Семејно здравје

ИНТЕРВЈУ

Доц. д-р Ирена Рамбабова Бушљетиќ специјалист-нефролог

СОНЧЕВИТЕ ЗРАЦИ-БЛАГОСОСТОЈБА ИЛИ ОПАСНОСТ

ПРОЛЕТНИ АЛЕРГИИ НА ОЧИТЕ

ОСТЕОАРТРОЗА

68

бесплатен примерок

issn број

18577695

Ferozomal

ВО ТРЕТМАН НА НЕДОСТАТОК НА ЖЕЛЕЗО

Што претставува FEROZOMAL?

Ferozomal претставува додаток во исхраната, спакуван во ќесички за директна употреба, со пријатен вкус на лимон и шумско овошје. 1 ќесичка FEROZOMAL содржи **30мг липозомално железо**, 80мг витамин Ц и 2,5 микрограми витамин $Б_{12}$.

Зошто липозомално железо?

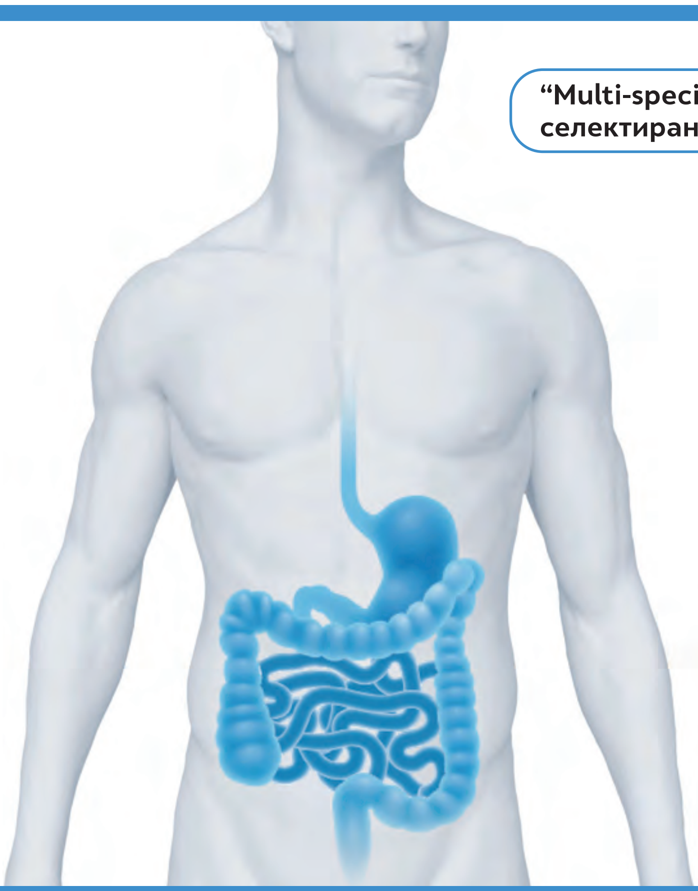
Железото е обвиткано со **фосфолипиден двослој (липозом)** и не доаѓа во директен контакт со слузницата на дигестивниот тракт. **На тој начин се обезбедува висока биорасположливост и подобра ефикасност од една страна, а од друга страна железото се поднесува добро, без стомачни тешкотии, без мачнини и гадење и без метален вкус во устата.**

Кога и каде FEROZOMAL?

FEROZOMAL е индициран за превенција и за суплементација на недостигот на железо кај возрасни, при следните состојби

- Често чувство на замор, слабост и на исцрпеност
- Обилно менструално крварење
- Кај жени во репродуктивна возраст
- Бремени жени и доилки
- Намален когнитивен перформанс
- Состојби на малапсорпција
- За време на спортска активност
- Кај индивидуи со нискокалорична, вегетаријанска или неурамнотежена исхрана

Darmflora plus
Dr. Wolz



"Multi-species" пробиотик со висока концентрација на селектирани и заштитени млечно-киселински бактерии

Индикации:

- Превенција и третман на дијареа
- За време на и по терапија со антибиотици
- Имунолошка слабост и повторувачки инфекции
- Синдром на иритабилно црево (IBS)
- Хронични воспалителни цревни заболувања (улцеративен колитис, Кронова болест)
- Профилакса и терапија на алергии и атопичен дерматит

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

ПРИРОДНО, ДОКАЖАНО, ЕФИКАСНО

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

04 ИНТЕРВЈУ
09 ТЕМА
17 СЕЗОНСКИ ПРОБЛЕМИ
21 ЖЕНСКО ЗДРАВЈЕ
24 ЗАБОЛУВАЊА
31 СТОМАТОЛОГИЈА
33 НЕГА И УБАВИНА
37 ЗАБОЛУВАЊА
41 АКТИВНОСТИ
44 СО ПОВОД
49 ТЕРАПЕВТИ
55 ХОРОСКОП

СЕМЕЈНО ЗДРАВЈЕ - бесплатен двомесечник за здравје, убавина и култура на живеење
Содржините во магазинот „Семејно здравје" имаат информативен и едукативен карактер, а сите ваши коментари и предлози во врска со магазинот испратете ги на semejnozdravje@eurofarm.com.mk
Основач и издавач: **ЕУРОФАРМ, www.eurofarm.com.mk**

Семејно здравје 68

Почитувани читатели,

Уште еден нов број на „Семејно здравје“ е пред вас, списание на ЕУРОФАРМ кое претставува здравствен водич за целото семејство, сезонски потсетник за здравствените ризици и решенијата за нив и тоа од врвни здравствени работници - лекари, фармацевти, експерти во одредени области, кои несебично споделуваат дел од своите знаења и искуства со нас. Овој бесплатен двомесечник посветен на здравјето, убавината и културата на живеење, во новиот број донесува голем број содржини поврзани со здравјето, особено со здравствените предизвици карактеристични за пролетниот, односно подготовките за почетокот на летниот период.

На овие страници, меѓу другото, ќе ве запознаеме и со висококвалитетни производи што може да ги најдете во нашите аптеки, многубројни додатоци во исхраната, дијагностичка опрема, медицински потрошен материјал, козметички препарати, декоративна козметика и сл., имајќи предвид дека ЕУРО-ФАРМ е ексклузивен застапник на над 20 докажани фармацевтски брендови, како и со придобивките од нив. Секако, за нив и за новитетите во работењето на аптеките ЕУРОФАРМ може да прочитате и на веб-страницата www.aptekieurofarm.com.mk, на која имате можност да ги следите и промотивните акции, попустите, погодностите и клуб-производите, како и сите броеви на „Семејно здравје“. Секако, тука е и фејсбук-страницата Еурофарм Аптеки, која има 78.000 следбеници што со своите пораки и коментари ни овозможуваат да ги слушнеме вашите барања, предлози и пофалби, со цел унапредување на нашата двонасочна комуникација.

И во овој број направивме сублимат на сите активности за промоција на позитивните општествени вредности, како дел од општествено одговорните практики на ЕУРОФАРМ. Така, во изминатиот период се вклучивме во Авицена женската трка 2023, во која учествуваа повеќе од 3000 тркачи, каде што на промотивниот штанд успешно ги промовиравме производите на Jamieson и Fysioline - Ice power и Arthro creme, но и се натпреварувавме. Потоа бевме дел од настанот „Јас, фармацевт - компаниите за студентите“, организиран од Факултетското студентско собрание на Фармацевтскиот факултет, во рамките на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“, во соработка со Центарот за кариера при Фармацевтскиот факултет - УКИМ во Скопје, на кој низ кратки интервјуа со студентите ја претставивме компанијата, работните позиции, како и можностите за кариерен развој во Еурофарм. А на 7 април - Светскиот ден на здравјето, стручниот тим на Еурофарм вршеше едукација, мерење крвен притисок, пулс, аритмија со иновативните и модерни производи на Microlife, водечки светски производител на медицинска дијагностичка опрема.

Ви посакуваме пролет што ќе ви донесе сончевина, нова енергија и безброј насмевки, а вие останете во добро здравје!

Со почит,
Срдечно ваши,
ЕУРОФАРМ АПТЕКИ

ПОКАЧЕНИОТ КРВЕН ПРИТИСОК И ДИЈАБЕТЕСОТ - ВОДЕЧКИ ПРИЧИНИ ЗА РАЗВОЈ НА ХРОНИЧНА БУБРЕЖНА БОЛЕСТ

Доцент д-р Ирена Рамбабова Бушљетиќ, супспецијалист – нефролог, Медицински директор на ЈЗУ Универзитетска клиника за нефрологија – Скопје

Во март беше одбележан Светски ден на бубрегот. Што претставува и која е целта на одбележувањето на овој ден?

Од 2007 година на заедничка иницијатива на Интернационалното здружение за нефрологија и Светската нефролошка алијанса започна одбележување на Светски ден на бубрегот под различно мото, со цел да се подигне свеста за постоењето на бубрежни болести и нивниот ефект врз целокупното здравје на луѓето.

Што покажува статистиката за присуството на бубрежни заболувања во светски рамки?

Се смета дека 10% од светската адултна популација има одреден степен на бубрежна слабост. Најголем дел од лицата не знаат дека воопшто имаат бубрежно заболување, а голем број од нив, за жал, се јавуваат кај нефролог во поодминати фази на болеста, дури кога има потреба од започнување со лекување со дијализа. Се смета дека над 850 милиони луѓе боледуваат од бубрежна болест.

Кое беше мотото на годинашниот Светски ден на бубрегот?

Мотото на годинашниот настан беше „Да се подготвиме за неочекуваното, да ги заштитиме најранливите“. Притоа, акцентот беше ставен на влијанието на природните непогоди, како што се земјотресите, поплавите, исто така, и влијанието на масовното ширење на заразни заболувања, како што беше пандемијата на коронавирусот, врз пациентите со бубрежни заболувања. Всушност,

за време на вакви вонредни услови пациентите што имаат потреба од лекување со хемодијализа се меѓу најзасегнатите, поради комплексноста во нивниот третман за кој е потребен високоедуциран персонал - лекари, медицински сестри и техничари, но и софистицирани апарати за третман.

Целта е да се подигне свеста и кај здравствените работници, да се размислува како би постапувале во вакви услови и како би биле лекувани овие пациенти, но, исто така, и кај надлежните инстанции, како што се Министерството за здравство, здравствените фондови и надлежните власти. Сите заедно, секој во своите ингеренции, да придонесеме за непречен третман на оваа ранлива група пациенти.

Кои се водечки причини за развој на хронична бубрежна болест?

Покачениот крвен притисок и дијабетесот се водечки причини за развој на ХББ. Се смета дека нерегулираниот крвен притисок со текот на годините води до трајно оштетување на малите крвни садови што го сочинуваат градбениот дел на бубрегот и до развој на бубрежно оштетување. Исто така, доцна дијагностицираниот дијабетес или неговата незадоволителна регулација со препишаните лекови од ендокринолозите, по одреден број години доведува до развој на дијабетска нефропатија.

Дали постои начин да се превенира развојот на бубрежна болест?

Лекарите од примарното здравство се прва и најважна алка во превенцијата на хроничната бубрежна болест. Раните скрининг прегледи, особено на најризичните групи, би ги издвоиле пациентите на кои треба да им се посвети посебно внимание, да им се препорачаат соодветни лекарства, како и промена на животните навики. Кога зборуваме за промена на животниот стил, секако, тоа подразбира промена на исхраната, да се избегнува пресолена исхрана, да се намали консумирањето продукти што содржат поголемо количество шеќер, да се практикува физичка активност и да се оптимизира телесната тежина.

