

ВИТАМИНИ ВО
ПЕДИЈАТРИЈАТА

КОЈ ТИП НА КОЖА
СТАРЕЕ ПОБРЗО?

ИДЕАЛНА
НОВОГОДИШНА
АТМОСФЕРА НА
ХОРОСКОПСКИТЕ
ЗНАЦИ

ЕНЕРГИЈА КОЈА ПЛЕНИ

Тамара Тодевска



SNUP[®]

xylometazoline

Почетокот на дејството е обично во тек на 5-10 минути

SNUP[®] спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синуситис.

За назална употреба.



SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.05%) наменет за деца на возраст од 6 до 12 години.
SNUP 0.05% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 5 дена.

SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.1%) наменет за возрасни и деца постари од 6 до 12 години.
SNUP 0.1% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 7 дена.



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

СИНДРОМ НА
ПРЕКУМЕРНО АКТИВЕН
МОЧЕН МЕУР (СПАМ)

ВИТАМИНИ ВО
ПЕДИЈАТРИЈАТА

БЕТА-ГЛУКАН

КОЈ ТИП НА КОЖА
СТАРЕЕ ПОБРЗО?

НЕПРИЈАТНАТА ЕГЗЕМА

ИМПРЕСУМ



Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ланча Наумовска
Соработници: Наташа Теоовска Митревска | Ивица Смилковски | Соња Пецевска | Јасна Јермилова | Мартина Димеска | Ивица Стојановски
Илир Демири | Марија Јанкуловска | Танер Хасан | Драган Петровски
Лектура и коректура: Ивана Коцевска; Превод: Ардита Зулфиу | Фотографија на насловна страна: Мартин Трајановски
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје, ул. Јадранска Магистрале бр.31, 1000 Скопје
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymk@phoenixpharma.com.mk | Печати: Европа 92, ул. Криваевска бр. 52, Кочани
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазинот 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 огласуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамерна грешка или пропуст во содржината. Со сета објавена на рекламните во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на огласување 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 издавачот на списанието ја исклучува секоја одговорност од можна штета која би настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на правните субјекти, како и за каква било штета која би настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175



СИНДРОМ НА ПРЕКУМЕРНО АКТИВЕН МОЧЕН МЕУР (СПАМ)

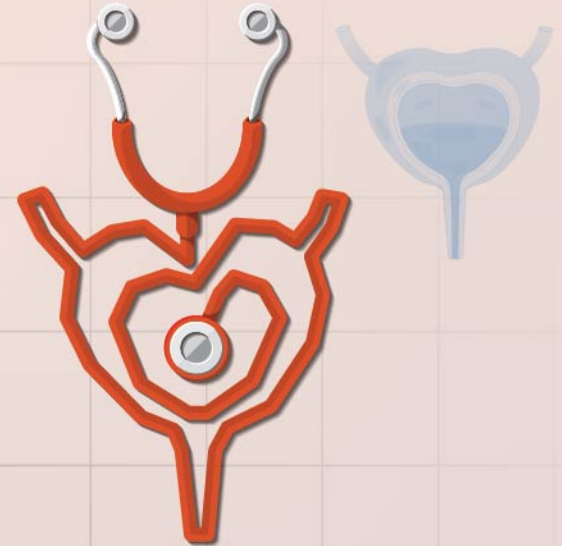
Синдромот на прекумерно активен мочен меур (СПАМ) е дефиниран како „нагон за ненадејна, неодложна потреба за мокрење со или без ургентна инконтиненција, обично проследен со зачестено дневно и ноќно мокрење во отсуство на инфекција на уринарниот тракт (УТИ) или друга очигледна патологија“. Ова е состојба со која сè повеќе се среќаваме во нашата секојдневна пракса. Најчести симптоми на (СПАМ) се често мокрење кое е поврзано со зголемена фреквенција на дневно и ноќно мокрење и опфаќа повеќе од осум мокрења за 24 часа или 2 или повеќе посети на тоалет за време на спиење, ургентно мокрење што претставува ненадејна силна желба за мокрење која е тешко да се одложи и ургентната инконтиненција што претставува ненадејно неволно губење на урина. Овие симптоми сугерираат на прекумерна активност на мочниот меур, но може да резултираат од задржување на урина и други форми на дисфункција на мочниот меур и уретрата.

Причините за хиперактивноста на мочниот меур не се добро дефинирани, но се смета дека има повеќе фактори кои придонесуваат за оваа состојба. Различни невролошки, уринарни анатомски абнормалности на долниот уринарен тракт и други нарушувања можат да предизвикаат и/или да ја влошат прекумерна активност на мускулот на мочниот меур.

Синдромот на прекумерно активен мочен меур (СПАМ) значително влијае на животот на милиони луѓе. Симптомите поврзани со СПАМ можат да доведат до ограничување на социјалните активности поради избегнување на друштво и избегнување на патувања поради недостапност на тоалети, потоа психолошки ограничувања вклучително депресија, чувство на вина, страв, недостиг на самоверба и професионални ограничувања, како отсуство од работа, намалена продуктивност и прерано пензионирање. Исто така, можат значително да влијаат на домашните, физичките и сексуалните аспекти на оние кои страдаат од него. За жал, многу од луѓето не сакаат отворено да разговараат за нивната состојба со членовите на семејството или да побараат медицинска помош.

ФАКТОРИ НА РИЗИК

Постојат повеќе фактори на ризик за синдромот на прекумерно активен мочен меур како: а) постара возраст; б) жени мултипари или со тешки породувања; в) жени во менопауза или со хормонални промени; г) шеќерна болест; д) прекумерна телесна тежина; ё) опструктивни болести на респираторниот систем; е) покачен крвен притисок; ж) хронична бубрежна инсуфициенција; з) воспаление на мочниот меур; с)



нарушувања на централниот и периферниот нервен систем; и) бременост; ј) зголемена простата.

Исто така, мажите кои биле подложени на операција на простата може да имаат поголем ризик за СПАМ како резултат на оштетување на нервната контрола на мускулите на мочниот меур или карлицата или директна механичка траума на карличното дно.

ДИЈАГНОЗА

Синдромот на прекумерно активен мочен меур (СПАМ) е честа состојба, а проценката на пациентот треба да започне со проценка на степенот на влијание на оваа состојба на неговиот секојдневен живот. Темелната анамнеза за историјата на болеста, присуството на чести инфекции на уринарниот тракт, неврогени и хируршки болести, како и целосниот преглед на медикаментозната терапија се од клучно значење за разбирањето на индивидуалното искуство на пациентот со СПАМ.

Физикалниот преглед може да ги разјасни основните медицински состојби кои придонесуваат за појава и развој на симптомите. Испитувањето треба да вклучува општ физикален преглед, со посебно внимание на невролошкиот преглед и прегледот на карличното дно. Сегментите на 'рбетниот мозок од S2 до S4, каде е сместен моторниот центар за мокрење, исто така, треба соодветно да се проценат. Со прегледот на карличното дно треба да се процени дали има знаци на атрофија, пролапс на карличните органи, проценка на мускулната сила на карличното дно и какви било анатомски абнормалности, вклучително и дивертикулум на уретрата.

Лабораториското тестирање вклучува анализа на седимент на урина, уринокултура и евентуално цитологија на урината доколку иритативните симптоми на мочниот меур и значителна микрохематурија се присутни при анализа на урината. Уринарните инфекции и хроничните



иритирачки состојби на мочниот меур може да се презентираат како СПАМ. Мерењето на резидуална урина при ултрасонографскиот преглед може да помогне да се исклучи преливна инконтиненција кај мажите.

Уродинамските испитувања може да бидат индицирани за понатамошно испитување на прекумерно активниот мочен меур кај пациенти со рефракторни симптоми, претходна карлична реконструктивна хирургија, вклучувајќи операции против инконтиненција, невролошки заболувања или дисфункција на мокрењето. Од другите методи може и електромиографија –ЕМГ, уретроцистоскопија и цистографија, КТ и МР урографија се прават во исклучителни случаи.

ТРЕТМАН

Третманот на СПАМ и уринарната инконтиненција вклучува промена на животниот стил, физикална терапија, лекови или хируршка интервенција.

Промената на животниот стил и диететските мерки вклучуваат намалување на внес на алкохол и кофеин кои го иритираат мочниот меур, намалена употреба на лекови антихипертензиви, диуретици, седативи и антидепресиви, намалување на телесната тежина, намален внес на течности пред спиење, намалување на тешка физичка активност и тренинг на мочниот меур кој вклучува планирано мокрење на секој 2–3 часа.

Физикалната терапија се однесува на редовно практикување на Кегелови вежби кои ги контрахираат пувококцигеалните и паравагиналните мускули наместо стомачните и електростимулација која се изведува во високоспецијализирани центри со вградување на т.н. пејсмејкер.

Медикаментозната терапија опфаќа третман со антихолинергични лекови кои се најпосакувани фармацевтски агенси и прва линија за третман на ургентна инконтиненција и СПАМ. Антимускаринските препарати селективно ги блокираат мускаринските рецептори М2 и М3 во мочниот меур, а со тоа ја намалуваат неговата прекумерна активност и го зголемуваат капацитетот на мочниот меур со што се намалува чувството на ургентност.

Бета-адренергичните агонисти, како што е мирабегрон, кој дејствува на бета-3 адренергичните рецептори од мускулот на мочниот меур за негова релаксација, исто така, е опција за фармаколошки третман.

И, на крај, секако и хируршкото лекување во решавањето на уринарната инконтиненција кое е реституција на нормалната позиција на поддршка на везикоуретралниот сегмент и се користи, пред сè, кај стрес уринарната инконтиненција.

Целта на сите овие методи е да се намали иритабилноста на мочниот меур со релаксација на мускулот или зајакнување на свинктерите и мускулите на урогениталната дијафрагма.

д-р Ивица Стојановски
спец. уролог ГОБ „8 Септември“, Скопје



Левикер®

ПРИРОДНО РЕШЕНИЕ ЗА ПОТКРЕПА НА ЦРНИОТ ДРОБ
Prunus mume (стандардизиран екстракт) 150 mg и Холин 82.5 mg

ЛЕВИКЕР® придонесува за одржување на нормалната функција на црниот дроб и за нормален метаболизам на мастите.
ЛЕВИКЕР® може да ја потпомогне функцијата на црниот дроб додека се употребуваат лекови кои го тераат црниот дроб “да работи прекумерно”.

ДОЗИРАЊЕ:

Препорачано дозирање е 1 таблета ЛЕВИКЕР® дневно во времетраење од 3 месеци.



БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКААД
www.bionikapharm.com

Посветени на хепаталното здравје

Алергиски ринитис во време на пандемија со ковид-19



Алергискиот ринитис претставува глобален здравствен проблем, една од најчестите состојби за посета на семејниот доктор. Со појавата на новиот вирус Sars-Cov 2, коронаинфекцијата и препокривањето на дел од симптоматологијата меѓу двата ентитети ситуацијата станува уште покомплицирана. Клиничката презентација на алергискиот ринитис може значајно да варира, а современиот принцип на овој проблем се состои од мерки на превенција и примена на соодветна терапија.

Клинички алергискиот ринитис се презентира со симптоми слични на обична настинка: затнат нос, зачестени кивавици, течење на бистар – просирен секрет од носот, или постназално слевање на секрет од носот во грлото, чешање на кожата на носот и очите, солзење на очите, надразнувачка кашлица, гребене во грлото. Окуларните симптоми се почести кај пациентите со сезонски алергиски ринитис. Кога постојат два или повеќе од дадените симптоми кои траат подолго од еден час на ден, треба да се посомневаме на оваа патологија. Симптомите произлегуваат од многубројните аферентни нервни влакна кои се наоѓаат во слузницата на носот, па преку рефлексни механизми, преку центрите во понт и медула облонгата, доаѓа до еферентни одговори како што се кивање, затнатост, солзење на очите.

