кои ги обработуваат последиците и долготрајноста на симптомите по Ковид-19. Првиот човек на СЗО, Тедрос Аданом Гебрејесус, предупредува на широк спектар на перзистентни и флуктуирачки симптоми по акутната фаза на болеста“.

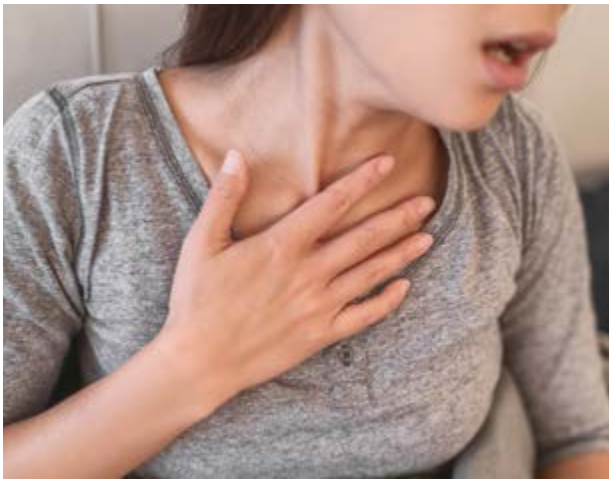
Перзистентноста е конкретно објаснета во различни возрасни групи, вклучително кај младите адулти и педијатриската популација, како и кај лицата со лесни и средно тешки облици на Ковид-19. Д-р Кирова-Урошевиќ потенцира дека најчестите симптоми кои ги пријавиле пациентите и по прележување на коронавирусот се замор, краток здив, кашлица, градна болка, како и пролонгирана фебрилна состојба. Освен овие здравствени проблеми, голем број од пациентите се пожалиле и на абдоминална болка, болка во мускулите, главоболка, когнитивни нарушувања и палпитации.

НАМАЛЕНА КОНЦЕНТРАЦИЈА И ПОСЛАБА МЕМОРИЈА КАЈ ПАЦИЕНТИТЕ ПО ПРЕЛЕЖАН КОВИД-19

Неретко кај пациентите со Ковид-19, како што појаснува д-р Кирова-Урошевиќ, забележани се сериозни долгорочни последици атакувајќи различни органи:

- кардиоваскуларни (инфламација на миокардот)
- респираторни (пулмонални абнормалности)
- бубрежни (акутна ренална слабост)
- дерматолошки (егзантем, алопеција)
- невролошки (аносмија, агеузија, инсомнија, проблеми со меморија)
- психијатриски (депресија, анксиозност, нагли промени во расположение)

Како што појаснува д-р Кирова-Урошевиќ, досегашните сознанија укажуваат на тоа дека патогенезата на овие компликации се должи на комбинација на следните фактори: директна ткивна инвазија од страна на вирусниот предизвикувач (веројатно со посредство на рецепторот на ангиотензин конвертирачки ензим 2), интензивна инфламаторна и цитокинска бура, што доведува до имунолошки посредувано ткивно оштетување и хиперкоагулабилна состојба кај тешките облици на Ковид-19.



МОЖНИ НАРУШУВАЊА НА СРЦЕВИОТ РИТАМ

Пациентите кои прележале Ковид-19 како најчести кардиоваскуларни последици ги наведуваат оштетувањата на миокардот дефинирани со детекција на високи вредности на серумскиот тропонин. Миокардијална инфламација, миокардитис, наушувања во срцевиот ритам-аритмиите се исто така состојби забележани кај пациенти по инфицирање со вирусот SARS-CoV-2, нагласува д-р Кирова-Урошевиќ. Во една германска студија, како што појаснува таа, била направена магнетна резонанца кај 100 испитаници во третиот месец по акутната фаза на Ковид-19. И миокардни оштетувања биле детектирани дури кај 60 проценти од испитаниците, а слични наоди се опишани и во студии со помал број испитаници.

„Времетраењето на промените и далекусежните последици сè уште не се познати. Затоа се неопходни дополнителни студии и следење на пациентите во подолг временски период“, вели инфектологот.

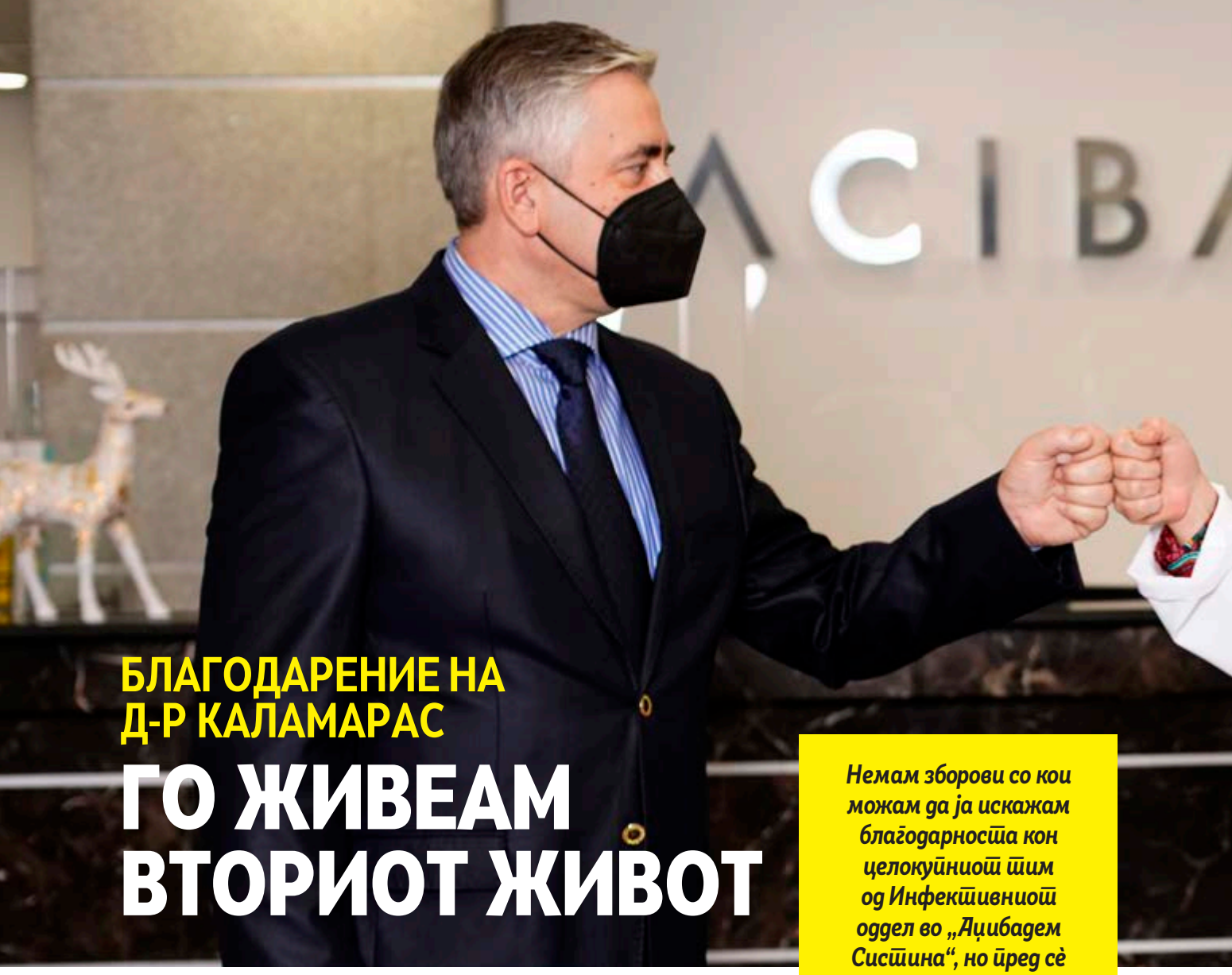
Пулмоналните проблеми почесто се јавуваат кај пациенти кои прележале тежок облик на Ковид-19, односно три месеци по болничкиот престој, кај 25 проценти од лекуваните пациенти забележани се перзистентни респираторни проблеми и рендгенграфски абнормалности. Радиографските промени биле во прилог на интерстициелно задебелување и белодробна фиброза. Сепак, додава д-р Кирова-Урошевиќ, неопходни се дополнителни истражувања и проценка на респираторната функција кај поголем број пациенти и на подолг временски период, за да се добие појасна слика за пулмоналните последици кои ги остава коронавирусот.

ЛИЦАТА КОИ БОЛЕДУВАЛЕ ОД КОВИД - 19 СТРАДААТ ОД ДЕПРЕСИЈА И АНКСИОЗНОСТ

Вирусот SARS-CoV-2 навлегува во мозочното ткиво преку крвта во фаза на виремија и директно со инвазија на олфакторниот нерв. Д-р Кирова-Урошевиќ вели дека според досегашните сознанија најчести невролошки долгорочни последици се главоболка, вртоглавица, аносмија и агеузија, додека сериозни невролошки манифестации многу ретко биле опишани во акутната фаза на Ковид-19, како што се енцефалитисот, појавата на конвулзии, исхемична болест или промени во расположението.

„Дополнително, емоционалните и бихевиорални нарушувања се недоволно истражени и се предмет на понатамошна евалуација. Психичките нарушувања како резултат на Ковид -19 во комбинација со социјалното дистанцирање и осаменоста се состојби со кои се соочува популацијата на глобално ниво. Лицата кои боледувале од Ковид-19 страдаат од депресија, анксиозен и посттрауматски синдром“, нагласува д-р Кирова -Урошевиќ.

Во оваа фаза на пандемијата со Ковид-19, вели таа, сè уште е рано за дефинитивни препораки базирани на докази во однос на пристапот и лекувањето на пациентите во постковид акутна состојба. Со оглед на тоа што долготрајноста, преваленцата и влијанието на преегзистентните состојби се сè уште неистражени, медицината е во исчекување на новите научни сознанија, за подобро да се разбере патофизиологијата и клиничкиот тек на перзистентноста на симптоматологијата. Д-р Кирова-Урошевиќ вели дека засега општо прифатено е дека стратегијата за менаџирањето на ковид-пациентите треба да биде прагматична и симптоматски.



БЛАГОДАРЕНИЕ НА Д-Р КАЛАМАРАС

ГО ЖИВЕАМ ВТОРИОТ ЖИВОТ

РАДЕ СИМЕОНОВСКИ ГО ПОБЕДИ КОРОНАВИРУСОТ

Немам зборови со кои можам да ја искажам благодарноста кон целокупниот тим од Инфективниот оддел во „Ацибадем Систина“, но пред сè до инфектологот д-р Патрицијa Каламарас, поради која го живеам својот втор живот.

Немам зборови со кои можам да ја искажам благодарноста кон целокупниот тим од Инфективниот оддел во „Ацибадем Систина“, но пред сè до инфектологот д-р Патрицијa Каламарас, поради која го живеам својот втор живот. Вака 58-годишниот Раде Симоновски ја започнува приказната за борбата со Ковид-19 во која тој и неговото семејство излегле победници. Со вирусот SARS CoV-2 биле инфицирани сите во семејството на Раде. Децата без симптоми, сопругата со неколку дневна главоболка и лесни симптоми, главната борба со вирусот ја водел Раде, кај кого болеста резултирала со пневмонија и неколку дена морал да биде третиран и со озонска терапија. Но и покрај компликациите тој не се откажал во ниту еден момент, имал потполна доверба во д-р Каламарас и знаел дека во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ ќе добие соодветен и најдобар третман.

„Имав висока телесна температура и големи болки во пределот на грбот. По направената рендген-снимка и комплетна крвна слика, д-димерите ми беа 180 во граница на нормалата, но и покрај тоа по неколку дена изгубив чувство за вкус и мирис, имав болки во грлото и тешко кашлав и самиот чувствував дека состојбата ми се влошува и веднаш ја контактирав д-р Каламарас и на нејзина препорака бев хоспитализиран на Инфективниот оддел во 'Ацибадем Систина'. Резултатите покажаа дека сум во фаза на почетна пневмонија, но во д-р Каламарас имав потполна доверба и знаев дека сум на вистинското место.

На одделот бев хоспитализиран 8 дена и си заминав дома сосема здрав. Можам само да ѝ упатам длабок наклон на докторката и да кажам дека таа е заслужна што денес сум жив", раскажува Раде.

Пациентот бил поставен на кислородна терапија, интравенски примал течност и комбиниран антибиотски третман, кортико и антикоагулантна терапија. Исто така бил третиран и со хемофилтрација. Инфектологот д-р Патрицијa Каламарас потенцираше дека кај пациентот се развила и цитокинска бура и дека поради тоа бил третиран со терапија исклучиво наменета за таква состојба. „Пациентот беше во многу тешка состојба, направени беа бројни испитувања и беше заклучено дека му е неопходна хоспитализација, што се потврди и во понатамошниот третман. За неколку дена кај пациентот се разви цитокинска бура на која се интервенираше со посебна терапија и пациентот беше стабилизиран и по успешниот третман си замина дома во добра здравствена состојба", вели д-р Каламарас.

Цитокинска бура, како што појаснува таа, подразбира точен тајминг на самата состојба на пациентот, односно поклопување на сите коцки од мозаикот, кога со одредени услови со одредени параметри коишто дозволуваат примена на посебна терапија.

„Таквата терапија не може да се употреби кај кој било пациент затоа што има одредени предуслови кои треба да се поклопат и се фати навремено цитокинската бура за лекувањето да заврши со успех. Доколку не се почнеше навреме и не се третираше пациентот клинички, тогаш крајот сигурно ќе биде поинаков", вели д-р Каламарас.

ДОКТОРИТЕ ПОЖРТВУВАНО СЕ ГРИЖЕА ЗА НАС, А СЕСТРИТЕ СО ПЕСНА НѢ ОХРАБРУВАА

Два месеца по третманот Раде вели дека се чувствува добро и дека се радува на секој миг поминат со семејството. Упатува огромна благодарност до медицинскиот тим и до раководството на болницата што опремиле оддел наменет и на пациентите со тешка клиничка слика на Ковид-19.

„Презадоволен сум од третманот што го добив од страна на медицинскиот персонал и од целокупниот однос на вработените, но освен на д-р Каламарас огромна благодарност им упатувам и на д-р Хари и на д-р Шиков на нивната пожртвуваност и што во секој еден момент внимаваа не само на мене, туку и на сите пациенти, впечатокот ми беше дека докторите дури и не си одат дома, туку дека се постојано тука на наше располагање. Голема благодарност и до останатиот помошен персонал, кои ни беа огромна поддршка во борбата со непредвидливиот вирус. Имаше моменти кога со песна влегуваа кај нас и ни носеа терапија, тоа беше пријатно изненадување, во најтешките моменти за нас нивната песна ни влијаеше позитивно. Најголема благодарност до г. Јордан Камчев што направи ваков ковид-центар за помош на пациентите и што спасува стотици животи“, посочува 58-годишниот пациент.

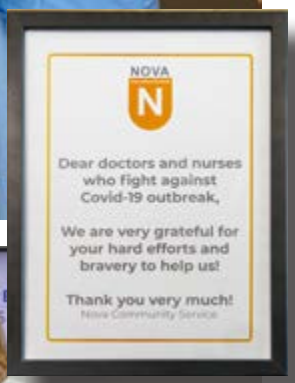
ТРЕТМАНОТ Е ИСТ КАКО И ВО НАЈЕМИНЕНТНИТЕ СВЕТСКИ БОЛНИЦИ

Во Клиничката болница „Ацибадем Систина“, нагласува д-р Патриција Каламарас, за пациентите со Ковид-19 се грижи врвен експертски тим од повеќе специјалности, односно инфектолози, анестезиолози, кардиолози и интернисти и се применуваат најнови и современи терапии и методи на лекување, препорачани од СЗО.

„Во болницата ‘Ацибадем Систина’ се следи секоја препорака од СЗО и постојано се набавуваат и нови терапии за ковид-пациентите. Секој пациент во ‘Ацибадем Систина’ се третира исто како и во најеминентните медицински центри во светот. Сепак, унифицирана терапија за ковид-пациентите не постои, сите се третираат индивидуално, зависно од коморбидитетите, текот на болеста и од отстапувањата од лабораториските анализи, односно уникатна терапија за секој пациент поединечно“, појаснува д-р Каламарас.

Таа додава дека негува посебен пристап при лекувањето на пациентите со Ковид-19, кој освен медицински третман им нуди и психолошка поддршка.

„Сметам дека на пациентите им е потребна и психолошка поддршка, особено поради фактот што овој вирус редовно дава и фази на депресија или на психоза. Тоа не го велам само за пациентите кои се хоспитализирани на Инфективниот оддел, кои можат во секој момент да ми се обратат доколку имаат некоја потреба, туку и за пациентите коишто се третираат амбулантски. И нив им е потребна секојдневна поддршка и затоа ги контактираме и по неколку пати на ден. Постојано сум со пациентите, кога и да им затребам, да им помогнам како терапевтски, така и преку психолошка поддршка“, вели д-р Каламарас.



ИСКРЕНА ПОДДРШКА ЗА НЕУМОРНИТЕ ДОКТОРИ ОД ИНФЕКТИВНИОТ ОДДЕЛ: СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ОД „НОВА“ ПОДАРИЈА УМЕТНИЧКИ ТВОРБИ

Децата од трета година од средно училиште „Нова“ им подарија на докторите од Инфективниот оддел во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ уметнички ракотворби, цртежи, песни. Грижата за болните, за најтешките ковид-пациенти е нивен секојдневен предизвик, тоа значи и многу откажувања, неуморен ангажман, затоа средношколците имаа посебен начин да се заблагодарат. А потегот предизвика и искрени емоции кај докторите оти доаѓа од најмладите, од најискрените.

„Нè инспирираа докторите, нивната пожртвуваност, нивната борба да се спасат животи. Сакаме на ваков начин да изразиме посебна благодарност на сите доктори од ‘Ацибадем Систина’“, вели Олимпија Камчева-Стојческа.

Д-р Патрицијa Каламарас, шеф на одделот, вели дека ова е суштинска потврда за нивната работа и поттик во борбата со болеста.

„Благодарам за нивната поддршка, многу ни значи, особено што доаѓа од средношколци. Ова е првпат да добиеме вакви искрени честитки и благодарност. Значи многу“, вели д-р Каламарас.

Недостиг на покачена температура не исклучува Ковид-19. Дури 40 отсто од децата не се фебрилни!