Колку од општата популација се справува со проблемот на уринарни инфекции?

Уринарните инфекции се еден од најчестите здравствени проблеми со кои се соочуваат пациентите во вонболничките здравствени установи. Се смета дека жените се до четирипати

Dr.Viton® - Striox

Стопирајте ги патоказите по вашето тело со новиот крем за стрии

Обезбедува 3Д реконструкција на новите (црвени) и старите (бели) стрии

22% заздравување на епидермисот

Ја реконструира, пополнува и ја израмнува секоја стрија со површината на кожата

Спречува создавање на нови стрии

Соодветна за сите типови кожа

Се апсорбира брзо и не остава флеки по облеката

Dr. Viton – Striox се базира на Striover® **- патентирана формула која обезбедува ✓видливи резултати за**

28 дена

Погодна за секојдневна употреба, во пубертет, при спортување, слабеење, бременост

Ја намалува сензацијата на чешање

Збогатена со 5 моќни активни состојки

Готу кола

Кокосово масло

Шеа путер

Растително масло

Какао путер

поподложни на развој на некомплицирани инфекции на мочното бабуле, најчесто предизвикани од бактерии како причинители. Во просек од 40% до 60% од жените на возраст над 16 години барем еднаш во животот имале уринарна инфекција. За жал, во просек 30% имаат повторувачки инфекции.

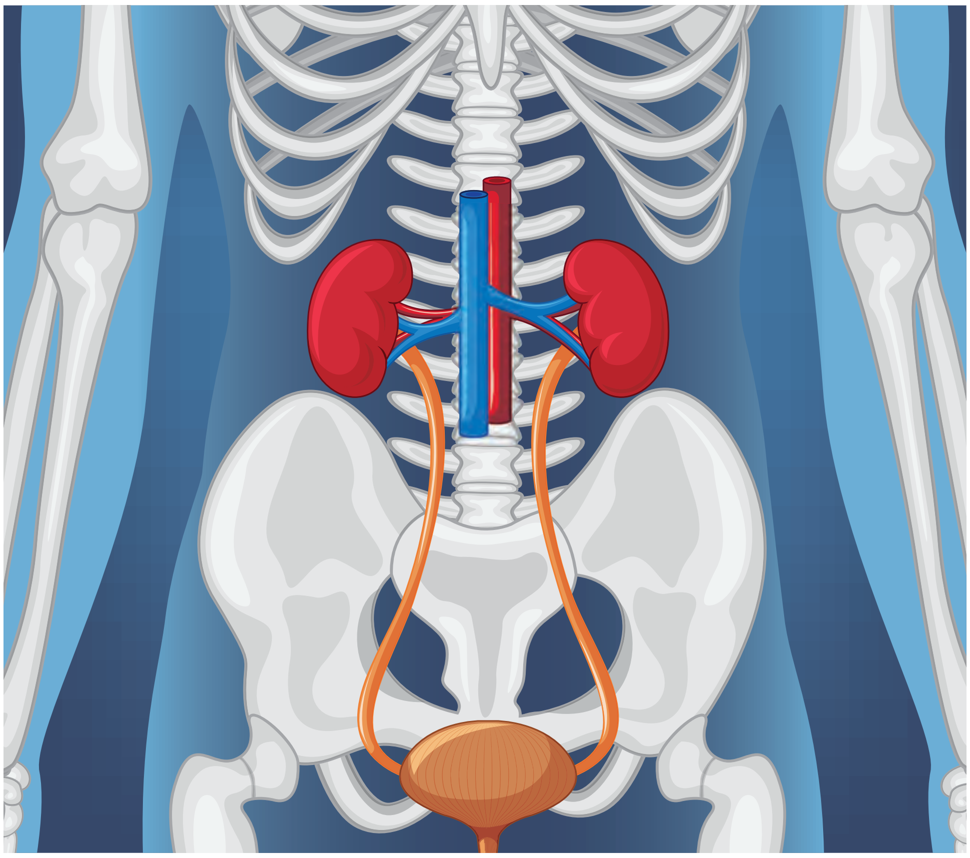
Ризик-фактори за развој на уринарни инфекции се дијабетес, структурни абнормалности на уринарниот тракт, имуносупресивна терапија, малигни заболувања, присуство на калкули во бубрезите и носење уринарен катетер.

Најчесто станува збор за некомплицирани уринарни инфекции што го зафаќаат мочното бабуле. Симптомите што се развиваат се постојани чувства за потреба од празнење на мочното бабуле, неможност да се задржи урината, болка, можно присуство на крв во урината. Како најчест предизвикувач се јавува ешерихија коли.

Како се третираат комплицираните уринарни инфекции?

За комплицираните инфекции најчесто е потребен болнички третман. Кај нив инфекцијата ги зафаќа бубрезите и се манифестира со покачена температура, треска, повраќања. Притоа, лекувањето треба да се спроведе целосно според лекарската

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



препорака, без да се прекинува предвреме.

Што се препорачува во насока на превенирање на уринарните инфекции?

Превенцијата подразбира да се внесуваат доволно течности, да не се одложува мокрењето и да се носи долна облека од природни материјали, да не се користат претерано парфимирани средства за интимна хигиена. Секако, користењето витамин Ц и консумирањето брусница се претпоставува дека има заштитен ефект.

Што значи нефролитијаза?

Формирање камчиња (калкули) во бубрезите е познато како нефролитијаза. Околу 12% од општата популација се соочува со камчиња во бубрезите. Кога кај пациентот еднаш се формирал калкулус, во следните најчесто седум години се случува повторна појава на калкули. Најчесто се формираат калциумски калкули (оксалатни или фосфатни). Други типови се урични калкули, струвитни (при уринарни инфекции со протеус или клебиела) и цистински кај одредени заболувања.

Малите камчиња може да се елиминираат со урината без особени болки и проблеми, но за поголемите калкули често е потребна интервенција од уролог, па дури и хируршки третман.

Дали постои начин за превенција на формирање калкули во бубрезите?

Најпрво треба да се утврди составот на калкулите за да се знае точната превенција, но секако постојат одредени општи превентивни мерки. Тие се однесуваат, главно, на промени во диететскиот режим: да се внесува доволно количество течности со што би се постигнало елиминирање на два литра урина дневно, да се намали дневното внесување сол и да се намали внесувањето протеини од животинско потекло, дневното внесување оксалати (спанаќ, чаеви, апетисани, чоколади), како и цитрусни плодови.

Спремни за следниот чекор
Сакате да поставите правилни темели за иднината на Вашето дете и ние сме тука да Ве поддржиме.
Aptamil Pronutra 3 Млекото за мало дете, наменето е за мали деца и содржи комплекс од над 20 витамини и минерали*. Заедно со разновидната исхрана игра важна улога во здравиот понатамошен развој на Вашето малечко, како што тоа расте, учи и истражува.
Ваш живот,
Наша наука
Бренд број 1 во Европа во категорија Млеко за мало дете**
NUTRICIA
Naša PATENTIRANA formula
Aptamil
PRONUTRA
50 GODINA ISTRAŽIVANJA MAJČINOG MLEKA
Nutritivna vlakna (oligosaharid majčinog mleka i GOS/FOS)
Vitamini C i D*
Kalcijum
DHA (Omega-3)
NO ADDED PALM OIL/ BEZ DODATKA PALMINOG ULJA
3
12+ MONTH/ OD 12 MESECI NADALJE
TODDLER MILK/MLEKO ZA MALU DECU
800 g ℮
„Сакам да се осигурам дека сé што правам води до подобра иднина на моето дете“
* Витамините Ц и Д, калциумот, цинкот и железото се едни од нив
**Извор: „Euromonitor International Limited“. Меѓу брендовите на млечни формули за категоријата Млеко за мало дете, врз основа на податоците пријавени од изданието на „Euromonitor International Limited, Dairy Products & Alternatives“ (Млечни производи и алтернативи) од 2022 година, вредноста на продажбата на RSP и податоците од 2021 година. Aptamil ги вклучува Almiron, Aptamil, Bebilon, Gallia и Nutrilon.
ВАЖНА НАПОМЕНА Мајчиното млеко е најдобро за Вашето бебе. Пред да го користите овој производ консултирајте се со Вашиот здравствен работник.

СОНЧЕВИТЕ ЗРАЦИ- БЛАГОСОСТОЈБА ИЛИ ОПАСНОСТ

Иако изложувањето на сонце најчесто се поврзува со изгореници од сонцето и меланом (малиген пигментен тумор), долгорочното и дневното изложување на сонцето може да предизвикаат и други промени на кожата што може да бидат бенигни, но и малигни. Сончевите зраци може да бидат причина за алергиски реакции, но, исто така, тие се и ризик-фактор за појава на немеланомски кожни карциноми – свамоцеларен и базоцеларен карцином.

Сончевата светлина игра незаменлива улога во човечкиот живот и клучна е за некои процеси во телото. На пример, производството на витамин Д во телото е незамисливо без сончева светлина. Сепак, може да има негативни ефекти, особено на кожата што е хронично изложена на сонце. Еден дел од светлината на сонцето му припаѓа на ултравиолетовиот спектар. Ултравиолетовиот спектар е означен со кратенката УВ и се состои од УВА, УВБ и УВЦ-зраци.

УВБ-зраците имаат најзначаен ефект врз кожата бидејќи тие ја достигнуваат нејзината површина. Една од карактеристиките на овие зраци е дека поминуваат и низ вода, поради што примената на кремовите со SPF (Sun Protection Factor - заштитен фактор од сонцето) е неопходна за време на престој во море, езеро и базен. Сончевите зраци ги стимулираат меланоцитите (пигментираните кожни клетки) да го произведат пигментот на кожата меланин, чија задача е да ја заштити кожата од негативниот ефект на прекумерно изложување на УВ-зраци. Поради тоа, добивањето тен или потемнувањето на кожата може да се објасни како адаптација и заштитна реакција на организмот при изложување на сонце.

ПРОМЕНИ ВО КОЖАТА ПРЕДИЗВИКАНИ ОД СОНЦЕТО

Покрај производството на меланин, долгорочното изложување на сонце предизвикува и други (не)видливи промени во кожата, како што се: оштетување на генетскиот материјал на клетките на кожата, кој е еден од факторите за развој на малигни тумори на кожата (меланом, сквамоцелуларен и базоцеларен карцином), промени во колагенот и еластичните влакна што доведува до стареење на кожата, намалување на активноста на имунолошките клетки во кожата и како

резултат на тоа некои болести на кожата (на пример, псоријаза) опстануваат и во текот на летото, како и изгореници од сонцето.

Меланомот се јавува кога има нарушување во клетките што произведуваат меланин (меланоцити) што ѝ дава боја на кожата. Вообичаено, клетките на кожата се развиваат на контролиран и уреден начин - здравите нови клетки ги туркаат постарите клетки кон површината на кожата каде што изумираат и на крајот се лупат (отпаѓаат). Но кога ќе дојде до оштетување на ДНК во некои клетки, новите клетки може да почнат да растат неконтролирано и да создадат кластер на канцерогени клетки. Иако меланомот е поредок од базоцелуларниот карцином (базалиом) и сквамоцелуларниот карцином, меланомот е поопасен поради неговата способност да се шири побрзо на другите органи, доколку не се лекува во рана фаза. Областите на кожата каде што најчесто се развива се скалпот, лицето, усните, ушите, вратот, градите, рацете и нозете (најчесто кај жените). Но меланомот може да се појави и на регии на кожата што ретко се изложени на сончева светлина, како што се дланките и пределот на гениталиите. Има повеќе фактори на ризик за меланом, а едни од најважните се изложувањето на ултравиолетово (УВ) зрачење и изгорениците од сонце. Се издвојуваат краткотрајното интензивно изложување на сонце и тешките изгореници (особено во детството). Фототиповите на посветла кожа, исто така, претставуваат фактор на ризик, при што црвенокосите луѓе со дамки на кожата се особено засегнати.

