



МАШКО
ЗДРАВЈЕ

СТРАВ ОД
СТОМАТОЛОГ
КАЈ ДЕЦА

ЕНЕРГИЧЕН
И ЗДРАВ
ПОЈАДОК

АКО ГО СЛЕДИШ
АКТУЕЛНОТО,
ТОГАШ ДОЦНИШ

- ДЛВИД МУККЛ -

Viru Protect

СПРЕЈ ЗА УСТА

ДЕАКТИВИРА
ВИРУСИ
НА
НАСТИНКА



Го намалува ризикот од
• ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ
• ПРВИ СИМПТОМИ НА
НАСТИНКА

Viruprotect е погоден за возрасни и деца над 4 години.

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

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

МАШКО ЗДРАВЈЕ

HELICOBACTER PYLORI

ПРВО ТРОМЕСЕЧЈЕ ОД БРЕМЕНОСТ

СТРАВ ОД СТОМАТОЛОГ КАЈ ДЕЦА

МАЧА

ИМПРЕСУМ

Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска
Соработници: Саша Ѓојчева | Билјана Колева | Роза Митрова | Снежана Панчевска Коцејска | Катерина Златановска Попова
Илија Жеков | Методиј Ичев | Емилија Спасовска Мојсовска | Билјана Калчовска | Александар Митов

Лектура и коректура: Ивана Коцејска | Превод: Аридита Зулфу | Фотографија на насловна страница: Мартин Трајновски
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје, ул. Јадранска Машистрала бр.31, 1000 Скопје

Техничко уредување: Идеа Лаб ДОО | Маркетинг: bettymk@rofonlinepharmacy.com.mk | Печати: Европа 92, ул. Крижевска бр. 52, Кочани
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24,000

BETTY магазин е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се отпуштаат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамерна грешка или пропуск во содржината. Со самата објава на рекламите во списанието, правите субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на отпуштање на лекови и медицинските помагала. Закон за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла и издавачот на списанието ја исклучува секоја одговорност од можна штета која ќе настанаат поради непочитување на споменатите одредби од страна на правите субјекти, како и за каква било штета која ќе настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието.

Забрането е користење или копирање на содржините од списанието BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрение од страна на издавачот на магазинот.

Редакцијата на списанието BETTY нема обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

МАШКО ЗДРАВЈЕ ПРОСТАТА



Постојат повеќе различни здравствени проблеми кои се јавуваат често кај мажите и кои заслужуваат особено внимание и нега. Можеби еден од најчестите проблеми, особено кај повозрасната машка популација, е проблемот со простатата. Здравствените проблеми кои може да се јават, а се поврзани со простатата, се повеќе на број, но сите бараат различен третман и внимание. Затоа ќе ги издвоиме најчестите состојби, нивните симптоми и потребните чекори за нивно третирање.

Кои се најчестите проблеми со простатата што ги имаат мажите?

На почеток да ја објасниме функцијата на простатата во организмот. Таа е жлезда лоцирана веднаш под мочниот меур кај мажите. Го опколува горниот дел од цевчето преку кое урината се празни од мочниот меур. Главната функција на простатата е да произведува течност која ќе ги храни, негува и транспортира сперматозоидите преку спермата. Простатата е со големина и форма на орев, но со стареењето може да се зголеми.

Проблемите кои се јавуваат кај простатата се најчесто кај мажи кои имаат над 50 години. Таа може да биде отечена или да биде зголемена поради различни состојби:

- зголемување на простатата или често описано и како бенигно зголемување на простатата или бенигна хиперплазија на простатата
- воспаление на простатата и
- рак на простатата

Што претставува зголемување на простатата?

Ваквата состојба е многу честа и е главно поврзана со стареењето. Над 33 % од мажите над 50 години ќе имаат симптоми на зголемување на простатата во својот живот. Точната причина за ваквото зголемување не е позната, но тоа не е предизвикано од рак, а и не ги зголемува шансите и ризикот за појава на рак.

Зголемена простата може да предизвика притисок врз уринарните патишта, па може да влијае врз нормалното мокрење.

Најчести симптоми се:

- потешкотии при започнување или прекинување на мокрење
- слаб проток на урина
- чувство на непотполно празнење при мокрењето
- зачестена потреба од мокрење
- често мокрење во текот на ноќта

Доколку забележите некои од овие симптоми, обратете се кај вашиот лекар за помош. Ваквата состојба обично лесно се третира и мали промени во навиките може да помогнат. Тие се: помалку пиење на течности, особено диуретици (кафе, чај, алкохол), пиење лекарства, пиење чаеви или екстракти на природна база и сл.

Воспаление на простатата

Ваквата состојба може да е предизвикана од бактериска инфекција, но најчесто таа настапува без никаква инфекција и од непознати причини. За разлика од зголемената простата или ракот на простата кои најчесто се состојби асоциирани со постари мажи, воспалението на простатата може да се јави и кај помладата популација. Главно, мажите на возраст од 30 до 50 години се засегнати со ваквата состојба.

Најчести симптоми се:

- болка во делот на карлицата, гениталиите, долниот дел од грбот
- болка при мокрењето



- зачестена потреба од мокрење

- потешкотии при мокрењето

При појавата на вакви симптоми, неопходна е консултација и преглед од вашиот лекар. Ваквата состојба се третира со лекарства и најчесто трае неколку недели или месеци.

Рак на простата

Ваквиот тип на рак се смета за еден од најчестите типови на рак кај мажите. Во Обединетото Кралство тој е најчестиот тип на рак и годишно има нови 40 000 дијагностицирани случаи. Точните причини за појава на ваквиот рак се непознати, но ризикот се зголемува со стареењето. Ваквата состојба ги става мажите над 50 години во ризик, а најчесто се спрекава кај оние кои имаат над 65 години.

Ризикот за појава на рак на простата, исто така, се зголемува и зависи од:

- етничката група

- генетиката и фамилијарната историја

Симптомите за ваквата состојба може да бидат тешко воочливи и да бидат слични со оние на зголемена простата.

Тие може да бидат:

- потреба од почесто мокрење и често мокрење во текот на ноќта
- нагла потреба од мокрење
- потешкотии при започнување со мокрење
- слаб проток на урина
- чувство на непотполна испразнетост
- појава на крв во урината или спермата

При појава на некој од овие симптоми, потребна е проверка и консултација со вашиот лекар. Најчесто симптомите се поради зголемување на простатата, но неопходно е можноста за присуство на рак да се исклучи. Ваквиот тип на рак се смета дека бавно прогресира и шансите за негово успешно третирање се најчесто добри и високи. Понекогаш нема потреба од зафат или третирање, туку само редовна контрола и мониторирање.

д-р Александар Митов



За јриоден назален деконгестив ИЗБЕРЕТЕ

MARISOL® Jet



Сите ние некогаш во животот сме имале проблеми со отежнато дишење, затнат нос или отечена слузница и сме посакувале тие потешкотии што побрзо да исчезнат. Доколку се согласиме дека „хигиената е половина здравје“, тогаш со сигурност може да кажеме дека хигиената на носот е целокупно здравје. Носот како почеток и темел на респираторниот систем мора да добива, секојдневна заштита, за да им оновозможи влез во организмот на разните вируси, бактерии и други паразити. Знаејќи ги овие битни информации, мора да водиме грижа за здравјето на носната слузокожа, кое ќе придонесе за подобро здравје на целиот организам.

MARISOL® Jet и **MARISOL® Strong Jet** се хипертонични спрееви за нос на база на морска вода, богата со минерали. Претставуваат природни назални деконгестиви кои овозможуваат механичко чистење и деконгестија, како и намалување на отокот на мукозните мембрани, благодарение на составот и концентрацијата на сол во нив (2,2%). Силно ја навлажнуваат назалната слузница, помагаат во испирањето на носните шуплини и елиминација на слуз, така што повторно се воспоставува физиолошката функција на носната слузница и се олеснува дишењето. Може да се употребуваат повеќе пати на ден, безбедни се и немаат ограничување во поглед на должината на користење.

MARISOL® Jet спреј за нос е погоден за примена кај бебиња веќе од 3 месеци и за деца.

MARISOL® Strong Jet спреј за нос е погоден за примена кај деца од 3 години и возрасни.

Специфично кај нив е распрскаувањето со оптимална јачина и млаз во вид на гејзир за секојдневна употреба.



РИЗИК-ФАКТОРИ ЗА КАРДИОВАСКУЛАРНИ ЗАБОЛУВАЊА

концентрација на холестерол, го носи во крвните садови и учествува во создавање атероматозни плаки (налепи од внатрешната страна на крвните садови) и со тоа го намалува лumenот и протокот низ крвните садови. Со текот на време се зголемуваат налепите и доаѓа до фиброзирање и стврдување на сидот на крвниот сад.

Во зависност од возрастта, придржните заболувања кај пациентот, различни се таргет вредностите за ЛДЛ холестерол. Без разлика дали пациентот зема таблети за регулирање на маснотии во крвта, препорачан е физичка активност и соодветен режим на исхрана.

Покачен крвен притисок

Покачениот крвен притисок е главен ризик-фактор за развој на коронарна болест на срцето, срцева слабост, мозочно-васкуларни заболувања, хронична бubreжна болест, појава на нерамномерна работа на срцето (аритмии). Едно мерење на покачен крвен притисок не значи дека пациентот има хронично покачен крвен притисок. За покачен крвен притисок се сметаат повторувачки покачени вредности крвен притисок измерени во ординација кај лекар во различни посети и/или при амбулантно мерење на крвен притисок, со холтер мониторинг. Кај помлада популација фармаколошка терапија е препорачана при нотирање на вредности над 140/90ммХг, додека кај повозрасна популација над 160/100 ммХг.

Пушење цигари

Се смета дека пушењето цигари во 50 % е причина за смртност која може да се избегне, од кои 50 % е од атеросклеротска болест. Долгиот пушачки стаж се смета дека има повеќе несакани ефекти кај жените во споредба со мажите. Лицата кои се изложени на пасивно пушење (присуство во простории во кои се пушки), исто така, имаат зголемен ризик од КВЗ, иако активно не пушат. Ризикот за КВЗ кај пушачите помлади од 50 години е пет пати поголем отколку кај непушачите. Корисниците на електронски цигари и други smokeless tobacco го имаат истиот ризик како и пушачите на тутун. Кај пациенти на кои им треба поддршка и не можат да ги остават цигарите би требало да се размислува

Кардиоваскуларните заболувања претставуваат најчесто заболување од хроничните незаразни заболувања. Групата на кардиоваскуларни заболувања ги опфаќа сите заболувања на срцето и крвните садови.

Во оваа група на заболувања се вбројани и атеросклерозата на крвните садови (таложење на масни депозити на внатрешната страна на крвните садови), нерамномерното работење на срцето (срцевите аритмии), валвуларните срцеви болести (болести на залистоците на срцето), срцевата слабост (неможност срцето доволно да испумпа крв) и мозочниот и срцевиот удар. Нашата држава припаѓа на земјите со многу висок ризик за КВЗ. Сите пациенти кои имаат фамилијарна оптовареност (историја за КВЗ во фамилијата), шеќерна болест, хронична бubreжна слабост, фамилијарна хиперхолестеремија (наследно покачување на маснотии во крвта) и возраст над 70 години, иста така, имаат зголемен ризик за КВЗ.

Најчести ризик-фактори, според препораките за лекување од август 2021 од Европското кардиолошко здружение, се: покачен холестерол, покачен крвен притисок, пушење цигари, покачена телесна тежина, шеќерна болест, полова припадност.

Покачен холестерол

Покачените вредности на вкупниот холестерол играат голема улога во проценувањето на КВ ризик. Подолг временски период на одржување на ниски вредности ЛДЛ-х (холестерол со ниска густина, „лош холестерол“) во многубројани студии и испитувања се покажало дека го намалува ризикот за атеросклеротска болест. ЛДЛ холестеролот во себе носи голема

и за никотин-заместителна терапија (varenicline, bupropion). Сите форми на никотин-заместителна терапија (во форма мастики за џвакање, трансдермални никотински лепенки, назални спрејови и инхлатори, сублингвални таблети) се покажале за ефикасни при откажување од пушењето цигари.

Покачена телесна тежина

Во голем број на студии и мета-анализи се докажало дека покачената телесна тежина е во директна поврзаност со зголемениот развој на атеросклерозата и ДМ кај пациентите. Како индикатор за покачената телесна тежина не се земаат само килограмите измерени на вага, туку поголемо влијание имаат БМИ (body-mass index), сооднос на обемот на половината-колковите (индикатор за висцерални маснотии). Односот половина-колк кај мажи $>0,95$ и однос $>0,85$ кај жени се смета за зголемен ризик за КВЗ.