Како да препознаете разлика меѓу

ВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ И КОРОНАВИРУСОТ КАЈ ДЕЦАТА

Респираторните вирусни инфекции се сезонски инфекции кај возрасните и почесто кај децата поради незрелоста на нивниот имунолошки систем. Овие инфекции може да се јават во текот на целата година, но почести се во есенскиот и зимскиот период, вели д-р Тања Јованова, педијатар пулмоалерголог во Клиничката болница „Аџибадем Систина". Овие инфекции се пренесуваат многу брзо, а можностите за лекување и превенција се ограничени, бидејќи антибиотската терапија не е ефикасна кога станува збор за вируси. Токму вирусите се најчести причинители за респираторно заболување кај детската популација. Постојат повеќе од 200 различни видови вируси што предизвикуваат респираторни инфекции кај децата (риновируси, коронавируси, аденовируси, респираторен синцисијаленвирус, инфлуенца, параинфлуенца).

Најчести симптоми поради кои родителите ги носат своите деца на преглед се: зголемена температура, треска, кашлица, зголемен секрет од нос, но и главоболка, болно грло, болки во мускули и стомак, течни столици и повраќање.

Овие симптоми се заеднички за многу болести во детската возраст, па ние како педијатари имаме првенствено задача да процениме дали станува збор за вирусна, бактериска инфекција или алергија", вели д-р Тања Јованова, педијатар пулмолерголог.

Респираторните вирусни инфекциите се пренесуваат по капков пат, односно со вдишување на респираторните капки од воздухот што го содржат вирусот (продуцирани од заразена личност при кивање, кашлање, зборување), потоа со директен контакт на здрава со заразена личност или со допир на контаминирани предмети.

Според локализацијата, респираторните инфекциите се поделени на инфекции на горниот и долниот дел од респираторниот систем. Течењето од нос, солзење на очите, кивавица, болно грло, лесно покачена температура, се типични знаци на инфекција на горниот респираторен систем. Оттука, оние кои киваат или шмркаат најверојатно имаат обична настинка. Кашлица при настинка се јавува по неколку дена од почетокот на симптомите. Грипот пак е потешка инфекција, со изразени знаци и симптоми на инфективен синдром. Пациентот има висока температура, треска, изнемоштеност, главоболка, болки во мускули и сува кашлица која се јавува уште на почеток на инфекцијата.

НОВИОТ КОРОНАВИРУС НЕ ГИ ПОШТЕДУВА И ДЕЦАТА

Недостиг на покачена температура не исклучува Ковид-19. Дури 40 отсто од децата не се фебрилни! Третирајќи ги вообичаените сезонски вирусни инфекции кај пациентите, годинава сме соочени со нов предизвик, а тоа е „новиот коронавирус" таканаречен Ковид-19 (SARS-CoV2) поради чија агресивна прогресија е прогласена пандемија на глобално ниво. Оваа вирусна инфекција се пренесува како што се пренесуваат и сите останати респираторни инфекции. Инкубацијата на инфекцијата (од моментот на заразата до појавата на симптомите) е 1 до 14 дена, но симптомите најчесто болеста се јавуваат 3 до 7 дена по контактот. Новата болест предизвикана од коронавирусот (Covid-19) не ги поштеди и најмалите пациенти. Во споредба со клиничките карактеристики кај возрасните пациенти, болеста кај децата е поблага, а закрепнувањето има побрз тек и болеста има подобра прогноза.

За среќа, најчесто децата со актуелна инфекција со Ковид-19 се асимптоматски или имаат благи симптоми кои вклучуваат покачена температура, сува кашлица и замор. Некои имаат симптоми во горниот респираторен тракт, како затнат или растечен нос и болка во грло, додека друг дел од нив има гастроинтестинални симптоми, како болки во стомакот, мачнина, повраќање и/или пролив (што е забележано повеќе отколку кај возрасните пациенти), вели д-р Јованова.

Децата генерално потполно закрепнуваат за една до две недели, но има и такви каде болеста може да прогредира во долните дишни патишта и да предизвика пневмонија.

MIS-C СИНДРОМ

MIS-C е редок, но сериозен синдром кој може да се манифестира неколку дена, па дури и неколку недели по изложувањето на детето на коронавирус.

Лекувањето на овие инфекции треба да биде насочено како и кај сите други вирусни инфекции – симптоматски: лекови за поддршка или олеснување на симптомите во деновите до завршување на инфекцијата. Со антибиотици се лекува дете со клинички и лабораториски знаци на бактериска инфекција, потенцира д-р Јованова. Таа вели дека податоците за етиолошкото лечење на Ковид-19 кај децата се оскудни и без дефинитивен заклучок за ефикасноста на терапијата. Затоа е потребно доследно да се применуваат соодветните мерки за превенција и контрола на инфекцијата.

МУЛТИСИСТЕМСКИ ИНФЛАМАТОРЕН СИНДРОМ (MIS-C) - РЕТКА НО ТЕШКА БОЛЕСТ ПОВРЗАНА СО КОВИД-19 КАЈ ДЕЦАТА

MIS-C е редок, но сериозен синдром кој може да се манифестира неколку дена, па дури и неколку недели по изложувањето на детето на коронавирус. Станува збор за редок синдром налик на синдромот на Kawasaki. Сликата на овој редок MIS-C синдром се карактеризира со долготрајна висока температура, а меѓу симптомите се вбројуваат болка во стомак, пролив, отечени жлезди на вратот, осип по кожата, отечени крајници, испукани усници, конјунктивитис без секрет. Можни се долнореспираторни проблеми, некогаш и симптоми од кардиоваскуларниот систем, но сепак најбројни се симптомите од системот за варење на храната (кај 80-90 отсто од пациентите). Децата што ќе развијат ваков синдром можат да паднат и во шокова состојба, односно да им откаже функцијата на некои органи, а крвните анализи покажуваат високи вредности на инфламаторни маркери. Повеќето деца имаат потреба од болничко лекување.

Според научниците, остануваат многу прашања неодговорени во врска со оваа атипична клиничка слика, која одговара на постинфективен синдром на Ковид-19. Сепак, овие случаи се ретки во педијатриската популација.

Dr® LEO BABY

Geopharm

Здрав како ЛАВ!

Храна за посебна медицинска намена препорачана од педијатрите за предвремено родени бебиња и доенчиња

HACCP TÜV SÜD ISO 9001:2015

30 twist-off капсули
ОТВОРИ СО ВРТЕЊЕ

Dr.Leo® BABY D3+K1 е храна за посебна медицинска намена за дневно надополнување на витаминот Д3 и витаминот К1 кај новороденчиња и доенчиња на исхрана со мајчино млеко, **од втората недела до крајот на третиот месец од раѓање**.

Храна за посебна медицинска намена препорачана од педијатрите за новороденчиња, доенчиња и мали деца

HACCP TÜV SÜD ISO 9001:2015

30 twist-off капсули
ОТВОРИ СО ВРТЕЊЕ

DrLEO® BABY DHA Omega 100mg е храна за посебна медицинска намена за дневно надополнување на есенцијалните Омега-3 масни киселини (DHA-Докозахексаеноична киселина) кај новороденчиња, доенчиња и мали деца, **од 8от ден од раѓање до крајот на 3та година од раѓање.**

Храна за посебна медицинска намена препорачана од педијатрите за новороденчиња, доенчиња и мали деца

HACCP TÜV SÜD ISO 9001:2015

30 twist-off капсули
ОТВОРИ СО ВРТЕЊЕ

Dr.Leo® BABY D3+DHA Omega е храна за посебна медицинска намена за дневно надополнување на витаминот Д3 и есенцијалните Омега-3 масни киселини (DHA- Докозахексаеноична киселина) кај новороденчиња, доенчиња и мали деца, **од 8от ден од раѓање до крајот на 3та година од раѓање.**

Храна за посебна медицинска намена препорачана од педијатрите за новороденчиња, доенчиња и деца

HACCP TÜV SÜD ISO 9001:2015

30 twist-off капсули
ОТВОРИ СО ВРТЕЊЕ

DrLEO® D3 е храна за посебна медицинска намена за дневно надополнување на витаминот Д3 кај новороденчиња, доенчиња и деца, **од 8от ден од раѓање па се до крајот на пубертетот и периодот на интензивен раст.**

Храбро против ОПАСНИОТ ВИРУС

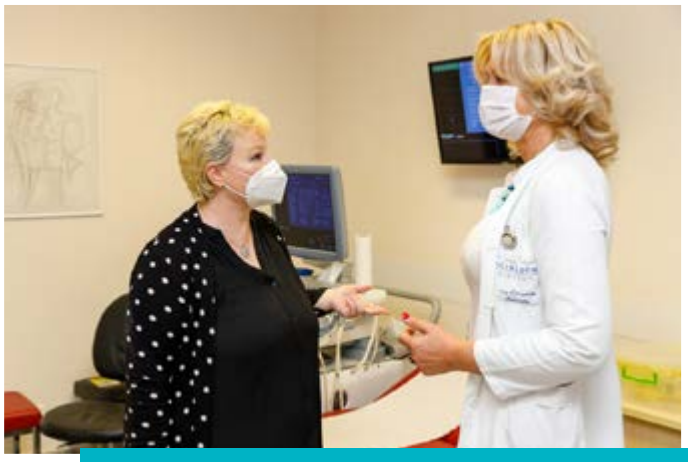
Бременоста за секоја жена е незаборавен и прекрасен период, но за 36- годишната Ивана Пешевска-Насковиќ била едно од најнеобичните искуства и најголеми предизвици со кои се соочила. Откако со својот сопруг Горан на почетокот на јануари се израдувале на позитивниот тест за бременост, нејзината прва бременост, по три месеци Ивана добила уште еден позитивен тест, но овој пат на Ковид-19, по што започнала најнеизвесната и непредвидлива борба за здрава и уредна бременост, истовремено храбро спротивставувајќи му се на опасниот вирус.

Ивана е меѓу првите трудници кои заболеле од Ковид-19, но во борбата не била сама, најголема и најсилна поддршка добила од нејзиниот долгогодишен гинеколог д-р Елизабета Матевска-Атанасовска од Клиничката болница „Ацибадем Систина“ на која ѝ ја доверила бременоста уште од првиот ден.

„Д-р Матевска е мојот долгогодишен гинеколог, безрезервно ѝ верувам и уште на самиот почеток од моментот на добивањето на прекрасната вест бев сигурна во мојата одлука, бременоста и процесот на породување да ги водам кај неа“, вели Ивана.

ТРУДНИЦА ГО ПОБЕДИ КОВИД-19 И ГО ПРЕГРНА МАЛИОТ ИГНАТИ

Битката започнала во 15. недела од бременоста, но и покрај отежнатото дишење Ивана успеала да се избори за неа и за нејзиното чедо. Според д-р Матевска, во оваа гестациска недела има ризик за нарушување на развојот на плодот. Бременоста на Ивана била следена внимателно и благодарение на посветеноста на д-р Матевска и останатиот медицински тим од „Аџибадем Систина“ мама Ивана безгрижно го прегрнала малиот Игнати на 9 септември, тежок 4.100 грама и долг 51 cm. Насмевката на Игнати била доволна Ивана да заборави на неочекуваното искуство во борбата против Ковид-19.



Д-р Матевска-Атанасовска, пак, вели дека бременоста се одвивала со одличен тек, од самиот старт се направени сите редовни контролни прегледи и задолжителни скрининзи сè до моментот кога при крајот на месец април Ивана добила позитивен резултат на тестот за Ковид-19. Оттука почнуваат и стравовите, бременост во време на прогласена пандемија од коронавирус. Со долгогодишно искуство во својата дејност Др. Матевска- Атанасовска вели дека уште од самиот почеток на бременост ги советува пациентките да се грижат повеќе за себе, да си посветат повеќе внимание.

„Секогаш ги советувам моите пациентки, особено во сезона на грип, да обрнат повеќе внимание и грижа за себе, да внимаваат да не заболат и да не покачат телесна температура, бидејќи како последица на висока температура лесно може да настане уништување на срцева акција и други аномалии во развојот на плодот во првите три месеци. Во конкретниов случај со бременоста на Ивана во 15-16 недела или почеток на второто тромесечје имаше помал ризик врз развојот на плодот. Ивана е мајка херој, покрај сите случувања, цврсто го преброди целиот тој период, го победи коронавирусот и на свет го донесе Игнати“, вели д-р Матевска.

ХРАБРАТА ИВАНА 10 ДЕНА СЕ БОРЕЛА ЗА КИСЛОРОД ЗА НЕА И НЕЈЗИНОТО БЕБЕ

Поради зголемување на симптомите и влошување на состојба на Ивана ѝ бил потребен третман во болнички услови и била хоспитализирана на Клиниката за инфективни болести, бидејќи во тој период во болницата „Аџибадем Систина“ не се третираа пациенти заболени од Ковид-19. Ивана се навраќа на тие мигови, вели дека имала отежнато дишење, а имала потреба и од кислородна поддршка.

„На Клиниката за инфективни болести бев хоспитализирана 14 дена, од кои 10 дена бев на кислородна поддршка. На двете белодробни крила имав наод и отежнато дишење и ниска кислородна сатурација. Речиси 4- 5 дена за време периодот додека бев хоспитализирана, кога ми се влошија симптомите, бев отсутна, да речам неконтактибилна. На некои моменти се сеќавам како низ магла“, вели Ивана, раскажувајќи го своето искуство со коронавирусот.

По 14 дена и подобрување на општата состојба Ивана била отпуштена од Клиниката за инфективни болести и, за среќа, за време на периодот на хоспитализација немало никакви компликации во развојот на нејзината бременост.

„Веднаш по напуштањето на клиниката, стапив во контакт со д-р Матевска, решивме да почекаме да се смираат симптомите, да помине време и да направам тест за Ковид-19 со цел да можам безгрижно да ги правам редовните контроли. Откако се тестирав двапати и добив два негативни резултати мојата прва контрола беше во 'Аџибадем Систина' за да го направам важниот задолжителен скрининг во бременост во кој се откриваат сите малформации и аномалии кај плодот“, вели Ивана.

Иако поради состојбата со коронавирусот, направен со задоцнување во 24-та недела од бременоста, скрининг-от покажал уреден наод и Ивана понатаму продолжила со редовните месечни контроли во „Аџибадем Систина“. При крај на бременоста поради појавените знаци на ЕРН гестоза во интерес на мајката и плодот, индицирано е завршување на бременоста на Ивана. Заради акушерска индикација, бременоста на Ивана е завршена со царски рез во спинална анестезија.

ПОКАЧЕНАТА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА САМА ПО СЕБЕ МОЖЕ ДА ПРЕТСТАВУВА РИЗИК ВО БРЕМЕНОСТ

Следете ги овие неколку совети и препораки од д-р Матевска-Атанасовска за првото тромесечје од бременоста до 13. гестациска недела.

-Обидете се сами да изберете кој вид храна и која количина ви одговара. Изберете храна која не ви предизвикува проблеми во процесот на дигестија. Консумирајте здрава и разновидна храна, внесувајте повеќе течности, земајте витамини C, D3, Mg и фолна киселина.

-Практикувајте физичка активност умерено и рационално. Може да практикувате пливање, јога или, пак, пешачење на чист воздух.

- Избегнувајте затворен простор, групирање на луѓе со цел намалување на ризикот од пренесување на вирус бидејќи зголемената телесна температура сама по себе претставува ризик за бебето во првите 13 гестациски недели.

- **Дозволете си доволно сон**
- **Изложувајте се на помалку стрес**
- **Вршете редовни контроли**

NUTRICIA

СО ВИТАМИНИ Ц И Д КОИ ПРИДОНЕСУВААТ ЗА НОРМАЛНО ФУНКЦИОНИРАЊЕ НА ИМУНИОТ СИСТЕМ

Доењето е најдобро за Вашето бебе.

Raise them **Ready**

Aptamil млеко за мало дете

ПИОНЕРСКИ ПРОЕКТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕТО И ЗДРАВСТВОТО ВО МАКЕДОНИЈА:

СТУДЕНТИ ПОЧНАА СО ПРАКСА ВО „АЏИБАДЕМ СИСТИНА“

Пионерски проект кој е значаен и за образовниот процес во земјата, за идните доктори специјалисти, но и генерално за здравствениот сектор почна од 9 ноември во Клиничката болница „Аџибадем Систина“. Се изведува во соработка со Факултетот за медицински науки при УГД Штип, а предвидува студенти од факултетот да посетуваат академска пракса во повеќе оддели во болницата. Со ова се прави голем исчекор во смисла на подготовка на идните доктори во специфични услови, односно во пандемија, кога практично на студентите им е оневозможено да посетуваат пракса низ државните клиники кои се претворени во ковид-центри. Ова е еден влог во здравствениот систем на државата воопшто и тоа ја издвојува „Аџибадем Систина“ од овој аспект како приватна болница која ги отвори вратите за студентите. Освен праксата во модерна клиника која е на ниво на светските болници по опременост, стручност и подготвеност, дел од студентите ќе имаат можност за доедукација во „Аџибадем“ во Турција, целосно спонзорирана од Фондацијата „Илија Камчев“, можност за стипендирање, па и вработување по завршувањето на образовниот процес. Над 95 проценти од студентите на Факултетот за медицински науки при УГД Штип во евалуација се изјасниле дека сакаат да посетуваат академска практика во „Аџибадем Систина“. На почеток на соработката Јордан Камчев, претседателот на Одборот на директори на КБ „Аџибадем Систина“ рече дека целта е за овие идни доктори да се обезбеди едукација која ќе ги насочи и изгради во професионални медицински кадри. Тоа, вели, е круцијално за стабилен здравствен систем.

„Вложувањата кои континуирано ги правиме во опрема и технологија, а кои нè прават единствени по многу нешта не само во земјата туку и во целиот регион и најреномираните доктори кои се дел од кадарот на ‘Аџибадем Систина’ ветуваат дека студентите ќе ги имаат најдобрите услови и можност да бидат дел од

окружување во кое лесно се учи, напредува и усовршува. Како клиничка болница ја знаеме важноста на добро подготвен и професионален медицински кадар. Нашата цел е за овие идни доктори да обезбедиме едукација која ќе ги насочи и изгради во професионални медицински кадри, што е круцијално за градење стабилен здравствен систем во корист на сите граѓани. Во моментите кога јавното здравство поради притисокот од ковид-кризата не може да обезбеди најсоодветна пракса која им е неопходна на студентите, ние им нудиме можност да бидат дел од активностите на најсовремената приватна болница во земјата", истакна претседателот на Одборот на директори на КБ „Ацибадем Систина", Јордан Камчев.