ДРУГИ РИЗИК-ФАКТОРИ ЗА ПОЈАВА НА КОЖНИ ТУМОРИ

Постои тренд да се оди во „салони за солариум“ за да се добие инстант тен. Студијата на Меѓународната агенција за истражување на ракот (ICR) покажа дека изложувањето на солариум пред 35 години го зголемува ризикот од меланом за 75%, а постои силна поврзаност помеѓу употребата на солариум и другите малигни тумори на кожата. Врз основа на ваквите наоди, голем број земји ја забранија употребата на солариум за лица под 18 години (како Австралија и некои европски земји), додека некои земји целосно ја забранија употребата на солариум (Бразил). Покрај тоа, Светската здравствена организација (СЗО) ја класифицира употребата на солариум во првата група

канцерогени. Се верува дека ултравиолетовото зрачење на солариумот е посилно од пладневното сонце во медитеранските земји.

Засегнати се и луѓето со голем број невуси. Иако во повеќето случаи меланомот се јавува de novo, се верува дека луѓето со голем број бенки (т.е. повеќе од педесет) имаат петпати поголем ризик од луѓето со помалку од десет бенки. Тие луѓе треба редовно да одат на преглед за невусите (бенките), со цел навреме да се открие болеста. Понатаму, луѓето со семејна историја на меланом што имаат голем број бенки, имаат ризик од развој на меланом што се движи од 10% до 50%.

Кај лицата што се во состојба на имуносупресија (намален имунитет што може да настане поради употреба на одредени медицински процедури или лекови или може да биде стекната појава) има трипати поголем ризик за развој на меланом. Денес се смета дека на формирањето на меланом не влијаат повредите на невусот, како и нецелосното отстранување на невусот.

Кожните промени поврзани со сончевите зраци обично се поделени во неколку групи, имено: преканцерози - предизвикани од продолжено изложување на сонце, немеланомски малигни кожни тумори, фототоксични реакции - предизвикани од комбинирано дејство на светлина и некои супстанции, најчесто козметички препарати, фотоалергиски реакции - што произлегуваат од имунолошкиот одговор на сончевата светлина и други поретки болести, како што е пелагра, која се јавува поради недостиг на витамини Б3.

ВИДОВИ ПРЕКАНЦЕРОЗИ

Преканцерозата е колективно име за кожните промени од кои може да се појави нова малигна формација (рак). Тие најчесто прогресираат до скавмоцелуларен карцином, додека базоцелуларниот карцином нема претходник во форма на преканцероза. Затоа се вели дека е ***de novo***. Појавата на преканцероза на кожата бара внимателно следење и третман заради можна трансформација во малигна промена (рак). Тие се епидермални промени (на површниот слој на кожата). Овие кожни промени кај постарите лица, особено на местата изложени на сонце, често спаѓаат во преканцерози. Најчести преканцерози се: актинична кератоза, актиничен хеилитис и кератоакантом.

Актиничната кератоза, позната и како сончева кератоза, е најчест наод на кожата поврзан со изложување на УВБ-зраци. Терминот „актинична" укажува на тоа дека е предизвикана од влијанието на светлината, а името кератоза го опишува изгледот на промената. Поточно, сончевата кератоза изгледа како јасно ограничена промена на кожата што е покриена со лушпи или корупки. Корупките често се кафеави или жолтеникави по боја. Кожните промени на лицето, ушите или вратот кај постарите лица со посветла кожа најчесто одговараат на актинична кератоза. Ако има таква промена на долната усна, зборуваме за **актиничен хеилитис**.

Кератоакантомот е брзорастечка формација што е над нивото на кожата и најчесто е тркалезна, тврда на допир и црвеникава по боја. Овие преканцерози може да се трансформираат во сквамозен клеточен карцином (рак) на кожата, поради што треба да се следат и лекуваат. Третманот најчесто опфаќа: редовна фотозаштита со кремови, хируршко отстранување (ексцизија) и ласерско отстранување или криотерапија (замрзнување со течен азот).

БАЗОЦЕЛУЛАРЕН КАРЦИНОМ И СКВАМОЦЕЛУЛАРЕН КАРЦИНОМ

Базоцелуларниот карцином (базалиом) и сквамоцелуларниот карцином се главни немеланомски малигни кожни тумори што се појавуваат поради изложување на УВ- зрачење. Главна разлика меѓу овие тумори е нивната еволуција. Сквамоцелуларниот карцином обично произлегува од некоја премалигна лезија (преканцероза). Тие, главно, се локализирани на лицето, иако е можно да се развијат и на други места на телото.

Базоцелуларен карцином (базалиом)

Базоцелуларниот карцином на кожата може да има

различни форми. На пример, нодуларниот базалиом расте над површината на кожата, како јазол. Понекогаш на туморот може да се формираат ранички (улцерозен базалиом) и пигментација. Базалиомот локализиран на носот може првично да личи на обична брунка на кожата, а подоцна може да се појават улцерации (ранички). Во случај на пигментација, хистолошки преглед на отстранетото ткиво со биопсија е неопходно за да се исклучи меланом. Базалиомот е бавно растечки тумор што исклучително ретко дава метастази. Поради бавниот раст, луѓето често ги игнорираат новосоздадените промени мислејќи дека тоа е незначајна кожна лезија. Важно е да се знае дека секоја раничка не претставува тумор на кожата и затоа лекарскиот преглед е од големо значење во двете насоки. Во третманот е вклучено хируршко отстранување (ексцизија) на туморот. Покрај операцијата, може да се користи и радијација (зрачење) како дел од третманот. За базалиомот прогнозата е одлична, а радиотерапијата, главно, се користи во случај на големи тумори што не можат да се лекуваат хируршки, со еднаков успех, како и хируршкиот третман.

Сквамоцеларен карцином

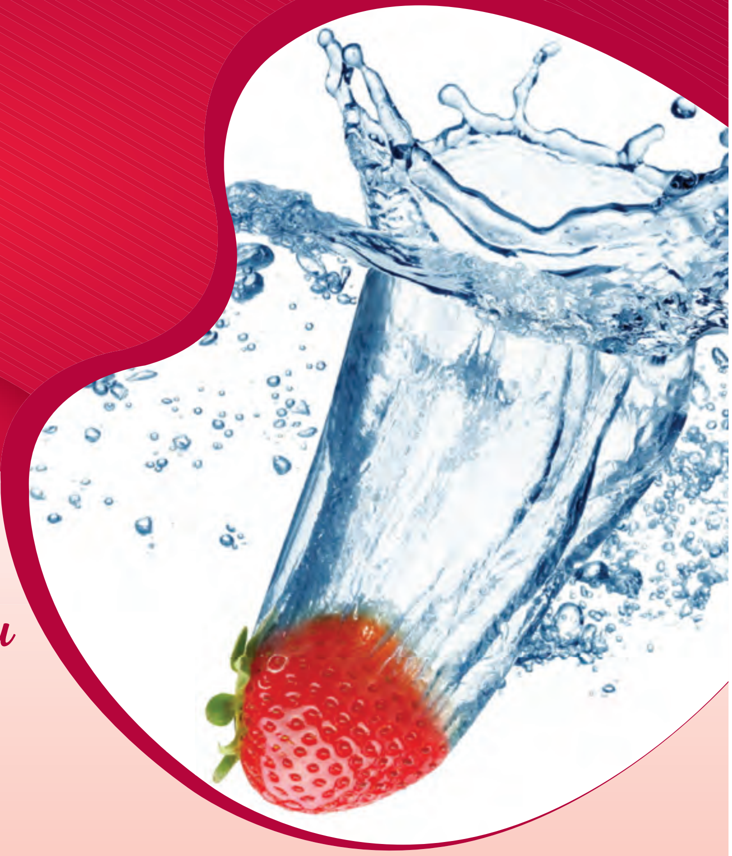
Сквамоцелуларниот карцином се јавува често на местата на транзиција на кожата и мукозните

Алвоген О.Р.С.

ШУМЛИВИ ТАБЛЕТИ СО ВКУС НА ЈАГОДА

За соодветен баланс на течности

√ ОДЛИЧЕН ВКУС
√ КОМПЛЕТНА ХИДРАТАЦИЈА
√ СПОРТ И ВЕЖБАЊЕ
√ ПАТУВАЊЕ И ПОТОПЛА КЛИМА
√ ДИЈАРЕА И ПОВРАЌАЊЕ
√ ПОКАЧЕНА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА



Храна за посебна медицинска намена за диететско регулирање во случај на загуба на вода и електролити

ZENTIVA

ЗЕНТИВА Пхарма Македонија · Ул. Јордан Мијалков бр.48-1/1-2, Скопје · Тел +389 2 3177 134 · www.zentiva.com

мембрани, а најчеста негова локализација е долната усна. Неговиот назив укажува на тоа дека туморот е составен од епителни клетки. Епителните клетки не се наоѓаат само на кожата туку и на мукозните мембрани на респираторниот, гениталниот и дигестивниот систем. Преканцерозата е прва фаза во развојот на карциномот и со понатамошни промени во правец на малигнизација, се јавува in situ карцином. Таквата форма на рак е ограничена на епителните клетки (епидермис) и со понатамошна прогресија се формира инвазивен сквамоцелуларен карцином што навлегува во подлабоките слоеви на кожата (дермис). Други форми на сквамоцелуларен карцином што не се наоѓаат на кожата не се поврзани со изложување на ултравиолетово зрачење и поврзани се со други фактори на ризик. Во факторите на ризик за сквамоцелуларен карцином во усната празнина се опфатени консумирањето алкохол, пушењето, но и инфекцијата со онкогени типови ХПВ-вирус. Пушењето, исто така, е ризичен фактор за сквамоцелуларен карцином на белите дробови, како и рак на цревата. За сквамоцелуларниот карцином прогнозата е полоша и постои поголема можност за повторување на туморот (релапс) по хируршкиот третман. Преживувањето е значително намалено ако постојат метастази на околните лимфни јазли или на далечни органи.

РАК НА КОЖА - третман

Ракот на кожата може успешно да се излечи. Пред да започне терапијата, лекарот ќе ги земе предвид факторите, како што се возраста, општата здравствена состојба, големината, видот и локацијата на ракот. Опциите за третман варираат во зависност од наведените фактори. Во практика се применуваат четири методи на лекување:

Хируршки третман - хируршкиот третман вклучува отстранување на ракот со операција, понекогаш е неопходно да се отстранат околните делови на кожата што не се засегнати од промената. Во некои случаи, исто така, неопходно е да се отстранат блиските лимфни јазли.

Биолошка терапија - биолошките третмани го стимулираат имунолошкиот систем да ги уништи клетките на ракот.