Големо влијание во регулирање на телесната тежина има зголемување на физичката активност и намалување на седентарниот начин на живот. Препорачано е 150-300 мин. умерена физичка активност или 75-150. мин интензивно аеробно вежбање/неделно, ако дозволува здравствената состојба. Кај повозрасна група на пациенти е препорачана повеќекомпонентна физичка активност составена од аеробни

вежби, вежби за мускулно истегнување и вежби за рамнотежа за да би се спречиле евентуални падови.

Како и режим на исхрана, се препорачува намален внес на калории, со предоминантен внес на високопротеинска, нискојаглевидратна исхрана, а богата со растителни влакна. Препорачано е избегнување транс-масти, ограничување на консумирање сол до 5 г/дневно, консумирање алкохол до 100 мл/неделно.

Шеќерна болест

Предијабетес, дијабетес тип 1, дијабетес тип 2 се независни дополнителни ризик-фактори за атеросклероза. Во зависност од терапевтска контрола на шеќерната болест, ризикот може да биде двојно поголем во однос на пациенти на иста возраст без шеќерна болест. Пореметување на метаболизмот на шеќери повлекува и промена на метаболизмот на масти, со тоа доведува за плус уште еден ризик-фактор за КВЗ. Жените со шеќерна болест имаат поголем ризик за мозочен удар за разлика од мажите.

д-р Билјана Колева
специјалист по интерна медицина
Дијагностички Центар – Скопје



A-LIXIR[®] 400 PROTECT

ИЗБЕРИ ДА ТЕ ЧУВА НАЈСИЛНИОТ!

Единствен извор на полифеноли во стандардизирана доза од 400 мг кои како силен антиоксиданс помагаат во:

- Заштитата на организмот од оштетување од слободните радикали при состојби на оксидативен стрес
- Превенција на кардиоваскуларни болести
- Зајканување на имунитетот
- Третман на состојби на анемија
- Забрзано опоравување кај спортисти и рекреативци



Helicobacter pylori

ПРИЧИНИТЕЛ НА МНОГУ БОЛЕСТИ НА ЖЕЛУДНИКОТ

Веќе четириесетина години медицината се обидува да најде ефикасно решение за еден од најинтересните бактериски причинители Helicobacter Pylori.

Helicobacter Pylori е присутен во желудникот кај повеќе од 50 % од светската популација и е глобален медицински проблем, бидејќи е грам негативна, спирална, многу отпорна бактерија која има способност да преживее во киселата средина на желудникот и да се наосли на гастроичната слузница. На неа се прикачува со помош на нејзините флагели. Тука може да опстојува подолго време без сериозни симптоми, а под влијание на надворешни фактори (стрес, тешка храна, алкохол, пушчење) се активира и го разградува заштитниот мукозен слој кој ја штити слузокожата од гастроичната киселина. На тој начин се предизвикува воспаление и оштетување на клетките од желудочната лигавица и се јавуваат првите стомачни проблеми.

Предизвикува зголемено лачење на желудочна киселина и ако не се третира може да се развијат сериозни компликации:

- гастритис
- гастрочен или доуденален чир
- аденокарцином на желудник
- Non-Hodgkin's лимфом на желудникот

Со отпет на сериозноста на горенаведените состојби особено е важно да побарате помош од лекар и да направите тест за хеликобактер ако секојдневно (или повремено во тек на 2-4 недели) се соочувате со некој од следниве симптоми:

- желудочна болка
- жарење и печење во пределот на желудникот
- киселини
- надуеност и чувство на брзо заситување
- гадење и повраќање

Сепак, дури и во случај на потврдена инфекција со хеликобактер сите позитивни пациенти немаат апсолутна индикација за лекување. Групата на пациенти кои треба да се лекуваат се:

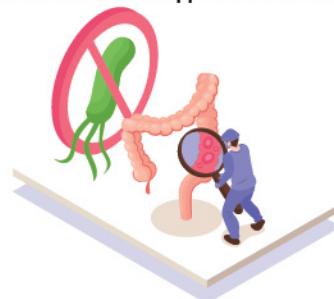
- Пациенти со атрофичен гастритис или чир на желудник и дванаеспалечното црево;
- Пациенти оперирани од карцином на желудник, како и роднини на пациенти со желудочен карцином;
- Пациенти со изразени стомачни проблеми;
- Пациенти со анемија поради недостиг на железо;
- Пациенти со идиопатска тромбоцитопенична пурпурा.

Терапијата за истребување на оваа бактерија е во постојан еволутивен развој уште од нејзиното откривање. Доколку е успешна, повторна инфекција со H. pylori е исклучително ретка. Вообично се користи т.н. тројна терапија, која вклучува инхибитор на протонска пумпа (на пр., есомепразол, пантопразол) за регулирање на желудочната

секреција на HCl, плус два антибиотика (обично Кларитромицин и Амоксицилин или Метронидазол). Во одредени случаи се вклучува и трет антибиотик (Левофлоксацин), па имаме четворна терапија. Имајќи предвид дека ваквата терапија е агресивна и предизвикува голем број на несакани дејства (мачнина, гадење, дијареја, стомачна болка) кои често се причина за прекин на терапијата, според најновите смерници задолжително при овој третман се вклучува соодветна пробиотска комбинација. Пробиотиците ги намалуваат несаканите ефекти на антибиотската терапија, особено дијарејата, и треба да се земаат 2-3 часа пред или после антибиотикот. Сепак, за да имаме најдобар резултат во последните десетина години се развиени и специјални пробиотици кои имаат антимикробен ефект.

Најзначаен е *Lactobacillus reuteri* (DSMZ 17648) кој продуцира *reuterin* кој има антимикробно дејство, но и специфично коагрегира со *H.pylori*, при што го неутрализира и го исфрла од организмот преку фецесот. На овој начин *L. Reuteri* (DSMZ 17648) ја намалува концентрацијата на *H.pylori* бактериите во организмот. Како резултат на тоа се унапредува ефектот на антибиотската терапија при третман на хеликобактер. Со оглед на тоа дека хеликобактер инфекцијата е извонредно упорна пациентите треба особено да се придржуваат до терапијата, како во однос на лековите така и во однос на начинот на земање и должината на терапијата.

д-р Роза Митрова
специјалист интернист со долгогодишно
лекарско искуство
ПЗУ Симбимед – Кавадарци



PharmaS

HELICO Balans®

НОВ ПРИРОДЕН ПРИСТАП ВО ТЕРАПИЈА НА Helicobacter pylori

PharmaS **HELICO** Balans капсули – единствена 2 во 1 пробиотска комбинација од Pylopass™ (*Lactobacillus reuteri*) и млечнокиселински бактерии за примена при:

- ③ Зголемени концентрации на *Helicobacter pylori* во желудникот
- ③ Интензивна терапија со антибиотици (тројна терапија)

Pylopass™ специфично се врзува со *Helicobacter pylori* со што се оневозможува врзување на оваа бактерија за желудечната мукоза и се елиминира од организмот.

Млечно киселинските пробиотици кои влегуваат во состав на **HELICO** Balans капсулите имаат дополнително дејство на обновување на цревната микрофлора која значително се нарушува терапија со антибиотици.



③ Пред употреба задолжително прочитајте го упатството.

③ За индикациите, начинот на употреба и несаканите ефекти на граничниот производ, посоветувајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



Начин на употреба:

② капсули **HELICO** Balans дневно, наутро и навечер, да се испијат со доволно течност.

③ Ако се лекувате со антибиотици, **HELICO** Balans капсулите земајте ги најрано 3 часа пред да го земете антибиотикот.

PharmaS

Фармас Лекови дооел, Бул. 8-ми Септември 2/2-2/5, 1000 Скопје Р. Македонија | Т: +389 2 2550 350 | Ф: +389 2 2550 351



- ДЛВИД МУККА -

**АКО ГО СЛЕДИШ
АКТУЕЛНОТО,
ТОГАШ ДОЦНИШ**

ДОКОЛКУ ТРЕБА НАКРАТКО ДА ТЕ ОПИШЕМЕ, СЛОБОДНО МОЖЕМЕ ДА КАЖЕМЕ ДЕКА СИ МУЛТИКРЕАТИВНА ЛИЧНОСТ СО ПОВЕЌЕ ТАЛЕНТИ. ПОКРАЈ ТВОИТЕ МУЗИЧКИ ДЕЛА, ТЕ ГЛЕДАМЕ И КАКО АКТЕР, СЦЕНАРИСТ, МОДЕЛ... ШТО ТИ ПРЕТСТАВУВА ПОГОЛЕМ ПРЕДИЗВИК И ВО ШТО УЖИВАШ ПОВЕЌЕ? АКТЕРСТВОТО ИЛИ МУЗИКАТА?

Не ги делам двете одамна. Од истото место црпам кога се изразувам преку музиката, глумата или пишувањето. Разликата е во тоа што музиката знае да се случува веднаш и во живо, а на филмот му треба време. Ама да одговорам на прашањето конкретно: на концерти во живо, на бина – ете таму се чувствуваам најмногу на свој терен.

СО ШТО НАЈМНОГУ БИ САКАЛ ДА БИДЕШ ПРЕПОЗНАТЛИВ? КАКО САКАШ ЛУГЕТО ДА ГО ДОЖИВУВААТ ДАВИД?

Можат да ме доживуваат како сакаат. Јас се доживувам себеси преку музика, филмови, приказни и понекогаш глупости. Преку лугето со кои и за кои творам. Сите преубави лица што доаѓаат на мои концерти или, пак, во кино или пред малите екрани. Нè има сè повеќе, различни сме и свои. Затоа сме овде, за да бидеме такви какви што сме и да покажеме дека тоа не е страшно, напротив, треба да се празнува. Се борам да бидам јасен дека е крајно време да работиме повеќе и да трачариме помалку. Мора да се освестиме дека поентата е да нè има секакви.



ТИ СИ ЧОВЕК КОЈ ВЕРУВА ДЕКА КОНЦЕПТИ КАКО МИНАТО И ИДНИНА НЕ ПОСТОЈАТ И ДЕКА ТРЕБА ДА СЕ СКОНЦЕНТРИРАМЕ НА СЕГА И ТУКА. ШТО Е ОНА ШТО НÈ ПРАВИ СЕГА И ТУКА ДА СЕ ЧУВСТВУВАМЕ СРЕЌНИ?

Мора да си дозволиме да бидеме среќни, потоа да тргнеме каде било. Лугето си мислат дека прво треба да одат некаде или да направат нешто, па целта е да се стигне до среќа. Не, среќа е фактот дека се наоѓаме сега и овде. Среќа е некогаш дури и „ајде кога веќе мора океј, ќе станам од кревет“ само што на тие луѓе кои секој ден бираат така да ја манифестираат, ним им е потребна помош или нешто повеќе. Чиста среќа се и крофни, реално.

КОИ СЕ ТВОИТЕ „ЗДРАВИ РУТИНИ“ БЕЗ КОИ НЕ МОЖЕШ ДА ГО ЗАМИСЛИШ ТВОЈОТ ДЕН?

Свирење, читање, фитнес и потрага по секакви авантури. Вистинити, како и измислени.

ТВОЈОТ БРЗ ТЕМПЕРАМЕНТ СЕ ОТСЛИКУВА И НА ТВОИТЕ ПРОЕКТИ. ШТО Е ОНА ШТО ТЕ РЕЛАКСИРА КОГА „НЕ РАБОТИШ“?

Кога си заљубен во работата те одмора и тоа што го работиш. Немам многу потреба од одмор. Уживам понекогаш и во истражувања неповрзани со уметност. Како, на пример, мориња, спортови или наука. Гејмам, исто така, зашто често сум мегадетиште.

КОРИСТИШ РАЗЛИЧНИ АЛАТКИ ЗА ДА ЈА ИЗРАЗИШ СВОЈАТА КРЕАТИВНОСТ И ОРИГИНАЛНОСТ. ОД КАДЕ ЦРПИШ ИНСПИРАЦИЈА?

Кога барам инспирација – ја нема, кога сум поврзан со животот и имам што да кажам – сама ми доаѓа! Тоа е суперформула што досега ми функционира за да не создавам генерички песни или филмови.

ОСОБЕНО ВО ИЗМИНАТАТА ГОДИНА БЕШЕ ПРИСУТЕН СО МНОГУ РАЗЛИЧНИ ПРОЕКТИ, КОИ ГИ КРШАТ ШАБЛОНите. ЕДЕН ОД НИВ БЕШЕ КРАТКОМЕТРАЖНИОТ ФИЛМ THE ELEPHANT. КАКО БИ ГО ОПИШАЛ ИСКУСТВОТО?