Оваа година на пракса се 100 студенти од последната година студии и ќе ги следат активностите на одделите за интерна медицина, хирургија, педијатрија и гинекологија. Д-р Андреј Петров, специјалист по дерматовенерологија и доцент на Факултетот за медицински науки при УГД Штип, вели дека ова е уникатна можност за студентите. Најавува дека од следната година ќе се спроведуваат и специјализации во болницата „За болницата ова е ново искуство нешто што за првпат се случува, но ни е особено значајно. Сто студенти

од завршната година на студиите праксата ќе ја извршуваат тука, во 'Ацибадем Систина'. Станува збор за 95 отсто од студентите на Факултетот за медицински науки од УГД Штип кои самоволно се изјаснија преку анкетен лист дека сакаат своето знаење да го добиваат тука. Студентите ќе можат четирите предмети клучни во нивното образование, односно Педијатрија, Интерна медицина, Хирургија, Гинекологија, како и одредени изборни предмети кои тие ќе ги изберат да ги практикуваат овде, и тоа е навистина голем чекор. Ние планираме да почнеме и со специјализија на лица кои ги завршиле студиите, и тоа ќе биде доста значајно исто така. Се разбира, голем чекор е затоа што почнуваме и со образовна дејност, што е општествена корист за заедницата. Им даваме можност да се стекнат со знаења и засега сум многу задоволен од нивното знаење и од тоа како функционира ова", вели д-р Петров.

Соработката почна со УГД Штип, но Клиничката болница „Ацибадем Систина" е отворена за соработка со сите факултети. Она што е значајно е што дел од студентите ќе добијат шанса и за вработување овде, да не се одлучуваат да работат во странство, дел ќе бидат стипендирани и може и да заминат во Турција. Д-р Петров вели дека за студентите е добро што ќе имаат пракса во една модерна болница, но и што ќе учат од

најдобрите, од доктори кои се основачи во своите области. Во „Ацибадем Систина“, сепак, работат и голем број професори на медицински факултети.

„Ацибадем Систина“ е единствената болница во регионот која истовремено овозможува едукација, истражување и клиничка пракса.

„Со академската пракса им овозможуваме на студентите да направат една симбиоза помеѓу практичниот и теоретскиот дел. ‘Ацибадем Систина’ е единствена болница во регионот која ги има сите три ставки за дефинирање на една болница и овозможува клиничка пракса, истражување и едукација“, потенцираше доц. д-р Владимир Чадиковски, специјалист по детска хирургија и супспецијалист по детска кардиохиргија и доцент на Факултетот за медицински науки при УГД Штип.

Во текот на следните неколку месеци студентите ќе ротираат низ одделите во болницата поделени во групи. За нив, од „Ацибадем Систина“ ќе бидат обезбедени униформи, превоз, храна и целосна заштитна опрема за Ковид-19.

„Во една ваква клиничка болница каква што од денеска станува ‘Ацибадем Систина’, а тоа е болница со клиничка пракса се формира еден доктор до финален производ кој потоа може да работи во сите редови и да ги решава сите медицински проблеми и тајни. Прекрасно е да се работи со студенти, особено во една ваква болница со високи стандарди и најсовремена опрема, каде што имате сè на едно место“, потенцираше проф. д-р Јордан Савески.

Неврохирургот од КБ „Ацибадем Систина“ проф.д-р Јовица Угриновски упати апел со охрабрување до студентите да прашуваат и да учат од оваа академска пракса, а дека докторите од „Ацибадем Систина“ со задоволство ќе им го пренесат нивното знаење и искуство.

„Се надевам и верувам дека студентите ќе ги искористат сите можности, кадровски и техничко-технолошки кои ги нуди болницата. Ќе имаат можност да видат како се одвива процесот на лекување, процесот на дијагностицирање и мислам дека ќе имаат голем бенефит од оваа пракса“, рече проф.д-р Угриновски.

Diners Club INTERNATIONAL

ЗДРАВЈЕ ЗА СИТЕ!

- **-5% ПОПУСТ** НА СИТЕ УСЛУГИ
- МОЖНОСТ ЗА ПЛАЌАЊЕ ДО **12 РАТИ**
- **БЕСПЛАТНА ЧЛАНАРИНА** ПРВАТА ГОДИНА

Diners Club Macedonia во соработка со **Аџибадем Систина**, Ви овозможуваат олеснето плаќање на сите поволности кои ги нуди здравствената установа.

БИДЕЈЌИ ЗДРАВЈЕТО ЗАВИСИ ОД ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕДИ, ДОБРА ДИЈАГНОСТИКА И КВАЛИТЕТЕН ТРЕТМАН!

КОНТАКТ ЦЕНТАР
15 155

www.diners.com.mk

НЕМА ПРЕЧКИ КОГА ПАЦИЕНТОТ Е ВО ЖИВОТНА ОПАСНОСТ

ПРОФ. Д-Р НИКОЛИЌ НАПРАВИ БАЈПАС КАЈ ИТЕН ПАЦИЕНТ ПОЗИТИВЕН НА КОРОНАВИРУС

Педесет и осумгодишниот Ванчо Ангелов е еден од пациентите кај кои и покрај тоа што биле позитивни на коронавирусот е извршена интервенција во Клиничката болница „Адибадем Систина“.

Кардиохируршкиот тим предводен од проф. д-р Александар Николиќ направил бајпас кај овој пациент кај кој претходно во друга здравствена установа било направено и стентирање. Д-р Николиќ вели дека интервенцијата поминала добро и веднаш по неа пациентот е пуштен на домашно лекување. Сепак, значајно е што тој добил можност да биде третиран и покрај тоа што бил ковид-пациент. Во Клиничката болница „Адибадем Систина“ и покрај пандемијата, во специфично прилагодена процедура се извршуваат итни операции и на ковид-пациенти. Иако досега не беше вообичаена пракса да се интервенира кај пациенти кои се позитивни на вирусот и тие се оставаа да го прележат вирусот и покрај итноста за интервенција, тоа сега не е случај. Со ова, болницата демонстрира исклучителна грижа за сите граѓани без оглед на специфичноста која за здравјето на пациентот и на медицинскиот им ја има Ковид -19.

Ванчо Ангелов дошол во „Адибадем Систина“ со силна градна болка, а се жалел и на замор и покрај извршениот стент претходно, пред 15 дена. По прегледот д-р Николиќ утврдил дека треба да се направи бајпас.

„Пациентот имаше нестабилна ангина и беше итен пациент, односно по прегледот стана јасно дека ако не се интервенира можен е фатален исход. По стандардна процедура и тестирање се утврди дека е позитивен на коронавирусот, но тоа не беше пречка и одлучивме да го оперираме, едноставно не размислувавме“, вели д-р Николиќ.

Оваа интервенција за сиот тим можеби била покомплицирана поради целата заштитна опрема, но д-р Николиќ вели дека генерално немале никакви задршки затоа што болестите често знаат да бидат и здружени, како што вели, па се оперираат пациенти и кои се малигни и кардиолошки болни на пример.

По операција, пациентот е хоспитализиран во посебен бокс за интензивна нега изолиран со двојни врати и негативен притисок.
„Тоа можеби не е едноставно, затоа што мора да организирате посебен протокол, специфични услови, да се адаптира операционата сала, посебен е начинот на облекување, се почитуваат сите мерки за заштита. Потребен е кадар кој добро ги познава мерките за да ги спроведе. Сепак, досега не сме соочиле со ваква пандемија, со ваков вирус. Трае речиси една година и ние мораме да се научиме како да функционираме во вакви услови“, вели проф. д-р Николиќ.
Пациентот сега се чувствува добро, задоволен е од третманот во болницата. Вели дека д-р Николиќ му го спасил животот.

„Задоволен сум од целиот тим во ‘Ацибадем Систина’. Се чувствувам добро, имав целосна грижа и одлични услови во болницата, постојано беа со мене. Бев многу уплашен како ќе помине сето ова, особено откако се потврди дека сум позитивен на коронавирусот. Д-р Николиќ ми даде сигурност дека проблемот ќе се реши и навистина се случи тоа“, вели Ангелов.

ВО „АЦИБАДЕМ СИСТИНА“ СЕ ИЗВЕДУВААТ КАРДИОХИРУРШКИ ОПЕРАЦИИ И КАЈ КОВИД-ПАЦИЕНТИ

Проф. д-р Николиќ објаснува дека во случај на кардиохируршка интервенција прво се снимаат и белите дробови, па ако вирусот не направил проблеми се преминува кон интервенција и покрај тоа што станува збор за ковид-пациент. Искуството досега е позитивно, па сите случаи имаат добар исход, односно не се појавиле компликации. Д-р Николиќ вели дека закрепнувањето е индивидуално кај секој пациент, но дека секако во првите седум дена пациентот останува на болничко лекување затоа што има послаб имунитет.
Направени се повеќе интервенции, една е операција на младо момче на кое му пукнала аортата. Пред операцијата, која во ваков случај е итна, било утврдено дека е позитивен на коронавирусот. Сепак операцијата е извршена.
„Веднаш се мобилизиравме, се заштитивме целосно и ја извршивме операцијата. Симптомите не смеат да се игнорираат, односно ако оставивме и не реагиравме брзо пациентот можевме да го изгубиме. Ковид направи паника во светот, но ние не смееме да заборавиме и дека и другите болести и натаму се присутни. Не треба да се заборави дека 51 отсто од луѓето умираат од кардиоваскуларни проблеми“, вели д-р Николиќ.
Иако нема голем обем на вакви интервенции, сепак шанса за добиваат и тие кои досега немаа можност да бидат третирани на време само поради тоа што се позитивни на вирусот.

ЕЛЕКТРОМОБИЛНОСТ
со ЕВН

Согледувајќи ги глобалните трендови, ЕВН го креираше најбитниот предуслов за поширока адаптација на електромобилноста во Македонија, а тоа е изградба на национална инфраструктура за полнење на електрични возила.

Отсега сите сопственици на електрични возила, од Македонија или од странство, ќе можат непречено да патуваат во било кој правец во земјата, но и надвор од неа. Со тоа не само што се овозможува поголема мобилност на сопствениците на електричните возила кои веќе нема да мораат да ги полнат возилата само во своите домови, туку и Македонија ја збогатува својата туристичка понуда.

ЕЛЕКТРОМОБИЛНОСТ
како термин ја означува употребата на електричната енергија за движење на возилата наместо фосилни горива. Се работи повеќе за еден генерален концепт отколку за конкретна технологија.

ЕЛЕКТРИЧНИ ВОЗИЛА
се транспортни уреди кои се движат со помош на електрична енергија. Електричната енергија се складира во батерии, а движењето на овие возила се остварува со помош на еден или повеќе електрични мотори. Батериите се полнат преку кабел во електричен приклучок или со движењето на моторот.

ПРОСЕЧНА ДИСТАНЦА
што едно електрично возило може да помине со едно полнење е меѓу
130 И 250 КИЛОМЕТРИ.

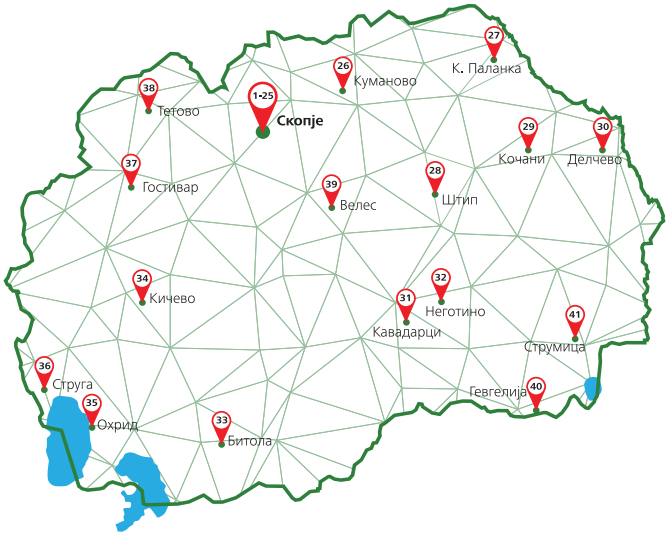
Веќе сте корисник на електрично возило?

Пријавете се за картичка за полнење

Секој заинтересиран сопственик на електрично возило може да ја користи мрежата на полначи на ЕВН. Неопходно е задолжително да се пријави за електронска картичка со која се овозможува активација на полнењето. Пријавувањето е кратко и едноставно и истото може да се направи на:

- emobility.evn.mk
- emobility@evn.mk
- Инфо центарот на ЕВН

Користењето на полначите на ЕВН во промотивен период од една година ќе биде бесплатно за сите корисници.



1-25 ПОЛНАЧИ НА ТЕРИТОРИЈА НА СКОПЈЕ
26-41 ПОЛНАЧИ НИЗ МАКЕДОНИЈА
*ДЕТАЛНИ ЛОКАЦИИ НА **emobility.evn.mk**
**МРЕЖАТА ПОСТОЈАНО СЕ НАДОГРАДУВА

СѢ ПОВЕЌЕ ДЕЦА СЕ **ИНТОЛЕРАНТНИ** НА ЛАКТОЗА

Кога ензимот лактаза недостасува во човечкиот организам или неговото создавање е намалено, доаѓа до интолеранција на лактоза, што е чест проблем не само кај возрасните туку сѐ повеќе и кај децата, потенцира д-р Наташа Чучкова-Никчевска, педијатар од Клиничката болница „Ацибадем Систина“. Таа појаснува дека лактозата е шеќер што се наоѓа во млекото и млечните производи, додека лактаза е дигестивен ензим што се наоѓа во ресичките на тенкото црево и служи за да го разложи овој комплексен, дисхахариден шеќер, на два едноставни шеќери, гликоза и галактоза. Овој едноставен шеќер потоа се апсорбира во тенкото црево, стигнува до крвта и е еден од главните нутритиенти. Д-р Чучкова-Никчевска порачува дека симптомите при алергијата на протеини на кравјо млеко и интолеранцијата на лактоза се речиси идентични, но предупредува дека е многу важно да се утврди вистинската причина, бидејќи алергијата може да биде фатална доколку не се третира.

„Интолеранцијата на лактоза и алергијата на протеини на кравјо млеко и иако се доста слични по симптомите понекогаш, тие се сосема различни состојби. Интолеранцијата на лактоза е всушност проблем со дигестијата на храната поради недостиг или недоволна активност на ензимот лактаза. Алергијата на протеините на млеко се должи на алергискиот одговор, односно го вклучува имунитетот, а може да доведе дури и до анафилакса“, појаснува таа.

Алергиите на млеко имаат тенденција да се појавуваат во текот на првата година од животот, додека дигестивниот систем на новороденчето е сè уште доста незрел. Д-р Чучкова-Никчевска вели дека интолеранцијата на лактоза може да почне во детството, но може да се појави и подоцна во животот.

И ЛЕБОТ И ЖИТАРКИТЕ МОЖЕ ДА СОДРЖАТ ЛАКТОЗА

Кога ќе се спомене лактоза најчесто се мисли на млечни производи, но како што појаснува д-р Чучкова-Никчевска, освен во млекото и млечните производи, како што се сладолед, јогурт и сирење, лактоза може да се најде и во лебот и сличните печива, во процесираните житарки за појадок, во инстант-компирот, па дури и во некои супи и преливи. Лактозата исто така ја има и во мајчиното млеко, како и во стандардните млечни формули за новороденчиња.

Првичните симптоми кои укажуваат на лактозна интолеранција најчесто се јавуваат од 30 минути до два часа по консумирањето храна што содржи лактоза, а изразеноста на симптомите е во зависност од количината на лактоза која е внесена и брзината со која истата се дигестира.

Интолеранцијата на лактоза, како што појаснува д-р Чучкова-Никчевска, се развива со текот на времето. Симптомите може да се појават во доенечкиот период, раното детство или во подоцнежна возраст. Симптомите на интолеранција на лактоза кои започнуваат

за време на детството или адолесценцијата имаат тенденција да се влошуваат со возраста. Тежината на симптомите обично е пропорционална на количината на млечен шеќер внесена со оброците.

„Кога постои лактозна интолеранција, тогаш лактозата не се вари правилно во тенкото црево, односно таа неразложена оди низ цревата сè до дебелото црево. По стигнувањето во дебелото црево, таа се распаѓа со помош на нормалната бактериска флора што се наоѓа таму. Овој распад резултира со производство на јаглерод диоксид и гасови на водород. Гасовите доведуваат до следниве вообичаени симптоми: абдоминална дистензија и болка, подждригнување, кркорење на цревата, испуштање гасови и дијареја. Кај лактозната интолеранција столиците при дефекација се воденести и експлозивни", вели д-р Чучкова-Никчевска.

Најчеста причина за генетски условена интолеранција на лактоза е LCT-генот лоциран на долгиот крак на хромозомот 2. Специфична ДНК-секвенца во MCM 6 генот контролира дали LCT-генот е активиран или не. Кај Европејците, генотипите LCT-13910CT и LCT-13910TT се означени како лактозно толерантни (лактозно перзистентни), додека генотипот LCT-13910CC е означен како интолерантен.

ПРИМАРЕН И СЕКУНДАРЕН ДЕФИЦИТ НА ЛАКТАЗА

Примарниот дефицит на лактаза е најчестиот тип на лактозна интолеранција. Овој тип на дефицит на лактаза е генетски предетерминиран, се наследува автосомно рецесивно. Ова вообичаено се манифестира по втората година од животот, кога ќе се прекине со доење или исхрана со млечна формула, иако симптомите може и да не се појават сè до адултна доба. Д-р Чучкова-Никчевска потенцира дека кај бебиња кои се хранат со адаптирана млечна формула потребно е истата да биде безлактозна млечна формула, за да се олесни дигестијата.

Секундарниот дефицит на лактаза се манифестира вообичаено по инфекција на гастроинтестиналниот тракт, поради оштетување на слузницата на тенкото црево. Ротавирусот и Giardia- паразитозата се два најчести предизвикувачи по кои се јавува привремена интолеранција на лактоза.

„Секундарниот дефицит на лактаза го има и кај целијакијата, интолеранција на глутен, по хемотерапија, кај долготрајна употреба на антибиотици, кај Кроновата болест итн. Овој тип на лактозна интолеранција е минлив, вообичаено се повлекува во рок од три до четири недели, односно кога слузницата на цревата ќе се возобнови", вели д-р Чучкова- Никчевска.