Хемотерапија - вклучува употреба на лекови за уништување на клетките на ракот. Хемотерапијата може да се зема во форма на таблети или интравенски/интрамускулно. Хемотерапијата е еден од најуспешните методи на лекување бидејќи овозможува поголемиот

Природно минерална негазирана вода, посебно прилагодена за потребите на децата. Вода Вода извира од длабочина од 605 метри и природно се филтрира минувајќи низ карпи и слоеви на варовник од недопрената природа, со што ја прави една од најквалитетните артески води на светот. Поради тоа има идеален состав на минерали за секоја авантура на нашите малечки.

дел од лекот директно да стигне до туморот.

Терапија со зрачење - вклучува употреба на високи дози на Х-зраци или други високоенергетски зраци за да се уништат клетките на ракот. Терапијата со зрачење обично е опција кога ракот не може целосно да се отстрани за време на операцијата.

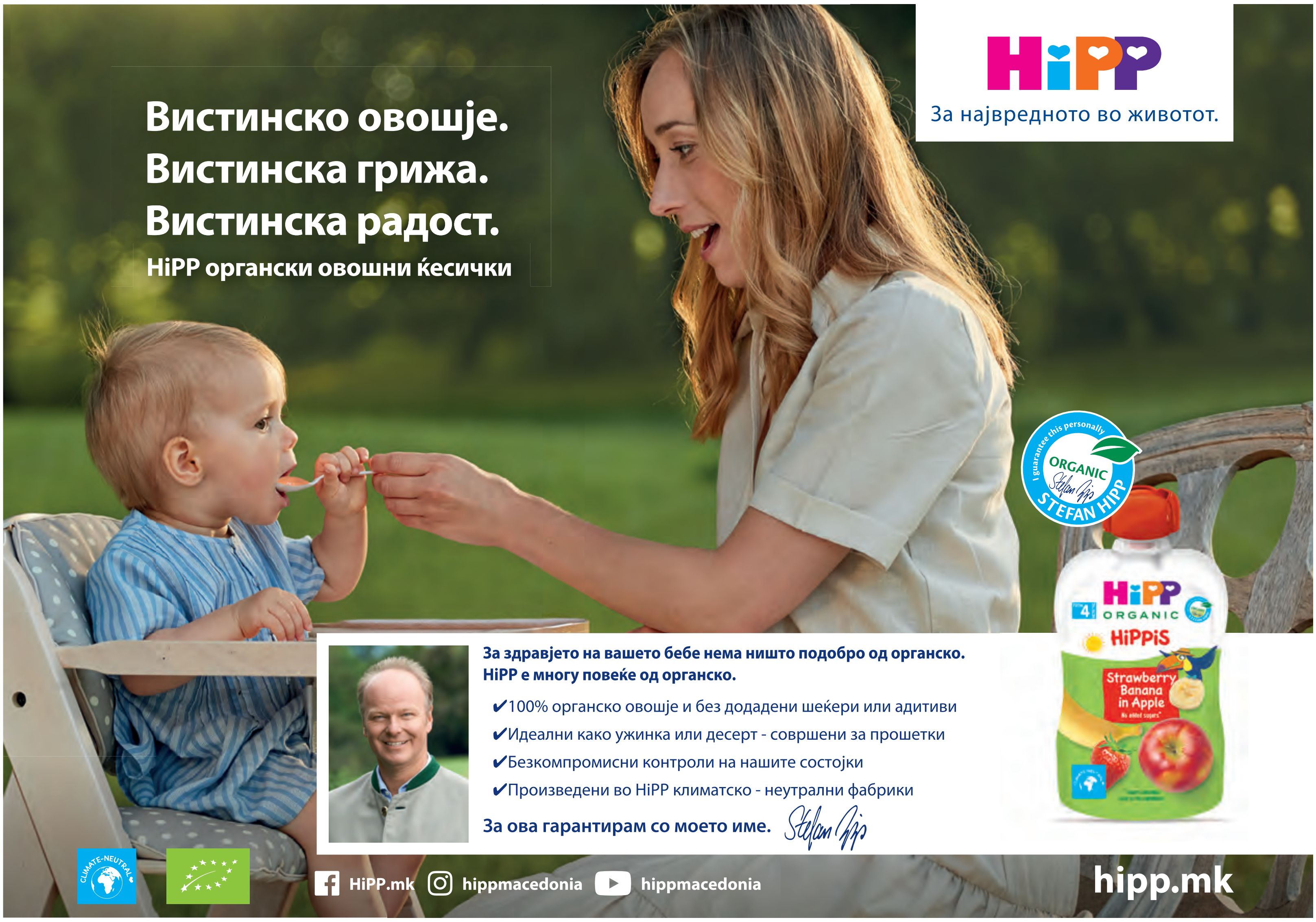
Споменатите методи најчесто се користат во лекувањето на меланомот. Карциномот на базалните клетки најчесто се третира со една од следниве процедури: киретажа, криохирургија или замрзнување, хируршко отстранување, каутеризација или горење, радијација. Алтернатива на операцијата е радиотерапија, која може да се користи во третманот на базалиомот и сквамоцелуларниот карцином. Радиотерапијата, на пример, се користи за лекување рак на делови од лицето каде што може да остане лузна по операцијата. Радиотерапијата може да биде ефикасен метод во лекувањето на туморите што нараснале подлабоко во кожата.

Знаци за аларм!

Редовната дерматолошка контрола и самопреглед на кожата од секое лице е најефикасен начин за навремено откривање на алармантни симптоми. Испитувањето на скалпот не треба да се запоставува бидејќи сите малигни тумори на кожата, вклучително и сквамоцелуларниот и базоцелуларниот карцином, може да се појават таму. Без оглед дали станува збор за меланом или немеланомски карциноми, посебно внимание треба да се посвети на неколку работи. Промените што укажуваат на посериозни состојби најчесто се: промени во пигментацијата на кожата или промени на невусот (бемката), постоење на раничка на кожата што не зараснува подолго време, забрзување на растот на промена на кожата што веќе била присутна, зголемени лимфни јазли во областа на вратот или друга регија каде што се наоѓа промената.

Кога да одам на лекар?

Летото не е единствено време од годината кога сме изложени на сонце и тоа е тешко да се избегне. Затоа е најважно да се знае ризикот од долгорочното изложување бидејќи само на овој начин може да се заштитиме мудро. Следењето на УВ-индексот, избегнувајќи да се биде на отворено во периодот на „најсилното сонце", користејќи механичка заштита (покривање со облека и акцесоари) за лицето, скалпот и телото, како и фотозаштита, се главни начини за безбеден престој на отворено, особено кога сонцето силно свети. Самопрегледот на кожата ќе ви овозможи навремено



откривање на промените, а редовните посети на дерматолог треба да станат дел од грижата за сопственото здравје, со цел да се дознае причината за промените на кожата за да може навреме и успешно да се лекуваат. Доколку забележите бенка што изгледа како неправилна, темно пигментирана промена на кожата што пораснала или почнала да се менува во изминатиот период, а покрај промената на големината и изгледот, може да има и чешање, не одложувајте преглед кај дерматолог. При прегледот го користиме правилото ABCDE (асиметрија, граници, боја - промена на бојата, дијаметар - дијаметар поголем од 6 мм, елевација/еволуција - елевација над остатокот од кожата, промена на големината, крвавење и чешање). Користиме и дерматоскопија каде што најмалите промени на бенката може да се следат со зголемување и сликите да се архивираат за идна споредба. На Универзитетската клиника за дерматологија во Скопје на пациентите им е на располагање и апарат за дијагностицирање и следење на бенки, карциноми и други промени на кожата наречен FotoFinder.

асс. д-р Ивана Дохчева Карајованов,
специјалист дерматовенеролог
Универзитетска клиника за дерматологија Скопје

Eucerin®
СЕКОЈА КОЖА ИМА ПОТРЕБА ОД
ЗАШТИТА ОД СОНЦЕ
СЕКОЈ ДЕН, НАЈЛЕСНО ЧУВСТВО
УЛТРАЛЕСЕН КРЕМ-ФЛУИД
НОВО
0% ЛЕПЛИВИ И МАСНИ ТРАГИ
Eucerin
SUN PROTECTION
50+
HYDRO PROTECT
FOR ALL SKIN TYPES
ULTRA-LIGHT FLUID
MEDICAL SKINCARE

ПРОЛЕТНИ АЛЕРГИИ НА ОЧИТЕ

д-р Билјана Ивановска Аџиевска,
Специјална очна болница „Деница“

Пролетта е веќе пред нас, а промената на сезоната носи и ветување за поубаво време и нови почетоци. Но растенијата што секоја пролет го почнуваат новиот циклус може да бидат причина за појава на сезонски алергии на очите што може да предизвикаат конгестија, главоболки, чешање и отоци на очите. Конјунктивитисот е една од највообичаените и најчесто третираните очни болести кај децата и возрасните. „Црвеното око“, како што често се нарекува, претставува воспаление на конјунктивата, која претставува проѕирна мембрана што ги прекрива внатрешната страна на капаците и белката на окото и ја одржува неговата влажност.

Вируси, бактерии, иритирачки супстанции (шампони, прав, чад, хлор од базени) или различни алергени (полен, спори од мувли и др.) може да предизвикаат конјунктивитис. Црвеното око предизвикано од вируси и бактерии може лесно да се пренесе од човек на човек, но не претставува сериозен

AleriX®

10 филм таблети × 120 mg
fexofenadine

докажано ги олеснува
симптомите на сезонски
алергиски ринитис

AleriX® обезбедува 24 часовна
контрола на симптомите како што се:
- кивање,
- јадеж на носот,
- течење од нос или запушен нос,
- црвенило и солзење на очи

BOSNALIJEK

Претставништво БОСНАЛИЈЕК д.д. во Р. Македонија

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

здравствен ризик, ако се дијагностицира навреме, додека алергискиот конјунктивитис не е заразен. Поради тоа, важно е навреме да се открие дали конјунктивитисот е предизвикан од алергии или инфекција бидејќи секоја од овие состојби има различен третман.

Кои се симптомите на алергиско црвено око?

- Црвенило на белката или на внатрешната страна на капаците;
- Зголемено солзење;
- Чешање на очите (честопати и на носот и кивање);
- Оток на капаците;
- Нагласени/ темни подочници.

Овие симптоми обично се присутни на двете очи, иако не во иста мерка.

Како се третира сезонска алергија на очите?

Црвеното око предизвикано од алергија може целосно да исчезне доколку алергијата се третира со лекови/капки или ако се отстрани алергенот. Значи, прва линија на третман е отстранување на алергенот, што може да вклучува, на пример, носење капа надвор или често миење на лицето.

Вашиот очен лекар може да ви предложи некои од следниве лекови:

Очни деконгестиви: капки што го намалуваат црвенилото преку стеснување на малите крвни садови во очите. Тие не се препорачливи за долготрајна употреба и, всушност, нивното користење подолго од неколку дена може и да ги влоши симптомите;

Очни антихистаминици: капки што го намалуваат црвенилото, чешањето и отокот преку блокирање на дејството на хистаминот, главната супстанција што ги предизвикува симптомите на алергија;

Очни лубриканти: луѓето со алергиски конјунктивитис обично имаат недоволно производство на солзи што, всушност, ги влошува симптомите. Користењето капки – вештачки солзи (дури и на секој час по потреба) може значително да ги олесни симптомите.

Очни стероиди: кога не помагаат другите медикаменти,

офталмологот може да препише кортикостероидни капки за да се олеснат симптомите и да се спречи појава на компликации. Но тие мора да се употребуваат само под надзор на лекар бидејќи може да го зголемат очниот притисок или, пак, да доведат до заматување на леќата (катаракта) при подолготрајна употреба.