- Незаборавно! Карактерите што ги глумев во тој филм ми зедоа премногу и ми дадоа уште повеќе. Тој филм е многу близку до моето срце и пресреќен сум што беше толку интернационално препознаен. Оние што сè уште не сте го изгледале – погледнете го! Веќе цел е прикачен на YouTube.

ПРЕД НЕКОЛКУ МЕСЕЦИ НА СКОПЈЕ МУ СЕ СЛУЧИ ПРЕМИЕРА НА ТРЕЈЛЕРОТ ЗА АКЦИОНАТА СЕРИЈА BLACK OPS, КАДЕ СВЕДОЧЕВМЕ НА ГЛАМУР КАКО ВО СВЕТСКИТЕ МЕТРОПОЛИ.

Едно од моите најзабавни доживувања. Луда приказна која сè уште не прекинува да се развива. Прилика да ја толкувам главната улога во серија исполнета со балкански манири, а глобални тематики. Рамо до рамо со прекрасната екипа и кастот. Џамбазов, Тамара, Били, Ана, Таско – мојот вечен непријател и сите други... Едвај чекам да ја гледаме!

MONSTERS Е НАЈАКТУЕЛНОТО ПОСЛЕДНО НЕШТО ОД ТЕБЕ...

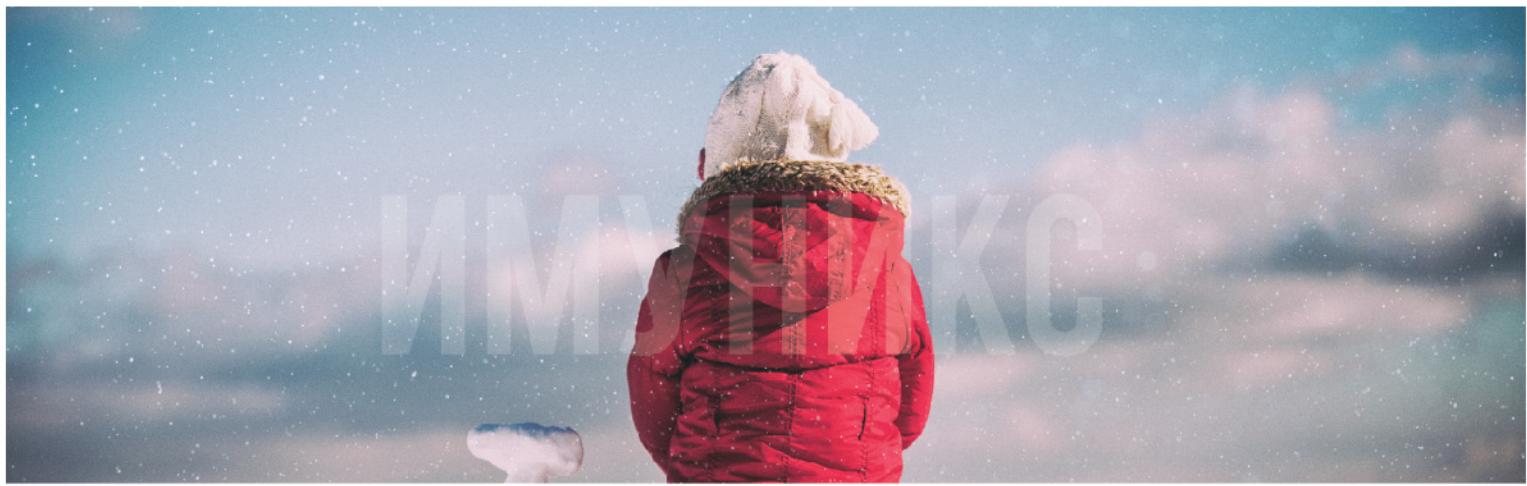
Прв албум што го издавам како соло артист. Бескрајно сум среќен колку брзо го засака луѓе. Едвај чекам да го доживеат и во живо тие што не биле досега на концерти.

СИГУРНИ СМЕ ДЕКА ПРЕД СЕБЕ ИМАШ ЗАЦРТАНО БРОЈНИ НОВИ ПРЕДИЗВИЦИ ВО СКЛОП НА УШТЕ МНОГУ ДРУГИ ВОЗБУДЛИВИ ПРОЕКТИ. ДАЛИ МОЖЕШ ДА НИ ОТКRIЕШ ЗА ШТО СЕ РАБОТИ И КАКВИ ТРАНСФОРМАЦИИ И РАЗВОЈ НА КРЕАТИВНИТЕ ГЛЕДИШТА МОЖЕ ДА СЕ ОЧЕКУВААТ ОД ДАВИД МУККА ВО БЛИСКА ИДНИНА?

Почнувам да свирам концерти за многу брзо време. Правам проби со Мартина Баракоска, која секојдневно ме воодушевува како човек, артист и со нејзината способност да и летаат палките од раце право во очи додека свириме. Веќе снимам нова музика што премногу ме возбудува. Очекувајте ги новите песни и спотови. Продолжувам со серијата Black Ops и уште еден филмски проект, кој во моментов не смеам да го откријам.



КОГА СИ ЗАЉУБЕН ВО РАБОТАТА
ТЕ ОДМОРЛ И ТОЛ ШТО ГО РАБОТИШ



ИМУНИКС

ПОМАГА ВО ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ИМУНИТЕТОТ

ДОДАТОК НА ИСХРАНА

Една капсула содржи 100 mg прашок од спирулина и 10 mg пивски квасец збогатен со 20 µg селен.

ИМУНИКС капсулите имаат широка примена со бројни бенефити:

- Зајакнување на имунитет
- При неадекватна, недоволна и еднолична исхрана
- Состојби на зголемени потреби од витамини и минерали (повраќање, проливи и силно потење)
- При зголемена телесна активност

Дозирање:

- Деца на возраст од 7 до 14 години, 1 капсула на ден
- Возрасни и деца постари од 14 години, 1 до 3 капсули на ден



BIONIKA
PHARMACEUTICALS
www.bionikapharm.com

Форвита® АВИРЕКС

ЗА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА
НА ИМУНИОТ СИСТЕМ



РеплекФарм www.replek.com.mk

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

ВЛИЈАНИЕТО НА БОЛКАТА ВРЗ ЖИВОТОТ НА ПАЦИЕНТИТЕ



Болката претставува непријатно сензорно и емоционално искуство поврзано со постоечка или потенцијална повреда на дел од телото. Болката е најчест симптом кај болест или повреда. Таа настанува поради оштетување на ткивата и во основа претставува заштитна реакција на организмот од понатамошно оштетување. Интензитетот на болката не е секогаш поврзан со степенот на ткивното оштетување, бидејќи болката не е само физички туку претставува и ментален процес со широки реперкусии и последици врз лутето.

Болката е биохемиска, физичка и психичка реакција на механичка, хемиска или топлотна дразба над прагот на осетливост на рецепторите за болка. Таа е субјективна и влијае на пациентот, но исто така влијае и на неговото потесно и пошироко опкружување и секако влијае на извршувањето на неговите секојдневни професионални и социјални активности.

Претставува најчеста причина за земање лекови и барање помош од здравствените работници. Акутната болка е најчеста причина за посета и барање помош од лекар, додека хроничната болка е најчеста причина за долготрајна функционална онеспособеност. Успешен третман на акутната болка превенира премин во хронична болка.

Многу е значајно пациентот правилно да ја опише својата болка. Тоа води и кон одредување на соодветниот третман за специфичен тип на болка. Болката може да се опише на различни начини како жарење, печене, боцање, пулсирање, стегање... Кажувањето на пациентот дека „има болка“ не е доволно за лекарот да добие информација за каков тип на болка станува збор. Затоа секогаш е потребно пациентот правилно и детално да го опише постоењето на болката: колку долго ја има, дали се интензивира при извршување некаква активност, дали се намалува при примена на некаков аналгетик, кои положби на телото доведуваат до намалување на нејзиниот интензитет итн. Сето ова ќе овозможи да се олесни патот кон соодветниот третман.

Болката се дели според патофизиологијата на невропатска и ноцицептивна болка, како и комбинација на невропатска и ноцицептивна болка. Невропатската болка е вид на болка предизвикана од проблем со еден или повеќе нерви. Функцијата на нервот е (исто така) да испраќа пораки за болка до мозокот, и поради оваа причина, невропатската болка често пати ја опишуваат пациентите како чувство на печене, чувство на убод, трнење, мравибање... Постојат различни причини за појава на овој тип на болка - херпес зостер (постхерпетична невралгија), дијабетична невропатија,

фантомска болка во екстремитетот по хируршко отстранување (ампутација) на екстремитетот, мултиплекс склероза, болка после хемотерапија, алкохолизам, рак како и разни други невообичаени нервни нарушувања. Ноцицептивната болка е термин за болка што е откриен од специјализирани сензорни нерви наречени ноцицептори. Овие нерви се наоѓаат во меките ткива и во внатрешните органи. Ноцицептивната болка се разликува од невропатската болка, која е предизвикана од оштетување на нервите.

Оттука ноцицептивната болка се дели на висцерална болка која потекнува од внатрешните органи и соматска болка која потекнува од зглобовите, коските, мускулите и другите меки ткива. Психогената болка е поврзана со повеќе делови на централниот нервен систем. Таа предизвикува непријатно чувство, кое не е последица на видливо ткивно оштетување и не претставува манифестија на надворешна дразба. Овој тип на болка во најголем број на случаи е отпорна на конвенционалната аналгетска терапија, па затоа за нејзин третман е неопходна психијатрска проценка и третман. Според времетраењето болката се дели на акутна, субакутна и хронична болка. Акутната болка настанува во краток временски интервал најчесто од неколку часа и трае до еден месец. Таа е симптом на некоја состојба или болест. Нејзиниот интензитет е во корелација со состојбата или болеста и може да се дијагностицира и да се третира. Субакутната болка трае од 6 до 12 недели. Најчесто е вовед во хронична болка и бара подетална анализа за причината за нејзиното настанување. Хроничната болка трае подолго од 3 месеци. Претставува болест сама по себе и нејзиниот интензитет е индивидуален и не е во корелација со состојбата или болеста. Хроничната болка претставува предизвик за соодветен третман. Според интензитетот болката се дели на слаба, умерена и силна. Одредувањето на интензитетот на болка е субјективна метода и за тоа се применува т.н. Визуелна аналогна скала (ВАС-скала) која се состои од права линија од 0 до 100 милиметри, со што почетната точка на линијата значи отсуство на болка, крајната претставува многу силна или неподнослива болка. На овој вид скала на болка, мерењата се вршат со помош на цртеж на линија долг 100 mm. На секој крај од редот има безболно пишување како почетна точка на линијата и најсилна болка како крајна точка на линијата. Од пациентот се бара да означи на линијата, за да ја опише позицијата на болката. Потоа лекарот го мери растојанието помеѓу почетната точка на линијата до знакот даден од пациентот. Колку е пократко растојанието, толку е полесна болката. Од друга страна, ако растојанието е поголемо, тогаш чувствувањата болка е доста силна. Покрај Визуелната аналогна скала многу често се користи и Нумеричката скала за

ЛЕКАДОЛ

ПРИ ПОКАЧЕНА ТЕМПЕРАТУРА
ИЛИ БОЛКА,
ЗЕМЕТЕ ЛЕКАДОЛ

БЕЗБЕДЕН
ЗА ЖЕЛУДНИКОТ*



* во терапевтска препорачана доза



член на компанијата Sandoz

ЛЕК Скопје ДООЕЛ, Перо Наков бр. 33 Скопје, тел. 02/2 550 800

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

болка која се состои од линија со бројки од 0 до 10. Лекарот бара од пациентот да избере број според сопствениот праг на болка што би значело: бројот 0 не значи болка, броевите 1 - 3 лесна болка, броевите 4 - 6 умерена болка и броевите 7 - 10 означуваат силна болка. Изразувањето на интензитетот на болка е индивидуално односно субјективно што значи дека доколку за еден пациент болката е слаба до умерена за некој друг би значела умерена до силна. Затоа секогаш е потребно да се има индивидуализиран пристап во согледувањето, одредувањето и третманот на болката кај секој пациент поединечно.

Меѓународното здружение за проучување на болката ја прогласи 2020 година за година за превенција на болката. Она што може да се сублимира како препорака од ова здружение е: одржување здрав начин на живот што е силен импакт за спречување на хроничната болка, одржување на нормалната телесна тежина и примена на здрава исхрана, редовна физичка активност, елиминирање на нездравите навики како што се прекумерна употреба на алкохол и пушење, работа и одмор во соодветна позиција на телото, контрола на стресот и на тој начин намалување на изворите на непотребен стрес секогаш кога е возможно. Секогаш кога има потреба потребно е да се побара совет или психолошка / бихејвиорална терапија.