Постои и стекнат дефицит на лактаза. Д-р Чучкова-Никчевска појаснува дека многу лица се здобиваат со интолеранција на лактоза како што стареат и дека таквата состојба се должи на нормално опаѓање на количината на ензимот лактаза присутна во тенкото црево. Иако лактозата е важен дел од исхраната кај доенчиња и малите деца, таа е застапена со само 10% од внесот на шеќери кај возрасните.

ПРЕДВРЕМЕ РОДЕНИТЕ БЕБИЊА ПОИЗЛОЖЕНИ НА ЛАКТОЗНА ИНТОЛЕРАНЦИЈА

Конгенитален дефицит на лактаза е многу ретко нарушување во кое бебињата не можат да ја разградат лактозата во мајчиното млеко или формула, вели д-р Чучкова-Никчевска, потенцирајќи дека за тоа се одговорни гените наследени од родителите. Овој вид на интолеранција резултира во тешка дијареја. Бебиња треба да се хранат со специјални млечни формули без лактоза, за да не дојде до сериозна дехидратација и губење тежина. Кај предвреме родените бебиња (пред 37. гестациска недела) се јавува т.н. развоен дефицит на лактаза. Ста-

нува збор за состојба која трае кратко, односно додека не созрее дигестивниот систем кај новороденчето.
„Бебињата кои се родени предвреме имаат поголема веројатност да имаат интолеранција на лактоза, која е поврзана со растот, созревањето на функциите на дигестивниот систем, а со тоа и на лактаза. Оваа состојба обично трае само кратко време по раѓањето, сè додека не созреат сите функции на дигестивниот систем. Сепак, поголемиот дел од предвременo родените бебиња ќе можат да консумираат формула што содржи лактоза и мајчино млеко. Оваа состојба исто така се нарекува и развојна хиполактазија“, нагласува д-р Чучкова-Никчевска.
Интолеранцијата на лактоза се дијагностицира најчесто со тест на издишан водород. Пред изведувањето на тестот се дава лактозен раствор. Доколку тестот покаже присуство на повеќе од 20 ppm вредност, најверојатно се работи за лактозна интолеранција. Кај лактозната интолеранција бактериите во колонот продуцираат повеќе од нормалното ниво на водород. Кај случаите кога е генетски условена, како што вели д-р Чучкова-Никчевска, лактозната интолеранција може да се дијагностицира и со генетска анализа за лактозна интолеранција.

СПЕЦИФИЧНА ИСХРАНА КОМБИНИРАНА СО ЕНИЗМИ Е НАЈДОБРИОТ ТРЕТМАН

Најдобар третман на интолеранција на лактоза е комбинација на модификација на исхраната и земање додаток на ензими за да помогнат при варење на лактозата. Д-р Чучкова-Никчевска потенцира дека најчесто е потребно одредено намалување на дневниот внес на лактоза. „Постојат и примери кога интолерантноста не е многу изразена, па тогаш може и да се толерира и внесува релативно поголема количина лактоза. Алтернативи на млекото за лицата кои се интолерантни на лактоза се безлактозни млечни формули, растителни млека како што е млеко од соја, бадемово млеко“, вели таа. Кај бебињата и децата интолернатни на лактоза, д-р Чучкова Никчевска советува давање на адаптирани млечни формули кои се без лактоза и суплементи на витамин Д3 во исхраната.

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

ЗДРАВИТЕ ЖИВОТНИ НАВИКИ ГИ ЗГОЛЕМУВААТ ШАНСИТЕ ЗА БРЕМЕНОСТ И ЗДРАВО ПОТОМСТВО

Лошата исхрана, зголемената тежина, стресот и пушењето се непријатели на плодноста

Неплодноста е проблем кој мачи од 10 до 15 отсто од брачните парови, а за појавата влијаат многу фактори – меѓу кои се возраста, исхраната, телесната тежина, физичката активност, стресот, но и фактори од животната и работната околина. Мр. д-р Клементина Кузеска, специјалист по гинекологија и акушерство, вели дека секој поединец со своето однесување има лична одговорност кон сопственото здравје. Така, за разлика од многу аспекти на животот кои не трпат промени, животниот стил може да се модифицира и на тој начин да се контролира фертилниот потенцијал. Со воведување здрави животни навики се зголемуваат шансите за бременост и здраво потомство.

Но какво е влијанието на групата фактори кои можат да предизвикаат неплодност? Возраста се смета за значаен фактор кој ја засега плодноста – пикот на фертилноста се случува во дваесеттите години, но од триесеттите почнува да опаѓа. Сега во време кога луѓето се посветуваат повеќе и на кариерата, на сопствената едукација, подоцна се одлучуваат за деца. Д-р Кузеска вели дека кај мажите семените карактеристики постепено ослабуваат по 35. година, ама сепак клучна за оплодувањето е возраста на жената.

„Жената се раѓа со дефиниран број на јајни клетки кои постепено се трошат низ годините. Со намалување на оваријалната резерва во доцните триесетти години се скратува менструалниот циклус, фертилноста опаѓа и се јавуваат хормонски нерегуларности. Над 35 години се зголемува и процентот на анеуплоидија, која резултира со грешки во оплодувањето, проблем во имплантацијата и спонтани абортуси“, вели м-р. д-р Клементина Кузеска, специјалист по гинекологија и акушерство.

Фактор на кој доста може и да се влијае е исхраната па медицината советува дека одредени продукти се посоодветни за оплодувањето. Диеталниот внес кај мажите, според д-р Кузеска, треба да се заснова на храна богата со јаглехидрати, овошје и зеленчук како извор на растителни влакна, витамини и минерални неопходни за подобрување на квалитетот на спермалниот примерок.

„Позитивното влијание на антиоксидантите во елиминација на слободните радикали и другите токсични производи од метаболизмот игра значајна улога во сперматогенезата. Оксидативниот стрес доведува до промени во градбата и функцијата на сперматозоидите предизвикувајќи оштетувања на ниво на нивната DNA. Витамините Ц, Е, селенот, бета-каротенот и други антиоксиданси се значајни додатоци во исхраната кои имаат докажан позитивен ефект врз сперматогенезата во подобрување на квалитетот и подвижноста на сперматозоидите. Диеталниот внес кај жената се одразува врз овулаторната функција. Доколку јаглехидратите се заменат со риба и растителни протеини, транс-мастите со незаситени масла, позитивното влијание врз овулаторната функција е евидентно. Употребата на мултивитамини и суплементи влијае позитивно врз фертилноста со регулација овулаторната функција“, вели д-р Кузеска.

ТЕЛЕСНАТА ТЕЖИНА РИЗИК-ФАКТОР

Здравите навики и степенот на физичка активност секако се поврзани со нормалната телесна тежина, која, пак, исто така е исклучително значајна за репродукцијата. Д-р Кузеска вели дека сите луѓе кои имаат вредност на Body mass index (BMI) kg/m2 под 18.5 се неухранети, а над 25 се луѓе со зголемена тежина, односно над 30 се угоени. Телесната тежина влијае значајно врз здравјето на луѓето доведувајќи до кардиоваскулани заболувања, дијабетес и неплодност.

Пандемијата на коронавирусот покажа дека Ковид-19 е значајно потешка за подебелите луѓе, но угоеноста е ризик и за оплодувањето. Моментно има и епидемија на угоеност, која е застапена кај дури 35 отсто од возрасната популација во индустриските земји.

„Кај угоените мажи три пати почесто се среќава послаб квалитет на спермата со намалување на бројот на сперматозоиди, нивната подвижност и зголемување на степенот на нивно оштетување. Кај нив постои и еректилна дисфункција, која е хормонски условена поради количината на масно ткиво каде андрогените се конвертираат во естрогени. Кај угоените жени постои овулаторна дисфункција која резултира со потешко зачнување и тие често страдаат од рана фетална загуба како резултат на лоша имплатанција. Со спроведување на диетален режим и намалување на ТТ за само 10 килограми овулаторната функција најчесто се воспоставува и оваа состојба е реверзибилна“, вели докторот.

Но од неплодност страдаат и мажите и жените кои спаѓаат во категоријата потхранети, односно кај мажите ова состојба се рефлектира во намалување на бројот на сперматозоиди во спермалниот примерок, а кај жените со оваријална дисфункција и неплодност. Докторката е категорична дека кај умерено физички активните луѓе самата активност има позитивен ефект кај фертилноста.

ПСИХОЛОШКИ ВЛИЈАНИЈА И УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ, ДРОГА

Д-р Кузеска вели дека има различни ставови за тоа што е причина, а што последица помеѓу стресот и неплодноста. Но е децидна дека стресот се зголемува со поставување на дијагнозата на неплодност.

„Тука е социјалниот притисок кој треба да се понесе, а следат и бројните процедури на иследувања и третман кои треба се спроведат. Сето тоа е оптоварено со големи очекувања, но и големи финансиски трошоци. Доколку само 10 отсто од пациентите страдат од анксиозност и блага депресија на почеток на иследувањата, истиот процент низ времето се зголемува“, вели докторката.

Физичкиот стрес влијае врз фертилноста. Кај пациентките со продолжено работно време потребно е повеќе време да реализираат бременост. Стресот доведува до зголемување на нивото на стрес хормоните (кортизол и адреналин) кои влијаат негативно на фертилноста. Психолошкиот стрес е одлика на 30 отсто од пациентките со неплодност. Доколку кај нив се спроведе некаков облик на психолошка поддршка, се подобруваат и резултатите на третман на неплодноста и се зголемуваат шансите за бременост.

Д-р Кузеска вели дека веќе е докажано штетното влијание на пушењето, дрогата и другите наркотични супстанци врз репродукцијата. Кај мажите пушачи има намалена фертилна моќ, исто и кај жените кои пушат се јавува неплодност. Кај оние жени кои пушат повеќе од 10 цигари на ден е нарушен и процесот на имплатација со директно штетно делување на утерусот, што е утврдено при оплодување со донорски ооцити. Марихуаната, пак, доведува до намалување на нивото на тестостеронот кај мажите, а жените кои користат марихуана почесто страдаат од примарна неплодност. Кај бремените жени се одразува на функцијата на постелката и феталниот развој со што може да доведе до фетална загуба. Лоши се влијанијата и на кокаинот и опијатите хероини и метадон. Д-р Кузеска вели дека и некои медикаменти може да имаат негативно влијание врз фертилноста, но исто така и алкохолот. Кофеинот од кафето и од пијалаците кои содржат кофеин се одразуваат негативно на зачнувањето. Утврдено е дека доколку кофеинот се внесува во количина поголема од 500 милиграми на ден доведува до пролонгирање на периодот потребен за зачнување. Оние трудници кои консумираат над 4 кафиња на ден за 100 отсто ги зголемуваат шансите за рана фетална загуба и мртвородено.

Има и други фактори кои имаат негативно влијание на репродукцијата и на плодноста, а тоа се аерозагадувањето, зрачењето, односно радијацијата.

HiPP
COMBIOTIC®

HiPP органски квалитет, најдобра основа за нашите **млечни формули**

Нашите природни млечни состојки - со најдобар органски квалитет во последните 30 години.

- ✔ Природни млечно кисели култури - првенствено изолирани од мајчино млеко
- ✔ Витамини Ц и Д - го поддржуваат имуниот систем
- ✔ Омега-3 масни киселини - го поддржуваат развојот на мозокот и нервното ткиво
- ✔ HiPP органски квалитет

За ова гарантирам со моето име. Stefan Hipp

HiPP.mk hippmacedonia hippmacedonia

hipp.mk

ВОСПАЛЕНИЕ НА СИНУСИТЕ
КАКО ДА ГИ ПРЕПОЗНАЕТЕ СИМПТОМИТЕ

Синузитисот е воспаление на синусите, кои се шуплини во коските на лицето. Причинители најчесто се вирусни и бактериски, а поретко габични инфекции, алергии и иританти. Оториноларингологот од Клиничката болница „Аџибадем Систина“, д-р Македонка Гарванлиева-Николова, појаснува дека во зимскиот период воспаление на синусите се јавува поради ладното време, промените на воздухот од топло и ладно, затворен простор без проветрување. Зимскиот синузитис, како што додава, може да биде причинет и од алергии и назални полипи. „На почетокот почнува како настинка, со што слузницата во носот и синусите отекуваат. Синусните отвори се затвораат, се нарушува дренажата и почнува секрет да се собира во нив. Тоа е добра подлога за бактериите да се размножуваат и да предизвикаат воспаление“, вели д-р Гарванлиева-Николова.

Синузитите се класифицираат како акутни воспаленија, супкутани и хронични, во зависност од траењето на симптомите. Кај хроничниот синузитис воспалението се задржува 12 недели или повеќе. Типични симптоми на отечени и болни синуси се главоболка во пределот на локализацијата на синусите, осетливост на допир во пределот на синусите, болка или притисок во синусите, затнат нос или течење на носот, а се јавува и покачена температура, треска, болка во грлото и чувство на притисок во очите. Д-р Гарванлиева-Николова посочува дека неретко при воспаление на синусите се јавува и оток на лицето.

Воспаленијата на синусите се дијагностицираат преку податоци земени од пациентите и преглед направен од ОРЛ-специјалист. Д-р Гарванлиева-Николова нагласува дека од исклучителна важност е синузитисот да се открие навреме и правилно да се лекува, како кај возрасните така и кај децата. Во спротивно, постои опасност дека состојбата ќе премине во хронична. Хроничниот синузитис понатаму претставува ризик за појава и на некои други заболувања.

„Синузитот се лекува во зависност од причинителот. Се користат деконгестивни капки во нос, аналгетици, антихистаминици и локални кортикостероиди ако причинител е алергиска реакција, антибиотици се даваат само ако се работи за бактериска инфекција. Терапијата мора да биде дадена од медицинско лице“, вели д-р Гарванлиева-Николова.

При воспалението на синусите многу е важно да се одржува влажноста на воздухот во просториите во кои се престојува и истите редовно да се проветруваат или вентилираат.

КОГА Е ПОТРЕБЕН ОПЕРАТИВЕН ЗАФАТ?

Понекогаш полесните акутни форми, кога симптомите не се многу изразени, можат спонтано да се излекуваат. Најчесто се користи симптоматска терапија со која се олеснуваат симптомите. Но, кога медикаментозната терапија подолго време не дава ефект, најверојатно е потребна операција. Операција е индицирана и кога постои опасност од ширење на инфекцијата или кога се присутни полипи кои ги блокираат носните канали.

Д-р Гарванлиева-Николова советува при воспаление на синусите да се избегнуваат драстични температурни разлики и да не се престојува на загаден воздух и магла. Како надворешен фактор што често придонесува да дојде до воспаление на синусите се посочува и пушењето, односно чадот од цигарите, затоа оториноларинголозите советуваат доколку имате воспалени синуси да се откажете од пушењето.

АУДИОБМ
СЛУШНИ АПАРАТИ
www.audiobm.mk

bernafon

ZERENA

DECS™

СО НАЈСОВРШЕНИОТ ПРЕМИУМ СЛУШЕН АПАРАТ ДО НАЈПРИРОДЕН ЗВУК

bernafon
Your hearing · Our passion

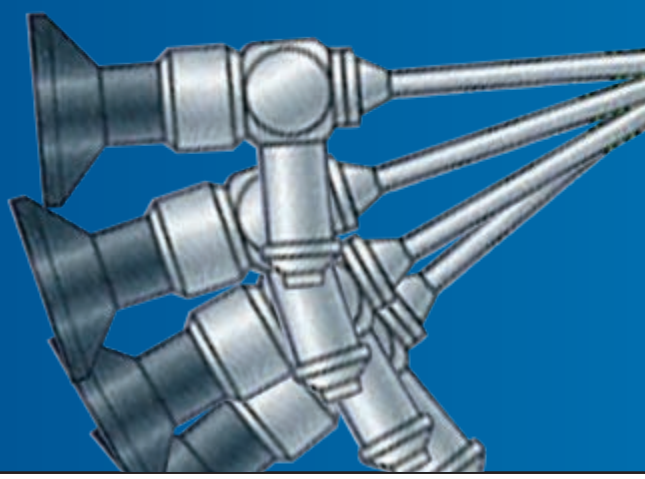
Made for iPod iPhone iPad

Имаме договор со ФЗОМ

Закажете БЕСПЛАТНА аудиометрија и проба на слушен апарат на: 02/3179-388

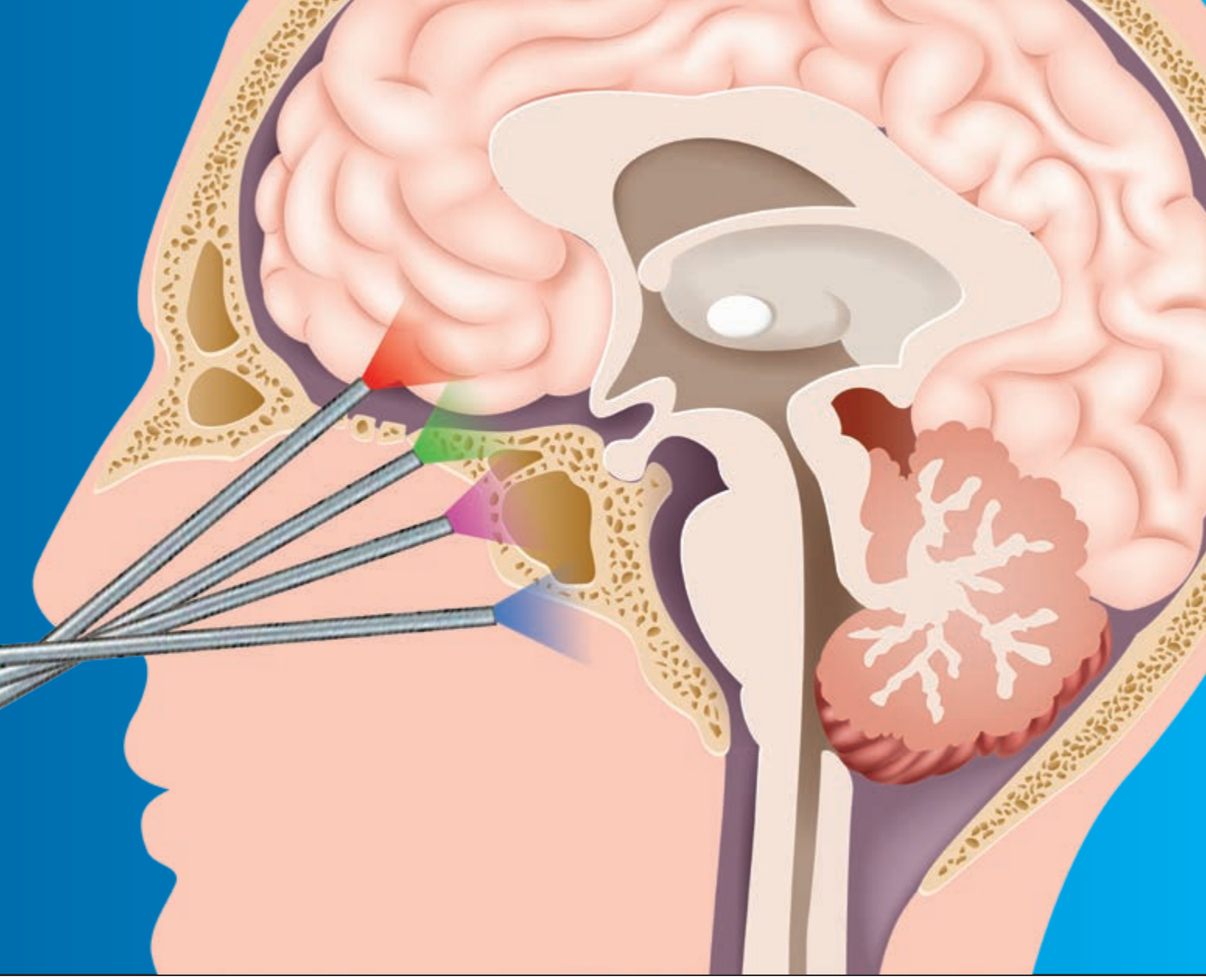
ТРАНСНАЗАЛЕН ЕНДОСКОПСКИ ПРИСТАП

МИНИМАЛНО ИНВАЗИВЕН НАЧИН НА ЛЕКУВАЊЕ НА ПРОЦЕСИТЕ НА БАЗАТА НА КРАНИУМОТ И МОЗОКОТ



Идејата за постигнување на целта со што помалку инвазивни техники сè повеќе навлегува во модерната медицина, а посебно во хирургијата. Развојот на електрониката, оптиката, механиката, хемијата, фармакологијата и целокупната наука дава подлога за воведување нови методи и начини за оптимално лекување на пациентите, вели проф. д-р Слободан Дамјановски, специјалист неврохирург во Клиничката Болница „Ацибадем Систина“.