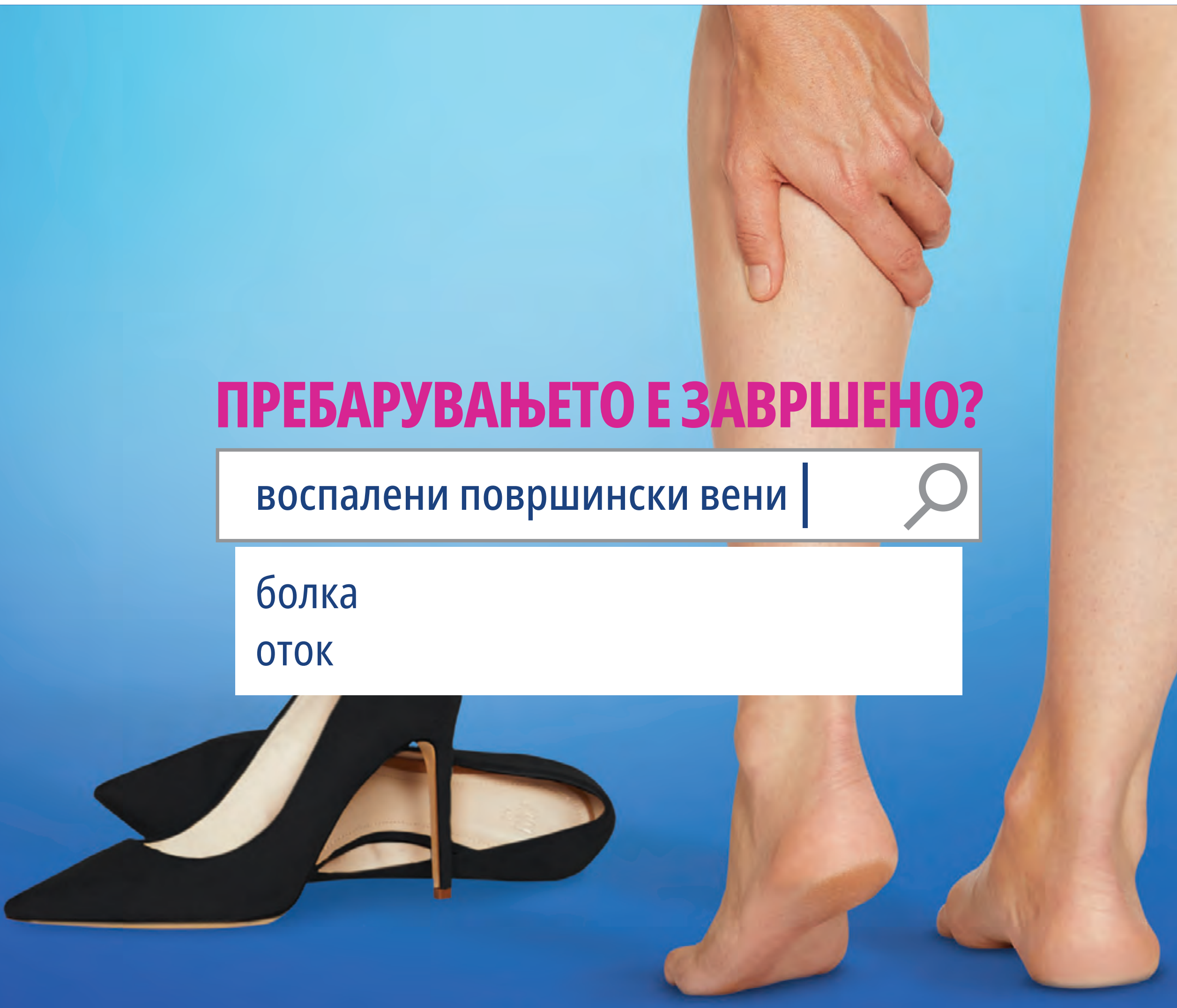
Системски (орални) верзии на горе спомена̄тӣте лекови: таблети што се даваат во многу тешки случаи што не реагираат на локалната терапија со капки.

Како може да се олеснат симптомите на алергиско црвено око?

- Отстранете ги контактните леќи (ако носите);
- Ставете ладни компресии врз очите;
- Често користете капки – вештачки солзи;
- Носете очила за сонце;
- Обидете се да ги избегнувате супстанциите што ги предизвикуваат вашите алергии;
- Посетете специјалист за алергии што ќе направи соодветни тестови, со цел да се откријат супстанциите на кои сте алергични.

Неколку совети за алергиско црвено око:

- Не допирајте и не тријте ги очите;
- Често мијте ги рацете со сапун и млака вода;
- Перете ги често постелнината и крпите со жешка вода и детергент за да се редуцираат алергените;
- Избегнувајте нанесување шминка блиску до рабовите на капаците;
- Не користете шминка од друго лице;
- Користете очила наместо контактни леќи за да се намали иритацијата;
- Никогаш не носете контактни леќи од друго лице;
- Добро измијте ги рацете пред да ставате лекови (капки или масти) во очите;
- Не користете капки што сте ги ставале на инфицирано око, во другото неинфицирано око;
- Доколку почувствувате промени во видот, чувството на туѓо тело во окото или акутна болка, веднаш закажете преглед кај очен лекар.



ПРЕБАРУВАЊЕТО Е ЗАВРШЕНО?

воспалени површински вени

болка
оток

Решение е Hepathrombin®

Hepathrombin® се користи за лекување на воспаленија на површинските вени и олеснување на тегобите (болка и оток) кај промени на кожата како што се модринки и хематоми како и за пост-трауматски едеми (контузии).

Го намалува воспалението

Го олеснува отокот на нозете

Влијае на процесот на коагулација на крвта

за надворешна употреба

Hemofarm
STADA GRUPA

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

БОЛКА ВО ПОЛОВИНАТА ВО БРЕМЕНОСТА

СЛАВЕЈ
партнер во движењето

Во бременоста, телото на жената се менува на многу начини - жените добиваат тежина, оток на некои делови од телото, гадење, зголемена потреба за мокрење, чувство на замор, папсаност итн. Сето ова е последица на голем број хормонски, механички и емоционални промени. Еден од честите проблеми е и болката во половината што може да се појави уште во рана бременост. Се претпоставува дека 60% - 70% од трудниците имаат болка во грбот во текот на бременоста.

Кои трудници имаат ризик од појава на болка во половината?
Кај жените што претходно имале некој тип болка во половината, постои ризик таа да се појави и во бременоста. Исто така, ризични се жените со зголемена телесна тежина, оние што седат подолг временски период, како и жените што имаат поголемо физичко напрегнување на работното место.

Кога најчесто се појавува болка?
Како што напредува бременоста, болката се влошува, но најчесто престанува веднаш по породувањето. Во некои случаи, сепак, може да остане трајно, како хронична состојба.

- Болката се јавува со различен интензитет што почнува или се влошува за време на седење, стоење, одење, подигнување предмети, сексуален однос,

- свиткување или ротирање во телото;
- Се јавуваат проблеми со спиењето, како резултат на болка и трудниците имаат проблем да најдат удобна положба на телото;
- Се јавува намалена подвижност на долниот дел на грбот (лумбален ‘рбет);
- Промени во рамнотежата и одењето.

Како може да си помогнете?
Постојат неколку начини што можат да помогнат при умерена болка во половината:

Обувки: За да се намали болката во нозете и половината, чевлите треба да бидат удобни и доволно широки.

Спиење: Се препорачува странично спиење со перница меѓу нозете за да биде ‘рбетот во неутрална позиција и да се намали притисокот врз него.

Вежбање: Задните мускули му даваат поддршка на ‘рбетот, па затоа е важно тие да бидат силни и активни. Со претходна консултација со лекар се препорачува умерена физичка активност за зајакнувањето на грбните мускули.

Позиција на телото кога се седи: Кога седите, карлицата треба да биде малку над нивото на коленото. Може да ставите и перниче за половина што ќе ви даде поддршка додека седите. Се препорачува на секои 40 минути седење да станете и да прошетате.

Појас за половина за трудници
Појасот за половина за трудници им дава дополнителна поддршка на грбот и стомакот. Во задниот дел има метални фишбајни што го намалуваат притисокот врз половината и ги релаксираат мускулите и ‘рбетот. По породувањето може да се користи за поддршка на стомакот, со цел да се превенира негово спуштање и деформација. Предности на појасот за трудници се:

- Ги намалува болките во мускулите и зглобовите во долниот дел на грбот;
- Помага во случаи на воспаление во зглобовите во карлицата;
- Помага при болка во колкот;
- Во некои случаи може да превенира појава на дијастаза.

Важно: Доколку болката е силна, веднаш консултирајте се со лекар.

BALTIC BABY

КИЛИБАРНО ЃЕРДАНЧЕ

Изработено од **100% БАЛТИЧКИ КИЛИБАР** со СЕРТИФИКАТ за квалитет и географско потекло.

За ублажување на симптоми и болки при никнување на запчиња и подобар имунитет.

НАМЕНЕТИ ЗА ДЕЦА И БЕБИЊА НАД 3 МЕСЕЧНА ВОЗРАСТ.

ДЕЦАТА МОЖАТ ДА ГИ НОСАТ И ДО 5-6 ГОДИШНА ВОЗРАСТ.

voli BABY

ТЕРМОФОРЧЕ ПРОТИВ ГРЧЕВИ

Смирувачко дејство во првата минута!

Вистинско решение за сите родители Термофорчето против грчеви за миг ги решава грчевите на вашето бебе.

УНИКАТНО И СПЕЦИЈАЛНО ДИЗАЈНИРАНО ЗА БРЗО ЗАГРЕВАЊЕ.

НАМЕНЕТО ЗА НОВОРОДЕНЧИЊА КОГА ИМААТ ГРЧЕВИ.

КАКО И ПРИ СИТЕ СОСТОЈБИ КАЈ КОИ Е ПРЕПОРАЧЛИВА ТОПЛИНА (БОЛКИ ВО УВО И ДР.).

ХИПЕРТОНИЧЕН СПРЕЈ ЗА НОС ЗА ВОЗРАСНИ

Хипертоничен спреј со диво оригано кој темелно го чисти и испира носот од разни алергени, бактерии и вируси.

СПРЕЈ ЗА НОС ЗА ДЕЦА И БЕБИЊА

За темелно чистење и испирање на нежното детско носе.

ОРГАНСКИ СПРЕЈ ЗА УСТА И ГРЛО

Природен и органски антисептик за болки и воспалено грло. За прскање на усната шуплина, јазикот и непцата.

probotalife®

Оригинатори на органско диво оригано во Македонија и регионот

14 years of excellence

органски производ MK-BIO-157

СЛЕДЕТЕ НÈ

WWW.ICG.MK

Генерален дистрибутер Интер Конекшн Груп, тел +389 71 359 770

@icg.mk

ХРОНИЧНА ВЕНСКА ИНСУФИЦИЕНЦИЈА

доц. д-р Мирела Василева, спец. дерматовенеролог Медицински факултет - Универзитет „Гоце Делчев“ Штип Клиничка болница Штип

Хроничната венска инсуфициенција (ХВИ) е заболување на периферниот венски систем, чија главна карактеристика се хроницитетот и прогресивната состојба.