Контактот на назалната слузница со надворешната средина каде се наоѓаат многубројни супстанции кои предизвикуваат алергија т.н. алергени придонесува за нагласување на симптомите. Сите овие симптоми доведуваат до намалување на квалитетот на секојдневниот живот, пациентите се жалат на намалена концентрација, чести главоболки, вознемиреност и хроничен умор, влијаат на работоспособноста, и се проследени со зачестени отсуства од работа или училиште. Со големата варијабилност на презентација на симптомите меѓу различните пациенти, кај некои може да бидат благо изразени без афекција на извршувањето на секојдневните обврски, па до умерени и тешки каде има големо намалување на квалитетот на секојдневниот живот, намален сон, хроничен замор, намален успех во школо, намалена продуктивност на работа. Значајно е да се спомене и варирањето на симптомите кај еден ист

пациент низ годините. Причините зошто е тоа така сè уште не се доволно јасни, но според некои автори не се поврзани со количеството на присутен алерген во воздухот. Овие пациенти често имаат и други придружни горно и долнореспираторни болести, како алергиска астма, хроничен синуситис, носна полипоза.

Кај пациентите со ковид-19 инфекција, исто така, може да бидат присутни: затнат нос, течење на нос, гребене на грлото, главоболка. Но, многу почесто се присутни и симптоми како: покачена телесна температура, краток здив, гадење и повраќање што не се карактеристични за симптоми на алергија.

Разликувањето на симптомите на алергиски ринитис и ковид-19 станува уште посложено со појавата на новата делта варијанта на вирусот ковид-19 која за прв пат е изолирана во Индија, каде масовно се прошири во април 2021 година. Според некои истражувања, симптомите на оваа варијанта имаат повеќе преклопувања со симптомите на алергиски ринитис кај невакцинирана, но и кај комплетно вакцинирана популација.

ТРЕТМАН НА АЛЕРГИСКИОТ РИНИТИС

Во лекувањето на алергискиот ринитис се применуваат мерки на превенција и тераписки постапки. Сите тераписки третмани се насочени кон контрола и олеснување на симптомите на алергиски ринитис, но не и кон комплетно излекување на болеста.

МЕРКИ НА ПРЕВЕНЦИЈА

Во мерки на превенција спаѓа начинот на избегнување на контакт со алергените. Најзначајно во овој поглед претставува избегнување на престој и особено физичка активност на отворено во период кога има висока концентрација на одреден алерген. Исто така, намалување на површината во домот каде што може да се таложи домашна прашина, особено во спалната соба. Тоа може да се постигне со отстранување теписи, тешки завеси, тапациран мебел, перници со пердуви, користење покривки од хипоалергени материјали, перење на облеката на температура над 60 Целзиусови степени. Исто така, постојат и студии каде е објавена значителност во намалена преваленца на алергии кај деца кои биле на ексклузивно доење од самото раѓање.

Во останати мерки на превенција спаѓаат намалување на контактот на носната лигавица со алергенот од надворешната средина. Тука спаѓа употреба на солени раствори кои содржат ектоин, кој како филтер ја обложува носната слузница и го оневозможува контактот со алергенот од надворешната средина. Исто така, по престој во средина со одредено количество на алергени, веднаш да се промени гардеробата, да се тушира телото и да се измие косата, со што би се намалила концентрацијата на алергените во новата средина. Потоа употреба на изо и хипертонични солени раствори со додаток на одредени супстанции како алое вера, камилица, масло од евкалиптус, бета-глюкани кои дејствуваат благопријатно на носната лигавица, го подобруваат мукоцилијарниот транспорт, го намалуваат отокот во носната празнина и го намалуваат количеството на медијаторите на воспаление.

ТЕРАПИСКИ ПОСТАПКИ

Во третманот на алергискиот ринитис моментално се регистрирани повеќе интраназални и системски препарати, кои со правилна примена може многу да ги намалат симптомите на алергиски ринитис, односно да ја одржуваат алергијата под контрола. Тука спаѓаат интраназалните кортикоспрејови, интраназалните антихистаминици, интраназалните деконгестиви, системските кортикостероиди, антихистаминици, деконгестиви, кромолински препарати, антагонисти на PAF рецепторите, антилеукотриените, а според најнови студии и позитивен ефект во третманот на алергии наоѓаат место и пробиотиците.

Кога од симптомите на алергија доминира затнатост на носот, медикамент на избор е интраназалниот кортикостероид. Биорасположливоста на спрејот е многу мала, најчесто под 0,5 %, што значи дека дејството е скоро целосно локално, без системски ефект. Достапни се повеќе генерички форми: беклометазон дипропионат, будезонид, флутиказон пропионат, мометазон, триамкинолон ацетонид. Секој од овие спрејови има одредени предности и недостатоци, затоа многу е значајно да се земаат по препорака и претходен преглед од страна на оториноларинголог, за да се добие максимално ефикасна терапија. Многу е значаен начинот на користење на назалниот спреј, со левата рака спрејот се аплицира во десната ноздра, и обратно со десната рака во левата ноздра. На овој начин помалку се иритира лигавицата на назалниот септум, која е богата со крвни садови, и често при неправилна употреба на интраназалниот спреј може да дојде до несакано крвавење од носот. Кога ефектот од назалниот спреј не е доволен, на терапијата се додава и интраназален антихистаминик (азеластин и олапатидине) и таблетарно антилеукотриен (монтелукаст).

Кога од симптомите доминираат секрецијата и течењето на носот први на избор се антихистаминиците, а потоа се додаваат

антилеукотриени и интраназален кортикостероид. Според некои препораки, оралните антихистаминици имаат поголем ефект од интраназалните антихистаминици и леукотриените. Има повеќе групи на антихистаминици (лоратидини, деслоратидине, цитеризини, левоцитеризини, фексофенадини, дифенхидрамини). Секој антихистаминик има своја карактеристика, затоа секогаш треба да се земаат по препорака на доктор, повторно за максимален позитивен ефект на здравствената состојба. Многу е важен и начинот на земање на лекот, на пример, фексофенадинот не треба да се зема со храна и кога го земаме тој лек не треба да се пие сок од грејпфрут.

Во третманот на алергискиот ринитис улога имаат и оралните и назалните деконгестиви. За назалните деконгестиви (оксиметазолин, ксилометазолин, псевдофедрин) многу е значајно да се користат правилно дозирани и релативно кратко време не повеќе од 5 до 7 дена, во зависност од препораката на производителот за дадениот деконгестив. Секоја долготрајна и неправилна употреба на овие лекови штетно влијае на назалната лигавица и може да доведе до медикаментозен ринитис, кој претставува нов ентитет за лекување, а сам по себе е голем предизвик за секој оториноларинголог. Кога во симптомите на алергиски ринитис имаме наизменична манифестација на опструкција и секреција добар ефект има комбинацијата од интраназален ипратропиум бромид и ксилометазолин, но со третман ограничен до 7 дена.

Според најновите истражувања, и некои соеви на пробиотици (*Lactobacillus GG* | *Lactobacillus reuteri*, *L. gasseri*) имаат ефект во превенцијата и третманот на алергискиот ринитис. Поврзаноста помеѓу пробиотиците не е сè уште комплетно јасна за научниците и голем број на студии сè уште се во тек, но има сознанија кои покажуваат позитивна поврзаност.

Покрај неспецифичното медикаментозно лекување постои и специфичен третман кој се нарекува и имунотерапија. Под имунотерапија се подразбира моносензибилизација со еден тип на алергени, како, на пример, еден тип на полен или еден тип на целогодишен алерген. Од досегашните искуства најдобар ефект на имунотерапија има за поленот на трева и за домашната прашина. Начинот на имунотерапија се состои во поткожна апликација на мала количина на алерген во одреден временски период. Исто така, постои и сублингвална имунотерапија која подразбира сензибилизација со алергенот со земање таблета под јазикот. Целта на имунотерапијата е да се намалат, а кај некои пациенти и комплетно да исчезнат симптомите на алергија.

д-р Марија Јанкуловска,
оториноларинголог





ВАГИНАЛНА ХИГИЕНА



Урамнотежената вагинална флора помага да се спречат бактериски и габични инфекции и е од клучно значење за доброто вагинално здравје. Бројот на жени на кои им се дијагностицирани некаков вид урогенитални инфекции, за жал, постојано се зголемува. Најчести вагинални инфекции со кои се среќаваме се: трихомонас вагиналис или трихомонијаза, активирана кандидијаза, хламидија, како и бактериски вагинози од различно бактериско потекло, за кои се претпоставува дека се присутни кај повеќе од 50 % од женската популација.

Вагиналната флора најмногу е составена од т.н. додерлајнови бацили (кои се многу слични на микроорганизмите во пробиотичките формули), кои имаат заштитна функција и и овозможуваат на вагината самата да се одбрани од микроорганизми кои се патогени и кои може да навлезат во телото и да предизвикаат инфекција. Во вагиналната флора најчесто се наоѓаат и кандидата и во многу мали количества гарднерелата, кои доколку се активираат може да предизвикаат дразби на вагиналната слузница и многу непријатни симптоми.

Вагиналната флора треба да се одржува со нормална хигиена, не премногу често, да не се мие со сапун, туку постојат интимни гелови што може да се аплицираат одвреме-навреме и вагинално да се промиваат, меѓутоа треба да бидат со рН што нема да ја наруши природната рН на вагината. Треба да се користат производи што имаат рН слична со онаа на вагиналната флора, односно да не се користат гелови со рН над 4,5. Препаратите со рН над таа вредност можат да ја нарушат вагиналната флора.

Најчести симптоми на кои треба да внимава секоја жена се: чувството на чешање, печење, жарење, воспалување, променета боја и мирис, како и густина на секретот и каква било друга иритација што може да биде поврзана со урогениталниот тракт. При појавувањето на овие симптоми, а особено доколку траат повеќе од ден или два и продолжуваат и прогресираат, потребно е да се посети гинеколог и да се направи преглед. За одржување на хигиената и здравата микрофлора може да се користат и препарати кои најчесто се достапни во аптеките, интимни гелови кои при здрава флора е доволно да се користат еднаш неделно. Меѓутоа, доколку е малку нарушена вагиналната флора, што, исто така, може да доведе до одредени симптоми на пецкање, чешање или непријатно чувство, може да се користат и препарати со пребиотици што немаат никакви негативни дејства, можат да ја вратат вагиналната флора во нормална состојба и да дојде до исчезнување на истите симптоми. Но,

секако, при појава на овие симптоми најдобро е да се изврши и гинеколошки преглед. Вагината е дизајнирана да се одржува чиста со помош на природни секрети (исцедок). Откријте како да и помогнете на вашата вагина да биде чиста и здрава.

12 ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ИНТИМНА ХИГИЕНА КАЈ ЖЕНИТЕ

Одржувањето на хигиената во интимната зона е екстремно важно за жените, и тоа не само за да се чувствуваат почисто и посвежо, туку и за да ги избегнат непријатните и понекогаш опасни здравствени проблеми што може да се појават. Еве ги основните правила за одржување на беспрекорна хигиена „таму долу“:

1. **Обичните сапуни и гелови за туширање не се соодветни за миење на вагината.** Најголем дел од сапуните и геловите се наменети за одржување на природната рН вредност на кожата, која изнесува 5,5. Но, нормалната рН вредност на здрава вагина се движи од 3,8 до 4,5. Користењето обични сапуни може да ја наруши природната вагинална флора, а со тоа се овозможува непречено развивање и размножување на штетните бактерии. Како последица може да се појави иритација, чешање, болка, непријатна миризба, абнормален исцедок или инфекција. Затоа бидете внимателни при купувањето производи за интимна хигиена. Голем дел од гинекологите советуваат користење само на топла вода, но ако решите дека тоа не е доволно, користете само производи наменети за нега на интимната зона.
2. **Мијте ја само надворешноста на вагината.** Вагината има способност сама да се прочистува, па затоа не е неопходно да ја промивате внатрешноста, дури и може да се каже дека е штетно. Тоа значи дека треба да ги миете вулвата, усните и областа околу клиторисот.
3. **Мијте ги интимните делови еднаш дневно.** Барем еднаш дневно мијте ги интимните делови со топла вода. Се препорачува да се миете по секое празнење на цревата за да го спречите пренесувањето на бактерии до вагината. Кога имате менструација мијте се двапати дневно само со топла вода.
4. **Не користете сунѓерчиња или ракавици.** Сунѓерите и ракавиците може да и нанесат мали повреди на нежната, деликатна кожа на вагината. За време на миењето е доволно да ја искористите вашата рака.
5. **Не го насочувајте млазот вода директно кон вагината.** Водата нека тече одгоре-надолу за да го спречите влегувањето на бактерии во внатрешноста.
6. **Секогаш користете мека сува крпа.** Крпата со која се бришете по миењето треба да биде мека и целосно сува. Менувајте ја на секои 2-3 дена и користете ја само и единствено вие.