Во минимално инвазивните методи со брзо темпо се инкорпорираат ендоскопските методи. Трансназалната ендоскопија, преку природните празнини во носот и параназалните синуси, дозволува директен пристап на базата на мозокот и околните структури, кои во класичната неврохирургија беа тешко пристапни регии, со висок ризик од морбидитет и морталитет. Во нашиот регион годишно се презентираат околу 50 нови случаи, кај кои метода на избор е ендоскопскиот пристап, додава проф. д-р Дамјановски. Дијагностичките методи, со компјутеризираната томографија и магнетната резонанца сè поефективно ги откриваат патолошките процеси и даваат детален приказ на заболувањето, со можност за конструирање оптимален план за работа. Методата на трансназален, транссфенидален пристап своите почетоци ги има пред повеќе од еден век, со дејноста на Horsley, Schlofler, Cushing, Dott, но последните две декади прогресивно ги зголемува достигнувањата.



Методата првенствено е воведена за третман на процеси на хипофиза, прво со отворена ринотомија, а потоа со трансназален и трансорален пристап.

Долго време доминантна метода беше микроскопската метода, со употреба на спекулум и рендген-контрола. Комплетно ендоскопскиот пристап (Cappabianca 1998) дава значително поголеми можности, со помала инвазија. Се користат неколку пристапи - транссептален, задна септектомија, отстранување на средната конха. Таргет се процеси на сфеноидалниот синус, села турцика, хипофизата, инфундибулумот, супраселарната, параселарната регија, кливус, ретроселарната регија, птеригопалатинската и инфратемпоралната регија, краниовертебралниот спој и околните структури. Опфатени се воспалителни процеси, цисти, туморски процеси, васкуларни малформации, ликворни фистули и секаква друга патологија на базалните структури.

„АЏИБАДЕМ СИСТИНА“ РАСПОЛАГА СО НАЈСОВРЕМЕНА ДИЈАГНОСТИКА

Ендоскопскиот трансназален пристап шематски опфаќа 4 ката на базата на черепот:

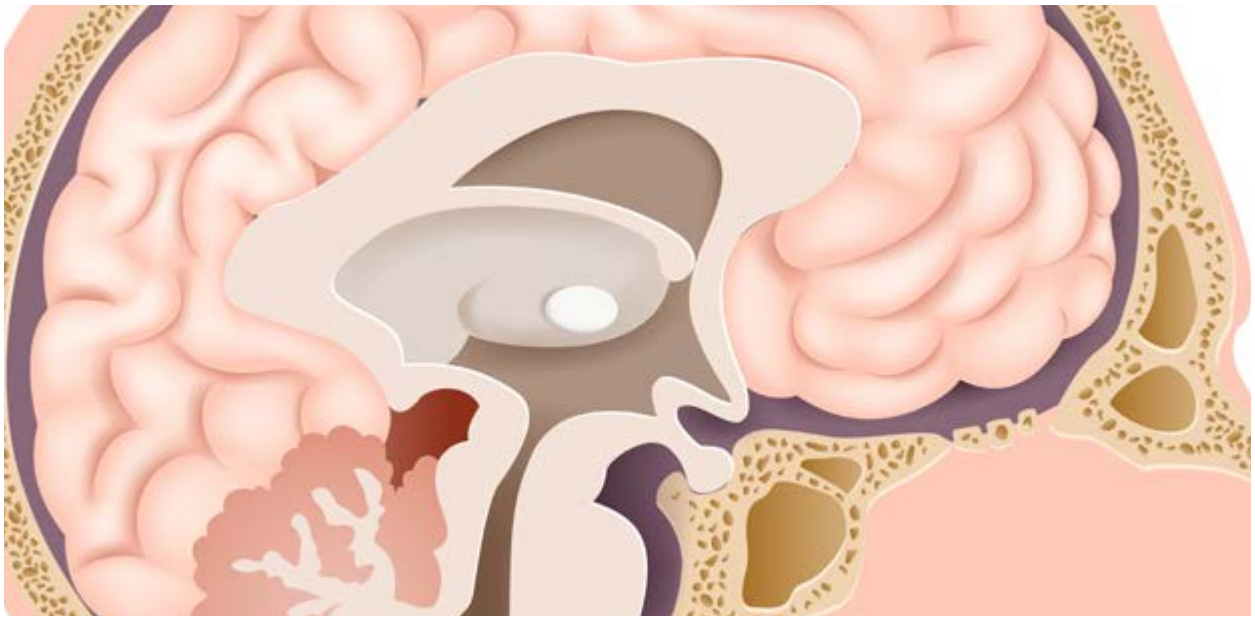
Првиот кат е предната база на мозокот со пристап до етмоидалните и фронталните синуси.

Вториот кат е регијата на села турцика со хипофизата, со параселарните, супраселарните процеси, но со поекстензивен пристап се навлегува во фоса птеригопалатина и фоса инфратемпоралис.

Третиот кат е регијата на кливус, ретроселарниот простор, вентралната страна на мозочното стебло.

Четвртиот кат е резервиран за процеси на краниовертебралната спојка, со патологијата на одонтоидот.

Спроведувањето на овие методи бара софистицирана апаратура, која континуирано се усовршува. Конструирани се ендоскопи со различен агол на гледање.



Стандардно во употреба се ендоскоп со агол од 0 степени, со агол од 30 степени и со агол од 70 степени, LED-технологијата за осветлување на полето, системи за брзо чистење на оптичките елементи интраоперативно, HD-камера, и монитори со висока резолуција од 4K. Ова води до одлична визуелизација на сите компатменти и скриени рецесуси на процесот. Инструментариумот е посебно конструиран и прилагоден за работа низ мал коридор и овозможува прецизна манипулација. Конструирани се системи за монополарна и биполарна термокоагулација, специјални за ендоскопска употреба, системи за дрилување на коскените структури, ултразвучен аспиратор за ендоскопска примена. Сите овие можности се ефективни, доколку ги спроведува добро обучен и координиран стручен тим. Императив е координираната работа на ОРЛ-специјалистот, неврохирургот, анестезиолошкиот тим, доброто инструментирање и претходната дијагностика. ОРЛ-екипата го прави го пристапот до сфеноидалниот синус, а потоа настапува неврохирургот. За цело време работата е координирана.

Императив е координираната работа на ОРЛ-специјалистот, неврохирургот, анестезиолошкиот тим, доброто инструментирање и претходната дијагностика.

„Ацибадем Систина“ располага со најсовремена дијагностика, целокупна потребна опрема, инструментариум, материјали и добро обучен стручен тим, со долгогодишно искуство и континуирана едукација. Со дејството на ОРЛ, неврохируршкиот и анестезиолошкиот тим води до реализирање на оптимални услови за работа и максимално можна ефикасност при интервенцијата, потенцира проф. д-р Дамјановски. Трансназалната ендоскопија овозможува бимануелна работа на два оператора, преку двата носни отвора симултано и отворен пат од двете страни до процесот на кој се работи. Тоа е принципот – binostril, four hands, според англосаксонската формулација (две ноздри, четири раце).

Завршниот дел на интервенцијата е резервиран за превенција на ликвората фистула, со примена на неколку методи:

- ***Пластика со fascia latta или fascia temporalis***
- ***Масно ткиво од абдоменот или феморалната регија***
- ***Васкуарниот назосептален флеп или дел од средната конха***
- ***Дел од коскениот или ‘рскавичниот септум***
- ***Пластика со алографт***
- ***Примена на ткивен лепак***

Во постоперативниот тек се следи хормонскиот статус, посебно инсипидниот диабет, детекција и третман на евентуаллна трансназална ликвореа, антибиотскиот третман.

Употреба на навигацијата би имала добар ефект во лоцирањето на процесот и работа во услови на изменета анатомија. Прогресот е континуиран, со следење и примена на сите нови достигнувања во современата медицина.

Jamieson™

NATURAL SOURCES

Since 1922

ЕУРО ФАРМ

Ексклузивен застапник и дистрибутер: **ЕУРО-ФАРМ дооел**
ул. Антон Попов 5, Скопје; тел. 02/32-12-700; факс 02/32-14-292;
www.eurofarm.com.mk;

quality assured 360 pure qualité assurée

ПОЛИЦИСТИЧЕН ОВАРИЈАЛЕН СИНДРОМ

НАЈЧЕСТОТО ЕНДОКРИНОЛОШКО ЗАБОЛУВАЊЕ КАЈ ЖЕНИТЕ ВО РЕПРОДУКТИВНИОТ ПЕРИОД

Полицистичниот оваријален синдром претставува една комплексна состојба, како резултат на која кај поголемиот дел од пациентките изостанува менструалниот циклус и очекуваната овулација на јајце клетките. Оваа состојба, како што појаснува ендокринологот од Клиничката болница „Аџибадем Систина“ д-р Надица Божиновска, е најчестото ендокринолошко заболување кај жените во репродуктивна возраст, со преваленца од 10 до 25 проценти.

„Поголемиот дел од пациентките се угоени, со акни по лицето и телото, а најчесто имаат и зголемена влакнавост. Па ако се земат предвид ваквите нарушувања, може да се заклучи дека полицистичниот оваријален синдром е една навистина комплексна и долготрајна состојба со метаболни, репродуктивни и психолошки нарушувања кои во некои случаи имаат потреба од третман или советување. Иако важи за најчесто ендокринолошко заболување за време на репродуктивниот период, и покрај тоа што се јавува сè позачестено кај младите девојки и жени, сè уште не постојат кристално јасни насоки по кои треба долгорочно да се евалвираат овие пациентки“, вели д-р Божиновска.

За разлика од минатиот век, сега, како што појаснува докторката, дијагностицирање на полицистичниот оваријален синдром се прави навремено страна на гинеколозите и ендокринолозите и се ординира терапија која го регулира менструалниот циклус и ја намалува влакнавоста или акните.

ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА ТЕЛЕСНАТА ТЕЖИНА АЛАРМ ЗА ПОЛИЦИСТИЧНИОТ ОВАРИЈАЛЕН СИНДРОМ

Иако порано се сметаше дека полицистичниот оваријален синдром е состојба од чисто гинеколошко потекло, сега, како што вели д-р Божиновска, постојат медицински докази дека полицистичниот оваријален синдром во голема мера се должи на ендокринолошка абнормалност, односно инсулинска резистенција. Инсулинска резистенција всушност претставува метаболно нарушување, со значително зголемен ризик за појава на предијабетес.

„Речиси секогаш, инсулинската резистенција се влошува со додавање во телесна тежина, што, пак, ги влошува репродуктивните и метаболните аспекти на оваа состојба. Инсулинската резистенција и последователната фаза на хиперинсулиенемија (зголемено лачење на инсулин) преку неколку комплексни механизми водат до високи нивоа на естрогени и андрогени хормони. Токму високите нивоа на слободните андрогени кои циркулираат низ организмот се виновници за карактеристичните знаци асоцирани со полицистичниот оваријален синдром, а самото отсуство на овулацијата прави естрогената стимулација на ендометриумот да е непречена и во некои случаи може да предизвика ендометријална хиперплазија“, појаснува ендокринологот д-р Божиновска.

Постојат повеќе клинички аспекти кои треба да се имаат предвид кај пациентките со полицистичен оваријален синдром.

Класичните симптоми кои се највидливи и најизразени, најчесто и се третираат по барање на пациентките, бидејќи, дел од нив неретко влијаат и на надворешниот изглед на жената. Станува збор за зголемена појава на акни, хирзуитизам (зголемена влакнавост), паѓање на косата, хиперандрогенизам, како и менструални нерегуларности, промени во расположението и субфертилност.

ПОЛИЦИСТИЧНИОТ ОВАРИЈАЛЕН СИНДРОМ ГО ЗГОЛЕМУВА РИЗИКОТ ОД ПОЈАВА НА ДИЈАБЕТЕС

Д-р Божиновска потенцира дека овој синдром со себе носи долгорочни ризици, кои не се поврзани со вишокот на влакна по телото и лицето или недостигот на овулација, односно дека жените со полицистичен оваријален синдром имаат зголемен ризик за појава на дијабетес, кардиоваскуларни болести, нарушувања на липидниот статус, замастување на црниот дроб, како и зголемен ризик за депресија и ендометријална хиперплазија.

„Повеќе од 70% од девојките и жените со полицистичен оваријален синдром имаат инсулинска резистенција и придружна хиперинсулинемија. Инсулинската резистенција всушност значи дека организмот не го препознава инсулинот како што треба и потешко го прима во клетките, па со цел да се одржат нормални нивоа на шеќерот во крвта доаѓа до развој на хиперинсулинемија. Токму оваа хиперинсулинемија, која ја детектиравме и како главен катализатор во целата патогенеза на полицистичниот оваријален синдром, претставува главен ризик-фактор за развој на предијабетес и дијабетес. Имено, сите ние се раѓаме со одредени инсулински резерви во нашиот панкреас, кои не можат да се дополнат. Хиперинсулинемија, или состојба на покачени вредности на инсулин, значи дека панкреасот испушта повеќе инсулин од потребно и со тоа постои голема шанса пред време да ги потроши инсулинските резерви“, појаснува д-р Божиновска.

Таа додава дека жените со инсулинска резистенција и хиперинсулинемија имаат зголемен ризик за развој на предијабетес, тип 2 дијабетес мелитус или дијабетес во бременост. Ризикот дополнително се зголемува доколку пациентката е со поголема телесна тежина (кај нив дополнително се потенцира хиперинсулинемијата), доколку не се физички активни или доколку имаат генетска предиспозиција за дијебетес, односно близок член од семејството кој има од тип 2 дијабетес мелитус. Кај девојките и жените со полицистичен оваријален синдром, како што потенцира д-р Божиновска, најчесто се јавува и зголемен кардиоваскуларен ризик за развој на атеросклероза и последователно миокарден инфаркт. Особено во оваа група спаѓаат пациентките со висок крвен притисок и дијабетес. Нарушувањето на метаболизмот на мастите е еден од главните предиктивни кардиоваскуларни фактори, а е често присутен кај девојките и жени со полицистичен оваријален синдром.

ДА СЕ ПРАКТИКУВА РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЗДРАВА ИСХРАНА

Сè повеќе податоци укажуваат на тоа дека девојките и жените со полицистичен оваријален синдром имаат и зголемен ризик и за замастување на црниот дроб. „За жал, во пракса, овој скрининг сè уште ретко се применува и вообичаено се поставува дијагнозата во поодмината фаза. Исто така и процентот на жени со полицистичен оваријален синдром кои страдаат од депресија е значително повисок, споредбено со тие кои ја немаат оваа состојба. Од страна на психијатарите вообичаено се препорачува разговор, со цел девојките да се справат со сопствените несигурности предизвикани од некои од познатите видливи промени кои полицистичниот оваријален синдром ги дава по лицето и телото. Можеби ова звучи како помалку важен ризик во споредба со некој од горенаведените, меѓутоа воопшто не треба да се потценува оваа состојба, напротив потребно е да се зборува отворено со цел да се подобри квалитетот на живот кај овие пациентки“, советува д-р Божиновска.

Таа додава дека нередовните менструални циклуси или, народно кажано, нередовното лупење на site дот на матката може да доведе до зголемен ризик за хиперплазија на ендометриумот, укажувајќи на важноста од редовните прегледи на гинеколог и навремени гинеколошки испитувања. Советите кои ги упатува ендокринологот д-р Божиновска до сите жени со полицистичен оваријален синдром се пред сè здрава исхрана, планирање на оброците и одржување на здрава телесна тежина.

„Доколку имате вишок килограми – не очајувајте, направете си план за цела година со реални цели во однос на вашата телесна тежина и што сакате да постигнете. Бидете физички активни, затоа што редовната физичка активност, пред сè кардиовежбите ја намалуваат инсулинската резистенција. Доколку сте активен пушач, веднаш престанете“, советува д-р Божиновска.

Овие совети важат за сите, но имаат поголемо значење кај девојките и жените со полицистичен оваријален синдром. Најдобрата превенција се редовните ендокринолошки и гинеколошки прегледи и навремено започнување со терапија.