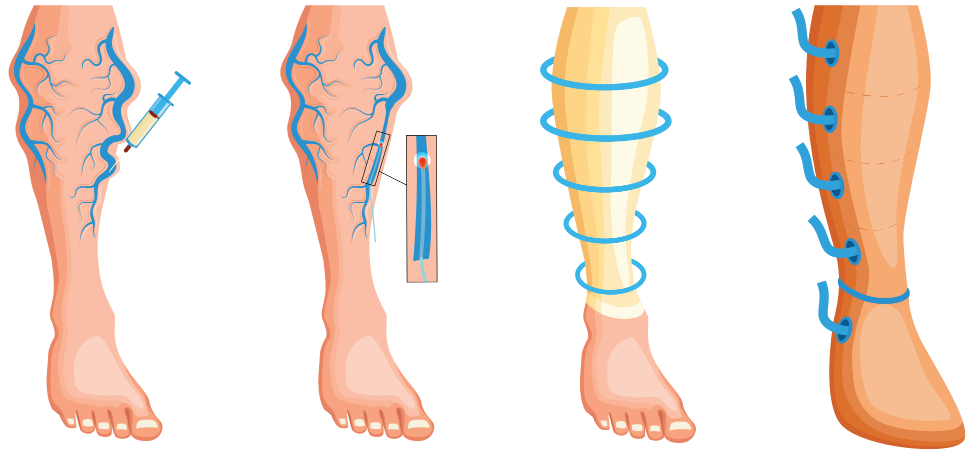
Основен патофизиолошки процес кај ХВИ е венската хипертензија. Поради нарушено носење на крвта и создавање стаза или покачување на венскиот отпор поради опструкција, венската хипертензија ќе доведе до абнормалности што се однесуваат на морфолошките и физиолошките карактеристики на микроциркулацијата.

Преваленцијата на хроничната венска инсуфициенција е околу 2% на ниво целата светска популација. Варикозните вени се поврзуваат со модерниот начин на живот во развиените земји, а во некои од земјите во Азија и Африка преваленцијата на ХВИ е многу мала.

Жените почесто се зафатени од појавата на венска слабост, а се смета дека главен фактор што придонесува за тоа е бременоста, односно хормоните, поточно повисоките вредности на естроген. Една третина од бремените жени развиваат варикозни вени уште за време на првата бременост, а бројот е поголем при втората или третата бременост. Покрај вените на долните екстремитети, кај овие жени може да страдаат и вените во вагиналната, перинеалната и вулварната регија, но, за среќа, кај поголем број од нив по породувањето настанува регресија на промените.

Начинот на живот, исто така, е многу значаен ризик-фактор, поточно пушењето, недоволната физичка активност, како и работното место поврзано со долготрајно стоење во место или седење, каде што нозете се во висечка позиција, значително придонесуваат за појава на венска хипертензија. Повредите, слабоста на десната срцева комора, тромбозата и дебелината, исто така, се дел од ризик-факторите што може да доведат до засегање на крвните садови и стаза во нив, кои понатаму ќе предизвикаат венска слабост.

Карактеристични клинички знаци за ХВИ се присуството на перималеоларни и периплантарни телеангиектазии (corona phlebectatica paraplantaris), едем, стазен дерматитис, пигментација, хиподермитис,



- Клинички докажано ја намалува чувствителноста на забите
- Дневна заштита на чувствителни заби
- Длабока обнова**
- Долготрајна заштита на чувствителните заби***
- На база на NovaMin технологија

Sensodyne Repair & Protect Deep Repair, на база на NovaMin, формула со калциум, помага во обновување длабоко во дентиските тубули, формирајќи заштитен слој сличен на природната структура на забите.

Со четкање двапати дневно Sensodyne Repair & Protect Deep Repair клинички докажано ја ублажува чувствителноста на забите.

липодерматосклероза, бела атрофија на кожата, хиперкератоза и венозен улкус. Пациентите може да имаат само неколку клинички манифестации на болеста, а може да се присутни и сите горенаведени промени.

Прв знак што укажува дека нешто се случува во венската циркулација е појавата на венска мрежа околу скочните зглобови, но, за жал, многу често не им се дава значење од лекарите и болеста продолжува да прогресира. Отокот е уште еден ран знак за проблемот. Кожата на местата со попуштени вени е посензитивна од здравата кожа и многу полесно може да се оштети или да реагира на локални агенси или алергени.

Во третманот на ХВИ се вклучени медикаментозна и хируршка терапија. Целите на третманот се да се превенира прогресија на состојбата, да се редуцира едемот, болките и другите непријатности и симптоми, а кај пациентите во напреднат стадиум да се подобри и забрза заздравувањето на улцерациите и да се превенира рекурентноста на состојбата. Компресивната терапија е стандардна терапија при венски заболувања, која заедно со соодветен медикамент ќе доведе до ублажување на симптомите и запирање на прогресивниот тек на болеста. Компресивната терапија помага при намалување на отокот, подобрување на венскиот рефлукс, го забрзува заздравувањето на венските улкуси и ја ублажува болката.

Во хируршките опции при третман на ХВИ се вклучени аблација на сафенската вена, третман на опструкција на илијачната вена со стентирање, отстранување на нефункционални површни вени со флебектомија, склеротерапија или ласерска терапија на вени.

АКЦИЈА!

C vitamin cseppek
30 ml
249 ден.
224 денари
cantabria labs
HELIOCARE 360° Pediatrics
Atopic Lotion Spray
1590 ден.
1431 денари
Dr. Wolz
Selen 100µg ACE
Zellschutz-Kapseln
Schutz vor Freien Radikalen* – Für den erhöhten Selenbedarf
540 ден.
485 денари
ISOMAR Occhi
Gocce Oculari
177 ден.
159 денари
Bye Bye Cellulite
FITOFARM
510 ден.
459 денари
COLLAGEN SM
2399 ден.
2159 денари
Saltadol
174 ден.
157 денари
Calcevolit
FOOD SUPPLEMENT
With sweetener
with Potassium and Magnesium
60 sachets x 3 grams (180 g)
960 ден.
864 денари
Dr. Wolz
Darmflora plus select
fördert Darmschleimhaut* und Immunsystem**
199 ден.
179 денари
UriRoyal
640 ден.
544 денари
Babytol Neonate
588 ден.
529 денари

мај - јуни

~~161~~ ден.
137 денари

~~367~~ ден.
312 денари

~~395~~ ден.
356 денари

~~514~~ ден.
437 денари

~~692~~ ден.
623 денари

~~1680~~ ден.
1344 денари

~~186~~ ден.
167 денари

~~162~~ ден.
146 денари

~~222~~ ден.
189 денари

1+1
904 денари
1 + 1 ГРАТИС

~~1709~~ ден.
1368 денари

~~1709~~ ден.
1368 денари

ЕУРО ФАРМ
AWARDED Superbrands MACEDONIA'S CHOICE 2017 - 2018

КЛУБ КАРТИЧКА
ЕУРОФАРМ
Ние постоиме за да се грижиме за вашето здравје

АКЦИЈАТА ВАЖИ САМО СО ПОКАЖУВАЊЕ НА ВАШАТА ЕУРОФАРМ КЛУБ КАРТИЧКА И ДО ЦЕЛОСНО ИСЦРПУВАЊЕ НА КОЛИЧИНИТЕ

ИЗЛОГ

HELIOCARE 360° AGE ACTIVE FLUID SUNSCREEN SPF 50

Висока фотоимунозаштита што помага во спречувањето и во поправката на стареењето предизвикано од изложување на сонце и други стрес-фактори од околината. Неговата заштита од сонце со висок широк спектар помага да се спречат видливите знаци на стареење предизвикани од УВБ, УВА, видливата светлина и инфрацрвените зраци. Fernblock® и гликозилазата заштитуваат од ефектите на оксидација и загадување, кои придонесуваат за предвремено стареење на кожата. Покрај тоа, неговата иновативна козметичка формулација создава заштитна фолија од загадување, а тројниот комплекс против стареење ги намалува брчките и ја промовира цврстината. Течна, брзо апсорбирачка текстура што ја остава кожата мека и мазна. Пакување: туба од 50 ml

HELIOCARE 360° GEL SUNSCREEN LIGHT TEXTURE SPF 50+

Многу висока фотоимунозаштита со текстура на гел што лесно се апсорбира во кожата и дава совршен и невидлив финиш. Неговата уникатна комбинација на напредни филтри и ексклузивни состојки обезбедува заштита со широк спектар од УВА, УВБ, видлива светлина и инфрацрвени зраци. Збогатен со Fernblock®+ за моќна антиоксидантна активност и активни супстанции што ги поправаат оштетувањата од сонцето. Погоден за сите типови кожа. Пакување: туба од 50 ml

HELIOCARE 360° PIGMENT SOLUTION FLUID SUNSCREEN SPF 50+

Многу висока фотоимунозаштита што помага во спречување и намалување на темните дамки и хиперпигментацијата. Неговата комбинација на активни супстанции дејствува синергично наспроти хиперпигментацијата. Многу висока заштита од сонце со широк спектар што помага да се намали производството на меланин предизвикано од УВБ, УВА, видливата светлина и инфрацрвените зраци. Fernblock® и гликозилазата заштитуваат од ефектите на оксидација и загадување, кои придонесуваат за појава на темни дамки, а со тоа овозможуваат поправка на акумулираните оштетувања на кожата. Комплексот за осветлување на кожата ниацинамид + елагична киселина помага да се намали интензитетот на темните дамки, па дури и тенот. Свилен, невидлив финиш. Пакување: туба од 50 ml

HELIOCARE 360° PEDIATRIC LOTION SUNSCREEN SPF 50

Лесен за нанесување, лесна текстура со аргинин што дава дополнителна влажност на кожата. Висока заштита од УВА, УВБ, видлива светлина и инфрацрвени зраци. Збогатен со Fernblock®+ за моќна антиоксидантна, фотоимунопротективна и репарирачка активност. Пакување: туба од 200 ml

Пролетна промоција
до 50%
Jamieson
NATURAL SOURCES
Since 1922
315 денари
1+1 ГРАТИС
A+D
PREMIUM
100 SOFTGELS
Supports eyesight & skin health
844 ден.
420 денари
CHEWABLE
Multi
100% COMPLETE
VITAMIN
ADULTS
CITRUS TWIST
100% or more of your daily vitamin needs
60 CHEWABLE TABLETS
480 ден.
388 денари
Cod Liver Oil
with Vitamin A 1,250 IU + D3 400 IU
100 SOFTGELS
Helps to maintain eyesight, bones and immune function
950 ден.
619 денари
EXTRA STRENGTH
Oregano Oil
with Vitamin E
An antioxidant for the maintenance of good health
590 ден.
299 денари
Zinc
LOZENGES / PASTILLES
60
Helps maintain immune function
Aide à maintenir la fonction immunitaire
320 денари
1+1 ГРАТИС
Zinc
REGULAR STRENGTH
10 mg
100 TABLETS
Helps to maintain immune function
709 ден.
348 денари
Healthy SLEEP
Natural sleep aid
Non-habit-forming
Helps you to fall asleep and stay asleep
quality assured
360 pure
qualité assurée
590 ден.
388 денари
NEW
K2+D3
120 mcg
1,000 IU
30 SOFTGELS
Supports a healthy immune system and bone health

Becutan

Допир кој значи нежност!

Благодарение на децениската посветеност и грижа за најмалите, **брендот Becutan** своето портфолио го прошири со формулација на производи направена според уникатна рецептура, на база на масло од бадем, која во целост е приспособена на потребите на бебешката кожа, при што ја негуваат, ја штитат и ја зајакнуваат нејзината одбранбена функција.