7. Бришете се однапред-назад. По посета на тоалет, бришете се со тоалетната хартија однапред-назад, т.е. од вагината кон анусот.

8. Носете памучна долна облека. Памучната облека и овозможува на кожата да дише. За разлика од памукот, синтетичките материјали го спречуваат циркулирањето на воздухот, ја зголемуваат влажноста во интимната зона и на тој начин создаваат идеална средина за развој на бактерии. Секојдневно носете памучна долна облека, а гаќичките со тантела зачувајте ги само за специјални вечери. Исто така, избегнувајте го носењето на тесни фармерки и панталони.

9. Мијте ги интимните делови пред и по сексуален однос. Покрај тоа, многу е важно и вашиот партнер да одржува добра интимна хигиена.

10. Сексот за време на менструација носи зголемен ризик за појава на инфекции. Затоа, избегнувајте го. Ако сте склони кон појава на инфекции, апстинирајте додека не ви заврши менструалното крвање.

11. За време на менструација менувајте ги хигиенските влошки на секои 2-4 часа. Не си дозволувајте да останете со иста влошка повеќе од 4 часа. Во таков случај не само што нема да се чувствувате свежо, туку и им давате простор на штетните бактерии да се размножуваат.

12. Користете тампони поретко и менувајте ги на секои 2-3 часа. НИКОГАШ не треба да спиете со тампон. Тампоните треба да се менуваат редовно затоа што може да предизвикаат инфекции или синдром на токсичен шок, кој се смета за потенцијално фатална болест. Не користете тампони ако имате инфекција.

Препорачливо е да се користи купка и крем во комбинација за да нема вагинални проблеми. Се разбира, добрата основна хигиена, многу сон и добрата исхрана со соодветен внес на течности секогаш се добри за здравјето на вагината, како и за целокупното здравје и благосостојба.

Составни делови на интимната купка 200 ml:

Нежен, прозирен, мазен гел за интимна нега содржи: млечна киселина, пантенол, глицерин и алантоин.

Индикација за примена на интимната купка:

Помага во одржување на вагиналната pH рамнотежа, смирува, хидрира и го отстранува непријатното чувство на чешање и пецкање. Погодна за примена во текот на менструацијата, бременост и по породување. Се советува и во случај на зголемен ризик на инфекции од бактерии и габи (физичко вежбање, капење во базени, долги и работни патувања).

Препорака за примена на интимната купка:

Нанесете доволна количина на купка на мокра кожа и добро исплакнете. Повторете ја примената по потреба во случај чувството на иритација да не престане или по потреба.

Составни делови на интимниот крем 30 ml:

Формулација со антиминобен ефект: бисаболол (природна состојка на камилицата (лат. Matricaria chamomilla), хијалуронска киселина, млечна киселина, витамин Е (во облик на провитамин).

Индикација за примена на интимниот крем:

Се советува во случаи на непријатно чувство на чешање, пецкање, иритација, црвенило, несакани мириси и во случаи на зголемен ризик од инфекции предизвикани од бактерии и габи. Погоден за примена во текот на бременоста и по породување.

Препорака за примена на интимниот крем:

Нанесете доволна количина од кремот на кожата на надворешната страна од интимниот орган. Повторете ја примената сè додека не се впије или по потреба.

Производот е погоден за употреба:

- во секојдневната хигиена
- кај сите типови на кожа
- деца над 3 години старост
- бремени жени
- во постпородилниот период.

Мартина Димеска
магистер по фармација
Аптека Мента, Прилеп



АКЦИЈА 1+1 Гратис

SYNERGY
ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

www.synevit.net
02 3225 843

ШМИНКА - ВАСЕ ДОКОВСКИ | КОСА - АДО МУРИС ХАМЗИК | СТАЈЛИНГ - ИТОР МАРКОВ | ОБЛЕКА - PINKO

ЕНЕРГИЈА КОЈА ПЛЕНИ

Тамара Тодевска

ИЗМИНАТАТА ГОДИНА НА ПРОФЕСИОНАЛЕН ПЛАН БЕШЕ
ОДЛИЧНА ГОДИНА ЗА ТЕБЕ. ПО ШТО НАЈМНОГУ ЌЕ ЈА
ПАМЕТИШ?

Професионално по концертите во Амфитеатарот во Охрид и во Хераклеа. Ова беше голем подвиг, многу несигурен од повеќе аспекти, бидејќи се случија за прв пат од кога се наоѓаме во глобална пандемија. Имав и други поводи да бидам среќна и искрено сум задоволна од она што сè можев да сработам во оваа ситуација. Годинава се посветив и на работа во студио, песната „Порок“ е една од неколкуте кои ги снимив но само неа ја објавив, бидејќи темелно подготвувам албум без зададен рок на издавање. Има и еден настан кој ме направи многу среќна, а тоа е концертот на Кале по повод 30 години од независноста на Македонија каде пеев македонски евергрини и соработував со оркестарот на Филхармонија, Здружението на џез-музичари и маестро Емин Џијан.

ТВОЈОТ НЕМИРЕН ТЕМПЕРАМЕНТ ПОСТОЈАНО СЕ ОТСЛИКУВА И
ВО ТВОИТЕ ПЕСНИ, КАКО И НА ТВОЈОТ ФИЗИЧКИ ИЗГЛЕД.
ОСОБЕНО ИЗМИНАТАВА ГОДИНА ИМАШЕ ПЕРИОДИ КАДЕ ШТО
СЕ ПРЕТСТАВИ ВО ЕДЕН ПОИНАКОВ СТИЛ, НО И ВО НОВА
ФИТ-ФОРМА. КАКО БИ ГО ОПИШАЛА ЦЕЛИОТ ПРОЦЕС НА
ТРАНСФОРМАЦИИ?

Не верувам дека по ова би посакала уште една трансформација. До сега имав многу обиди да ја задржам формата во пристојна состојба и не ми одеше добро, бидејќи сè беше врзано за термини и слободно време. Овој пат се трудам здравиот начин на живот и спортот да ми станат секојдневна навика. Пред сè, поради добрата енергија која ми е повеќе од потребна за растењето на моите деца и професионалните обврски. Но, морам да кажам дека сè уште не ми се допаѓа притисокот кој ние жените го имаме од медиумите во врска со нашиот изглед. На светската сцена поинаку се гледа и овие притисоци се во насока да се



MULTI
ESSENCE

Витамин
Б₁₂

Витамин
Д

Витамин
Ц

Цинк

Селен

ИМУНО

микрогранули за директна примена



охрабрат музичарките и пејачките да бидат комотни со својот изглед, дури и кога имаат вишок килограми. Песната која ќе ја испееме ако ја допре душата тоа е она на што најмногу треба да биде фокусот и на публиката и на медиумите.

ШТО ЗНАЧИ ЗА ТЕБЕ „ЗДРАВ ЖИВОТ“?

Здрав живот покрај здравите навики за мене е и добро организиран ден. Ден во кој ќе ми остане време за семејството и релаксација. Јас најнездраво живеам кога „согорувам“ од работа. Но, бев и многу помлада, па сакав и да се забавувам. Сега најголема забава ми е одење во природа со семејството.

КАКО МАЈКА НА ДВЕ ДЕЦА, КОИ ЗДРАВИ НАВИКИ САКАШ ДА ГИ ПРЕНЕСЕШ НА ХАНА И ДАРЕН?

Истите кои секоја мајка и татко би ги пренеле на своите деца. Но, она на што сакам да ги научам е да бидат емпатични, да знаат дека тоа што се привилегирани да имаат сè што ќе посакаат не паѓа од небо, дека за тоа се работи и се заслужува. Сакам да бидат со оние вредности кои јас ги ценам кај луѓето.

ШТО ПРАВИШ ВО СЛОБОДНО ВРЕМЕ? ШТО Е ОНА ШТО ТЕ ИНСПИРИРА И РЕЛАКСИРА?

Спијам, кога сум вистински слободна, а тоа е само кога мојот сопруг ќе замине на викенд во Гевгелија заедно со децата во посета на бабата и дедото, јас имам два пријатела Нетфликс и спалната соба. Такво слободно време ретко кога имам.

ДАЛИ СИ ГУРМАН И АКО ТРЕБА ДА ИЗДВОИШ НЕКОЈА СВЕТСКА КУЈНА, ТОА БИ БИЛА..?

Се сменив. Не сум гурман и воопшто не се восхитувам на специјалитети како порано. Сега храната ми е енергетско средство и пакет од хранливи вредности потребни да се издржи денот и да се задоволат сите нутриционистички потреби. Ова се случи од кога го сменив начинот на исхрана и приоритетите во животот.



Сакам на две недели еднаш да се почестиме сите со некаков специјален оброк дома или во ресторан и тогаш пак јас сум таа која ќе изеде само салата.

БИДЕЈЌИ РЕДОВНО СПОРТУВАШ, ШТО БИ САКАЛА ДА ИМ КАЖЕШ НА СИТЕ НА КОИ ИМ НЕДОСТАСУВА МОТИВАЦИЈА?

Колку пати да се откажете од спорт никогаш не доцна повторно да почнете.

КОИ СЕ ТВОИТЕ ПЛАНОВИ НА МУЗИЧКИ ПЛАН ЗА 2022 ГОДИНА?

Професионално за разлика од порано немам планови, но имам желби за награда на процесот на создавање музика. Размислувам за соработки со музичари со кои ќе работам заедно и авторски на мојата музика. Се радувам што по низата успеси можам да си дадам слобода на креативност и да видам што таа работа ќе донесе.

ЗА КРАЈ, ШТО ПОСАКУВААТ ХАНА И ДАРЕН ДА ИМ ПОДАРИ ДЕДО МРАЗ?

Хана не е многу превозбудена околу Дедо Мраз, бидејќи мисли дека не може тој да ѝ подари нешто повеќе од тоа што ќе го побара од нас. Изгледа сме ја разгалиле. За Дарен ќе биде интересно, бидејќи е на возраст кога децата прв пат се радуваат на гостинот од Лапонија и подароците што ќе му ги донесе.



MULTI
ESSENCE

ПОВЕЌЕ
ОД ВИТАМИН...



ХРАНА ЗА ПОСЕБНА
НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ
МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ





Витамини во педијатријата

Витамините претставуваат сложени органски соединенија кои се од голема важност за нормално функционирање на човековиот организам. Според растворливоста се делат на растворливи во вода (хидросолубилни) и растворливи во масти, односно липосолубилни.

Во групата на хидросолубилни витамини спаѓаат витаминот Ц и витамините од Б-комплексот, додека липосолубилни се витамините А, Д, Е и К. Основен извор на витамини се прехранбените продукти, освен витаминот Д кој се создава во кожата под дејство на УВ-зраци, и витаминот К, Б2 и биотинот кои ги создаваат бактериите во дебелото црево. Витаминаите немаат својство да се депонираат во човековиот организам, освен витаминот Б12 кој се депонира во црниот дроб, па оттука и потребата за нивно секојдневно внесување со исхраната. Со оглед на специфичностите на детското тело кое е постојано во фаза на раст и развој се наметнува заклучокот дека недостигот на витамини, но и нивниот вишок може значително да влијае на здравјето на детето. Сепак, доколку исхраната е редовна и правилна ретко доаѓа до нарушување на детското здравје. Пореметувањата се главно ретки и се сретнуваат само во склоп на различни заболувања кои го компромитираат внесот на витамините и распоред во организмот.