МОДЕРНО ОПЕРАТИВНО ЛЕКУВАЊЕ НА ФЛЕКСИБИЛНО СПУШТЕНО СТАПАЛО

Постојат повеќе деформитети на стапалата на луѓето, но најчест деформитет е таканареченото флексибилно спуштено стапало, каде впрочем станува збор за губење на нормалните физиолошки сводови на стапалото. Сепак, во Клиничката болница „Ацибадем Систина“со најсовремена опрема се изведуваат повеќе ортопедски интервенции, меѓу нив и минимално инвазивна интервенција на таканаречена супталарна артродеза. Оваа процедура на стапалото е без резови, трае кратко и не се губи крв.

ГЕНЕТСКИ ПРИЧИНИ ИЛИ НЕКОИ МЕХАНИЧКИ ФАКТОРИ

Д-р Борислав Илиев, специјалист по ортопедија, вели дека во текот на проодувањето детето оди на широка основа поради недоволно развиените рефлекси за држење на телото при што е развиен валгус на стапалото. Со текот на растот, рамнотежата на детето се подобрува, силата на мускулите на стапалата и потколениците се зголемува, одењето станува понормално, а масните перничиња на табаните исчезнуваат по 3-тата година. Така, вели д-р Илиев, се формираат лонгитудиналните или надолжни сводови на стапалата.

КОИ СЕ ПРИЧИНИТЕ ЗА ПОЈАВА НА ДЕФОРМИТЕТ НА СТАПАЛОТО?

Д-р Илиев вели дека постои фамилијарна предиспозиција за појава на деформитетот, но може причина да е и присутна и генерализирана лабавост на зглобовите.

Други механички фактори кои го предизвикуваат деформитетот се и таканаречени Х потколеници и внатрешно ротирани над коленици.

„Прв знак е валгус на петицата, што дава бегање на предниот дел на стапалото кон надвор оптоварувајќи го внатрешниот дел на стапалото, кое се спушта и се појавува карактеристично испакнување на внатрешната страна на стапалото. Тоа доведува до трошење на чевлите од внатрешната страна. Обично деформитетот не предизвикува болка, но со текот на растот се појавуваат болки во потколениците и долниот дел на ‘рбетот. Во лекувањето се препорачува носење ортопедски влошки и ортопедски чевли, како и вежби на стапалата кои се состојат во одење по нерамен терен. Оперативното лекување е индицирано кај посилно изразените деформитети и кај случите кои прогресивно се влошуваат“, вели д-р Илиев.

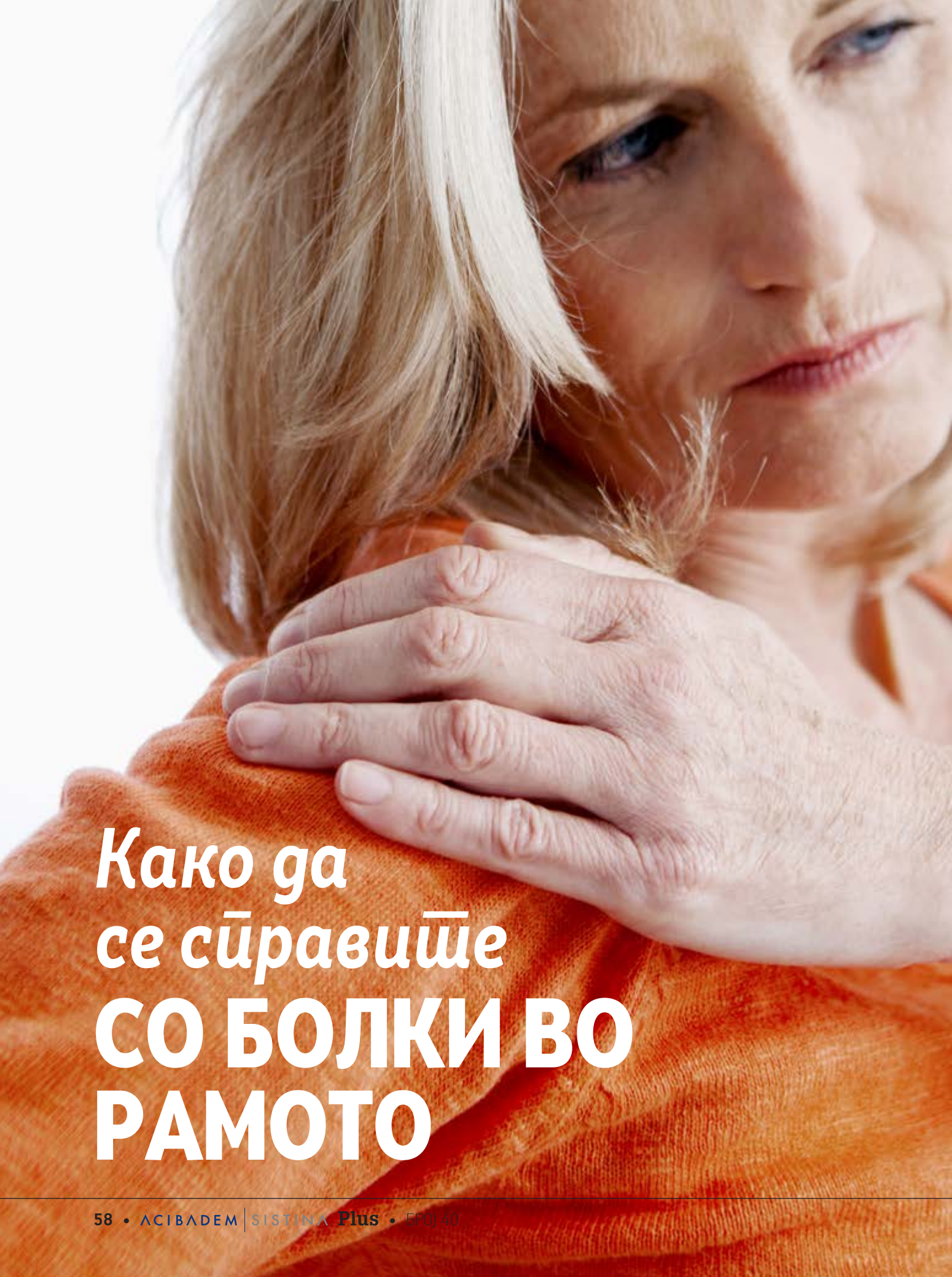
Според него, мекоткивните операции не даваат резултати и затоа се користат коскени операции (Grece- Green), како и остеотомии на петната коска во комбинација со тетивни трансфери во зависност од тежината на деформитетот.

ОПЕРАЦИЈА БЕЗ РЕЗОВИ

Сепак, од пред неколку години во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ тој почна минимално инвазивна интервенција на таканаречена супталарна артродеза или укочување на супталарниот зглоб (arthroereisis) со употреба на титаниумски конусен шраф Про стоп. Тоа е шраф направен да ја поддржува анатомијата на зглобот, а е со различна димензија, од 7 до 12 милиметри.

„Дава одлични резултати во корекција на деформитетот. Процедурата трае кратко, без крвозагуба, без резови, односно т.н. перкутана метода за стабилизација на супталарниот зглоб. Целта на интервенцијата е спречување на придвижувањето на таларната коска кон напред, кон долу и кон внатре со што го лимитира валгусот на стапалото. При интервенцијата треба да се води сметка да не дојде до повреда на површната гранка на перонеален нерв и суралниот нерв“, вели д-р Илиев.

Постоперативно се препорачува носење високи патики во времетраење од 4 недели и растоварување при одењето со 50 проценти од телесната тежина и со користење патерици. Максимални активности се препорачуваат по 3 месеци од оперативниот зафат.

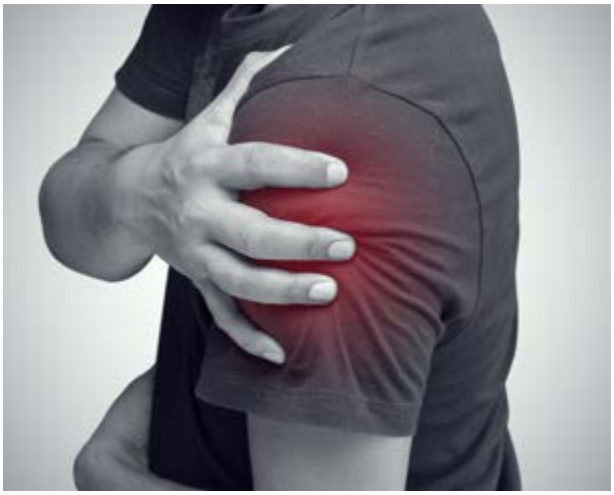


Како да се сиравиште СО БОЛКИ ВО РАМОТО

БЕЗБОЛЕН И ЕФИКАСЕН ТРЕТМАН СО PRP-МЕТОДА

Поради неговата функционалност и структура, зглобот на рамото е еден од најчесто употребуваните и најподвижни зглобови на човечкото тело. Но затоа и болката во рамото е и една од најчестите болки кај човекот. Може да се јави поради некоја болест, траума или повреда на зглобот или на некоја тетива или мускул во негова близина. Сепак, зглобот на рамото може да боли и со текот на годините, поради секојдневното користење. Најчесто болката се јавува во едното рамо, тоа што го користиме повеќе. Д-р Михајло Ивановски, трауматолог, вели дека при каква било болка пациентот треба да се обрати на лекар. Важно е да се утврди точната причина за болката во овој зглоб, но исто така, добро е кога и третманот почнува навреме.

Станува збор за чувствителен зглоб – го користиме во секојдневните активности. Од облекување, хранење, чешлање, работа на компјутер па и вежбање. Зглобот на рамото сепак е доста плиток зглоб, вели д-р Ивановски. Освен од коски, составен е и од ‘рскавица, тетиви, мускули, капсули и овие структури го придвижуваат и го држат стабилно.



ЗОШТО БОЛИ РАМОТО

Д-р Ивановски вели дека има повеќе причини за појава на болка во рамото – најчесто болест или некоја повреда на зглобот. Сепак има и други влијанија. „Интензитетот на болката се зголемува при активност на рацете и рамото. Влијание врз јачината на болката може да има тешката физичка работа, неправилно и претерано вежбање или некоја повреда.

При прегледот, а за да се утврди точната дијагноза, се прави детална проверка – често и обична рендгенска снимка, но магнетната резонанца е златен стандард за добивање дијагноза.

Најважно е навреме да се почне со третман и лекување, за болката да не премине во хронична или самата болка да премине во болест. Не секогаш има повреда, болка во овој предел може да се јави и со текот на годините и поради секојдневното користење. Во пракса најчесто се работи за болка во едното рамо, најчесто рамото кое повеќе го употребуваме“, вели д-р Ивановски.

При прегледот, а за да се утврди точната дијагноза, се прави детална проверка – често и обична рендгенска снимка, но магнетната резонанца е златен стандард за добивање дијагноза.

Д-р Ивановски вели дека по поставувањето дијагноза се почнува со конзервативен третман, мирување, аналгезија, имобилизација на рамото, а потоа се преминува на физикална терапија. „Дел од повредите, макар и да се работи за калцификати, се третираат со физикална терапија. Доколку овие третмани не го решат проблемот, се преминува на поинвазивна терапија која може да вклучува инјекции со кортикостериоди, PRP-третман кој 3 до 5 недели на долг рок дава подобрување на симптомите и решавање на проблемите“, објаснува д-р Ивановски.

АРТРОСКОПИЈА НА РАМО

Д-р Ивановски вели дека ако сè ова не помогне, треба да се направи артроскоспка хирургија на рамото. Станува збор за минимална интервенција со која се чистат сите структури кои создаваат декомпресија и болка. Потоа рамениот зглоб функционира нормално. За време на артероскопијата се санираат сите повреди на тетивите и мускулите, ‘рскавицата и другите мекоткивни структури.

„Оваа рутинска операција се прави откако ќе се исцрпат сите опции на третман. За да се постигне ефектот од оперативниот зафат неопходна е физикална терапија по интервенцијата, која треба да биде спроведена од искусни и професионални терапевти. На Одделот за физикална медицина и рехабилитација покрај вежбите предводени од физиотерапевт во рехабилитацијата се користи и Biodex system 4 – изокинетичката машина при третман на различни повреди на рамо, состојби по оперативно и неоперативно третирани повреди“, вели д-р Ивановски.

Инаку, и професионалните и рекреативните спортисти често се среќаваат со оваа повреда бидејќи долготрајно и поагресивно го користат рамениот зглоб. Кај професионалците најчесто повредата мора да се санира веднаш, за да можат повторно да се вратат на спортот, па третманот кај нив е поагресивен.

PRP РЕВОЛУЦИОНЕРНА МЕТОДА ЗА ТРЕТМАН НА ЗГЛОБОВИ

Platelets Rich Plasma метода претставува революционерен третман на зглобовите со сопствена крвна плазма збогатена со тромбоцити. Со помош на оваа метода за кратко време се регенерира оштетеното ткиво во зглобот. Третманот е безболен и ефикасен и речиси нема несакани реакции бидејќи се користи сопствената крв на пациентот.

НЕКОЛКУ ЧЕКОРИ ЗА ДА ИМАМЕ

НЕГУВАНА КОЖА И ВО ЗИМА

Во тек на зимските ладни и ветровити денови нашата кожа е изложена на разни негативни временски влијанија, кои, како што вели, д-р Весна Пљакоска, специјалист дерматовенеролог во Клиничката болница „Аџибадем Систина“, можат да провоцираат нејзино сушење, лупење, распукнување и иритација. Тоа се причини поради кои во зимскиот период е неопходна дополнителна и правилна нега на кожата со цел да може да остане доволно хидрирана - влажна, мека и нежна „Една од основните функции на кожата е бариерната улога, која спречува губење на водата од површината на нашето тело. Таа бариера ја создаваат липидите кои го формираат заштитниот липиден филм на површината на кожата. Бидејќи ладниот зимски воздух е сув, предизвикува намалена количина на природните масти, со што доаѓа до дополнително испарување на вода од површината на кожата. Зимските ветрови дополнително ја сушат и оштетуваат. Резултат на сето ова е сува, груба кожа која е придружена со чешање, иритација и појава на екцем. Како дополнителна тригерирачка компонента, придонесува и загревањето во простории со сув и топол воздух“, вели д-р Пљакоска.

Зимскиот период ги влошува веќе постоечките хронични заболувања на кожата, како што се атопискиот и себороичниот дерматитис, екцемот и псоријазата. Црвенилото и проширените капилари на лице се поизразни, поради нагло преминување од ладна во топла просторија. Консултација и преглед од страна на дерматолог во вакви ситуации е препорачана, со цел за избегнување влошување на постоечките промени.

КАКО ДО НЕЖНА, ЕЛАСТИЧНА И СЈАЈНА КОЖА

ХИДРАТАЦИЈА НА КОЖАТА

Најважно е да се надомести влажноста која се губи, со користење креми кои не се на база само на хидратантни супстанци, туку и на база на масло. Масните креми создаваат филм на нашата кожа и не дозволуваат испарување на водата. Кремите што ги користиме потребно е да содржат масни киселини и компоненти како што се: уреата, глицеролот, алфа хидрокси киселини, кои имаат посилен капацитет за врзување на вода. Воедно се корисни и додатоците на останатите витамини и хранливи материи, кои се неопходни за кожата. Потребно е кремот да се нанесува по потреба и повеќе пати на ден, а особено по миење на лицето, туширање, како и пред излегување на ладно.

ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ

Зимското сонце, во рефлексија на снегот, исто така силно ја исушува и оштетува кожата. Затоа и во зимскиот период е неопходно користење на заштитен фактор со најмалку SPF 15, кој штити од UVA и UVB-зрачењето, советува д-р Пљакоска.

ТУШИРАЊЕ И МИЕЊЕ НА КОЖАТА

За туширање се користи млака вода, се избегнуваат долготрајни и топли купки, кои може да ја дехидрираат кожата со отстранување на природната маснотија. Исто така, потребно е да се одбегнуваат јаки, антибактериски сапуни кои дополнително ја одмастуваат кожата. Потребно е да се нанесуваат емолиентни креми веднаш по туширање, додека кожата е сè уште влажна, со благо втривање и масажа.

НЕГА НА КОЖАТА НА РАЦЕТЕ

Кожата на рацете е потенка и многу почувствителна од останатите делови на телото, бидејќи има помалку присутни масни жлезди. Од тие причини во зима е склона кон поинтензивно сушење, пукање и појава на екцем. Неопходно е да се избегнува долг контакт со сапуни без заштитни ракавици постепено загревање по подолго изложување на ладно, како и често нанесување на емолиенси со додаток на глицерол и линолеинска киселина.

ПИЛИНГ НА КОЖАТА

Пилингот на кожата помага да се отстранат мртвите клетки од површината и овозможува подобро продирање на хидрантните креми. Пилинзите е потребно да се прават на една до две недели. Доколку кожата е изразено посува, потребно е да се одбегнуваат силни пилинг-маски, тоник на алкохолна база или атстрингентни маски кои би можело премногу да го оштетат липидниот слој на кожата. Пилингот може да биде и професионален во дерматолошка ординација - хемиски пилинг, препорачува д-р Пљакоска. По оваа процедура грубата и задебелена кожа се заменува со нова подмладена кожа, богата со колаген и еластин.

НАВЛАЖНУВАЧИ НА ПРОСТОРИЈА

Навлажнувачите на просторија во вид на аеросоли, со кои се добива поголемо навлажнување на воздухот во затворени простории со централно и друг тип греење, го спречува дополнителното сушење на кожата кое го предизвикува сувиот и топол воздух.

ИСХРАНА

Новите студии покажуваат дека неколку недели користење на капсули кои содржат omega-3 масни киселини од рибиното масло значително помагаат во терапија на многу сува кожа. Освен тоа се препорачува внесување на омега 6 масни киселини, цинк, вит А, Ц и Е. Притоа храна богата со риба, јаткасти плодови, авокадо и житарки се дел од препораките на нутриционистите кои може да помогнат „однатре“ при третман на сува кожа.

ФРАКЦИОНЕН ЕСО$_2$ЛАСЕР

Ласерско подмладување и третман на недостатоците на кожата со најсовремена технологија. По третманот кожата добива сјаен и мазен изглед. Се користи во третман на брчки, големи пори, лузни, лузни од акни, темни кругови околу очите, подмладување на рацете, вратот и деколтето и ја враќа еластичноста на кожата. Ласерот прави невидливи оштетувања на кожата со цел стимулирање на здравото ткиво во продукцијата на нов колаген. Идеален третман за подмладување на кожата со видливи промени по првиот третман којшто се препорачува во зимските периоди.