Комбинацијата на двата производа на база на масло од бадем претставува совршена нега во пеленската регија. **Влажните марамчиња Becutan со бадемово масло** ја чистат и ја негуваат бебешката кожа. Внимателно избраната формулација, која не содржи алкохол, има неутрална pH-вредност блиска до pH-вредноста на кожата. По чистењето на кожата се препорачува нанесување крем кој има функција да ја негува бебешката кожа, но и да формира заштитен слој кој ќе спречи појава на црвенило и на иритации во пеленската регија. Затоа **детскиот бадемов крем Becutan** има особено блага и хипоалергенска формулација, а сите компоненти што влегуваат во неговиот состав имаат дејство да ја подобруваат влажноста на кожата, да ја смируваат и превентивно да дејствуваат против појавата на црвенило и на иритации.

Маслото од бадем, познато по своите навлажнувачки и емолиентни својства, ја снабдува кожата со вода и ѝ помага да ја задржи, со што придонесува за подобрување на нејзината бариерна функција. Помага да се врати липидната рамнотежа на кожата и ја одржува нејзината еластичност.

www.becutan.com.mk

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

РАСТОЈАНИЕ ПОМЕЃУ ЗАБИТЕ-ПРИЧИНИ И РЕШЕНИЈА

д-р Лилјана Лаушевиќ
специјалист по општа и естетска стоматологија

Сигурно досега сте слушнале дека растојанието (дијастема) помеѓу горните единици им дава посебна карактеристика на лицата што го имаат и дека нивната насмевка не би била таа што е да не постои тоа растојание. Како што обично велиме, убавината е во окото на набљудувачот. Индивидуално е дали некому тоа растојание помеѓу забите му се допаѓа или не.

Некои луѓе едноставно се сродуваат со таа своја карактеристика и дури ако во текот на животот дојдат во ситуација да треба своите заби да ги заменат со вештачки - бараат и вештачките заби да имаат растојание. Од друга страна, поголем процент од луѓето тежнеат кон совршена забна низа и би сакале на некој начин да го решат растојанието помеѓу забите.

Што е дијастема на забите?

Дентална дијастема е забележителен простор или растојание што може да се појави помеѓу забите. Иако може да се појави каде било во вилицата, најчеста и најочигледна локација се горните предни заби. Треба да се знае дека појавата на дијастема кај децата е физиолошка сè додека не израснат вторите молари и канините и тогаш таа сама се затвора.

Причина за дијастеми на забите

- Генетски фактор,
- Длабоко припојување на френулумите (изразени ресички во усната празнина),
- Ортодонтска аномалија,
- Парадентоза,
- Лоши орални навики (цуцла, цицање палец, грицкање на долната усна, па дури и пирсинг

- на јазикот),
- Макроглосија (голем јазик).

Постојат неколку начини за решавање на растојанието помеѓу забите и добивање совршена насмевка.

1. Композитните пломби се наједноставно и најбрзо решение. Забите за оваа интервенција не се стружат, туку на нив се поставуваат пломби на начин да изгледаат како природен дел од забот. Но со текот на времето материјалот за пломба може да ја смени бојата, па потребно е да се замени.
2. Фасетите (винири) и порцеланските коронки, посебно безметалните, се добро решение за луѓето што, освен просторот помеѓу забите, сакаат да го подобрат и целокупниот изглед на забите. Со оваа метода може да се влијае врз обликот, бојата и големината на забите.

1. Ова е долгорочно решение бидејќи овој вид материјал не ги менува карактеристиките со текот на времето. Но, од друга страна, за оваа интервенција е потребно стружење на забите.
2. Со фиксните протези како решение за луѓето што имаат растојание помеѓу повеќе заби, потребна е комплетна рехабилитација на загризот.

3. Проѕирни исправувачи (алајнери) како ортодонтски апарати се многу популарен третман меѓу пациентите поради нивната дискретност (скоро невидливи бидејќи се проѕирни), едноставност и

1. ефикасност.

2. Доколку растојанието е присутно само помеѓу горните единици, а причината е јак и изразен френулум, со мала и едноставна хируршка интервенција со локална анестезија, френулумот (ресичката) се отстранува. Во зависност од возраста, можно е по интервенцијата забите да се спојат сами од себе.

Секоја од наведените методи може да помогне во исправувањето на растојанието помеѓу забите за да се чувствувате посигурно и поубаво со својата насмевка.

CURAPROX
PERIOPLUS+

КОМБИНИРАНАТА **МОЌ НА ХЛОРХЕКСИДИН И CITROX®**
КЛИНИЧКИ ДОКАЖАНО*
ГО НАМАЛУВА РИЗИКОТ
ОД ИНФЕКЦИИ

- Докажано делува **антисептично, антигабично и антивирусно**
- **Штити од проблеми на забите и непцата**
- **БЕЗ** алкохол
- **Со пријатен вкус**

* Jeyakumar J., Sculean A., Eick S. Нова генерација на производи, клинички докажано поефикасни од чистиот хлорхексидин. PubMed, 2020; 18(1):981-990

Curaprox Macedonia curaprox_macedonia **www.interdental.mk**
SWISS PREMIUM ORAL CARE

ТРЕТМАНИ ЗА ПОДМЛАДУВАЊЕ НА ДЛАНКИ, ВРАТ И ДЕКОЛТЕ

д-р Тања Бурјакоска,
спец. дерматовенеролог
ординација „Д-р Анчевски“
www.ancevski.com.mk

Трудејќи се да ја задржиме својата убавина и да изгледаме помладо и негувано најчесто се концентрираме на лицето и му посветуваме најмногу внимание преку примена на различни естетски третмани, а притоа сосема заборраваме на дланките, вратот и деколтето. И токму тоа се региите на нашето тело што во најголем број случаи ќе нè издадат, па залудно не се вели погледни ги дланките и вратот на жената и ќе можеш да ја процениш нејзината возраст.

Во денешно време во естетската дерматолошка практика постои навистина голем број најразлични третмани што ни помагаат да го задржиме квалитетот на кожата, да ги вратиме тонусот, цврстината, волуменот и мазниот и сјаен изглед не само на лицето туку и на дланките, вратот и деколтето. Накратко ќе наведеме некои од нив, која е нивната цел и начинот на изведување:

1. **Третманите за површинско подмладување на кожата** познато како „**skin resurfacing**“ помагаат да ја подмладиме кожата преку предизвикување микротрауми, со кои се отстранува еден дел од старите клетки, а се стимулира создавањето нови млади клетки на нивно место. Ваков третман е ласерскиот третман со **Erbium: ласерот YAG,** фракциски аблативен ласер што на исклучително безболен начин ќе направи микронски дупчиња во кожата и ќе ја стимулира да ја започне својата регенерација. Лесното црвенило и печење на кожата по третманот се санираат за многу кратко време, односно закрепнување се постигнува за неколку часа, но тоа не е пречка да се извршуваат секојдневните задачи. По неколкудневна нега со регенеративен крем настапува лесна незабележителна ексфолијација на изгорените клетки, по што кожата добива нов мазен, сјаен младешки изглед со голема мекост, затворени пори и помалку тенки брчки, дамки и лузни. Третманот е погоден за сите типови кожа и се изведува само во ладни несончеви денови на еден месец растојание без никакви нусефекти. Тука ќе го споменам и **ласерот DYE-VL,** кој со помош на

1. новата „In-Motion“ технологија за поголема безбедност и комфор на пациентот успешно ги третира и избледува кафеавите флеки и црвенилата

1. од проширени капилари.
2. **Третмани за задржување и зголемување на цврстината и квалитетот на кожата** преку стимулација на колагеногенеза

1. и лесно зголемување на нејзиниот волумен. Во оваа група ќе го споменам ласерскиот третман познат како **CLEAR LIFT,** со кој се

1. постигнува таканаречен нехируршки лифтинг со помош на неаблативен фракциски ласер Q-Switched:Nd YAG, кој со механички ефект креира контролирана дермална траума и со тоа стимулира создавање на нов колаген, разбивање на пигментните честички и затегнување на ткивото во подлабоките слоеви без да го пипне нејзиниот површински слој т.е. епидермот. Токму затоа, кај овој третман не се забележува никаква иритација отпосле ниту, пак, болка при неговото изведување, поради што е еден од најбараните третмани во светот што може да се изведете за време на пауза за ручек без другите да забележат нешто на вашата кожа. Резултатот од него е поцврста кожа со зголемен тонус и волумен, намалени дамки, измазнети тенки брчки и пополнети лузни и

1. неправилности. Може да се изведува во кој било период од годината, а потребни се шест третмани на растојание од две недели.
2. **Инјектибилни третмани** за забрзана регенерација, хидратација на кожата и стимулација на создавање повеќе колаген, со што се враќа нејзиниот изгубен волумен. Тука спаѓаат третманите со плазма богата со тромбоцити или уште познат како **PRP третман,** кој се изведува со инјектирање во кожата на сопствена плазма богата со тромбоцити што ги ослободуваат факторите на раст на клетки и така придонесуваат за забрзана регенерација на кожата, особено доколку се боцка по изведување на некои од третманите за површински ресурфејсинг. Потоа, тука се и

1. **мезотераписките третмани со хијалурон и витамини** што на кожата ѝ ја враќаат влажноста и длабински ја потхрануваат. И, секако, еден од највпечатливите резултати се постигнува со помош на **волумизирачките филери** како **Sculptra** и **Radiesse,** кои постепено, но сигурно во период од две години го враќаат природниот волумен на кожата преку стимулирање на колагеногенезата. Особено се погодни во случаи каде што има недостиг на волумен и појава на набрана и свисната кожа на дланките, вратот и деколтето.

Ова се само дел од третманите за подмладување на кожата што ги нуди ординацијата „Д-р Анчевски“ и никогаш не заборавајте дека освен за лицето, внимание и нега се потребни и за дланките и вратот.

Plivit® B Forte

60 тврди капсули

1 КАПСУЛА НА ДЕН

Формулација која содржи 8 витамини од Б групата

Plivit® B Forte

- ✓ за нормална функција на нервниот систем
- ✓ за намалување на заморот и исцрпеноста
- ✓ за нормална функција на имунолошкиот систем

Една капсула содржи:		1 капсула (0,446g)
Vitamin B_1	(tiamin mononitrat)	15mg
Vitamin B_2	(riboflavin)	15mg
Vitamin B_3	(niacinamid)	15mg
Vitamin B_5	(calcium D-pantotenat)	25mg
Vitamin B_6	(pyridoxine hydrochloride)	10mg
Vitamin B_7	(biotin)	150µg
Vitamin B_9	(фолна киселина)	450µg
Vitamin B_{12}	(cyanocobalmin)	10µg

Препорачана дневна доза за возрасни – 1 капсула на ден

ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов б.б. Скопје, тел/факс: 02/3062 702.

MULTI-MK-00160

PLIVA | teva

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.

ДЕГЕНЕРАТИВНИ ЗАБОЛУВАЊА

-ОСТЕОАРТРОЗА-

д-р Радмила Манојловска, физијатар
ЈЗУ Општа болница Крива Паланка

Апаратот за движење или локомоторниот апарат се состои од мускули, коски, како и лигаментарен апарат и зглобови што ги поврзуваат овие делови. Со текот на времето, како што старее организмот, така стареат и овие структури и доаѓа до појава на дегенеративни болести (остеоартроза) на зглобовите.