Карактеристично за детската популација е различниот начин на исхрана за одредена возраст. Во првата година од животот, поточно во првите 5 до 6 месеци, исхраната на доенчето е во основа млечна. Деца хранети со мајчино млеко добиваат оптимални дози од сите витамини, освен од витаминот Д, додека деца кои консумираат млечна адаптирана формула најчесто немаат потреба од дополнителна супституција со витамини, затоа што таа обезбедува оптимален внес.

По 6 месец кога се воведува немлечна исхрана потребите од витамини детето ги задоволува од храната. Доколку детето се храни со кравјо

млеко кое нема доволна количина на витамин А и Ц, потребно е нивно надополнување. Нагласувам дека потребите за витамини се поголеми кај недонесените деца и деца родени со мала родилна тежина, и овде супституцијата е задолжителна.

Посебно внимание му посветувам на витаминот Д, кој е важен фактор во метаболизмот на калциумот и фосфорот, функцијата на основната клетка, имунитетот и хормоналната функција. Недостигот на витамин Д придонесува за сериозни заболувања на коскениот систем, рахитисот и остеопенијата во детската возраст, односно остеопорозата и остеомалацијата кај возрасната популација. Освен на коскениот систем недостиг на витамин Д неретко е причина и за манифестирање на одредени автоимуни заболувања, алергии и болести на срцето.

Гледано од биолошки аспект, основен извор на витамин Д се сончевите зраци. Под нивно дејство доаѓа до создавање на витаминот Д во кожата познат како витамин Д3. Но, оправданиот страв од сончање како причина за појава на малигнитети на кожата го намали основниот извор на витамин Д. Ова ја наметна потребата за негово дополнително суплементирање. Според современите ставови, препорачаниот внес на витамин Д е во контекст со возраста, па така за возраст од 0 до 18 г. се потребни 400 IE дневно, а кај оние над 18 г. од 600 до 800 IE. Потребата од супституција на витамин Д е задолжителна во првата година од животот, без разлика со какво млеко се храни детето, и изнесува 400 IE на ден. По првата година, а со оглед на нашето географско поднебје и навиките, супституција се препорачува само во ладните месеци периодично сè до третата година.

д-р Јасна Јермилова
педијатар
ПЗУ Медика МИМ



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, авиони, 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
инфекции

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 дејства на
медицинското средство консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



КАКО ДА СЕ ПРЕВЕНИРА И ДА СЕ МЕНАЦИРА ДЕБЕЛИНАТА?

Дебелината (обезност) се дефинира како хронична, прогресивна и повторлива болест со мултифакторијално потекло. Оваа болест е проследена со зголемување на телесните масти и пореметување во функцијата на масното ткиво што доведува до нарушени метаболички, биохемиски и психосоциолошки исходи.

Според Светската здравствена организација (СЗО), дебелината е прифатена како болест. Дебелината во поново време зазема епидемски размери во целиот свет. За утврдување на дебелината се користи индексот на телесна маса (ИТМ), кој се утврдува како количник од телесната тежина и висината во метри на квадрат ($\text{кг}/\text{м}^2$). Според овој индекс лицата се класифицираат во следниве групи: лица со Нормален ИТМ 18,5 – 24,9; Прекумерна телесна маса ИТМ 25,0 – 29,9; Прва класа на дебелина со ИТМ 30,0 – 34,9; Втора класа на дебелина со ИТМ 35,0 – 39,9 и Трета класа на дебелина со ИТМ еднакво или над 40 $\text{кг}/\text{м}^2$.

Главната причина за појава на дебелина е нерамнотежа помеѓу конзумираните и истрошените калории. Оваа нерамнотежа се предизвикува преку конзумирање висококалорична храна богата со масти и прости шеќери, намалена физичка активност, седечки животен стил и урбанизацијата. Доколку се води сметка за намалување или отстранување на овие причини, тогаш дебелината може да се превенира. Дебелината е асоцирана со повеќе од 200 здравствени проблеми, меѓу кои заболувањата на срцето и крвните садови, дијабетесот, хроничните опструктивни белодробни заболувања, карциномите, гинеколошките, мускулоскелетните и психијатриските болести. Како последица на овие здравствени компликации кај луѓето се зголемува вкупната смртност. Исто така, овие здравствени компликации предизвикуваат големи директни трошоци и индиректни трошоци кои доаѓаат до израз преку намалување на квалитетот на живеење и работната способност и продуктивност.

Дебелината треба да се лекува. При лекување на дебелината целта треба да биде намалување на 5 до 15 % од вкупната телесна тежина. За остварување на оваа цел најадекватен начин на исхрана е медитеранската исхрана. Оваа исхрана може да биде приспособена во порција на храна што се наоѓа во една чинија. Чинијата се дели на три дела од кои едната половина треба да содржи зеленчук, една четвртина треба да содржи протеини од животинско или растително потекло и последната четвртина треба да содржи комплексни шеќери, вклучувајќи житни растенија и цереалии. Ова треба да биде пример за правилна исхрана. Во случај кога менувањето на животниот стил и начинот на исхрана не ги задоволува претходно поставените цели следува терапија со лекови или баријатриската хирургија. Терапијата со лекови може да се аплицира во вид на поткожна инјекција еднаш дневно или еднаш неделно или преку орални таблети. Лековите покрај директните ефекти врз намалување на апетитот и телесната тежина имаат и индиректни позитивни ефекти на срцето и крвните садови, метаболизмот и психосоциолошки ефекти. Терапијата со лекови овозможува одржување на загубата на тежина што е од особено значење. Еден од главните проблеми после губење на тежината е тенденцијата на телото да ја врати изгубената тежина. Терапијата со лекови веќе е во употреба и во нашата земја. Лицата со дебелина треба да се консултираат со својот лекар околу можностите за терапија на дебелината. Доколку конвенционалната терапија е неуспешна, како последна опција може да се користи баријатриската хирургија. Баријатриската хирургија подразбира оперативен зафат на желудникот со цел намалување на внесот на храна. Оваа терапевтска метода најчесто се користи кај морбидно дебелите луѓе чиј ИТМ е над 40 $\text{кг}/\text{м}^2$ или чиј ИТМ е еднаков или над 35 $\text{кг}/\text{м}^2$, меѓутоа со една или повеќе придружни здравствени состојби.

Може да се каже дека дебелината покрај сите сериозни директни и индиректни компликации, сепак, претставува превентабилна болест која може да се лекува. Лекувањето на дебелината не треба да биде занемарено, бидејќи дебелината, пред сè, е сериозен здравствен проблем, а дури потоа евентуален естетски проблем.

д-р Танер Хасан, супспецијалист ендокринолог
Оддел за ендокринологија, ЈЗУ Општа болница „8 Септември“, Скопје

Кога ќе ослабнам, луѓето ми велат дека изгледам одлично. Кога ќе ги вратам килограмите, тие ме прашуваат што тргнало наопаку...

Многу луѓе претпоставуваат дека постигнувањето здрава телесна тежина е крај на патешствието поврзано со слабеењето.

Но, факт е дека не по наша вина, може да биде тешко да ги задржиме килограмите откако ќе ги изгубиме.

Една од причините е тоа што по намалување на телесната тежината, нашето тело ги зголемува сигналите кои го стимулираат апетитот, што честопати нè тера да јадеме повеќе и да ја вратиме телесната тежина.

Па, важно е да се разбере дека постигнувањето на нашата идеална здрава телесна тежина не е праволиниско со тек на времето. Подеми и падови се сосема нормални.

За повеќе да ја разберете дебелината или ако сметате дека се соочувате со дебелина, започнете со разговор - зборувајте со вашиот лекар, медицинска сестра или фармацевт за поддршка и совет којшто е соодветен за вас.

Вашиот пат до поздрава телесна тежина може да започне со разговор!

Станува збор
за наука!



Намалувањето на телесната тежина не се состои само од правилна исхрана и физичка активност

Овој едукативен материјал е подготвен од страна на Ново Нордиск и е наменет за општа популација со цел да се зголеми свесноста за дебелината.

За повеќе информации посетете ја
www.truthaboutweight.co.uk

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр. 11, Скопје, Р. С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.mk
D-19/01-11/2021

Ова не е вистински пациент, тука илустрација.





за месец ДЕКЕМВРИ ИЗДВОЈУВАМЕ



LIVSANE Топол напиток со шумски бобинки 10 ќесички

За поддршка на имунолошкиот систем, без шеќер и богат е со витамин Ц, витамин Д, магнезиум и цинк.
За возрасни и деца над 4 години.



LIVSANE Топол напиток со ѓумбир, мед и лимон 10 ќесички

За поддршка на имунолошкиот систем, без шеќер и богат е со витамин Ц и цинк.



LIVSANE Витамин Ц Прашок 100 гр.

Витамин Ц придонесува:
- за нормална функција на имунолошкиот систем
- за намалување на замор и исцрпеност.



Сапун од козјо млеко

Козјото млеко ги содржи витамините А, В, В12, Е и К како и минералите Са, Р, Fe и омега 3 и омега 6 масни киселини и благодарение на нив ја храни кожата, ја прави витална и еластична.



Шумливи топчиња за нозе

Рачно изработените шумливи топчиња за нозе содржат масла богати со омега 3 и омега 6 масни киселини кои ќе ви овозможат дополнителна нега, меконост и еластичност на вашата кожа, а со мирисливи масла ќе добиете прекрасна миризба и нега. Дозволете си професионален козметички третман во вашиот дом.



Глицерински сапун

Рачно изработените глицерински сапуни на ОЛЛЕА се со pH 7.4 и се идеални за нега на вашето лице, раце и тело. Длабински ја чисти кожата, а воедно ја хидрира и дава прекрасна свежина и меконост.



**СептаНазал®
за возрасни
спреј за нос
10ml**

- СептаНазал брзо помага при затнат нос и лекува
- Дејствува брзо по само 5 до 10 минути
 - Помага при затнат нос и го намалува исцедокот
 - Ја лекува оштетената носна слузница
 - Без конзерванси



**СептаНазал®
за деца
спреј за нос
10ml**

**ProBeta Glukan®
30 вреќички прашок**

Содржи високопрочистен, најактивен 1,3 / 1,6 бета глукан од квасец (*S.cerevisiae*) во доза од 1275 мг, која е три пати поголема во однос на постоечките препарати на пазарот, а со тоа има и далеку посилно и поефективно дејство. Доволно е да се зема само еднаш дневно.



Imunitinn® MR + Imunitinn® C+Zn *ГРАТИС*

Уникатниот состав опфаќа иновативна активна состојка епигалокатехин-3-галат (EGCG) добиена од сув екстракт на лист од зелен чај, пробиотик *Lactobacillus rhamnosus* и витамин D3 од 2000 IU.

- Превенција на вирусни инфекции на респираторен тракт
- Ублажување и лекување на симптомите на грип
- Стимулација на имунолошкиот систем
- Превенција на бактеријска суперинфекција кај вирусни инфекции
- Помошна терапија во лекување на вирусни, бактеријски и габични инфекции
- Заштита на клетките од оксидативен стрес
- Комфорна терапија, примена еднаш на ден



ГРАТИС

-15%

на целата линија
Neutrogena
Bright Boost

**ПОСЈАЈНА КОЖА
ЗА САМО 1 НЕДЕЛА**

**Neutrogena®
Bright Boost Гел крем
50ml**

**Neutrogena®
Bright Boost Пилинг
75ml**

**Neutrogena®
Bright Boost Ноќен крем
50ml**



**DOCTOR'S Бронхо салеп
4 ќесички**

**DOCTOR'S Салеп за пушачи
4 ќесички**

**DOCTOR'S
Салеп за деца
4 ќесички**



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

БЕТА-ГЛУКАН

најмоќниот природен имуностимулатор

Супстанциите кои преку нивниот механизам на дејствување го зајакнуваат имунитетот и со тоа ја зголемуваат отпорноста на организмот и неговата ефикасност во одбраната од туѓите штетни влијанија се нарекуваат имуномодулатори. Ако тие имаат позитивен ефект врз имунолошкиот систем, тоа се имуностимулатори, а доколку имаат ефект на потиснување, имуносупресиви.