Во третманот на болка сепак примарното место го заземаат лекарите, секако примарно матичните, а потоа и соодветните специјалисти од различни специјалности кои треба да заземат индивидуализиран пристап насочен кон пациентот и фокусирање во мултимодален третман, сè со цел да се спречи преминот на акутна во хронична болка. Третманот може да биде фармаколошки кој сè уште го зазема првото, неприосновено место во третманот на болката. Покрај фармаколошкиот постои и т.н. нефармаколошки пристап кој се состои од примена на физикални и рехабилитациони постапки, физичка активност и психолошка поддршка. Значајно е навремено дијагностицирање и навремен почеток со третман на акутната болка. Ненавремениот почеток како и несоодветниот третман на акутната болка води кон постепен развој на хроничната болка.

Една од најчестите форми на хронична болка претставува болката во долниот дел на грбот. Лумбален болен синдром претставува збир на симптоми од различна етиологија кои се манифестираат во вид на болка во лумбален или лумбосакрален дел на 'рбетот, со или без ширење во долните екстремитети. Најчеста причина се дегенеративните промени на интервертебралните зглобови во лумбосакралниот дел на 'рбетниот столб. Направени се проценки дека 9,2 % од светската популација страдаат од долногрбна болка, а во просек 70 % од популацијата во развиените земји имале лумбална болка. Утврдено е дека кај 10 % од болните кои имале акутна лумбална болка, таа преминала во хронична, а овие пациенти трошат 80 % од парите од фондовите и од осигурителните компании кои се наменети за заболувања на лумбалниот ден на 'рбетот. Овој вид на болка претставува најчеста причина за отсуство од работа. Лумбалната болка најчесто се јавува во најрепродуктивниот период од човековиот живот, на возраст помеѓу 25 - 64 години, но најчесто по 40-тата година од животот, подеднакво често кај двета пола. Хроничната лумбална болка најчесто е дифузна и тапа. Таа се јавува при долго стоење, седење, одење, лежење и се повлекува по лесна физичка активност, но тегобите се засилуваат при потешка физичка активност. Целта на третманот на хронична лумбална

болка се состои од: намалување или елиминирање на болката, забавување понатамошни патолошки процеси, одржување оптимална подвижност во зглобовите и 'рбетниот столб, враќање на највисоко-функционално ниво на болниот, спречување развој на контрактури и деформитети, превенција и спречување развој на хронична болка и онеспособеност и секако подобрување на квалитетот на животот на пациентите. За третман на хронична болка имаме широка палета на лекови, каде приоритетно место им припаѓа на нестероидните антиинфламаторни лекови (НСАИЛ). За постигнување оптимален резултат во бирање на лекот, дозата и начинот на примена мора да се почитува: индивидуалниот пристап, да се направи проценка на ризикот од примена на поедини НСАИЛ како и да се процени ризикот од примената на НСАИЛ кај пациенти со други хронични заболувања. Кај постоењето на хронична долногрбна болка значајна е примената на прав нестероиден антиинфламаторен лек кој има брз почеток на дејствување, добра ефикасност и толерабилност, кој може да се применува подолг временски период и има минимални можности за појава на несакани ефекти.

Секако најзначајно е секогаш да успееме во превенцијата на настанувањето на хроничната болка со правilen начин на исхрана, редовна физичка активност, примена на вежби за јакнење на паравертебралната, абдоминалната и глутеалната мускулатура, правилни положби на телото, намалување на нивото на стрес и секако примена на најсоодветен аналгетик.

Д-р Билјана Калчовска
специјалист по физикална медицина и
рехабилитација при ЈЗУ-Универзитетска
клиника за физикална медицина и рехабилитација
„Пресвета Богородица”, Скопје

* Joel A. Delysia, Bruce M. Gans, Nicolas E. Volpi: Физикална медицина и рехабилитација, 2012, 11: 266.

* Nicholas KM, Linton JS, Watson JP, Main CJ. Early identification and management of psychological risk factors ("yellow flags") in patients with low back pain: a reappraisal. Phys Ther 2011; 91(5):737-53.

* Chou, R; Shekelle, P. "Will this patient develop persistent disabling low back pain?". JAMA: the journal of the American Medical Association 2010; 303 (13): 1295–302.

* Farrar JT, Young JP, LaMoreaux L, Werth JL, Poole RM. Clinical importance of changes in chronic pain intensity measured on an 11-point numerical pain rating scale. Pain. 2001;94:149-158.

* Paulina Swieboda, Rafał Filip , Andrzej Prystupa , Mariola Drozd, Assessment of pain: types, mechanism and treatment, Ann Agric Environ Med 2013,Spec no. 1.2-7.

* Differential Diagnosis: Nociceptive and Neuropathic Pain. Available from:
<http://www.ajmc.com/journals/supplement/2006/2006-06-vol12-n9suppl/jun06-2326ps256-s26/#sthash.pAb1Kqf0Y.dpuf>

* Grichnik KP, Ferrante FM. The difference between acute and chronic pain. Mt Sinai J Med. 1991 May; 58(3):217-20.

* Прим. Др сцн П. Зековик: Физикална терапија са рехабилитацијом, 218-221, 1996.

Ripamonti CI, Santini D, Maranzano E et al. Management of cancer pain: ESMO Clinical Practice Guidelines. Annals of Oncology 2012; 23(7): 139-54.

* Jensen MP, Turner JA, Romano JM, Fisher LD: Comparative reliability and validity of chronic pain intensity measures. Pain 1999; 83(2):157-162.

* Hayden JA, Dunn KM, van der Windt DA, Shaw WS. What is the prognosis of back pain? Best Pract Res Clin Rheumatol. 2010 Apr;24(2):167-79.

* Patel A, Ogle A. Diagnosis and Management of Acute Low Back Pain. Am Fam Physician. 2000 Mar 15;61(6):1779-1786.

* Markman J. Преглед на болка. Merck Manual Professional Version. *

<http://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/pain/overview-of-pain>.

* Chou, R; Shekelle, P. "Will this patient develop persistent disabling low back pain?". JAMA: the journal of the American Medical Association 2010; 303 (13): 1295–302.

Nicholas Moore, Charles Pollack, Paul Butkrait, Adverse drug reactions and drug-drug interactions with over-the-counter NSAIDs, Ther Clin Risk Manag. 2015; 11: 1061-1075.

Вашата *Нова* Дневна Рутина

Taffix спреј за нос, прашок



Што е Taffix®?

спреј за нос, прашок кој се користи за блокирање на вируси во носната празнина, вируси кои можат да навлезат во респираторниот систем и да предизвикаат инфекција.

Кога да се употребува Taffix®?

пред изложеност на средина со висок ризик, каде што можат да се пренесат вируси, како што се јавни места (супермаркети, аптеки, училишта, спортски клубови, авioni, итн.).

Како делува Taffix®?

во носот, прашокот се претвора во гел и создава активна бариера која заштитува од вируси и деактивира вируси кои се пренесуваат во воздухот.



Го Намалува
Ризикот
од вирусни
инфекцији

Делува **1**
за само
Минута

5 **Штити**
часа
со секоја
употреба



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



ЗА МЕСЕЦ

НОЕМВРИ ИЗДВОЈУВАМЕ



LIVSANE

Магнезиум цитрат
30 ќесички



LIVSANE

Чај зимска бајка
20 ќесички



LIVSANE

Цинк + хистидин + цистеин
40 таблети



Immun Action

60 капсули

Додаток на исхрана на база на ехинацеа, тахео, Andrographis и мачкина шепа кој ја поддржува природната одбрана на организмот.



Immuno B

150ml

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти и минерали. Цинкот, бакарот и витамин Ц од шипинка помагаат за нормална функција на имуношопскиот систем.



Broncovit

200ml

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти, со див сончоглед со балзамично дејство кој придонесува за добросостобата на горниот респираторен тракт. Росанката и исландскиот мов ја помагаат флуидноста на бронхијалните секрети.



Mucovit

200ml

Се препорачуваат следниве дози: 2-6 години: 5 мл еднаш до три пати на ден. Над 6 години: 7,5 мл два до три пати на ден.



Налгесин® С 10 таблети 275мг

Налгесин е брзо решение за различни типови на болка: главоболка и мигрена, забоболка, менструална болка, болка во злобовите и мускулите.

- Има брз почеток на дејство, по само 15 минути
- Има долготрајно дејство, до 12 часа
- Помалку таблети во денот.

Налгесин® С 20 таблети 275мг



Graminn®

Ново решение за зачувување на нормална функција на простата

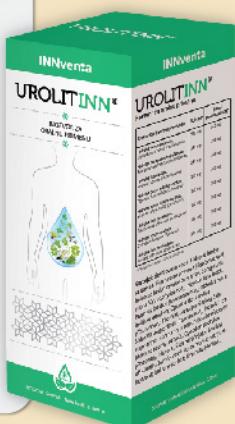
- Докажана ефикасност во третман и контрола на бениго зголемување на простата
- Клинички докажано ги намалува непријатностите кај небактериски простатитис и еректилна дисфункција
- Подобрува квалитет на живот
- Комфорна примена
- 1 капсула на ден.



Urolitinn®

Биоактивен растителен комплекс за превенција и елиминирања на сите типови на камења и песок од уринарниот тракт

- Ефикасно елиминира камења и песок од уринарниот тракт
- Стимулира диуреза и го олеснува отстранувањето на кристали на соли и камења од уринарниот тракт
- Контролира болка и елиминира спазми (грчеви) од уринарен тракт
- Превенира повторно формирање на камења по отстранување од уринарниот тракт, без оглед на нивното потекло.



Боквица сируп Тегавец + А-Д-С 150г

Витамински растителен сируп за сите типови кашлица.



Сируп за пушачи, за пушачка кашлица 150мл



A + D₃ Капки воден раствор 10мл

Погоден за бебиња уште од првиот месец
-За правilen раст и развој
-За изградба и регенерација на епителот
-Превенција од ракитис и остеопороза
-За подобар вид и имунитет.



Аloe Вера гел со екстракт од аронија

Аloe Вера гел екстракт од аронија - 99,5% концентриран гел од сертифицирано органско аloe, збогатен со антиоксиданти, природен щит на здравјето кој докажано го јакне имунитетот!



Liquid curcumin 500ml

LIQUID CURCUMIN – единствена течна формула на куркумин со минимум 95% биоактивни куркуминоиди, со екстракт од чри бибер и рузмарин, за ефикасна апсорција и до 10 пати посилно дејство во смирување на воспаленијата и болките во целото тело!



Пред употреба внимателно прочитајте го упатството во пакувањето.
За повеќе информации обратете се кај Вашиот лекар или фармацевт.



ПРВО ТРОМЕСЕЧЈЕ ОД БРЕМЕНОСТ

Првото тромесечје од бременоста ги опфаќа првите три месеци од бременоста, односно првите тринаесет недели од ембрионалниот развој на плодот. Периодот на ембриогенеза трае од моментот на оплодување, односно фертилизација до 10. гестациска недела, по што следува феталниот период, односно периодот на развој на феталните органи. Гестациската старост на бременоста се пресметува во гестациски недели, сметајќи го за прв ден првиот ден од последниот менструален циклус.

Развој на плодот по гестациски недели

4. гестациска недела – период на имплантација

Ембрионот доаѓа во контакт со ендометриумот и се имплантира во него. Кај некои жени во овој период може да се јави оскудно крвавење, кое се нарекува имплантационо крвавење, кое само по себе не е причина за грижа и голем дел од жените го толкуваат како менструално крвавење.

Од 5. до 10. гестациска недела – ембрионален период

Тоа е периодот во кој се развива примитивната срцева туба, при што може да се детектираат првите срцеви тонови на вашиот плод. Започнуваат да се формираат и мозокот, 'рбетниот столб, односно започнува развојот на виталните органи. Воедно е и најrizичниот период на развој, бидејќи ембрионот е најсензитивен на тератогените агенси од околината.

10. гестациска недела – фетален период

Започнува феталниот период кој трае до крајот на бременоста. Во овој период плодот продолжува да расте и да се развива.

Прегледи кои треба да ги направите во првиот триместар

1. Скрининг за Down Syndrom – овој скрининг треба да им се понуди на сите трудници без разлика на возраста. Се прави од 11. до 14. гестациска недела. Се прави комбиниран тест (PRISKA 1) кој вклучува: возраст на мајката, мерење на нухална транслуценца, B-HCG и PAPP-A (pregnancy associated plasma protein A). Зголемена нухална транслуценца е неспецифичен знак за фетални абнормалности: конгенитални срцеви аномалии, анеуплоидии, омфалоцела, скелетна дисплазија.