НОВО

femibion®

од љубов за нов живот

FEMIBION 1

Нова формула за планирање и рана бременост

Новата формула Фемибион 1 со пакување од 28 филм таблети наменета е за период за планирање бременост и рана бременост до 12-та недела, збогатена во составот покрај Metafolin® витамини и минерали со: Витамин Д, Селен, Железо и Холин.

FEMIBION 2

Нова формула за бременост и период на доење

Новата формула Фемибион 2 со пакување од 28 филм таблети и 28 капсули наменета од 13-та недела на бременоста и во тек на периодот на доење, збогатена во составот покрај Metafolin®, витамини и минерали, во составот на таблетата со: Витамин Д, Селен, Железо, Цинк и Магнезиум, а составот на капсулата е збогатен со Лутеин.

Фемибион 2 овозможува соодветно снабдување и со ДХА-омега-3 масни киселини и Витамин Е, со што на Вашето дете му обезбедувате внес на есенцијални хранливи материи.

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана.

Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.

P&G Health

Застапник за Македонија: Европа Лек Фарма
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

METAFOLIN®

CHOLINE

NEW FORMULA

NEW FORMULA

#1 ПРОИЗВОД ВО ЕВРОПА

femibion®

www.femibion.mk

ВНИМАТЕЛНО СО ХРАНАТА ЗА НОВОГОДИШНИТЕ ПРАЗНИЦИ

Може да влијае врз имунитетот

НОВОГОДИШНИТЕ И БОЖИЌНИТЕ ПРАЗНИЦИ БУДАТ КАЈ СЕКОГО УБАВИ ЕМОЦИИ, ОСОБЕНО ВО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЈА, КОГА НАЈМНОГУ НИ Е ПОТРЕБНА ПОЗИТИВНА ЕНЕРГИЈА ЗА ДА ИСТРАЕМЕ И ДА БИДЕМЕ ТРПЕЛИВИ ДОДЕКА ИСТАТА НЕ СЕ ЗАВРШИ

Нутриционистката од Клиничката болница „Ацибадем Систина“, Ана Антовска, вели дека новогодишните празници сами по себе придонесуваат многумина да се препуштат на хедонизмот и советува да не се претерува со масната храна.

„Покрај негувањето на традицијата во однос на подготовката на празничните трпези, кои секогаш обилуваат со печено месо, неизбежната е руската салата, кифлите, тортите и останатите колачи, газираните пијалаци и алхохолот

(чие внесување тешко го контролираат многумина понесени од празничната атмосфера), затоа треба да се постави лимит, кој ќе ве зашити од пад на имунитетот (особено есенцијален сегмент во време на Ковид-19), и ќе превенира од појава на гастроинтестинални, кардиоваскуларни тегоби и нема да ја влоши состојбата кај оние со дијабетес“, вели Антовска.

Таа потенцира дека секогаш постои замена за секој висококалоричен оброк, кој може да биде и повкусен, а ќе може да си дозволите да консумирате поголема количина, без грижа на совест дека сте претерале. Еден од начините да се одржи здравјето, а сепак да се ужива во храната е божиќниот пост, кој трае неколку седмици.

Таа предлага и неколку вкусни рецепти со кои ќе уживаате во новогодишните и божиќните празници, благодарение на кои ќе го зачуваате имунитетот и кои можат да ви ја подобрат самодовребата во однос на грижата за себе

БРАУНИ ОД ПРОСО

СОСТОЈКИ:

- 150 гр просо
- 3 јајца
- 100 гр какао
- 150 мл млеко
- 70 мл интегрален агаве сируп
- 50 мл маслиново масло
- 100 гр ореви
- 1 кесичка прашак за пециво

НАЧИН НА ПОДГОТОВКА:
Просото пред да почне да се вари, треба да се покисне во ладна вода, најмалку половина час. Потоа се мие под ладен млаз и се става да се вари во вода во сооднос 1: 3. Откако ќе се свари, се додава прстофат сол, се меша и се остава да се олади. Му се додаваат другите состојки, освен оревите и смесата се блендира. Тепсијата за печење се обложува со хартија за печење, во него се става смесата и одозгора се додаваат оревите. Се пече 40 мин. на 180 степени. Отако ќе се испече колачот, треба убаво да се олади, се сече и сервира.

УРНЕБЕС САЛАТА СО ОРЕВИ

СОСТОЈКИ:

- 500 гр козјо сирење
- 200 гр несолена урда
- 200 гр ореви
- 10 гр буковец
- 100 мл пробиотско кисело млеко
- 10 -20 мл ладно цедено маслиново масло
- Доколку сакате можете да ставите и 3 чешњиња ситно сечкан лук.

НАЧИН НА ПОДГОТОВКА:
Сирењето се пасира и се меша со урдата и пробиотското кисело млеко, потоа се додаваат сечканите ореви, лукот, буковецот. Салата убаво се меша и на крајот се додава маслиновото масло.

ПОСНА ТУНА САЛАТА СО КАФЕАВ ГРАВ

СОСТОЈКИ:

- 3 конзерви туна од 170 гр
- 400 гр кафеав грав
- 1 лимон
- маслиново масло
- сол
- црн пипер
- магодонос
- ½ главица кромид

НАЧИН НА ПОДГОТОВКА:
Гравот се вари и пред крајот се додава сол, по желба. Се процедува и се остава да се олади. Во голем сад се додаваат гравот, туната, сечканиот кромид, сокот од цеден лимон, маслиновото масло и зачини по вкус. Внимателно се меша и декорира по желба.

Нутриционистката Ана Антовска појаснува дека преку постењето се прочистува организмот и се зајакнува имунитетот доколку се внесуваат правилно избалансирани оброци, кои оптимално ќе ги содржат трите основни нутриенти - протеини, јаглехидрати и масти.

„Често се случува во тој период да се внесува вискот процент на прости јаглехидрати преку бели теста, пити, посни слатки. Најдобро е белото брашно да се замени со интегрално, произведено од целозрнести житарки. Важно е да се внимава на оптималниот внес на протеини во текот на постењето, бидејќи не се внесува храна од животинско потекло и јајца, каде што тие се најзастапени. Затоа треба да се консумираат рибата, леќата, гравот, свежите печурки, темнолиснатиот зеленчук, просото, киноата. Оваа житарка има особено висок протеински состав, бидејќи содржи 20 есенцијални аминокиселини. Потоа, растителните млека од јаткасти плодови ќе го подобрат минералниот статус во вашиот организам, со тоа што не ги препорачувам пакуваните, бидејќи содржат вештачки компоненти кои не се препорачливи при унапредување на здравјето, туку домашно приготвените, за чија подготовка ви треба многу малку време“, советува Антовска.

ОД МОЦАРТ, ВАГНЕР ПРЕКУ МАЈКЛ ЏЕКСОН ДО БРУНО МАРС

Д-Р САЈКОВСКИ ЏЕЗЕР ВО ДУША, СЛУША КВАЛИТЕТИ

Тој е еден од најдобрите педијатри во Македонија. Многумина знаат за д-р Александар Сајковски – тој е детски пријател, наш човек оти се грижи за нашите најмили. Сепак, малкумина знаат дека д-р Сајковски е еден од најпасионираните аудиофили во земјава. Да, моментно има над 10.000 албуми, од кои повеќето се џез-албуми. Она што воодушевува е со каква емоција д-р Сајковски зборува за музиката. Нежност, љубов, вистинска љубов кон оваа уметност. Постои една многу интересна дефиниција за уметноста воопшто, дадена од Хенри Торо, познат американски есеист, поет и филозоф кој вели дека кај уметноста „не е во прашање она што ќе го погледнете, туку тоа што вие ќе видите“, вели д-р Сајковски на почетокот на оваа приказна. Во неа главниот збор го има докторот. Неговиот израз е уникатен, тој е пример на убавата експресија на музиката, чувство што ја гали душата. И уште ќе се надоврзе вака:

„Музиката како дел од уметничката експресија претставува поединечна или комбинирана експлозија на вокални и/или инструментални звуци и тишина помеѓу нив, комбинирани на таков начин што ја создаваат убавината на формата, хармонијата и изразувањето на емоциите“.

Веќе знаете дека станува збор за загарантиран квалитет во изразот – вистинска пасија, вредна за зборови. Зборовите се малку да искажат колку вреди ова.

ОГРОМНА МУЗИЧКА КОЛЕКЦИЈА

Првиот допир со музиката го имал уште кога имал 9 години – благодарен е на професорката по клавијатури.

За првпат ја почувствував таа форма, таа хармонија и израз на емоции кога се најдов пред еден голем дрвеножичен инструмент со 88 бели и црни типки наречен пијаното на Steinway and sons. Мојата прва професорка по клавијатури ме внесе во чудесниот свет на музиката, но ми ја вткаи и клучната мисла за музиката и нејзината сила дадена од Моцарт, а тоа е дека музиката не е само во нотите, туку во тишината помеѓу нив, вели д-р Сајковски.

Приказната потоа само тече. Прво собирал плочи, но и магнетофонски и касетофонски аудиоленти.

Д-р Сајковски е еден од најпознатите аудиофили во Македонија – има 10.000 албуми

Според мене, во делот на поп-музиката безвременски нумери се песните Thriller и Earth song на Michael Jackson, Smooth и Maria, Maria на Carlos Santana, Hallelujah на Leonard Cohen, It is now or never на Elvis Presley, но секако и многу други.

Во најраните седумдесетти години веќе имал и систем, а вели дека како да денеска се сеќава на првите албуми, односно плочи кои ги купил - Led Zeppelin II, Uriah Heep - Look at your self, King Crimson - In the wake of Poseidon и Derek and the Dominos - Layla and other assorted love songs. Не беше тогаш ништо исто како сега, не беше ништо дигитализирано па вели дека навистина возбудливо и инспиративно било избирањето и купувањето на плочите, особено кога се набавувале од странство – најчесто од Англија. Сега се разбира пр истапот е олеснет. Дигитализација и модерното време впрочем променија многу кога колекционерството е во прашање.

„Неминовниот дигитален развој во новото модерно време го поставува дискутабилно прашањето за колекционирање на музиката, со оглед дека на модерните стриминг-сервиси стои на располагање една огромна музичка колекција. На пример, на само еден стриминг-сервис може да се најдат и над 60 милиони нумери, што е навистина импресивна бројка, која една индивидуа тешко може да ја колекционира“, вели д-р Сајковски.

На прашањето колкава е неговата колекција, веднаш одговара дека ниту еден аудиофил и љубеник во музиката не може да каже дека му е доста.

„Интересно е што кога ќе погледнам зад себе, за период од речиси 50 години лично успеав да акумулирам малку над 10.000 албуми, од кои околу педесет и пет проценти се џез-музика, а петнаесет проценти класика. Како што напоменав, во мојата колекција имам и од сите други жанрови на музика, од кои посебно задоволство ми се соул, функ и R&B колекцијата“, вели докторот.

Тој свирел, но и сè уште свири клавир. Не сака да е фраза ама вели дека има посебна љубов кон повеќе жанрови – сепак најмногу слуша џез-музика и класика.

Се разбира како и секој човек, особено кога бил помлад слушал музика која тогаш била актуелна, но вели дека класичната музика е круцијален музички жанр во кој ја имате идеалната форма, хармонија и емоционалната музичка дисперзија.

„Тоа најдобро се гледа од самиот факт што класичната музика со симфониските оркестри извира од најчесто околу сто музичари. Дури, можеби најрадикален пример е Малеровата 8. симфонија која ја изведуваат сто и дваесет музичари. Кај џез-музиката иако бројот на изведувачи е значително помал, сепак и таа е пример на полна музичка варијација. Можеби ова се причините што овие два жанра на музика се најзастапени во мојата колекција“, вели д-р Сајковски.

ИНСТРУМЕНТИ КОИ ЛЕБДАТ И ВЕ ДОПИРААТ ПРОДУЦИРАЈЌИ ЗВУК

Но не се само плочите – д-р Сајковски со посебни емоции зборува за опремата на која ја слуша музиката. Првиот музички сет е од времето кога почнал да ги купува и првите плочи. Потоа како се развивале нови компоненти ја менувал и опремата. Сепак, вели дека клучен фактор во изборот на комбинацијата лежи во компатибилноста и интеграцијата на поединечните елементи, со која се добива големата музичка слика. Сон на секој аудиофил, вели д-р Сајковски, е да дојде во ниво на т.н. High-end аудио кое се карактеризира со висок квалитет, езотеричен звук и дизајн и примена на нови технологии за репродукција на звукот.

„Интересен е фактот дека сè уште не постои крајно добро дефинирана разлика помеѓу термините High end и High fidelity, но ако ги преведете тоа подразбира висока крајност и висока верност. Инаку, терминот High end е воведен од Harry Hall Pearson, Jr. (1937-2014), еден американски новинар, аудиорецензент и основач на едно од најзначајните аудифилски списанија наречено „The absolute sound“. Според него, апсолутниот звук треба да се дефинира како ‘звук на вистински акустични инструменти кои играат, односно продуцираат звук во реален простор’“.

Па во тој контекст сегашниот основен музички сет ми е составен од засилувач и предзасилувач на Avantgarde acoustic, звучници на истата компанија Avantgarde acoustic наречени DUO XD, дигиталната компонента, односно ЦД -лејерот и дигиталниот аудиоконвертор од компанијата DCS, а ожичувањето од Crystal cable. Со овој сет ја добивам високата крајност и вонредно звучно доживување. Ова е сет кој обезбедува максимална чистина, прецизност, точност, длабина, 3Д проекција и слика на песните што ги слушам. Да, навистина ова е сет кој ја дава сликата на музиката што ја слушам. Со истиот ја пренесувам концертната сала дома“, вели д-р Сајковски.

Иако е пасиониран аудиофил, д-р Сајковски професионално не се занимавал со пуштање музика. Сепак, тој е дел од еден проект во кој се јавува како консултант.

„Тоа е Теохаров аудио предводено од врвен тим аудиоинженери. Појавата на македонскиот Теохаров High end аудио би сакал едноставно да го искажам со една реченица: ‘Тоа е звук на вистински акустични инструменти. Инструменти кои лебдат и ве допираат продуцирајќи звук во вашиот реален простор и време’“, вели д-р Сајковски.

МЕДИЈАТОР НА СРЕЌАТА

Одличен доктор па на таков начин и ја дефинира музиката – вели таа е една од главните надворешни фактори кои ги ослободуваат т.н. „медијатори на среќата“ во телото, како што се ендорфините, серотонинот и некои други. Така е. Објавени се доста клинички студии кои докажуваат дека музиката влијае на физиологијата на телото и претставува ефективно средство за намалување на стресот, активација на фронталните и темпоралните делови на централниот нервен систем, намалување на крвниот

притисок, стабилизација на срцевата акција и многу други.

Но кои му се безвременски, омилен песни? Вели тоа е тешко прашање за музикофил.

„Ако ме прашате зошто велам музикофил, а не музиколог, ќе ви одговорам доста едноставно. Затоа што музиката се чувствува, а сè помалку мисли или слуша. Така многу тешко е да се задржиме на ова прашање на само еден жанр. Според мене, во делот на поп-музиката безвременски нумери се песните Thriller и Earth song на Мајкл Џексон, Smooth и Maria, Maria на Карлос Сантана, Hallelujah на Леонард Коен, It is now or never на Елвис Присли, но секако и многу други. Од рок-сцената би морал да ги издвојам Rolling stones со (I can't get no) Satisfaction, Led Zeppelin со Stairway to heaven, Cream со Sunshine of your love, Beatles со Let it be. Од соул-музиката би ја издвоил Georgia on my mind во изведба на Ray Charles, Papa was a rolling stone на групата The Temptation. Од џез-продукцијата неизоставни се Street life на Crusaders и Joe Sample и Ain't no sunshine, Rio De Janeiro blue на Randy Crawford, но и бројните нумери на Oscar Peterson, Joe Zawinul и низа други постари, но и нови џез-музичари. Интересно е дека особено во џез-музиката постојат огромен број музичари од различни земји чии нумери лесно можете да ги ставите во структурата на џез-класиците. Такви има доста од Јапонија, Кореја, Шведска и други земји.

Од класиката омилени композитори ми се Рахмањинов, Мусоргски, Моцарт, Вагнер и Гершвин", објаснува д-р Сајковски.

Музиката е дел од целото негово семејство, а како што вели, често

дома знаат на заеднички танц да се потсетат на движењата на латино-нумерите, најчесто во салса, бачата или румба, со оглед дека со сопругата подолго време посетувале школа за латино-игри. Латино-музиката и латино-танците носат многу ритмика, сензуалност, емоција, а секако и љубов.

Д-р Сајковски има симпатии и за модерната музика, ако треба да избере сега омилени му се The Weeknd поради, како што вели, широката музичка експресија од хип хоп до фанк, поп, рап форми на песни.

„Фантастичен вокал кој на моменти личи на Мајкл Џексон. Понатаму Дрејк, кој е веројатно најрелевантниот хип хоп артист. Пост Малон, кој последниве години е еден од најдобрите рапери, кој влијае со промена на изразот во рап-музиката. Flume, кој како артист воведе нови и ги покачи целите во електронскиот поп. Хари Стајлс, кој е еден од нај популарните поп-изведувачи. Но, тука неизоставно морам да ги споменам и Ед Шеран и Бруно Марс,, кои последнава деценија ми се на менито за слушање. Од домашната македонска сцена морам да ги споменам и со големо задоволство ги слушам DS collective, кои ги доживувам како комплетно ново освежување, па дури би рекол и развој и движење на нашата поп-сцена", вели д-р Сајковски.

Тој е неисцрпен кога е музиката во прашање. Неговата посветеност таму инспирира до срж –исполнува.

40 ИЗДАНИЈА, НАД 1.000 ТЕКСТОВИ, 200 УСПЕШНИ СТОРИИ

Plus АСІВАДЕМ | SISTINA РЕНОМИРАНО СПИСАНИЕ

ЕДУКАТИВНО ЗДРАВСТВЕНО ЧЕТИВО ЗА СИТЕ

Едукативно четиво за секој здравствен предизвик, можност за добивање одговори на многу прашања кои го засегаат здравјето на граѓаните, решенија, искуства, совети од најдобрите доктори. Списанието „АС Плус“ веќе има 40 изданија и своевиден значаен јубилеј. Низ многу статии обработивме детално најсовремени сознанија за болестите, дијагнозата, третманот и лекувањето, совети за пациентите.

Десет години по првиот број, „Ацибадем Систина“ преку редакцијата која го издава, но и преку самиот финален производ докажа дека е сериозна болница која многу системски се посветува на здравјето, секако преку комплетен пристап, а меѓу сите услуги и со магазинот кој веќе е етаблиран, препознатлив меѓу пациентите и на пазарот.