Бета-глюканите се супстанции кои спаѓаат во првата група, односно преку нивниот механизам на дејство го зајакнуваат имунитетот, со што го прават нашиот организам подготвен во борбата со вируси и бактерии и пред тие да дојдат во контакт со него. По својот состав тие се полисахариди чии молекули се поврзани со бета-гликозидни врски. Структурата на бета-глюканските молекули и видот на гликозидната врска во нив е од големо значење, затоа што предизвикува сосема друг биолошки и имунофармаколошки ефект. Голем број на студии кои се занимаваат со проучување на имуномодулаторни ефекти на бета-глюканите засега потврдуваат дека најактивна форма е 1,3/1,6 бета-глюкан од квасец.

Кое е неговото дејство врз организмот?

Тој работи на стимулација на формирање на коскената срцевина, а со тоа се активира и производството на леукоцити и тромбоцити одговорни за борба против инфекции. Ги активира макрофагите, леукоцитни клетки, чија главна задача е заштита од напади на туѓи клетки на нашето тело. Кога бета-глюканот ќе се поврзе со рецепторот на макрофагите, макрофагите се активираат и стануваат дури 7 пати поефикасни во препознавање и уништување на причинителите на инфекција. Бета-глюканот има способност да ја зголеми имунолошката активност за 50-120 % веќе во првите 72-96 часа после пероралното земање. Исто така, индиректно го зголемува ослободувањето и засилената активност на ензимите: лизозимот, еластаза, колагеназа и ослободувањето на цитокини. Сето ова придонесува за побрз и посилен одговор на организмот на патогени што е докажано со зголемена отпорност на организмот на инфекции, но и намалување на симптомите и побрзо закрепнување на постојните инфекции.

Бета-глюканската активност започнува меѓу 24 до 72 часа по внесувањето, па има смисла да се земаат бета-глюкански производи и кога симптомите веќе се присутни, а не само превентивно. Бета-глюканот и неговите имунолошки својства се особено добри против симптомите на настинка, грип и респираторни инфекции на горниот респираторен систем предизвикани од вируси. Испитувањата покажаа дека глюканите помагаат во ублажување на симптомите на овие болести и му помагаат на организмот да се



справи со вируси, па дури и бактерии отпорни на антибиотици.

Бета-1,3/1,6-гlukan се смета за еден од најбезбедните имуномодулатори, според студиите достапни до денес. Во 2008 година FDA (Американска администрација за храна и лекови) му додели на бета-гlukan од квасецот *Saccharomyces cerevisiae* GRAS статус (статус на храна и лекови, што значи дека тие се безбедни за примена). Бета-гlukanот е многу безбеден за употреба, но при изборот на бета-гlukan важно е да се има предвид дека станува збор за висококвалитетна суровина, затоа што одредени состојки кои можат да бидат присутни во сидот на клетките од квасец може да интерферираат во апсорпцијата на бета-гlukanот. Имено, прочистувањето подразбира отстранување на манопотеини и липиди од сидот на клетките од

квасец за време на производствениот процес, и е еден од императивите за да се постигне зголемена биорасположивост. Минималните препорачани дози со одредена очекувана ефикасност се 250-500 мг бета-гlukan.

м-р по фарм. Соња Пецевска



ЕДИНСТВЕНО САКАШ ЗДРАВЈЕ?



PharmaS®

ОБЕЗБЕДИ ГО СО ДОБАР ИМУНИТЕТ!

ВИТАМИН Ц, Д И ЦИНК ПРИДОНЕСУВААТ ЗА
НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ИМУНИОТ СИСТЕМ

КОЈ ТИП НА КОЖА СТАРЕЕ ПОБРЗО?

Масна или сува кожа?

Живееме во време кога физичката убавина е повеќе од битна. Не само што таа надворешна убавина понекогаш ни помага полесно да најдеме работа, да бидеме повпечатливи, едноставно кажано полесно да дојдеме до посакуваната цел, туку таа ни дава и самодоверба, самопочит и самосигурност.

Меѓутоа, физичката убавина не е дадена еднаш засекогаш. Напротив, кожата како репрезент на таа физичка убавина бара континуирана нега, грижа и внимание. Доколку навреме започнете правилно да ја негувате вашата кожа таа ќе блеска и во вашата шеста и седма деценија од животот.

„Грижете се за Вашата кожа. Таа е облека која ќе ја носите секој ден до крајот на вашиот живот.“

ТИП НА КОЖА И ЗНАЦИ НА СТАРЕЕЊЕ НА КОЖАТА СТАРЕЕЊЕТО НА КОЖАТА РАЗВИВА НЕКОЛКУ ЗНАЦИ:

- Истенчување на кожата
- Брчки
- Сончеви дамки (кафеасти дамки после изложување на сонце)
- Неизедначен тен на кожата
- Опустеност на кожата



Многу мал број на студии разгледувале колку брзо се појавуваат овие знаци на стареење кај различен тип на кожа. Само три студии суштински го анализирале ова прашање. И се чини сите укажуваат на фактот дека стареењето на сувата кожа е побрзо отколку стареењето на масната, кожа склона кон акни.

Студија # 1: Сувата кожа може да се истенчи побрзо од масната

Во оваа студија, истражувачите разгледувале стареење на кожата кај 60 жени на возраст помеѓу 39 и 55 години. Тие ги поделиле жените во две групи според типот на кожата: Група 1 со сува или нормална кожа и Група 2 со масна кожа. Научниците потоа направиле различни мерења на женската кожа во двете групи. И ги споредиле резултатите.

Истражувачите откриле неколку разлики. Но, кога станува збор за стареењето, најважната разлика е во тоа што жените во Група 1 имале потенка кожа во споредба со жените во Група 2. Како што претходно напоменавме, истенчувањето на кожата е еден од знаците на стареење на кожата. Со други зборови, жените со сува или нормална кожа имале потенка кожа. А поради тоа и веројатно кожа со постар изглед отколку жените со масна кожа.

Ова е добра вест за луѓето склони кон акни, чија кожа има тенденција да биде масна. Овие резултати сугерираат дека кожата склона кон акни може да се истенчува побавно. И на тој начин да изгледа младешки подолго време, за разлика од сувата кожа.

Од друга страна, истражувачите не откриле никакви разлики во брчките помеѓу двете групи. Со други зборови, кога станува збор за брчки луѓето со сува/нормална кожа и луѓето со масна кожа ги развиле овие знаци на стареење приближно со иста брзина.

Студија # 2: Сувата кожа може да развие подлабоки брчки отколку масната

Во оваа студија истражувачите сакале да видат дали поголемиот број на лојни жлезди во кожата (жлездите кои произведуваат себум) го забавува развојот на брчките. Ако е така, ова би сугерирало дека сувата кожа треба да развие брчки побрзо од масната.

За да одговорот на ова прашање, научниците анализирале примероци на кожа од мажи и жени кои починале на различна возраст, од дваесет до деведесет години.

Истражувачите го измериле бројот на лојни жлезди во кожата на земените примероци, а, исто



така, ја разгледале длабочината на брчките во кожата. Откриле дека луѓето кои имаат повеќе лојни жлезди во кожата на челото имаат само плитки брчки. Со други зборови, се чини дека себумот од кожата ја штити кожата на челото од брчки.

Овие откритија сугерираат дека сувата кожа, која произведува помалку масло (себум) во кожата, може побрзо да развие подлабоки брчки и со тоа да старее побрзо од масната кожа.

Студија # 3: Кожата без акни може да старее побрзо од кожата склона кон акни

Во оваа студија истражувачите сакале да видат дали страдањето од акни кај младите може да го забрза или да го забави стареењето на кожата подоцна во животот. Изненадувачки, тие откриле дека луѓето кои никогаш немале акни може да покажат знаци на стареење на кожата побрзо во споредба со оние кои имале акни. Со други зборови, развојот на акни може да го забави стареењето на кожата!

Прво, истражувачите испитувале женски близнаци дали некогаш страдале од акни. Потоа, анализирале примероци од крвта и кожата на жените и извршиле генетски тестови за да бараат знаци на стареење на кожата на клеточно ниво. Откриле дека жените кои немале акни имале два генетски знака дека нивната кожа може да старее побрзо во споредба со жените кои страдале од акни.

Оваа студија е фасцинантна. Но остава многу neodговорени прашања. Како акните ја штитат кожата од стареење? Или дали е само случајност што луѓето кои страдале од акни се случува да стареат побавно?

Покрај тоа, студијата не е совршена. Прво ограничување е дека истражувачите знаат само од одговорот на прашалникот на учесниците дали имале акни во младоста. Со други зборови, научниците не ја потврдиле информацијата со проверка на медицинските досиеја на учесниците. Ова остава можност за грешки. Второ ограничување е дека студијата разгледувала само женски субјекти. Со други зборови, не знаеме дали резултатите се однесуваат и на мажите.

Заедно, резултатите од овие три студии имплицираат дека сувата кожа без акни може да старее побрзо отколку масната, склона кон акни. Сепак, овие наоди се прелиминарни. И потребни ни се повеќе студии пред да можеме да донесеме цврсти заклучоци за тоа дали и колку стареењето е поврзано со различниот тип на кожа.

360 КОМПЛЕКСНА АНАЛИЗА НА КОЖА СОВРЕМЕНА КОМПЈУТЕРСКА ДИЈАГНОСТИКА НА КОЖА

Понекогаш најтешкиот дел од пронаоѓањето на вистинскиот третман за вашата кожа е одредување на проблемот. Додека одредени козметички проблеми се лесни за идентификација, други може да бидат потешки. Затоа е многу корисно да се добие целосна комплексна анализа на кожата. Со 360 комплексна анализа на кожа не само што може да се утврди кои естетски недостатоци можат да бидат присутни во вашата кожа, туку може да го одреди и најадекватниот третман, како и правилниот тек на третманот.

Што е тоа 360 комплексна анализа на кожа?

360 комплексна анализа на кожа е неинвазивен начин за утврдување на сите недостатоци на кожата кои не се видливи со голо око, значи недостатоци кои се наоѓаат во длабоките слоеви на кожата. Се работи за специјален дијагностички уред со чија помош а преку специјални вградени филтри и чипови во комбинација со вградениот софтвер може да ги собере и да ги открие скоро сите козметички и естетски недостатоци, вклучувајќи, но не ограничувајќи се на: хиперпигментација, акни, лузни од акни, брчки, оштетувања од сонцето, розацеа, зголемени пори, нерамна текстура, порфирини, кафеави дамки и други неправилности на кожата. И тоа не само на нејзината површина, туку и длабински, дури до најдолниот слој од кожата, хиподермис, кој е невидлив за човечкото око.

Кои се придобивките од 360 комплексна анализа на кожа?

Денес има толку многу видови на производи и третмани за нега на кожата што е тешко да одлучите кој од нив е најдобар и најсоодветен за потребите на вашата кожа. Наместо да претпоставувате, испробувајте, па дури и погрешите, подобро е да можете однапред да го одредите вистинското решение за вас. Преку креирање детален и целосен профил на вашите карактеристики на лицето, вие, заедно со помош на нашите доктори специјалисти, можете да разговарате за целосен курс на третмани специјално дизајнирани за постигнување на вашите естетски цели.

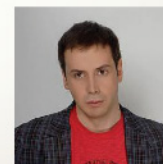
Целиот процес е брз и лесен. Системот за комплексна анализа на кожата работи брзо, овозможувајќи ви да ги добиете информациите што ги барате побрзо од кога било. Анализата е целосно неинвазивна, што ја прави побезбедна од другите форми на анализа.