2. Инфективен скрининг-рутински скрининг за mikoplazma/ureoplasma, Chlamydia trachomatis, хепатитис В и С, ХИВ, Cytomegalovirus, Rubella, Toxoplasma, сифилис.

3. Скрининг за гестациски дијабетес – кај трудници со зголемен ризик за дијабетес да се направи OGTT.

4. Скрининг за прееклампсия – вклучува збир од повеќе параметри: ризик-фактори кај мајката, PAPP-A (pregnancy associated plasma protein A), PIgf (placental growth faktor), PP13

(placental protein 13), фетален хемоглобин во мајчината крв, cell free fetal DNA, пулсативниот индекс на утерината артерија и средниот артериски притисок.

5. Скрининг за хипотироидизам/хипертироидизам – одредување на TSH и FT4 и ординирање соодветна терапија, доколку е потребно.

Крвавење во прв триместар на бременост

Вагиналното крвавење во прв триместар е честа појава. Причини за крвавење во прв триместар може да бидат: имплантационо крвавење, инфекции, заканувачки абортус, ретрохоријален хематом, вонматериична бременост, трофобластна болест, крвавење предизвикано од манипулации со грлото на матката. Пациентките со крвавење во прв триместар е потребно да се јават кај својот матичен гинеколог, за да се открие причината за крвавењето и соодветно да се третира.

Советување во прв триместар

Евалуација на социјалните навики и совет за прекин на пушчење цигари, бидејќи никотинот влијае на протокот на постелката.

Забрана за консумирање алкохол, бидејќи предизвикува аномалии на плодот.

Начин на исхрана: внесување разновидна храна богата со протеини, влакна и масти. Сите трудници да добиваат суплементација на фолна киселина, железо, а доколку се вегетеријанки и витамин B12.

Полови односи во тек на бременост: пациентки кои имале повторувачки абортуси, предвремени породувања, предвремено прснат воденик и вагинално крвавење, да избегнуваат сексуални односи.

Патување со авион: носи ризик од венска тромбоза, па се препорачуваат компресивни чорапи.

Патување во странство: носи ризик од ендемски болести кои може да бидат опасни за трудницата и плодот. За посета на некои држави постои задолжителна вакцинација, а некои од вакцините се контраиндицирани во бременост.

д-р Сања Бојчева
доктор по медицина
ПЗУ „Др Катица“, Демир Капија



BioGaia[™] Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки

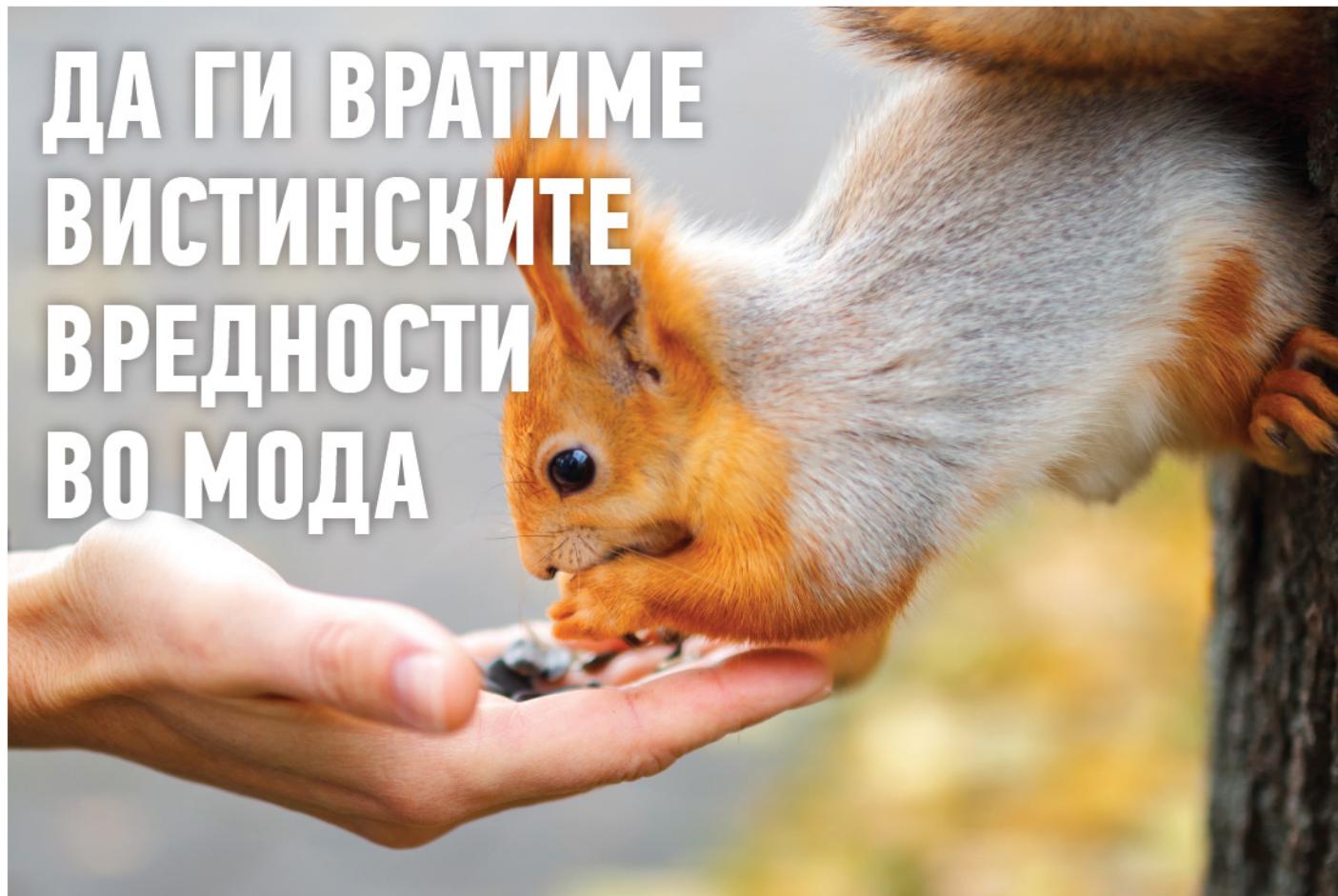


БиоГаја ПроТектис капки е граничен производ што содржи Lactobacillus reuteri Protectis кој помага во возобновување на природниот баланс во цревата и одржување на истиот. Се користат како безбеден и докажан пробиотик кај деца вклучувајќи ги новороденчињата како и прематурните новородени деца. Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот цревен микробиот посебно кај децата родени со Царски рез
- Инфантилни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалува ризикот од појава на некротизирачки ентероколитис

- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori

ДА ГИ ВРАТИМЕ ВИСТИНСКИТЕ ВРЕДНОСТИ ВО МОДА



Кога последен пат сте му рекле некому: „Ви благодарам, многу сте љубезен/а“?

На службеникот на шалтер во банка?

На касиерката во макет?

На месарот?

На колешката?

Кога последен пат сте му рекле

„ти благодарам“ на своето дете?

На учителката на вашето дете?

Колку секојдневно ја негувате љубезнота
како вредност? Колку љубезнота кон другите ви е навика?

Каде децата учат за личните вредности како што се љубезнота и емпатија,
почит и благодарност?

Како да ги вратиме вистинските вредности во нашиот живот и воедно да
им покажеме на младите дека изреката „добар збор железни врати
твора“ навистина прави позитивна разлика во животот?

Еве неколку мои препораки со кои ќе внесете дополнителна доза на
ведрина, љубов, добро расположение, убава енергија и радост во вашиот
живот.



- Започнете секојдневно да воведувате мали промени во вашето однесување, свесно и упорно, постојано и посветено искажувајќи ја својата благодарност и покажувајќи љубезнота кон своите блиски, но и кон оние со кои ви се испреплетува секојдневието. Искористете ја првата прилика и кажете му некому: „Ти благодарам, баш си љубезен/а“. Нема да ви се верува колкава промена можете да направите, колку многу можете да му го разубавите денот некому.

- Отворете си мал споменар за благодарности. Да, споменар, како оној кој го имавме сите девојчиња кога бевме мали и во кој секој наш пријател запишуваше нешто за спомен, некој убав збор за нас и нашето пријателство. Изберете мал нотес во кој потрудете се секојдневно или барем еднаш во неколку дена да запишете нешто на кое или за што сте благодарни. Напишете: Благодарам за... На овој начин сè повеќе ќе станувате свесни за моќта на благодарноста. А верувајте ми, секој ден сигурно има нешто што ќе може да го издвоите и за кое можете да искажете благодарност.

Само на овој начин ќе му помогнете на вашиот ум да биде фокусиран кон она што го има, кон позитивните мисли, кон убавата енергија која исполнува и носи нова убава енергија.

- Покажете почит кон другите преку своите дела и однесување и ќе бидете почитувани. Младите учат преку она што го гледаат, нашите лични постапки и примери, а не од она што им го кажуваме. Затоа не заборавајте, вие, јас, секој од нас е личен пример во нечии млади бистри очи.

- Отпочнете нова, своја традиција избирајќи си ден во неделата кога

некому ќе му го разубавите денот со мало внимание, убава порака, честитка, шолја кафе, чоколатце, парче овошје, книга, испечете и подарете ги вашите омилени колачиња... Кога еднаш ќе започнете, ќе се изненадите колку далеку може да оди вашата креативност. Не ви се потребни пари, можете да направите многу и со скромните ресурси кои ви се при рака, околу вас.

• Обидете се што почесто да се вклучувате во донаторски акции (не е неопходно тоа да биде поврзано со донација на пари, подеднакво вредно е и вашето време, вашето знаење, вашиот труд или некоја ваша вештина) и донирајте сè што не ви е потребно, чевли, облека, апарати за домаќинство, мебел, играчки, храна, свежо подготвен оброк... Давајќи, универзумот ќе најде свој начин да ви возврати.

Дозволете ми да ви раскажам една приказна, извадок од книгата „Љубов и кабина“ од Арт Бухвалд, која оди така:

„Пред некој ден бев во Њујорк и се возев во такси со еден пријател. Кога излеговме, пријателот му рече на возачот: „Ви благодарам за возењето. Извонредно ја работите Вашата работа.“ Таксистот беше зачуден на момент. „Што беше тоа?“ – прашав. „Се обидувам да ја вратам повторно љубовта во Њујорк“ – (мојот пријател) одговори. „Верувам дека тоа е единствената работа што може да го спаси градот.“ „Како еден човек може да го спаси Њујорк?“ – прашав јас. „Не е еден човек. Верувам дека му го разубавев денот на таксистот. Замисли да има 20 тури. Тој ќе биде љубезен на сите 20 тури бидејќи

некој бил фин со него. Тие, пак, кои се возеле со него ќе бидат погубезни со своите вработени или со продавачите или келнерите или дури и со нивните семејства. Конечно, добрината може да се рашири на најмалку 1000 луѓе. Тоа не е лоша бројка, нели?“ – запраша тој.

„Но, ти се потпираш на таксист да ја пренесе твојата доброта на другите“ – му одговорив. „Не се потпирам на тоа“ – рече тој. „Свесен сум дека системот има пропусти и затоа јас веројатно ќе го применам со 10 различни луѓе денес. Ако од овие 10, можам да успеам 3, тогаш веројатно ќе успеам индиректно да влијаам на однесувањето на уште 3000.“

„Ти си некаква sorta на чудак“ – реков јас. „Тоа покажува колку циничен си станал“ – извика тој. „Тукушто и намигна на една обична жена“ – реков јас. „Да, знам“ – одговори тој. „И ако таа е учителка, нејзиниот клас ќе има фантастичен ден.“

Како сега гледате на својата љубезност? Можете ли да почувствувате, всушност, колку многу животи ќе бидат допрени со едно ваше искрено благодарим? Можете ли да замислите колку би било сè поинаку кога ова би влегло во мода?

Живејте го својот живот исполнувајќи го со вредности и секој ден ќе имате исполнет живот!

Катерина Златановска Попова
сертифициран советник за развој на кариера



Гел за дезинфекција на раце
со доказано дејство ѕротив
SARS-CoV-2

Ефективната хигиена на рацете игра многу важна улога во превенција и контрола на инфекции и во намалување на нивниот ризик. Миењето на раце со сапун и со вода е најчестот начин за одржување на хигиената на рацете, но кога условите не го дозволуваат тоа, се препорачува користење средства за дезинфекција.