На почетокот многу ентузијастички, но со конкретна идеја дека „АС Плус“ ќе донесе точна и проверена информација, тогаш кога најмногу треба. Тимот имаше план да го издигне списанието до ниво да е препознатлив, но да е респектиран медиум во чии текстови граѓаните ќе имаат доверба и ќе им бидат од полза. Толку време подоцна медицинскиот уредник д-р Љупчо Стојковски вели дека целта е исполнета.

„Се сеќавам кога во 2011 година, по иницијатива на Кристина Камчева-Стојческа, се формираше првата редакција на ‘АС Плус’. Тогаш на иста маса седевме доктори, новинари и маркетинг-соработници. Бурно и со неизмерна енергија дискутиравме за концептот, изгледот и содржината на магазинот што се создаваше. Денешниот јубилеј, четириесеттиот број на ‘АС Плус’, на сите ни изгледаше далечен и неверојатен. Можам со гордост да констатирам дека создадовме тримесечен магазин од областа на здравствената култура, препознатлив новинарски бренд присутен во секој дом. ‘АС Плус’ се етаблира како едукативно четиво кое со актуелноста и бројноста на темите дава огромен придонес во популаризацијата на заштитата,

превенцијата и негувањето на здравјето на сите граѓани во овие тешки времиња, кога сите сме загрижени за нашето и здравјето на нашите блиски“, вели Љупчо Стојковски, медицински уредник на списанието.

Околу 1.000 текстови за сите здравствени проблеми, над 200 успешни стории, многу информации, совети. „АС Плус“ е ризница на искуства и сознанија на најдобрите и најреномирани доктори во земјава и во регионот.

„Почнавме со многу ентузијазам, а стигнавме до импресивни бројки на објавени статии, многу стории, многу успешни приказни, совети за граѓаните, помош за пациентите. На почетокот со многу мал тим но со голема желба да ги информираме луѓето како да се грижат за своето здравје. Овде на страниците на ‘АС Плус’ имаат можност да прочитаат одговори на многу дилеми кои ги засегаат. Многу сум горда, што списанието опстои 10 години на пазарот, но не само тоа, практично се дефинираше како најдобро четиво за сите граѓани. Од овој аспект велам дека ‘АС Плус’ ја постигна својата цел и опстана во време кога голем број печатени медиуми не успеаја. Интернет изданијата ги заменија печатените страници, вели Кристина Камчева-Стојческа.

Сиве овие години списанието го следи развојот на „Ацибадем Систина“, која моментно е една од најреномираните здравствени установи во овој регион – најмодерен здравствен центар.
„АС Плус“ затоа е вистинската слика за вредностите кои се развиваат и негуваат во КБ „Ацибадем Систина“, вели Наташа Савова, директор на маркетинг.
„Ова списание е пулсот на болницата и со секој нов број го докажува нашиот приоритет - важноста и грижата за здравјето на луѓето. Уникатно и препознатливо по богатата содржина, ‘АС Плус’ е значајно за нашите пациенти кои низ страниците ги раскажуваат своите емотивни, инспиративни приказни. Значајно е и за пошироката публика, која може да прочита бројни совети за важни медицински теми и проблематики. Со модерен, едноставен и внимателен пристап ‘АС Плус’ е и печат за припадност на сите наши вработени во тимот на кој сите сме горди“, вели Савова.

Магазинот е модерен печатен медиум кој низ годините се унапредуваше, го следеше развојот и во текот на сиот развој е списание со реноме, изглед и пристап како слични проекти на најсовремените светски болници.

„’АС Плус’ е производ на еден несебичен влог на сите вработени во болницата. Во магазинот партицираат сите доктори од болницата, ги презентираме нивните најнови достигнувања, низ нивните искуства им помагаме на граѓаните да дојдат до последните информации за сите болести, за најсовременио начин на лекување. Сите овие години списанието се етаблираше во сериозен медиум, на ниво на светските реномирани здравствени списанија кои објавуваат најнови сознанија за сите здравствени предизвици во актуелниот момент“, вели Ѓорѓи Томиќ, главен уредник на „АС Плус“.

Сашо Нефовски од „ОК идеја“, агенцијата која го дизајнира списанието, се грижи за неговиот развој и дистибуција, вели дека и тогаш и сега пазарот несомнено има потреба од списание кое нуди совети за здравјето и секојдневното живеење, подготвени од врвни доктори.
„Уникатноста на ова списание е тоа што советите се практични четива, едноставни за читање и претставуваат вистинска поддршка за читателите. Исклучителниот квалитет на содржината и севкупно, изгледот и финалната изработка, ‘АС Плус’ го позиционираат како еден од најдобрите печатени медиуми во државата, по примерот на водечките светски магазини. Се работи за издание со одлична дистрибуција, па оттука сме уверени дека ќе стигне до рацете на читателите и ќе предизвика висок интерес со оглед на предизвиците кои ги носат денешните услови на живеење“, вели Сашо Нефовски „ОК идеја“.
Светот се соочи сега со пандемија која човештвото не ја доживеало во поновата историја. Тоа беше дополнителен предизвик и за болницата и за сиот тим.

„АС Плус“ како никој друг медиум беше поддршка и информативна табла за сите граѓани и во сиот овој период, еден од најпредизвикувачките за сите граѓани, за целиот здравствен систем. Така ќе остане и во иднина, во сите предизвици.

Сториите за успешните приказни кои се дел од магазинот се дополнителна инспирација за секој нов број. Во болницата, за среќа, вакви приказни има доста – низ нивните искуства се споделуваат среќни моменти, но се и доказ за стручноста, иновацијата во работењето, пионерски обиди за најсовремен третман на низа болести, стручни хируршки интервенции во кои „Адибадем Систина“ е лидер.

Списанието излегува еднаш на три месеци.

WOLF

EST^D 1834

SHARE YOUR LEGACY

ЕКСКЛУЗИВНО ВО

ЦЕНТАР ЗЕБРА | УЛ. ВАСИЛ ЃОРГОВ 16 | ТЕЛ: 071 285 386
ЦЕНТАР LISA | БУЛ. ВИДОЕ СМИЛЕВСКИ БАТО 8 | ТЕЛ: 070 279 156

fb.com/tinexhome
instagram.com/tinexhome

Home TINEX

Delicatessen

TINEX

CHEERS!

TO THE NEW YEAR

БЕКО УЛ. ДАМЕ ГРУЕВ БР.14

БУЊАКОВЕЦ БУЛ. ПАРТИЗАНСКИ ОДРЕДИ, БР.18А

ВОДНО УЛ. ПИТУ ГУЛИ, БР.59

e-tinex.mk

ИДНИНАТА НА ПАЗАРЕЊЕТО

ОТВОРЕНО 24/7

ПОВЕЌЕ ОД 4000 ПРОИЗВОДИ

ЛЕСНО И ЕДНОСТАВНО КУПУВАЊЕ

БРЗА И БЕЗБЕДНА ДОСТАВА

ЗАШТЕДЕТЕ ВРЕМЕ И ПАЗАРЕТЕ ОНЛАЈН

TINEX

e-tinex.mk

THANKS TO DR. KALAMARAS I LIVE MY SECOND LIFE

STUDENTS STARTED PRACTICE AT ACIBADEM SISTINA HOSPITAL

PROF.DR. NIKOLIKJ PERFORMED EMERGENCY BYPASS SURGERY IN A PATIENT POSITIVE FOR CORONAVIRUS

EAT MINDFULLY DURING THE NEW YEAR HOLIDAYS

MORE AND MORE CHILDREN ARE LACTOSE INTOLERANT

BRIEF SUMMARY

"AS PLUS" RENOWN MAGAZINE - EDUCATIONAL HEALTHY READING FOR ALL

DR. SAJKOVSKI IS ONE OF THE MOST FAMOUS AUDIOPHILS IN MACEDONIA

THANKS TO DR. KALAMARAS I LIVE MY SECOND LIFE

I have no words to express my gratitude toward the entire team of the Infectious Diseases Department at Acibadem Sistina Hospital, but above all toward Patricija Kalamaras, MD, infectious diseases specialist, who gave me an opportunity to live my second life. It is how 58-year-old Rade Simonovski begins his story of Covid-19 that he and his family fought successfully. Everyone in Rade's family was infected with the SARS-CoV-2 virus. The children had no symptoms, his wife had headache and mild symptoms for a few days, while Rade fought the main fight with the virus, suffering from pneumonia and taking ozone therapy for several days.

FROM DERMATOLOGICAL TO CARDIOVASCULAR AND NEUROLOGICAL PROBLEMS:

COVID-19 LEAVES MANY AND SERIOUS CONSEQUENCES

At the beginning of the Covid-19 pandemic, healthcare professionals were focused on detecting, recognizing and treating the acute phase of the disease caused by the SARS-CoV-2 virus. However, a year after the first cases appeared in China, doctors' focus has shifted to persistent symptoms after the Covid-19 acute phase. Although there is no consensus, some call it post-Covid syndrome. Primarius Valerija Kirova-Uroshevikj, MD, MSc, infectious diseases specialist at Acibadem Sistina Hospital, says that the largest percentage of patients suffering from Covid-19 have completely recovered.

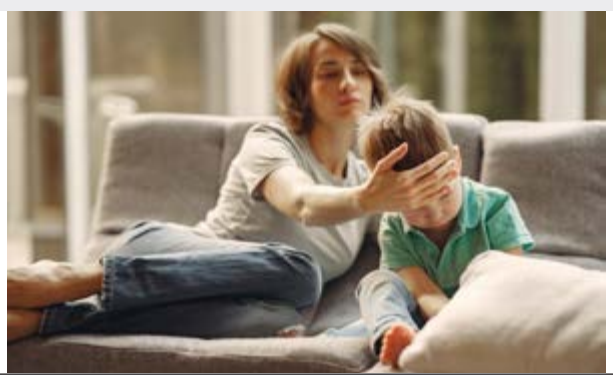
40 ISSUES, OVER 1,000 ARTICLES, 200 SUCCESSFUL STORIES

"AS PLUS" RENOWN MAGAZINE - EDUCATIONAL HEALTHY READING FOR ALL

Educational reading about every healthcare challenge, opportunity to get answers to many questions that affect the citizens' health, solutions, experiences, advice by the best doctors. Sistina Plus Magazine has 40 issues already and a significant jubilee. Many of the articles have addressed in detail the most up-to-date knowledge about diseases, diagnosis, treatment and cure, advice for patients. Nine years after the first issue, acting through the editorial office that publishes the magazine, but also through its final product, Acibadem Sistina Hospital has proved itself as a serious hospital very systematically dedicated to health.

HOW TO DIFFERENTIATE VIRAL INFECTIONS FROM CORONAVIRUS IN CHILDREN

Respiratory viral infections are seasonal infections in adults and more often in children due to the immaturity of their immune system. These infections can occur all year round, but are more common in the autumn and winter, says Tanja Jovanova, MD, pediatric pulmonologist at Acibadem Sistina Hospital. These infections are transmitted very quickly, and the possibilities for treatment and prevention are limited, because antibiotic therapy is not effective when it comes to viruses.



EAT MINDFULLY DURING THE NEW YEAR HOLIDAYS – IT MAY AFFECT YOUR IMMUNE SYSTEM

New Year and Christmas holidays evoke beautiful emotions in everyone, especially during a pandemic when positive energy is most needed so that we persevere and be patient until it is over. Ana Antovska, Acibadem Sistina's nutritionist, says that the New Year holidays contribute to many people indulging in hedonism and advises not to eat too much fatty foods. She emphasizes that there is always a substitute for any high-calorie meal, which can be even tastier, and you can afford yourself to eat more, without worrying that you have overeaten.

POOR DIET, INCREASED WEIGHT, STRESS AND SMOKING AS ENEMIES OF FERTILITY

Infertility is a problem that affects 10 to 15 percent of married couples, and its occurrence is influenced by many factors, such as age, diet, weight, physical activity, stress, but also environmental and work-related factors. Klementina Kuzeska, MD, MSc, a specialist in gynecology and obstetrics, says that people's behavior makes them responsible for their own health. Unlike many aspects of life that cannot be changed, lifestyle can be modified and thus fertility potential can be controlled. Introducing healthy habits increases the chances of pregnancy and healthy offspring.

NO OBSTACLES WHEN THE PATIENT IS IN LIFE-THREATENING CONDITION

PROF.DR. NIKOLIKJ PERFORMED EMERGENCY BYPASS SURGERY IN A PATIENT POSITIVE FOR CORONAVIRUS

Fifty-eight-year-old Vancho Angelov is one of the patients who, despite being positive for the coronavirus, underwent an intervention at Acibadem Sistina Hospital. The cardiac surgery team led by Prof. Aleksandar Nikolikj, MD, performed a bypass surgery in this patient who previously had underwent a stenting procedure at another healthcare institution. Dr. Nikolikj says the intervention went well and afterwards the patient was discharged for further home treatment. However, it is the opportunity to be treated despite being a covid-patient that is important.

MODERN SURGICAL TREATMENT OF FLEXIBLE FLATFOOT

There are several deformities of the human foot, but the most common one is the so-called flexible flatfoot, or more precisely losing the normal physiological arches of the foot. Using the most modern equipment Acibadem Sistina Hospital performs several orthopedic interventions, including minimally invasive intervention of the so-called subtalar arthrodesis. This procedure of the foot is performed without incisions, it is short and there is no blood loss.

DR. SAJKOVSKI IS ONE OF THE MOST FAMOUS AUDIOPHILS IN MACEDONIA – HE HAS 10,000 ALBUMS

He is one of the best pediatricians in Macedonia. Many people know about doctor Aleksandar Sajkovski - he is children's friend, he is our man because he takes care of our loved ones. However, few know that doctor Sajkovski is one of the most passionate audiophiles in the country. He currently has over 10,000 albums, most of which are jazz albums. But the most amazing are the powerful emotions when Dr. Sajkovski talks about music. They are emotions of tenderness, love, true love for this art. There is a very interesting definition of art in general, given by Henry Thoreau, a famous American essayist, poet and philosopher who says that "it's not what you look at that matters, it's what you see" in art, says Dr. Sajkovski at the beginning of this story.

SKIN CARE AND PROTECTION IN WINTER

As Vesna Pljakoska, MD, a specialist dermatovenereologist at Acibadem Sistina Hospital, says, cold and windy winter days expose our skin to various negative weather influences, that can provoke its drying, peeling, cracking and irritation. These are the reasons why additional and proper skin care is necessary during the winter period; it helps skin to remain sufficiently hydrated - moist, soft and gentle. One of the basic skin functions is the barrier role, which prevents water loss from our body surface area.

TRANSNASAL ENDOSCOPIC APPROACH - MINIMALLY INVASIVE TREATMENT OF PROCESSES IN THE CRANIUM AND THE BRAIN BASE

The idea of achieving the goal with less invasive techniques is increasingly accepted by the modern medicine, particularly by the surgery. Development of electronics, optics, mechanics, chemistry, pharmacology and overall science provide the basis for introduction of new methods and ways of optimal treatment for patients, says Prof. Slobodan Damjanovski, MD, a specialist neurosurgeon at Acibadem Sistina Hospital. Endoscopic methods are incorporated in the minimally invasive rapid methods.

A PIONEERING PROJECT FOR EDUCATION AND HEALTHCARE IN MACEDONIA:

STUDENTS STARTED PRACTICE AT ACIBADEM SISTINA HOSPITAL

On November 9, Acibadem Sistina Hospital started a pioneering project that is important not only for the educational process in the country and for future specialists, but also for the healthcare sector in general. The project is conducted in cooperation with the Faculty of Medical Sciences within the Goce Delchev University, Shtip, and envisages that the students from the Faculty attend academic practice in several departments of the Hospital. This is a big step forward in terms of preparing future doctors in specific conditions, i.e. in a pandemic, when it is practically impossible for students to attend practice in state clinics that have been turned into covid-19 centers.

POLYCYSTIC OVARY SYNDROME

THE MOST COMMON ENDOCRINE DISEASE IN WOMEN

Polycystic ovary syndrome is a complex condition as a result of which most patients miss the menstrual cycle and the expected ovulation of eggs. This condition, as explained by Nadica Bozhinovska, MD, endocrinologist at Acibadem Sistina Hospital, is the most common endocrine disease in women of reproductive age, with a prevalence of 10 to 25 percent.

MORE AND MORE CHILDREN ARE LACTOSE INTOLERANT

When the enzyme lactase is missing in the human body or its production is reduced, lactose intolerance occurs, which is a common problem not only in adults but also in children, says Natasha Chuchkova-Nikchevska, MD, pediatrician at the Acibadem Sistina Hospital. She explains that lactose is a sugar found in milk and dairy products, while lactase is a digestive enzyme found in the small intestine villi and serves to break down this complex disaccharide sugar into two simple sugars, glucose and galactose.

BRAVELY AGAINST THE DANGEROUS VIRUS:

A PREGNANT WOMAN DEFEATED COVID-19 AND HUGGED LITTLE IGNATI

Pregnancy is an unforgettable and wonderful period for every woman, but for 36-year-old Ivana Peshevska-Naskovikj it was one of the most unusual experiences and the biggest challenges she has ever faced. After she and her husband Goran rejoiced at the positive pregnancy test in early January, her first pregnancy, three months later, Ivana received another positive test, but this time it was a Covid-19 test, after which the most uncertain and unpredictable fight for a healthy and normal pregnancy began, while she was bravely defying the dangerous virus.

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
ЕКСКЛУЗИВЕН ДИСТРИБУТЕР ЗА МАКЕДОНИЈА

ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

MULTI ESSENCE

13 ВИТАМИНИ
+
10 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ
+
11 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

50+

СО ПРИЈАТЕН ВКУС НА ЈАГОДА, БРУСНИЦА И НА ВАНИЛА

трислојни таблети 30 ЗА ОПТИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **витамини**, **минерали** и **лутеин** за секојдневно надополнување на редовната исхрана.

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

Здравјето пред сè

НЕЖНА И НЕГУВАНА КОЖА

За секој закажан дерматолошки естетски третман (ласерски, PRP, ботокс, дермални филери или ласерска епилација) следува бесплатен хемиски пилинг (акни, флеки, масна кожа, сува и оштета кожа) од врвниот бренд NeoStrata®

ДЕРМАТОЛОГИЈА

call center
02 3099 500
www.acibademsistina.mk

ACIBADEM | SISTINA