Индивидуален план на третмани

Врз основа на 360 комплексната анализа на кожата и добиените резултати се изработува полесен и попрофесионален водич, кој опфаќа сет на третмани и опции за корекција и отстранување на сите проблематични области на кожата.

360 комплексната анализа на кожата не само што нуди опции за третман и нега кои би биле најадекватни за вашата кожа, туку и го следи прогресот во третманот. На тој начин покрај визуелниот ефект кој е видлив со голо око, ќе можете да ги следите и корекциите и промените во подолните слоеви на кожата кои не се видливи со голо око.

проф. д-р Ивица Смилковски
професор по Клиничка трихологија и Акнеологија
101 Skin Clinic



Ново



Посјајна кожа за само 1 недела

Спречува предвремено
стареење на кожата

со Неоглукзамин*

Природно го забрзува површинското
обновување на клетките
за 10 пати

*Продукт гел крем: Клиничка студија, 32 волонтери; in vitro студија.

Neutrogena®
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

Bright Boost



ПОСТ - КОВИД СИНДРОМ И НЕГОВО ВЛИЈАНИЕ ВРЗ МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Д-р Драган Петровски, специјалист невролог

Во време кога нашето секојдневие е исполнето со многу обврски кои бараат голем ментален напор, ние, воглавно не посветуваме доволно внимание на нашиот мозок. КОВИД-19 пандемијата го зголеми стресот кај голем дел од луѓето. Исто така доведе и до зголемување на обврските со што се зголеми и дополнителна потреба за поголема координација при извршување на истите. Затоа, сè почесто се става и поголем акцент на здравјето и општата благосостојба, особено кај луѓето кои ја прележале инфекцијата.

Како и да е, дали ја знаете врската помеѓу КОВИД-19 и мозокот?

“Новиот” корона вирус повеќе не е нов. Веќе некое време е дел од нашето секојдневие па така постојано се открива неговото влијание врз нашето здравје. Се спроведоа бројни истражувања за природата и механизмот на делување на вирусот. Сè повеќе и повеќе се носат заклучоци дека корона вирусот не влијае само на респираторниот систем. Резултатите од одредени истражувања, посочуваат дека овој вирус може да го нападне и нервниот систем, со што се зголемува и ризикот за појава на мозочни инфекции. Околу 25% од пациентите со КОВИД-19 пријавиле невролошки манифестации. Истражувањата потврдуваат дека преку различни механизми овој вирус може да предизвика намалување на крвната циркулација во мозокот, што доведува до намалено снабдување со кислород. Последователно, се зголемува ризикот за нарушување на когнитивните функции, па дури и развој на деменција. Се претпоставува дека пушачите и пациентите со нарушен имун систем имаат поголема веројатност за инфекција или развој на компликации на централниот нервен систем.

Пост-ковид синдром и “мозочна магла”

Голем дел од пациентите по прележување на инфекцијата развиваат така наречен пост-ковид синдром кој може да трае со недели па дури и месеци по прележувањето. Овој синдром се појавува речиси кај една третина од пациентите, независно од тоа дали имале полесна или потешка форма на болеста. Подоцна, овој синдром е почувствуван дури кај 85% од прележаните пациенти.

Најчести проблеми кои пациентите ги пријавиле биле: замор и нарушени когнитивни функции, како што се меморија и концентрација, и овој пост-ковид синдром е познат како “мозочна магла”.

Одржувајте го вашиот мозок здрав

Секојдневната грижа за вашиот мозок ќе ја зачува виталната функција на вашиот ум. Здравниот начин на живот, физичка активност и вежби за мозокот можат да ја зачуваат неговата функција. Дополнително, исхраната со овошје, зеленчук и јаткасти плодови кои се богати со антиоксиданси можат да допринесат за подобрување на состојбата.

Тука, неспорно би помогнал и тоа во голема мера, и производ кој содржи екстракт од гинкго билоба. Екстрактот од гинкго билоба има и антиоксидантно дејство. Различните механизми на дејство на активните состојки во екстрактот од Гинкго билоба имаат позитивен ефект врз подобрувањето на циркулацијата на крвта и дотокот на кислород во мозокот, како и врз мозочните клетки, што се покажа дека обезбедува добра поддршка за здравјето на мозокот. Редовната употреба може да ја подобри циркулацијата на крвта и да ги подобри когнитивните способности, како што се меморијата и концентрацијата. Клинички студии ја докажуваат неговата ефикасност, безбедност и добра подносливост, дури и при долготрајна употреба. Овие карактеристики на екстрактот од Гинкго билоба го прават погоден за употреба кај пациенти со невролошки симптоми кои се јавуваат во склоп на пост-ковид синдромот.



Билобил®



Повеќе
кислород
за мозокот

ЗА ДА ОСТАНАМ ВО ДОБРА ФОРМА

Билобил содржи екстракт од гинкго кој го зголемува снабдувањето на мозокот со кислород и ја одржува менталната виталност.

Го подобрува помнењето и
интелектуалниот капацитет

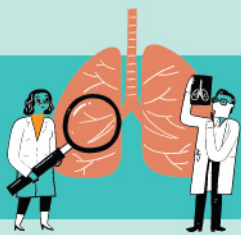


www.krka.mk

 KRKA

Нашата 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 традиционалниот хербален лек
консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



РЕСПИРАТОРНИ ИНФЕКЦИИ – ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕМЕ?

Зимскиот период се поврзува со зачестување на вирусните респираторни заболувања. Причина за тоа се условите во кои се наоѓаме: повеќе луѓе во ист затворен простор кој не се проветрува редовно; голема концентрација на влага во воздухот, а со тоа и во просториите; атмосферските загадувања; како и психичка и физичка преоптовареност која доведува до пад на имунитетот. Во зимскиот период телото функционира побавно поради студот, а со тоа станува подложно на респираторни инфекции и настинки. Во зависност од индивидуалната имунолошка и психичка одбрана на организмот не секоја индивидуа реагира бурно и развива инфекција.

Општа карактеристика на вирусните инфекции е високата контагиозност и лесното пренесување од едно на друго лице. Се смета дека децата во текот на една календарска година можат да прележат и до 12 вирусни инфекции, кои можат да следуваат една по друга. Нивната инциденца се намалува со растењето.

Генерално, најчести вирусни инфекции кај сите возрасни популации се оние кои ги засегаат респираторниот и гастроинтестиналниот тракт, со симптоматологија која произлегува од засегнатиот орган, а нивната заедничка карактеристика е малаксаност, фебрилност. Во најголем број од случаите ги среќаваме при промена на сезоните.

Респираторните вируси може да ги засегаат горните дишни патишта и клинички да се манифестираат како ринитис, фарингитис, тонзилитис, ларингитис, синуситис, како и долните дишни патишта кои одат под клиничка слика на бронхитис, бронхиолитис, пневмонија. Клинички потешките инфекти се среќаваат главно кај помалите деца, кај повозрасните, како и кај хронично болните лица.

Респираторните инфекции се предизвикани од различни микроорганизми. Најчести предизвикувачи се вирусите (во 90 % од случаите) : Rhinovirus, Adenovirus, Influenza, Parainfluenza, а поретко бактериите и габите.

Начини на трансмисија на респираторни инфекции

- Директно – преку пренос на секрет од носот од горните дишни патишта на заболени. Може да се пренесе преку контакт со предмет на кој се наоѓа вирусот.
- Индиректно – преку честички од секретот на горните респираторни патишта, кои се расејуваат низ воздухот преку кивање и кашлање, и потоа доаѓаат во контакт со кожа или слузокожа на новозаболеното лице.

ГОРНИ РЕСПИРАТОРНИ ИНФЕКЦИИ

Акутен назофарингитис

Акутно воспаление на носот и грлото кај народот е познато и како настинка, кивавица. Клинички се манифестира со кивавица и течење секрет од носот, прво воденест, а потоа слузест. Понекогаш се јавуваат замор и слаба главоболка со температура од 37 до 38 степени. Болеста трае околу една недела. Ефикасен лек против настинка не постои, па најдобро е превентивно да се зголеми имунитетот. Лекувањето е симптоматско, се користат

медикаменти за намалување на зголемената температура, против главоболка, капки за нос и др. Потребно е придржување кон советите на лекар, хигиено-диететски режим и мирување.

Акутно воспаление на синуси

Воспалението на слузницата на носот и синусите (празнини во коските на черепот) се манифестира со главоболка, обично во пределот каде што синусот е зафатен со воспаление, болка во грлото, намалено чувство за мирис и вкус, отежнато дишење низ нос, отеченост на лицето и регијата околу очите. Во терапија се користат физиолошки раствор за нос, лекови против болки и се препорачува внес на поголема количина течности, престанок со пушење и консумирање алкохол. Инхалацијата може да помогне во отстранување тегоби. Антибиотици обично не се потребни за лекување на акутен синуситис кога е предизвикан од вирусна или габична инфекција.

Акутен ларингитис

Воспаление на слузницата на гркланот обично се јавува во зима и во рана пролет, кога доаѓа до оток на гласните жици и стеснување на отворот на гркланот. Симптомите се сува надразнета кашлица, зарипнатост, лесна болка, а поретко отежнато дишење, слабост, изнемоштеност и зголемена температура. Зарипнатоста може да потрае неколку недели. Се советува мирување, ненапрегање на гласните жици, топла инхалација, а, доколку лекарот така одлучи, и антибиотици.

ДОЛНИ РЕСПИРАТОРНИ ИНФЕКЦИИ

Акутен бронхитис

Акутниот бронхитис е акутно воспаление на слузокожата на душникот и бронхиите. Се јавува главно во текот или непосредно по инфекции на горните респираторни патишта, настинка, воспаление на грлото или грип. Акутниот бронхитис е почест во текот на зимските месеци, а во повеќе од 90 насто од случаите го предизвикуваат различни вируси: риновируси, респираторен синцицијален вирус, аденовируси, вирус на инфлуенца и параинфлуенца. Најчести причинители меѓу бактериите се: Bordetella pertussis, Mycoplasma pneumoniae, Chlamidia pneumoniae.

ПНЕВМОНИЈА (ВОСПАЛЕНИЕ НА БЕЛИТЕ ДРОБОВИ)

Пневмонија е инфекција што ги воспалува белодробните крила и може да ги зафати едното или обете крила. Тие може да се полнат со течност или гноен материјал, предизвикувајќи кашлица со шлајм, треска, температура и проблеми со дишењето. Различни микроорганизми, како што се бактерии, вируси и габи, можат да бидат предизвикувачи на пневмонијата.

ЛИНЕКС® Форте

ПРОБИОТИК ПРИ
ЛЕКУВАЊЕ СО
АНТИБИОТИЦИ



1

ЗЕМЕТЕ
ЛИНЕКС ФОРТЕ
САМО ЕДНА
КАПСУЛА НА ДЕН



Лекувањето со антибиотици особено со оние кои имаат широк спектар, може да предизвика нарушување на рамнотежата на цревната микрофлора и да предизвика дигестивни пореметувања како надуеност, дијареа, констипација.

Пробиотските бактерии во **Линекс Форте** ја намалуваат честотата и сериозноста на малите до умерени дигестивни симптоми (главно дијареа) и ја одржуваат нормалната цревна функција.



член на компанијата Sandoz

Пред употреба внимателно прочитајте го упатството.
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите ефекти на лекот, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

Лек Скопје ДООЕЛ, Перио Наков 33, Скопје, Р.Македонија, тел +389 2 2550 800

Пневмонијата може да биде лесна, но и сериозна дури и опасна по живот. Најтешко поминуваат доенчиња и мали деца, лицата над 65 години и оние со дополнителни здравствени проблеми или ослабен имунолошки систем.

ГРИП

Грипот е акутно заболување на дишните патишта, предизвикано од вирусите на инфлуенца тип А и Б, кое најчесто се јавува во зголемен број или во епидемиска форма во текот на зимскиот период. Во овој период чести се и инфекциите со други респираторни вируси кои имаат исти или слични симптоми со грипот.