Гелот Becutan за дезинфекција на раце претставува хидроалкоолна формулација, која содржи активна компонента етанол 70 % (v/v), со доказано дејство врз SARS-CoV-2, воедно и со потврдено дејство против 99,9% од бактериите што се среќаваат на кожата.

Бактерицидното и фугицидното дејство на гелот Becutan е потврдено во надворешна акредитирана лабораторија во ЕУ, во согласност со базањата на Европската регулатива за биоцидни производи.

www.becutan.com.mk

Гелот Becutan за дезинфекција на раце, покрај доказаното дејствија врз SARS-CoV-2, има голема ефикасност и против бактериите, кои се причинители на респираторни и на гастроентеритни инфекции. Збогатен е со состојки кои ја задржуваат природната хидратација на кожата на детските рачиња. Три нанесувањето на кожата, гројеводот брзо се суши и не остава леплива „трага“.

За хигиенска дезинфекција на рачињата (сè триенje): се нанесува малос количество (3 ml) гел на рацете (дланки, надлакви, прсти и зглобови) и се тријат во времетраење од најмалку 30 секунди.

Се препорачува за секојдневна употреба, а особено е посветлен при патувања, во училишта, на други места и во установи.



ЗАТНАТ НОС, ЕДЕН ОД НАЈНЕПРИЈАТНИТЕ ПРОБЛЕМИ КАЈ ДЕЦАТА

Снежана Палчевска Коцевска, педијатар



Носот е главниот штит на респираторниот систем. Слузница со која е обложен носниот ходник со своите карактеристични клетки овозможува загревање, навлажнување и прочистување на вдишениот воздух. Особено е важна неговата "прочистителна" функција со која успева да филтрира голем број на микроорганизми, алергени и штетни микрочестички, па вдишениот воздух кој патува понатаму во дишното стебло да е релативно чист.
Нормална количина на секрет во нос е секогаш присутна и драгоцен бидејќи содржи антитела и ензими кои спречуваат продор на микроорганизми и штетни честички.

Затнат нос (назална конгестија) или течење на носот е честа појава (симптом) кај доенчињата и децата.

Иако зголемена количина на секрет во нос е вообичаена појава кај доенчиња и деца, тоа често предизвикува загриженост кај родителите и непријатност кај децата. Од различни причини се зголемува секрецијата на слуз (лат. rhinorhea) во носот, најчесто е како резултат на воспалување на носната слузница (лат. rhinitis), која секогаш е пропратена и со затнат нос (лат. congestio). При иритација од микрорганизми или алергени се зголемува продукцијата на секрет, тој станува густ и менува боја. Една од заблудите е дека жолта или зеленкаста боја на секретот секогаш укажува на бактериска инфекција, бидејќи и при вирусни инфекции, иако секретот е воглавно бистар до бела боја, повремено може да ја промени бојата. Всушност имуниот систем како одговор на нападот на вирусите и бактериите праќа одбрамбени клетки, неутрофили кои лачат зеленкаст ензим со што се менува бојата на носниот секрет.

Најчесто воспалената носна слузница е резултат на инфективни агенси, односно вируси од фамилијата на риновируси, адено, инфлуенца, паранинфлуенца и корона. Од бактериските причинители најчести се пневмокок, хемофилус и мораксела.

Затнатиот нос е најчесто проследен со дишење преку устата, отежнато дишење, назален говор, рчење при спиење но и вознемирањост. Кај малите бебиња е отежнато цицањето и хранењето и што е особено важно, доведува до пореметен сон. Пролонгирано присуство на зголемена количина на секрет во носот кај бебињата и малите деца доведува често до воспаление на средно уво, односно секреторно воспаление на уво, бидејќи Еустахиевата туба кај нив е кратка и секретот

брзо и лесно од носот преоѓа во ушните канали. Не ретко како компликации се јавуваат и синузитис и трахеобронхитис кои вообично се третираат со антибиотици.

Ваквите симптоми се јавуваат поради бројни причини или состојби па затоа е тешко да се одреди што го предизвикува затнатиот или растечен нос, но најчести се настинките (вирусните инфекции) и алергиите.

Вообично децата на возраст од 2-5 години минуваат низ околу 6-10 вирусно респираторни инфекции или „настинки“ во текот на годината. Ваквите настинки се главните причинители на затнат нос кој преминува во растечен нос пред сосема да ги снема овие симптоми во текот на 10 или најдолго 15 дена. Родителите често се прашуваат зошто децата преку цела година имаат растечени носиња, а причината за тоа е дека постојат преку 100 соеви само на риновируси, како и многу различни серотипови на бактерии, па тоа не е една иста инфекција која трае, туку различни инфекции се надоврзуваат една по друга.

Втората најчеста причина за затнат или растечен нос кај децата се хроничните алергиските ринити кои се јавуваат кај 20-30% од децата, особено кај оние деца чии родители имаат исто така историја на „настинки“ во текот на нивното детство. Повеќето родители јасно согледуваат алергија на трева или полен кај децата но малку од нив ги дефинираат перзионите ринити како алергиски реакции.

Затнат нос се јавува како последица на воспалително отекување на слузницата на носот, ширење на крвните садови во него и излачување на зголемени количества на мукус како одговор на причинетиот воспалителен (или алергиски) процес. Затоа и третманите за ослободување од симптомите на затнат нос се првенствено насочени кон намалување на воспалението односно стеснување на проширените крвни садови во носот.

Повеќето производи наменети за третман на затнат нос во себе содржат активна компонента **ксилометазолин**, одамна препознан како ефикасен деконгестив. Ксилометазолинот е одобрен за употреба уште во 1959 година а делува преку стимулација на адренергичните рецептори предизвикувајќи вазоконстрикција (стеснување) на отчените (проширени) крвни садови во носот. Прекумерно користење на ксилометазолин може да доведе до оштетување на самата слузница и до намалени ефекти при следната употреба на истиот лек.

Затоа се препорачува употреба на двокомпонентен спреј кој покрај ксилометазолин содржи и дексаптенол кој помага во заштита на носната слузница од можни промени предизвикани од воспалителниот процес. Дексаптенолот е аналогна алкохолна форма на Д - пантотенската киселина (витамин B5) и има заштитна улога односно ја навлажнува и лекува носната слузница. Истовремено, преку неговото учество како прекурсор за синтеза на коензим А, кој пак е важен фактор во синтезата на ацетилхолините, го помага процесот на обновување и лекување на воспалената слузница.

Носот е
вреден
инструмент.

СептаНазал®

ксилометазолин+декспантенол



Септаназал брзо помага
при затнат нос и лекува.



Делува
брзо по
само 5 до 10
минути



Помага при
затнат нос и
го намалува
исцедокот



Ја лекува
оштетената
носна
слузница

www.krka.mk

www.septanazal.mk

KRKA

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

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на лекот консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

ВАЖНОСТА НА СТОМАТОЛОШКИТЕ ПРЕГЛЕДИ

СТРАВ ОД СТОМАТОЛОГ КАЈ ДЕЦА

Оралното здравје е огледало на целокупното здравје на една личност, како и присуството на здрави и функционални дентални структури.

Која е важноста од редовен стоматолошки преглед?

-Редовниот преглед на забите е важен, бидејќи помага да ги одржите забите и непцата здрави.

-Едукацијата добиена од страна на стоматологот како да се одржува орална хигиена.

Се препорачува барем на секои 4-6 месеци да го посетите својот стоматолог за да се направи преглед и контрола на вашите заби. Редовните контроли се од исклучителна важност.

Стоматолошкиот преглед се состои од два дела:

-проверка

-чистење на забите.

Со самата проверка стоматологот ќе ја забележи секоја можна промена на забите и непцата со што би се интервенирало, доколку е потребно.

Грижата за сèкундното здравје подразбира и грижа за здравјето на устата, забите и непцата.

Кога за прв пат да го однесете детето на стоматолог?

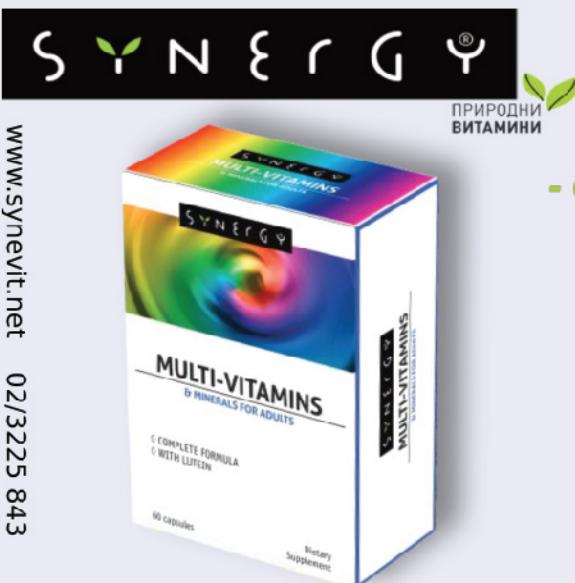
Често родителите се во дилема кога е вистинското време за првата посета на стоматолог.

Многу често се мисли дека детето е мало, па поради тоа не може да се интервенира и се одложува првата посета кај стоматолог.

Првиот преглед е најдобро да се направи помеѓу првата и втората година.

Најдобро е родителите првиот пат сами да ја посетат стоматолошката ординација и со стоматологот да се договорат како би изгледал првиот преглед. Првиот преглед би имал за цел едукација и превенција. Стоматологот може да ги предупреди родителите на што треба да обратат внимание, а во исто време и да им даде совети за правилното одржување на хигиената на забите кај мало дете.

Редовните контроли се особено важни, бидејќи на тој начин детето добива навика за грижа за оралното здравје и запознава дека стоматолошката ординација не треба да е причина за страв затоа што самата посета не е единствено во случај на болка.



www.syneviv.net

02/3225 843

СЕКОЈДНЕВНО ДОПОЛНУВАЊЕ НА ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

- Содржи 14 витамињи, 12 минерали и ЛУТЕИН
- Го зајакнува имунолошкиот систем
- При зголемен физички и ментален напор
 - При секојдневна изложеност на стрес
 - За побрзо опоравување од болести
 - За надополнување при недостаток на витамињи и минерали во исхраната
- Се препорачува по една капсула дневно, за задоволување на дневните потреби

Малите деца по своја природа се плашливи и недоверливи. Пределот на устата претставува исклучително чувствителна зона чие загрозување ги активира одбранбените механизми.

Доколку стравот веќе е присутен, соработката со родителите е пресудна, посебнопри првата посета. Стоматологот треба да биде поставен како авторитет, со благ став, но, пред сè, како пријател пред самото дете за соработката да биде успешна. Малите деца мора да знаат за што доаѓаат на стоматолог, би било пожелно од дома да им се каже вистината.

Потенцирајте ги позитивните работи, но не ги негирајте негативните. Посетата на стоматолог описете ја како „интересна“, „забавна“ и поттикнете го вашето дете да се интересира за процедурите и апаратите кои се користат. Најдобро е детето да биде во друштво на некој кој не се плаши од стоматолог.

Не зборувајте за вашиот страв од стоматолог пред детето!

Кога сето ова ќе биде комплетирано, верувајте вашето дете ќе ги победи сите непријатности од самата посета на стоматолог.

д-р Методија Ичев
ПЗУ Ву-Дент
Гевгелија



CURAPROX

БИДЕЈЌИ
Е БИТНО
ДА ИМАТЕ
ЗДРАВИ
ЗАБИ



CURAPROX ultra soft

Kids

SWISS PREMIUM ORAL CARE

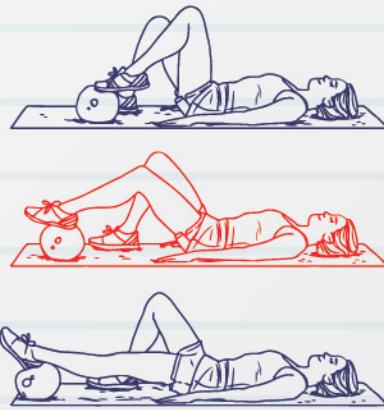


Четките и пастите за заби Curaprox kids достапни се во сите аптеки и дрогери и на www.zdrava-nasmevka.mk

Curaprox Macedonia

curaprox_macedonia

ВАЖНОСТА НА ФИЗИКАЛНАТА ТЕРАПИЈА



Физикалната терапија во современата медицина има главна цел во лекувањето и е збир на медицински процедури насочени кон враќање на невромускулните функции на телото по повреди и други медицински состојби. По извршениот преглед и констатација на дијагнозата, физиотерапевтот ја ординара терапијата и ве упатува соодветно кон лекувањето и процедурите за физиотерапија.