Во пракса, тешко може да се направи разлика дали се работи за грип или за обична настинка само врз база на симптоматологијата, ако не се направи лабораториска, т.е. микробиолошка потврда на причинителот на заболувањето.

Затоа, без сигурна дијагноза овие заболувања се нарекуваат „заболувања слични на грип“ (influenza like illnesses – ILI) или се класифицираат како акутни респираторни инфекции (АРИ). Грипот е заразно заболување кое се шири директно од човек на човек, главно преку ситните капки кои ги исфрла заразениот човек при кашлање и кивање, или индиректно преку контакт со респираторни секрети (течности) од заболел човек со кои се загадени неговите раце или околните површини кои ги допирал, или предмети со кои се служел. Симптомите на заболувањето се јавуваат од 1 до 4 дена откако вирусот навлегол во телото. Најголем дел од лицата можат да го пренесат вирусот на друго лице 1 ден пред да се појават симптомите и 5-7 дена откако болеста се манифестирала. Ова значи дека човек може да го пренесе вирусот пред да знае дека е инфициран. Заболувањето има ненадеен почеток со висока температура, главоболка, општа малаксаност, истоштеност, болки во мускулите и зглобовите, црвено и болно грло, гребене во грлото, солзење во очите и секреција од носот, кашлица која најчесто е сува, непродуктивна. Секој заболел не мора да ги има сите набројани симптоми, а кај дел од заразените лица болеста може да помине и без симптоми (според податоци од некои студии тој процент се движи од 20 до 30 %), или, пак, со благи симптоми на настинка. Лекувањето на грипот, исто како и на настинките, е симптоматско, односно се лекуваат симптомите, а не самата болест. Се спроведува хигиено-диететски режим (мирување, земање повеќе течности – топли напитки, лесна исхрана, витамини и минерали), а по препорака на доктор и во зависност од тежината на болеста, може да се дадат и одредени антивирусни лекови. Антибиотска терапија се дава само во случај на секундарни бактериски инфекции кои го влошуваат текот и исходот на болеста, односно за лекување на компликациите од грипот, исклучиво по налог на доктор.

ТРЕТМАН НА РЕСПИРАТОРНИ ИНФЕКЦИИ. ШТО Е ПРАВИЛНО?

Кај пациентите е потребно да се знае дека антибиотиците немаат ефект врз вирусите и не треба да бидат линија на избор кај настинка и грип (90 % од респираторните инфекции се од вирусна етиологија). Антибиотиците се лекови кои се користат за лекување на бактериски инфекции, бидејќи нивниот механизам е основан на бактериско и бактерицидно дејство – тие или ги убиваат бактериите или го оневозможуваат/спречуваат нивниот раст.

Непотребното и зголемено употребување на антибиотиците ја намалува нивната моќ да дејствуваат кога нивното дејство е навистина потребно (бактериски инфекции). Сето тоа доведува до развивање резистенција (отпорност) на бактериите кон антибиотикот. Со текот на времето, резистенцијата се зголемува и се намалува бројот на ефективни антибиотици. Во последните 25 години нема тренд на откривање нови антибиотици, и нивната употреба кај сериозни инфекции, како и примената на вакцините го продолжуваат животот на луѓето ширум светот.

Свеста за ефектите од несоодветната и нерационална употреба на антибиотици во глобални рамки е висока, но сè уште многу ниска во земји каде употребата на антибиотици не е регулирана и тие може да се земат без рецепт.

Доколку сакаме антибиотиците да бидат и понатаму ефикасни, треба соодветно и рационално да ги употребуваме.

Во сите случаи на РИ предизвикани од вирусни предизвикувачи, терапијата е симптоматска, насочена кон смирување на симптомите на зафатениот орган. Тоа за болката во грлото може да се спрејови со аналгетска/антисептична компонента, пастили, за назална конгестија се деконгестиви, испирање со изотонични/хипертонични солени раствори, додека за болка и температура би биле аналгетици и антипиретици. Секако, важен е и внесот на течности, свежо овошје и зеленчук, како и витаминска терапија.

ПРЕВЕНЦИЈА

Респираторните инфекции се превенираат со:

- избегнување на подолг престој во затворени простории со многу луѓе
- често проветрување на простории
- често миење раце
- престанок со пушење
- внес на свежо овошје и зеленчук
- витамински додатоци со цинк, магнезиум и витамин Ц, како и со физичка активност.

Вакцината против грип дава соодветен степен на заштита од вируси и грип, но не и од други видови вирус. Најчести грешки при терапијата на респираторни инфекции се: симнување на зголемена температура која не преминува 38,5, затоа што тоа пречи на природниот процес на заздравување, земање антибиотици без препорака од лекар, земање витамини дури откако ќе се јави инфекција.

Референции

Respiratory Illnesses: 13 Types of Lung Infections (onhealth.com)

Infections of the Respiratory System - Medical Microbiology - NCBI Bookshelf (nih.gov)

Respiratory Infections - Chapter 11 - 2020 Yellow Book | Travelers' Health | CDC

прим. ас. д-р Илир Демири,
инфектолог
Универзитетска клиника за
инфективни и фебрилни состојби,
Скопје



Поддршка на имунитетот*
на целото семејство



L. reuteri Protectis (DSM 17938)

* Витаминот Д придонесува за нормална функција на имунолошкиот систем



БиоГаја Протектис капки со Витамин Д

L. reuteri Protectis е еден од најиспитуваните пробиотици ланци и е одобрен како ефикасен и безбеден производ за доносени новородени деца, деца и возрасни. Витаминот Д учествува во градење, раст и одржување на коските кај доенчиња, мали деца и возрасни. Има антиинфламаторни, антиоксидативни и невропротективни својства, го поддржуваат имуниот одговор, мускулната функција и активноста на мозочните клетки.

БиоГаја Protectis капки со Витамин Д се препорачува:

- За подобрување на имунитетот
- Како дополнителна терапија, кога се користи антибиотик

- Ја подобрува апсорпцијата на калциум и овозможува минерализација на коските
- Ја подобрува невромускулната функција

ewo pharma

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.

BioGaia.

BIOGAIJA-PROBIOTIK-ADJUVANTENIT-002

CURAPROX

БИДЕЈЌИ
Е БИТНО
ДА ИМАТЕ
ЗДРАВИ
ЗАБИ



SWISS PREMIUM ORAL CARE

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

Curaprox Macedonia

curaprox_macedonia



НЕПРИЈАТНАТА ЕГЗЕМА



м-р д-р Наташа Теовска Митревска
дерматовенеролог

Атопичен дерматитис е честа и хронична, пруритична воспалителна состојба на кожата која може да влијае на сите возрастни групи.

Друго име карактеристично за оваа болест е егзема, но овој термин кај народот почесто е асоциран со појава на истите симптоми по рацете. Во повеќе од 90 % првите симптоми настануваат во првата година од животот, а кај 75 % до третата година од животот.

Причините за настанување на атопичкиот дерматитис не се целосно познати, но во основа се поврзуваат со задоцнетиот развој на имунолошкиот систем. Голем број од децата во семејната историја имаат некоја од атопичките болести (астма, алергиски ринитис). Супстанции кои предизвикуваат алергиски реакции се нарекуваат алергени и тоа алергени од храна: кравјо млеко, јајце, јаткасти плодови (кикирики, бадеми, лешници, ореви), цитрусни овошја, полен, домашна прашина, мувла и животински влакна. Се карактеризира со појава на суви зони по кожата на скалпот, челото, лицето, како и внатрешните (флексорните) страни на горните и долните екстремитети. Кај децата и возрастите таа обично се јавува на лицето, вратот и внатрешната страна на лактите, колената и глуждовите. Кај доенчињата егземата обично се јавува на челото, образите, лактите, нозете, главата и вратот.

Егземата понекогаш може да настане како кратка реакција која има симптоми неколку часа или дена, но во други случаи симптомите траат подолго време и се јавуваат како хроничен дерматитис.

Во основа на атопичкиот дерматитис е сува кожа, што е резултат на пореметување во метаболизмот на полинезаситената масна киселина – линоленска киселина, што доведува до нарушена кожна бариера. Кожата е сува, што доведува до навлегување на бактерии и алергени во неа и станува задебелена и испукана, по што може да се јават и меурчиња кои влажат, а се создаваат и красти локализирани во подрачјето на вратот, колената и лактите. Упорното чешање ги прави децата нервозни и раздражливи. Во терапијата да се едуцираат да одбегнуваат чешање и гребене, која е најважната контролна мерка. Да се избегнува прегревање, состојби на интензивно потење и употреба на сапуни, да се практикува носење волнена облека. Да се употребуваат исклучиво соодветни препарати без агресивни состојки за смирување, навлажнување и контрола на сувоста и атопијата во консултација со дерматолог. Користа на диетата е, исто така, ефективна посебно во раната детска возраст. Посебна едукација за заштита од инфекции или рецидиви на бактериски и вирусни инфекции. Третманот секогаш зависи од возраста на пациентот, целокупната здравствена состојба, видот и сериозноста на состојбата.

Третманот на атопичкиот дерматитис подразбира пронаоѓање и отстранување на алергенот, но и на тригер факторите кои го провоцираат неговото појавување. Во локалното лекување во зависност од моменталната фаза на болеста треба да се применуваат емолиенти, кортикостероидни емулзии и кремове кои зависно од секундарните компликации се комбинираат со антибиотици.

Локалната употреба на калцинеурински инхибитори доведува до намалување на воспалението. Овие лекови се безбедна алтернатива на глукокортикоиди.

Ако чешањето е силно, можат да се препишат и орални антихистаминици. Терапијата исклучиво мора да е под надзор и препишана од страна на дерматолог.

НЕУРО-ВИТ

Високи дози на Б витамини (B₁, B₆, B₁₂)

ПОМОШ ПРИ НЕВРОПАТСКИ БОЛКИ

- Главоболка (тригеминална невралгија)
- Болки во грбот (интеркостална невралгија)
- Болки во крстот (лумбаго)
- Болки во вратот (цервикална болка)
- Болки во нозете (ишијалгија)
- Болки во рака или рамо
- Неуровит помага во исхрана и регенерација на оштетените нерви

1 x 24 h



Невропатска болка се јавува поради повреда или оштетување на нервите, а се манифестира во вид на остра пулсирачка болка или во вид на боцкање, трнење, жарење, печење, на местото на протегање на зафатениот нерв.

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

Преземи контрола,
решението ѝ е твоето.