Физиотерапијата е широк спектар на примена и имплементација во процесот на лекувањето. Се користи за елиминирање на болката и подобрување на подвижноста на пациентот. Се користи како дел од сите заболувања со рехабилитации по спортски повреди, фрактури, невролошки, кардиоваскуларни, респираторни и трауматски состојби. Покрај тоа, физикалната терапија има корисен ефект врз општата состојба на телото кај хроничните пациенти. Тоа влијае и го забрзува метаболизмот, но, исто така, ја подобрува циркулацијата, помага да се забрза закрепнувањето по породувањето кај родилките.

Постојат неколку видови физикална терапија, најпознатата физикална терапија како примена и главна цел денес е кинезитерапијата која се користи како енергија и движење со зајакнување на мускулно-коскениот систем. Вежбите се вршат под постојан надзор на физиотерапевт, кога пациентот ќе ги совлада вежбите можат да се работат самостојно и дома. Во кинезитерапијата се користат методи и тешински товари што ги пропишува физиотерапевт, додека за основните вежби доволно е да се изведуваат само на душек, но треба да се ординарират по процедури и надзор на физиотерапевт. Покрај овој вид физикална терапија тука спаѓаат и апарати од модерната технологија со модерни уреди. Овие апарати и уреди вклучуваат процедури од: електротерапија, ласерска терапија, магнетотерапија и термотерапија – термичка обработка, сонотерапија – ултразвучна терапија, криотерапија – ледена терапија, механотерапија – масажа на заболениот дел од телото и медицинска масажа. Изборот на аплицираност на процедурите на физикалната терапија зависи од препораките и мислењето на физиотерапевтот според

процедурата на дијагнозата во процесот на лекувањето.

Во процесот на лекувањето физиотерапевтот треба да му ги обезбеди на пациентот соодветните процедури со 100 % решение во лекувањето за укажаниот проблем, додека пациентот треба да ја има комплетно и реално очекуваната доверба од самото лекување. По процесот на лекувањето телото на крајот ќе се врати во претходната, здрава состојба. Сепак, во некои случаи, можно е само делумно закрепнување, но за ваквата состојба уште во почетокот на прегледот пациентот е информиран детално за тоа какви ќе бидат ефектите од лекувањето. Секогаш треба да се има позитивен став и верба дека рехабилитацијата ќе ги даде посакуваните резултати. Пациентот треба да му даде целосна доверба на својот физиотерапевт за терапијата да биде соодветно успешна.

Покрај тоа, упорноста е клучен фактор. Потребно е време телото да се опорави после повреда или ненадејни состојби, како што е мозочниот удар. Иако закрепнувањето е бавно, тоа не значи дека напорната работа нема да ја достигне целта во лекувањето. Пациентот не смее да биде демотивиран од фактот дека во моментот не забележува напредок, бидејќи физиотерапевтот треба целосно да се посвети на лекувањето. Понекогаш лекувањето е постепено и тешко да се забележи, бидејќи болеста има поголем удар врз здравствената состојба. Затоа секогаш треба да се избере физиотерапевт мотиватор што знае како да и пристапи на личноста која изгубила трпеливост, доверба и надеж дека лекувањето ќе се одвива со резултати и ефекти. Кај добар, професионален физиотерапевт експертизата, искуството и вештините за работа со клиенти играат клучна и главна улога. Трпеливоста и упорноста се многу важни фактори во лекувањето.



Исто така, друг неопходен предуслов за успех на физикалната терапија е дисциплината. Кога станува збор за вежби, обично оние кои се прават во центрите за физикална терапија, се придржани со физиотерапевт. Целта е да се одржи динамиката и да се

придвижи пациентот кон целта со одредено темпо. Некои вежби треба да се прават во серија на неколку повторувања, на пример, три пати на ден. Не би било практично пациентот да доаѓа во центарот секој пат кога ќе треба да вежба. Затоа е важна дисциплината и работната терапија во домашни услови. Некои луѓе не се доследни во одлуките да ги извршуваат вежбите дома, па често резултатите го одлговлекуваат рехабилитирањето. Тие самите признаваат дека им е потребно друштво или авторитет за дополнително охрабрување при изведувањето на вежбите. Кога станува збор за вежби во рамките на физикалната терапија, треба да се има предвид дека ова е еден вид третман и дека брзината и степенот на закрепнување зависи од дисциплината на пациентот, но и од строгите постапки на физиотерапевтот. Тоа дефинитивно треба да биде доволно за поттик и вежбање, затоа не пресокнувајте или не игнорирајте третман ординарен за процедура од физиотерапија, бидејќи здравјето не толерира изговори.

За крај, ако забележите здравствен проблем како што е нарушенa подвижност или слично, одењето на физикална терапија и физиотерапевт не треба да се одложува. Дијагнозата што се поставува, исто така, не треба да се запоставува за подоцна,

бидејќи со ваквиот потег го одлговлекувате и лекувањето. Без разлика дали станува збор за ртг, магнетна резонанца, лабораториски анализи или некои други испитувања за да добиете точна дијагноза и кога причините за вашите проблеми се јасни се приближува соодветното лекување. Ако тие вклучуваат физикална терапија, треба да ги направите во согласност со однапред утврден план. Бидете совесни и доследни, не пресокнувајте никакви чекори за здравјето ако сакате да дојдат посакуваните резултати во лекувањето.

Сите процедури во лекувањето строго се спроведуваат од физиотерапевт.

Лекувањата можат да траат 10, 15, 21 или 30 дена.

Лекувањето е индивидуално според утврдениот проблем и дијагноза.



дипл. физиотерапевт Илија Жежков

Центар за масажа и физиотерапија

ФИЗИОТЕРАПЕВТ-ЗДРАВЈЕ



MULTI ESSENCE

Витамин **Ц**

Витамин **Б12**

Витамин **Д**

Цинк

Селен

ИМУНО

микрогранули за директна примена

ЛЮДСКАТА ПРИРОДА
Софтвер

20 таблетки
Слив/Лимон

85 години
АЛАКАЛОИД СКОПЈЕ
Здравјето е преку се

IMMUNO

Витамин Ц, Цинк, Селен, Витамин Д, Витамин Б12

40 g

Енергичен и здрав појадок

Нашето тело во утринските часови има најголема потреба од енергија и надополнување на резервите, поради тоа е важно да внесеме нутритивно квалитетна храна која на правилен начин ќе го одржи организмот витален и здрав, затоа велиме дека утринскиот оброк треба да биде најважниот оброк во денот.

Витамините, минералите, протеините, јаглехидратите и антиоксидантите треба да бидат составен дел не само за појадокот, туку и во текот на целиот ден.

Многу често луѓето се прашуваат кој оброк би можел да биде лесен за подготвка, да биде здрав и корисен, притоа да не ја наруши телесната тежина.

Моите предлози за утрински оброци кои брзо се подготвуваат и имаат благотворно дејство на организмот се следните:

ПРОТЕИНСКО смути

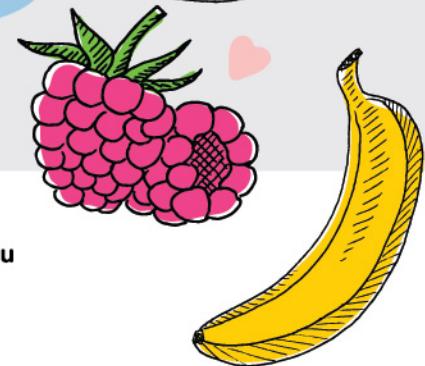
- 1 банана
- 3 до 5 јајца од потполошка
- 1 лажица какао
- 1 лажица рогач
- 1 лажица мед
- 1/2 авокадо
- 200 мл оризово млеко
- 80 г црвени шумски плодови (вишни, цреши, рибизли)

Оваа комбинација на протеински оброк подготвен во блендер ќе му обезбеди доболно енергија на организмот и ќе ја обезбеди потребната количина на витамини и минерали.



ОВЕСНА КАША со ленено семе, урми и бадеми

- За овој оброк се потребни:
- 80 г обес во зрно
 - 150 мл растително млеко
 - 1 лажица ленено семе
 - 4-5 суви урми
 - 50 г бадеми
 - 1 лажичка маџун или мед



Сварете го обесот на тивок оган, откако ќе се свари додајте го млекото и оставете го да отстои 5-10 минути, потоа додајте ги лененото семе, урмите, бадемите и медот и кашата е подготвена. Оваа каша ги обезбедува потребните дневни колични на витамини минерали, како и растителни влакна.





КАША од киноа и тиква

- 80 г киноа
- 2 парчиња варена тиква
- 1 лажица мед
- 1 мала лажичка цимет
- 50 г сечкани оревти
- ½ лажичка рендан гумбир



Ставете ја киноата да се вари на тивок оган, откако ќе се свари оставете ја да се излади, потоа додадете ја претходно сварената тиква, измешајте убаво и додадете му медот, оревите и гумбирот. Овој појадок богат со антиоксиданти, витамини и минерали ќе му обезбеди на телото доволно енергија и ќе му помогне во процесот на исфрлање на токсините.



Емилија Спасовска Мојсовска
магистер по нутриционизам

MULTI
ESSENCE

**ПОВЕЌЕ
ОД ВИТАМИН...**



ХРАНА ЗА ПОСЕБНА
НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ
МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ

Астроталенти на хороското знани



ОВЕН

Енергичниот овен одлично се снаоѓа во работите кои бараат самостојност, смелост, физичка активност и ризик. Имаат слаб prag на толеранција за издржување на нечij авторитет. Припадниците на овој знак одлично се снаббаат со професии кои се поврзани со некаква пропаганда. Идеални професии за овните се: полицаец, истражувач, учител или адвокат.



БИК

Биковите се бавни но практични и избегнуваат непотребни ризици поврзани со нивната професија. Поседуваат таленти за бизнис и струки кои се поврзани со некаква уметност. Идеалните професии за припадниците на овој знак се: банкар, архитект, дизајнер, музичар, сметководител или, пак, моден дизајнер.



БЛИЗНАЦИ

Близнаките се создадени речиси за која било професија. Најсрекнти се тогаш кога треба да работат на неколку места или проекти истовремено. Бидејќи се сметаат за интелигентни говорници, одлично им прилегаат професии како новинари, адвокати или трговци. На припадниците на овој знак најмалку им одговараат професии поврзани со затворени простории.



РАК

Иако повеќето ракови се чувствителни и меки, кога станува збор за нивната професија тие се многу енергични и практични. Ова се знаци кои никогаш не може да издржат на одредено работно место доколку вистински не ја сакаат својата работа. Ракот е штедлив, затоа му одговараат професии како економист или, пак, трговец, но одлично се снаоѓа и во книжевноста, како и во уметноста.



ЛАВ

Лавовите сакаат да бидат забележани и во својата професија да ги носат круните на својата глава. Поседуваат голема амбиција и непоколеблива волја. Тие се одлични организатори и одлично се носат со одговорни и раководни позиции. Тие се истакнуваат како наставници, актери, на менаџерски позиции, како фотомодели или, пак, лекари.



ДЕВИЦА

Девиците се луѓе кои се темелни, совесни и практични. На работното место не сакаат да се истакнуваат, сакаат да работат во тишина и мир, но најчесто се десна рака на шефот. Имаат огромно трпение за работи кои побаруваат трпение и перфекционизам. Заинтересираноста за човековото здравје и хигиената ги прави одлични лекари. Покрај тоа, девиците се одлични банкари, научници, писатели или, пак, лингвисти.



ВАГА

Вагата е позната по своите способности за тактизирање. Само вагата знае толку вешто да ги изложи своите ставови и да ги оправдува своите постапки. На припадниците на овој знак многу им се важни работните околности. Знаат да бидат дел од тимска работа, но и да се издаваат од останатите. Идеални професии за вагите се оние кои побаруваат критичко размислување. Тие се одлични судии, политичари, козметичари или информатичари.



СКОРПИЈА

Таинственоста и неоткриените работи им изгледаат многу привлечни на припадниците на овие знаци. Скорпите максимално се задлабочуваат и се концентрираат на нивната работа, што ги прави одлични хирурги, новинари, хемичари, психологи или, пак, критичари. Припадниците на овој знак најчесто многу рано знаат со која професија сакаат да се занимаваат.



СТРЕЛЕЦ

Стрелците се активни и имаат немирна природа која не дозволува да седат на исто место подолго време. Голем број на познати спортисти и интелектуалци се токму припадници на овој знак. Со оглед на тоа што се многу енергични, припадниците на овој знак најдобро се покажуваат во следниве професии: професори, амбасадори, туристички водичи или, пак, трговци најблиски.