Utidry®

Помага во правилното
функционирање на:

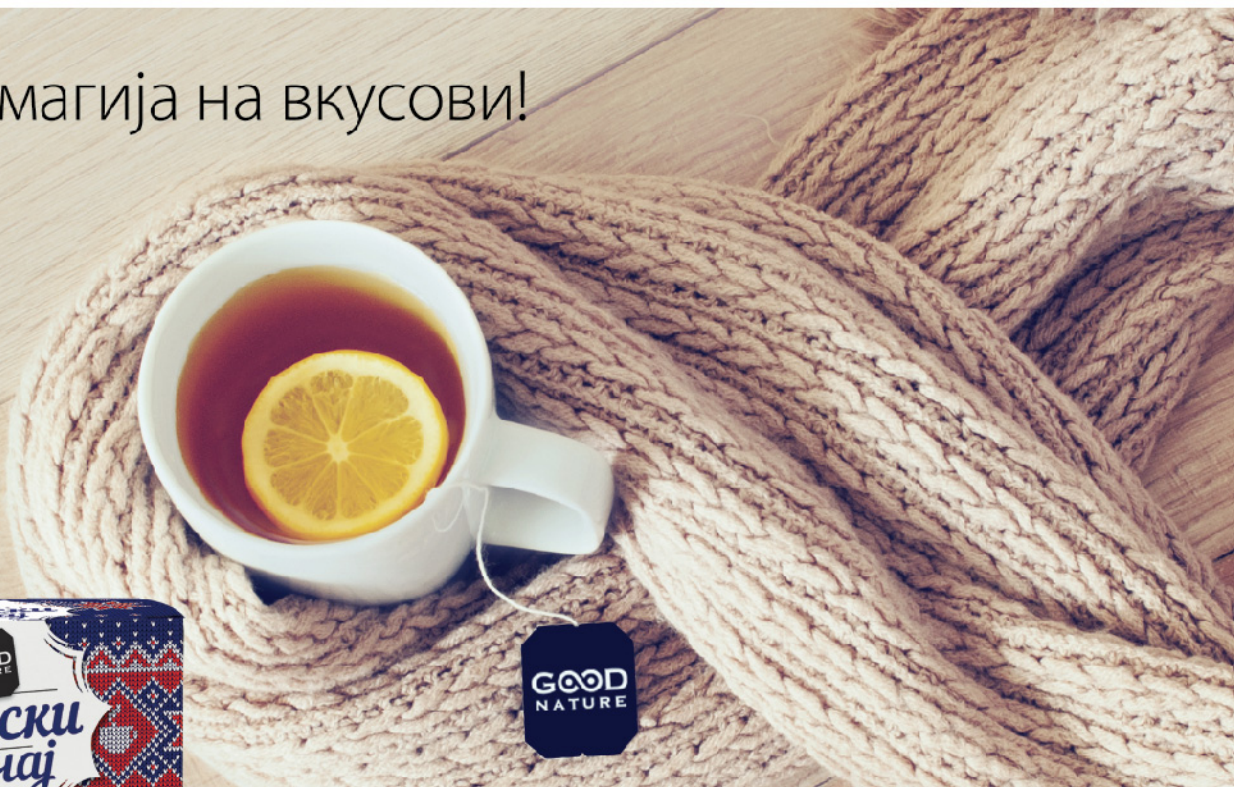
- Мочниот меур (кесе)
- Долниот уринарен тракт во насока на одржување на контролата на мокрење



www.pharmanova.mk



Зимска магија на вкусови!



Good Nature Зимскиот чај претставува уникатна комбинација од билки со пријатен мирис и со хармоничен вкус што смирува и релаксира. Специјално создадена чајна мешавина која содржи цветови од бозел и од липа, тимјан, сладок корен и плас од сладок ананас, ќе Ве исполни со топлина и ќе Ви овозможи комплетно уживање во ладните зимски денови.

www.goodnature.mk
www.facebook.com/GoodNatureMKD | www.instagram.com/goodnaturemk



Здравјето е пред сè

Идеална новогодишна атмосфера на хороскојските знаци



ОВЕН

Овој огнен знак умее сам да го создаде својот огномет! Како личности што се сметаат за доста екстревртни, овните се родени за забава. За Нова година тие секогаш сакаат да привлечат внимание и да се забавуваат додека имаат сила. Бидејќи имаат широк круг на пријатели, сакаат да бидат дел од толпата луѓе што ужива во оваа ноќ. Не сакаат формалности и брзо се адаптираат на средината во која се наоѓаат. Личностите од овој хороскопски знак во Новата година треба да бидат облечени во облека во која доминира црвената или зелената боја. Црвената боја помага во донесување нови одлуки, додека зелената асоцира на нова надеж и обнова.



БИК

Биковите уживаат во прекрасна организирана атмосфера со многу љубов и вкусна храна. Како знак кој е под влијание на Венера, романтиката е дел од нивната замисла за љубов. За новогодишната ноќ тие преферираат интимна вечера помината со саканата личност и мирна атмосфера. Идеалниот начин за забава значи романтични погледи, слатки зборови и гозба. Личностите родени во знакот на бик за новогодишната ноќ треба да ја имаат својата модна комбинација во виолетовата или портокалова боја. Портокаловата боја ја отсликува енергијата што ја има бикот, додека виолетовата страста.



БЛИЗНАЦИ

На близнаците им требаат луѓе! Тие живеат и се хранат од комуникација и дијалог. Обојуват да разменуваат мислења, да разговараат со различни луѓе и да шират пријателства. Најдобриот начин за забава на припадниците на овој знак е дружбата со многу луѓе каде што ќе може да разменуваат мислења и да играат на гласна музика. Кон утрото, кога ќе ја исцрпат целата своја енергија, седнуваат на удобна фотелја со пијалак во рацете и со задоволство го гледаат изгрејсонцето. Ако сè уште има некој што може да остане во чекор со нивната енергија, тој, исто така, може да се вклучи во длабок разговор. Портокаловата и тиркизната боја се многу важни за овој хороскопски знак. Портокаловата боја асоцира на дружење и комуникација, додека тиркизната боја ја симболизира финансиската слобода.



РАК

Раковите се најсреќни на трпеза заедно со своите најблиски! Раковите ѝ даваат големо значење на емотивната поврзаност. Тие сакаат да бидат заедно со нивните семејства, пријатели и сакани. Идеална забава за нив се тетки, чичковци, братучеди, пријатели и, секако, саканата личност. Секако, со нив се и нивните љубовници... За нив семејните вредности и домашната атмосфера имаат огромно значење и најубавите моменти во нивните животи се случуваат во такво опкружување. Белата и сребрената боја се боите кои раковите треба да ги преферираат во новогодишната ноќ. Овие две бои ќе го активираат нивното чувство за мир и самоверба и ќе ја зголемат нивната мисловна моќ.



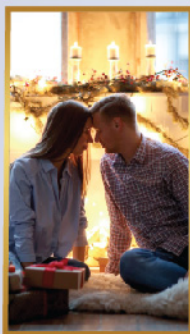
ЛАВ

Лавот е олицетворение на драмската уметност. Лавот треба да ја живее својата љубов до максимум, бидејќи за него љубовта е уште поголема и значајна од самиот живот. Затоа, преполните забави не ги привлекуваат многу лавовите. Сакаат посебна прослава за себе. Нивната страст кон љубовта прави тие ја ставаат љубовта во срцето на прославата на новогодишната ноќ. Со нив никогаш не се знае; на новогодишната ноќ можат да ја запросат саканата личност и да ја држат за рака, и да ја однесат на изненадувачки и краток одмор. Жолтата или, пак, златната боја се идеални за комбинирање на облеката за новогодишната ноќ. Тоа се боите кои ја отсликуваат светлината и го привлекуваат вниманието.



ДЕВИЦА

Девниците би сакале сами да бидат организатори на забавата за новогодишната ноќ. Тие уживаат во подготовката правејќи списоци на гости, купувајќи ги потребните работи и селектирајќи ги песните што ќе ги слушаат на забавата. Сакајќи да имаат контрола над самата забава, тие може и да заборават на своето уживање. За девниците е најважно да ги задоволат потребите на своите гости и сè да си тече по планот. Кога станува збор за комбинирање на својата облека во одредени бои, за новогодишната ноќ девниците треба да ги комбинираат црвената или белата боја. Црвената боја ќе придонесе за доминирање на нивната комуникативност, додека белата ќе ја истакне нивната чиста мисла.





ВАГА

Припадниците на овој хороскопски знак би сакале да имаат мирна вечера со своите најдобри пријатели. Сакаат новогодишната ноќ да биде елегантна и пријатна. Бучните забави и големите друштва дефинитивно не се дел од нивниот начин на уживање во оваа ноќ. Вагите сакаат да имаат своја приватност и моменти каде ќе може да се истакнат. Знаат точно каква музика би сакале да слушаат, што да пијат и кого да поканат на новогодишната трпеза. Релаксирачката и можеби романтична атмосфера ќе биде идеална за пречекување на Новата година. Сината и црвената боја се дефинитивно бои на вагите. Сината боја ќе им помогне во пронаоѓање удобност во новите деловни планови, додека црвената ќе ги избистри нивните предвидувања пред донесување одредена одлука.



СКОРПИЈА

Темпераментните скорпии уживаат во луѓи забави полни со изненадувања. Доколку сметаат дека нема кој да ги смисли или, пак, да организира изненадување што ќе се памети подолго време, тие самите преземаат акција. Уживаат да бидат дел од сцената каде што се игра до раните утрински часови, сакаат да пеат и да се забавуваат додека имаат сила. Секако, дел од скорпиите може да се тотално поразлични и поповлечени. Дел од припадниците на овој знак може да преферираат и романтична вечера за двајца каде ќе уживаат во емотивните мигови со својот партнер. Виолетовата и жолтата боја се бои што скорпиите треба да ги комбинираат за новогодишната ноќ. Жолтата боја ќе им помогне да ги надминат емотивните проблеми, додека виолетовата ќе ја истакне уметничката страна на скорпиите.



СТРЕЛЕЦ

Припадниците на овој хороскопски знак ќе сакаат да одат во некој стилски и луксузен ресторан за новогодишната ноќ. Голем дел од стрелците едвај чекаат ваква прилика за која може да се дотераат и да посетат некое екстравагантно место каде што ќе може да заблескаат. Уживаат во убав поглед и специјалитети од некоја светска кујна. За новогодишната ноќ тие сакаат раскош, забава и убав поглед кон градот. Сакаат ноќта да им помине во убаво друштво каде што ќе може да зборуваат за несекојдневни теми и да се почувствуваат посебни. За да можат да го задржат вниманието на себе, нивната облека треба да заблеска во некоја впечатлива боја како розовата или, пак, да имаат нешто блескаво на себе што ќе ја преслика нивната енергија.



ЈАРЕЦ

За јарците сè треба да биде совршено! Кога станува збор за големи прослави или, пак, за некој значаен датум, јарците придаваат огромно значење на организацијата. Доколку организираат домашна забава, сакаат таа да остане во сеќавање долго време и во текот на годината да се прераскажува. Уживаат во планирање на секаков детал и да ја пресметаат секоја можност, бидејќи не сакаат непредвидливи ситуации. Умеат да уживаат во интимно друштво, но и меѓу толпа луѓе. Најважно е сето тоа да биде стилски, софистицирано и со вкус. Доколку нивната облека за новогодишната ноќ има парчиња во кафена или сина боја, тие ќе се почувствуваат почитувани и моќни.



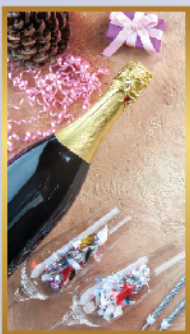
ВОДОЛИЈА

Водолиите не смеат да го прикриваат немирното дете во себе. Припадниците на овој знак за најлудата ноќ сакаат атмосфера во која нема да има потреба да се воздржуваат. Иако дел од водолиите умеат да уживаат во помало и поинтимно друштво, голем дел од нив имаат поинакви замисли. Бидејќи нивниот наплив на адреналин ги тера да размислуваат за извонредни новогодишни прослави, не треба да чуди ако новата година ја започнат нуркајќи во тропско море или скијајќи на Алпите. Кога станува збор за боите што треба да ги искористат за нивниот новогодишен стил, тоа се сина и виолетова – бои што симболизираат бесконечност и слобода.



РИБИ

Целиот фокус на припадниците на овој знак им е на романтиката. Рибите ниту една забава не ја сметаат за соодветна доколку нема емоции, романтични моменти и љубов. Дали станува збор само за интимна вечера со партнерот или, пак, со најблиските пријатели, рибите уживаат во атмосфера каде доминира светлината на свеќите, смирувачката музика и пријатните разговори. За време на ваквите значајни мигови тие сакаат да зборуваат за своите емоции, соншта и планови. Рибите секогаш во својот свет имаат свои замисли кои некогаш се далечни од реалноста и уживаат да ги споделуваат со своите најдраги. За новогодишната ноќ боите што треба да доминираат во нивниот аутфит се зелената или, пак, црвената. Иако не им се омилен, ова се боите што ќе влијаат позитивно на нивниот љубовен живот.



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

ГОСТИВАР

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

с. ДОБРИ ДОЛ

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 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 ОПИУМ
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 МЕДИОФАРМ
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. ВРАТНИЦА
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 надразнета кожа



www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

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

МК/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE Топол напиток со ѓумбир, мед и лимон За поддршка на имуниот систем



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.