ЈАРЕЦ

Јарецот е знак кој е познат по својата амбициозност и коректност во извршување на своите работни задачи. Тој е совесен, трудолубив, упорен и секогаш настојува да ја прошири и да ја усврши својата работа. Јарците не сакаат да им се наредува, што ги прави идеални раководители. Одлично им прилегаат професии како писател, градежен инженер, психијатар и организатор.



ВОДОЛИЈА

Припадниците на овој знак сакаат возбудливи професии кои ќе го разбудат нивниот авантуристички дух. Монотонијата како во секојдневието, така и во професијата е нешто што ги нервира и се коси со нивниот карактер. Идеални професии за припадниците на овој знак може да бидат фотопроптер, пилот, туристички работник или, пак, научник.



РИБИ

Чувствителните риби покрај во приватниот живот, емоциите ги носат и на работното место. Сродни им се сите професии кои се реализираат во големи институции: здравствени, социјални и културно-уметнички. Идеални професии за припадниците на овој знак се: учител, сликар, пејач, ветеринар, актер или, пак, болничар.

Mara

КРАЛИЦА НА АНТИОКСИДАНСИТЕ

ДОДЕКА ЗЕЛЕНИОТ ЧАЈ Е ВЕЋЕ ДОСТА ПОЗНАТА СТАВКА ВО ЗДРАВИОТ НАЧИН НА ЖИВОТ, НЕШТО ПОСВЕТЛО ГО ПРИВЛЕКУВА ВНИМАНИЕТО НА ЉУБИТЕЛИТЕ НА ЧАЈ: МАЧАТА. ЕВЕ ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ ВО ОВОЈ ЗДРАВ ПИЈАЛАК.

Што е мача?

Мача е ситно мелен прав од специјално одгледувани лисја за зелен чај. Традиционално се консумира во источна Азија. За да се произведе, се користат растенијата од зелен чај кои се одгледуваат во сенка три до четири недели. Им се отстрануваат жилите и корењата пред да се процесираат. Буквално зборот мача значи „чай во прав“.

Кога нарачуваате зелен чај компонентите од лисјата се ставаат во топла вода, а потоа се вадат и се фрлаат. Со мача, ги пиеат самите лисја кои се во ситна прашкаста форма направени како раствор.

Како да направите мача чај?

Се препорачува да се стави една кафена лажичка од мача прашокот за 100 мл топла течност, вода или млеко. Потребно е убаво да се промеша сè додека не се раствори убаво. Прашокот многу лесно се згрутчува, затоа е убаво и пред да го ставите во чаша да го просеете. Може да уживате во чајот од мача директно од садот.

Придобивки од чајот од мача

Студиите го поврзуваат зелениот чај со различни здравствени придобивки, како помагање во спречување срцеви заболувања, дијабетес, па дури и поттикнување губење тежина. Мача, како и другите зелени чаеви, содржи концентрирана количина на антиоксиданти, кои може да го намалат оштетувањето на клетките.

Освен како чај, мачата може да ја најдете и во форма на прелив, арома што се користи во чоколади, бонбони и десерти од западен стил, сладолед, замрзнат јогурт со мача и како додаток за храна. Овој пијалак со убава боја за брзо време се рашири како тренд низ целиот свет. Вашето тело ќе ви биде благодарно доколку пиеате чај од мача еднаш дневно. Лесен е за подготвка и уште поlesenо може да стане дел од вашето секојдневие.



ШВАЈЦАРСКИ РЕЦЕПТ ЗА ПАСТИЛИ СО 20 РАЗЛИЧНИ БИЛКИ!

**ОРИГИНАЛЕН ХЕРБАЛЕН РЕЦЕПТ ЗА ПАСТИЛИ КОИ
ОБЕЗБЕДУВААТ НАМАЛУВАЊЕ НА БОЛКА ВО ГРЛО И ЗАТНАТ НОС!**



НОВО

- Еукалиптус и ментол
- Жалфија
- Природен мед



БИТОЛА

АПТЕКА ВИОЛА
047-222-235
АПТЕКА НЕО ФАРМ
047-224-301
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ
047-223-039
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2
047-242-039

ДЕМИР ХИСАР

АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ
047-276-644

ГЕВГЕЛИЈА

АПТЕКА НИМА
034-214-562

ГОСТИVAR

АПТЕКА БОТАНИК
042-211-413

АПТЕКА ДИТИ ФАРМ
042-212-164

АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3
042-622-888

АПТЕКА ПРО-ФАРМ
042-213-132

АПТЕКА ВИВАЛЕК 4
042-313-496

АПТЕКА МЕД-ФАРМ
с.ЧЕГРАНЕ
042-321-363

АПТЕКА ГЕНИУС-ФАРМ
с.ДОБРИ ДОЛ
042-311-229

АПТЕКА АЛБИ ФАРМ
с.ГРАДЕЦ
071-822-270

АРТЕКА НЕО-ФАРМ
с.НЕГОТИНО
042 222 201

КАВАДАРЦИ

АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК
043-411-891
АПТЕКА ФАРМАНЕА
043-550-900

КИЧЕВО

АПТЕКА ХЕРБА 1
045-223-978
АПТЕКА ХЕРБА 2
045-261-265

АПТЕКА БЛИНА
045-222-550
КОЧАНИ
АПТЕКА ФИТОМЕД
033-273-805
АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ
033-271-522
АПТЕКА ИРИС
033-272-820
АПТЕКА ИРИС 2
033-271-645

КРИВА ПАЛАНКА

ГРАДСКА АПТЕКА
031-375-012

КРИВОГАШТАНИ

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4
048-471-987
КУМАНОВО
АПТЕКА АДОНИС
031-411-098
АПТЕКА ДАФИНА
031-413-977
АПТЕКА ИСИДОРА
031-550-635
АПТЕКА КАМИЛИЦА
031-550-603
АПТЕКА НОВАЛЕК
031-422-111
АПТЕКА ФАРМАЛЕК
031-416-503
АПТЕКА ФИЛИЗ
031-416-700
АПТЕКА КАИСЕР ФАРМ
078-452-702
АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ
031-445-434

НЕГОТИНО

АПТЕКА НЕГОТИНО
043-361-433
АПТЕКА НЕГОТИНО 1
043-361-433

НОВО СЕЛО

АПТЕКА ЗДРАВЈЕ
034-522-279

ОХРИД

АПТЕКА БИО-ЛЕК
046-260-580

АПТЕКА КАВАЈ
046-260-940

АПТЕКА ПАШОЛИ
046-255-070

АПТЕКА ПЛАНТА
046-250-533

АПТЕКА ХЕЛЕДОНА
046-257-744

ПРИЛЕП

АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ
048-400-901

АПТЕКА БИОЛЕК
048-416-208

АПТЕКА КАРАКАШ 1
048-414-722

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1
048-422-551

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5
048-550-110

АПТЕКА ОРТОФАРМ
048-436-100

ПРОБИШТИП

АПТЕКА ЕМА ФАРМ
032-482-666

РАДОВИШ

АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ
071-945-549

РЕСЕН

АПТЕКА СИГИА-ФАРМ
047- 454-360

АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005

047-452-553

СКОПЈЕ

АПТЕКА АЛОЕ
02-2039-915
АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ
02-3224-399
АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК
02-3225-422
АПТЕКА БЕТИ
070-322-633
АПТЕКА ВИВАЛЕК 1
02-2617-740
АПТЕКА ВИВАЛЕК 2
02-2562-222
АПТЕКА ВИВАЛЕК 3
с.ЦРЕШЕВО
02-2573-953
АПТЕКА ГОЛД МУН 2
02-2616-338
АПТЕКА ГОЛД МУН 3
02-2635-555
АПТЕКА ГОЛД МУН 5
02-2431-600
АПТЕКА ГОЛД МУН 7
070-269-866
АПТЕКА ГОЛД МУН 9
02-2666-840
АПТЕКА ДА-ЈАНА-ФАРМ
02-2655-500
АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА
02-2612-536
АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА ЦЕНТАР
075 265 564
АПТЕКА ДНА АННИ ФАРМ 3
02-2445-935
АПТЕКА ЕКО ФАРМ АРАЧИНОВО
070-902-960
АПТЕКА ЕКО ФАРМ
070-902-960
АПТЕКА ЈАСМИН
02-2794-349
АПТЕКА ЛАЈФЛАЈН
02-3075-576
АПТЕКА ЛИНЦУРА
02-2434-600
АПТЕКА ЛИНЦУРА 2
02-3114-303
АПТЕКА МАК ФАРМ
02-3071-289
АПТЕКА МАКМЕДИКА
02-2031-082
АПТЕКА НЕЛА ФАРМ
02-2477-900
АПТЕКА НИКА ФАРМ
02-2572-801
АПТЕКА НИКА ФАРМ 1
02-2545-111
АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1
02-3125-202
АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3
02-3114-086
АПТЕКА ОЛИУМ
02-2440-335

АПТЕКА ОСКАР ЛЕК

02-3132-227

АПТЕКА ПАВЛОФАРМ
02-2467-589
АПТЕКА ПОЛИН
02-2432-002
АПТЕКА ПОЛИН 2
02-2448-040
АПТЕКА РЕГИНА
02-2622-205
АПТЕКА САРА ФАРМ
АЕРОДРОМ
075-239-975
АПТЕКА САРА ФАРМ 1
02-2792-880
АПТЕКА САРА ФАРМ 2
02-2778-709
АПТЕКА САРА ФАРМ 3
02-3220-049
АПТЕКА САРА ФАРМ 4
02-3113-129
АПТЕКА САРАЈ ФАРМ
02-2057-069
АПТЕКА СТЕМ
02-3176-335
ШТИП
АПТЕКА БИОЛЕК
032-391-777
АПТЕКА ДИЈАНА
032-392-707
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 1
078 264 148
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 2
078 264 141
АПТЕКА МЕДИФАРМ
032-394-143
АПТЕКА РАДОЛЕК
032-380-190
СТРУГА
АПТЕКА БЕЛАДОНА
046-786-750
АПТЕКА ХАМАМЕЛИС
046-702-706
АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2
с.ВРАНИШТА
046-702-706
СТРУМИЦА
АПТЕКА ВЕРБЕНА
034-551-031
АПТЕКА ВЕРБЕНА 2
034-550-519
АПТЕКА ЖАНИНА
034-346-972
АПТЕКА ЖАНИНА 2
079-273-700
АПТЕКА ПАНАЦЕА
034-320-395
АПТЕКА ФАРМАКА
034-322-251
ТЕТОВО
АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА
044 335 747
АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО
044-334-425

АПТЕКА ЕЛИКСИР

070-887-393

АПТЕКА БИОФАРМ
044-344-292
АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ
071-536-614
АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ
044-451-002
АПТЕКА ЛИРА
070-623-207
АПТЕКА МЕДИКА
044-339-466
АПТЕКА ФАРМАКОН
071-547-912
АПТЕКА САНО ФАРМ
с.ПИРОК
044-371-579
АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2
с.ТЕАРЦЕ
071-224-827
АПТЕКА МЕНА ФАРМ
с.ВРАТИЦА
078-415-079
АПТЕКА ЛОСИОНЕС МЕДИКА
с.ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ
044-391-025
ВЕВЧАНИ
АПТЕКА БЕЛАДОНА
070 -362 -210
ВЕЛЕС
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1
043-235-121
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2
043-251-005
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3
043-230-121
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4
043-225-255
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 5
078-371-585
АПТЕКА МАГНА ФАРМ 2
043-211-499
ВИНИЦА
АПТЕКА АРКА
033-362-685
АПТЕКА АРКА НОВА
033-364-685

ПРОНАЈДЕТЕ ЈА
НАЈБЛИСКАТА
АПТЕКА СО
ОЗНАКА BETTY



Заштитен крем за бебиња

Sudocrem®

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g

Смирува • Негува • Штити

Посебниот хипоалергенски состав ја штити и смирува
црвената и оштетена кожа, вклучително и пеленската регија
и другите места со испукана и надразната кожа

PLIVA

www.pliva.com

www.plivazdravlje.hr

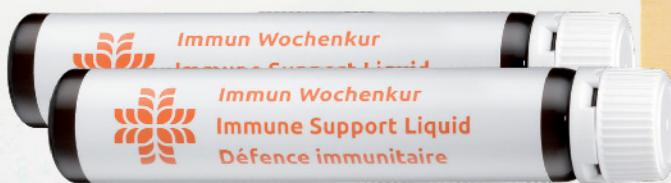
ПЛИВА ДООЕЛ Скопје
Никола Парапунов б.б. Скопје
тел./факс +389 2 3062702

MK/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

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