Дегенеративните болести на зглобовите спаѓаат меѓу најчестите ревматски болести кај луѓето. Заболувањето е клиничка презентација на дегенеративните процеси на зглобовите, кои се карактеризираат со пропаѓање на зглобната ‘рскавица, реактивно-пролиферативни промени на околната субхондрална коска и дегенерација на зглобната капсула и околу зглобните структури.

Болеста е многу честа, поврзана е со староењето и има посебна предилекција кон носечките зглобови, како што се колената, колковите, ‘рбетот и зглобовите на рацете. Заболувањето започнува со промени на зглобната ‘рскавица, но завршува со промени на целиот зглоб како орган.

Дегенеративната болест на зглобовите како најчеста артропатија започува уште во втората и третата деценија од животот и станува универзална на возраст од 70 години. Речиси секој човек на 40 години има некакви патолошки промени на носечките зглобови, но само кај мал дел тие се симптоматски и обично не предизвикуваат проблеми на оваа возраст. Под 55 години старост мажите и жените заболуваат подеднакво, но подоцна почесто и во потешка форма заболуваат жените.

Етиологијата (причината) за настанување на остеоартрозата најчесто е:

- **Возраста** - при RTG-испитувања на возрасна група под 45 години, само 2 % од случаите имаат остеоартроза;
- **Наследната предиспозиција**;
- **Траумата** - повторувачки микротрауми што во моментите на повреда (случувањето) дури и не се забележуваат;
- **Професионалното преоптоварување** - при извршување на секојдневните активности (кај фудбалерите страдаат колената, кај балерините скочните зглобови, градежните работници имаат проблеми со ‘рбетниот столб и др.);
- **Зголемувањето на телесната тежина** го зголемува ризикот од развој на остеоартроза;
- **Одредени болести што го оштетуваат зглобот** - воспалителни ревматизми, вродени аномалии, метаболични нарушувања што ја менуваат ‘рскавицата или неправилно статичко оптоварување водат до предвремен развој на дегенеративни промени на зглобовите.

Класификација

Генерално е прифатено остеоартрозата да се класифицира во две групи:

1. **Примарна (идиопатска)**, кај која не може да се најде вистинската причина за

1. нејзиното настанување.
2. **Секундарна остеоартроза** - за која е познат причинителот.

Состојби и болести што доведуваат до појава на остеоартроза може да бидат

1. **Инконгруенција** (неодговарање, несовпаѓање) на зглобните површини поради трауматски оштетувања, оперативни зафати на зглобовите, вродени аномалии на зглобовите и коските;
2. **Нарушено статичко оптоварување на зглобовите** - вродено или стекнато;
3. **Воспалителна болест** на зглобовите (ревматоиден артритис, псоријатичен артритис);
4. **Метаболични и ендокрини болести** (гихт, акромегилија);
5. **Невропатски артропатии** - дијабетична артропатија.

Дијагноза

Се поставува врз основа на клиничка слика, карактеристично променет наод на РТГ и обично нормални лабораториски тестови.

Клиничка слика

Главни манифестации на остеоартрозата се болки и повремена вкочанетост на заболените зглобови. Општата здравствена состојба на пациентот е добра. Болката најчесто се опишува како длабока, во вид тиштење и вкочанетост на зафатениот зглоб. Болката се влошува при напор и оптоварување на зглобот, а се смирува при одморање и растоварување на зглобот. Навечер за време на одмор и при затоплување болките дури и се губат.

Со напредокот на болеста тегобите може да станат и постојани. Така, при напреднати случаи, болката може да го разбуди пациентот од спиење. Рано наутро по будењето, по спиење, а особено по подолг период на неактивност (долго седење, возење во возило) се јавува вкочанетост, крутост и болка при придвижување на артрозно променетите зглобови. При физикален преглед може да се покаже палпаторна болна, осетливост, ограничени движења во зглобот, крепитации (чувство на триење на коска со коска), а понекогаш е присутен и мекоткивен оток. Во понапреден стадиум на дегенеративниот процес на зафатените зглобови може да има многу изразени деформитети што со текот на времето може да доведат до сублуксација и загуба на зглобната подвижност.

Лекување

Целта на лекувањето на остеоартрозите е да се намалат болките, да се подобри подвижноста на зафатениот зглоб и да се забави прогресијата на болеста. Пристапот на лекување на пациентите со остеоартроза е комплексен и се сведува на:

Општи мерки

- Се врши едукација на пациентот и на неговото семејство за природата на болеста и како може сами да си помогнат во смисла на промена на начинот на живеење.
- Да се избегнува прекумерно оптоварување на зафатените зглобови, намалување на прекумерната телесна тежина и да се избегнува изложување на студ и провев.
- Да се одмараат во текот на денот, но не и целосна

BetaGlucan 1.3/1.6 Forte

BetaGlucan 1.3/1.6 Forte е нова, збогатена формула со витамин ц која допринесува за одржување на нормалната функција на имунолошкиот систем.

BetaGlucan 1.3/1.6 Forte е докажан борец против HPV инфекции и CIN промени, прв избор во превенција и борба со болестите на модерното време.

БиоВита-Лола дооел Скопје
ул.Франклин Рузвелт бр.70-1/2
Тел.02 3222 484   076 44 89 39

- неактивност во тек на целиот ден.
- Да се подобри лошото држење на телото и неправилното оптоварување.
- Да се избегнуваат ризик-факторите.
- Да се користат ортопедски помагала, како што е бастум или патерица со чија помош се растоваруваат зглобовите, а се дава сигурност и стабилност при одењето.

Физикални процедури

Може да се применат голем број физикални процедури, од обични топли бањи до спроведување на сите физикални процедури (солукс ламба, парафински облоги, апликација на мраз, кратки бранови, ултразвук, интерферентни струи, дијадинамски струи, електрофореза, магнетотерапија).

Напоредно со одмарањето и физикалните процедури неопходно е и редовно спроведување на статички и динамички вежби, кои ќе придонесат за одржување и подобрување на подвижноста на зглобовите, подобрување на

тонусот на мускулите, подобрување на циркулацијата и одржување на мускулната снага.

Ергономските совети се од големо значење за пациентот во смисла на навиките во секојдневниот живот, да се штедат зглобовите, а притоа да се извршуваат секојдневните активности.

Медикаментозна терапија

Во лекувањето на остеоартрозните болки нема лек што може директно да дејствува врз патолошкиот процес кај луѓето.

НСАИЛ (нестероидни антиревматици)

Со своето аналгетско и антиинфламаторно дејство ги намалуваат болката и вкочанетоста и се подобрува подвижноста на зглобовите. Може да се користат во вид таблети, инјекции или супузитории, а локално во вид антиревматски кремови. Сепак, потребна е претпазливост во нивната примена поради нусефектите што ги имаат, посебно врз гастроинтестиналниот тракт.

Кортикостероиди

Нивното користење во форма на таблети не е многу препорачливо за примена, но кортикостероидите во вид инјекција во заболениот зглоб може да ја олесни болката во период од неколку недели до неколку месеци. Сепак, не се препорачува нивна апликација повеќе од трипати годишно во ист зглоб.

Хируршки третмани

Се применуваат во случаи кога нема подобрување со конзервативни третмани и при тешки деформитети на зглобовите. Со помош на хируршки зафат се заменува заболениот зглоб со ендопротеза и се овозможува нормално функционирање на пациентот во извршување на секојдневните активности.

Еурофарм на Авицена женска трка 2023

Изминатиот месец имавме можност да бидеме дел од уште едно успешно издание на Авицена женска трка, во која учествуваа повеќе од 3000 тркачи. Можноста да се дружиме со сите натпреварувачки, како и посетители на овој настан за нас беше уживање и привилегија. Присуството на Еурофарм со свој промотивен штанд значеше уште една можност успешно да се промовираат производите на Jamieson и Fysioline - Ice power и Arthro creme. И оваа година нашиот тим на натпреварувачи постигна одлични резултати. До видување до следната Авицена женска трка 2024.

Јас, фармацевт - компаниите за студентите

Имавме особена чест и задоволство да бидеме дел од настанот „Јас, фармацевт - компаниите за студентите“, организиран од Факултетското студентско собрание на Фармацевтскиот факултет, во рамките на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“, во соработка со Центарот за кариера при Фармацевтскиот факултет - УКИМ во Скопје.

Идејата на овој настан беше дружење со студентите што во текот и пред крајот на студиите се соочуваат со прашањата - што по завршувањето на студиите, како да им пристапат на компаниите што се можни работодавци од фармацевтската област и сл. Низ кратки интервјуа со присутните студенти имавме можност да им ја претставиме нашата компанија, организациската структура, работните позиции, како и можностите за кариерен развој во Еурофарм.

Ова беше настан со многу позитивна енергија и прекрасно искуство, како за нас, така и за студентите. Се надеваме на уште многу успешни соработки и заеднички активности.

7 април – Светски ден на здравјето

По повод Светскиот ден на здравјето, 7 април, и оваа година во аптеките на Еурофарм промовиравме настани и активности во насока на грижа и посветеност на здравјето и здравиот дух.

Стручниот тим на Еурофарм вршеше едукација, мерење крвен притисок, пулс, аритмија со иновативните и модерни производи на Microlife, водечки светски производител на медицинска дијагностичка опрема.

Се надеваме дека уште еднаш, благодарение на вистинските совети за здрав живот и подобар имунитет, придонесовме кон стекнувањето здрави животни навики.

ГИНГКО БИЛОБА во третман на зуење во ушите

Д-р Николина Златева,
специјалист оториноларинголог

Зуењето во ушите не е болест, тоа е симптом кој може да се јави кај најразлични болести и состојби на организмот. Во литературата се опишани над 400 причини за зуење. Тоа е звучна сензација во отсуство на звучен извор која вклучува зуење, звонење, бучење, пиштење, најчесто со високи фрекфенции. Зуењето во ушите е чест симптом кај лица кои се изложени на бучава во работната средина. Може да е последица на ототоксично дејство на лекови, траума, операции. Тоа е придружен симптом на заболувања на надворешното, средното и внатрешното уво, опструкција на евстахиевата туба, хроничен ринит, алергии. Многу често кога неможе да се утврди причината за тинитус со физикален преглед треба да се помисли на сите состојби кои доведуваат до пореметување на циркулацијата во внатрешното уво кое единствено нема циркулација. Затоа е многу важно да се подобри циркулацијата на внатрешното уво и да се подобри состојбата додека промените се реверзибилни. Употребата на квантифицираниот екстракт од листот на гинкго билоба како хербален лек самостојно или во комбинација со други лекови се должи на повеќето фармаколошки дејства кои ги поседува.

Медикаментозен третман со Гинкго билоба

Употребата на Гинкго билоба се докажала како ефикасен третман кој се користи и подолг временски период (3-6 месеци). Лековитите својства на овој лек се:

- ја подобрува циркулацијата на крв во ткивата, ги шири крвните садови и ја намалува вискозноста на крвта,
- ги штити клетките од недостаток на кислород и ја зголемува енергијата во ткивата,
- го подобрува тонусот на венските крвни садови и намалува пропустливоста на капиларите,
- делува како антиоксиданс.

Поради своите фармаколошки својства екстрактот од гинкго се употребува во третманот на нарушена мозочна циркулација и проблемите поврзани со недостаток на меморија и концентрација..

Билобил интенс ја подобрува меморијата и концентрацијата.

Билобил® интенс 120mg

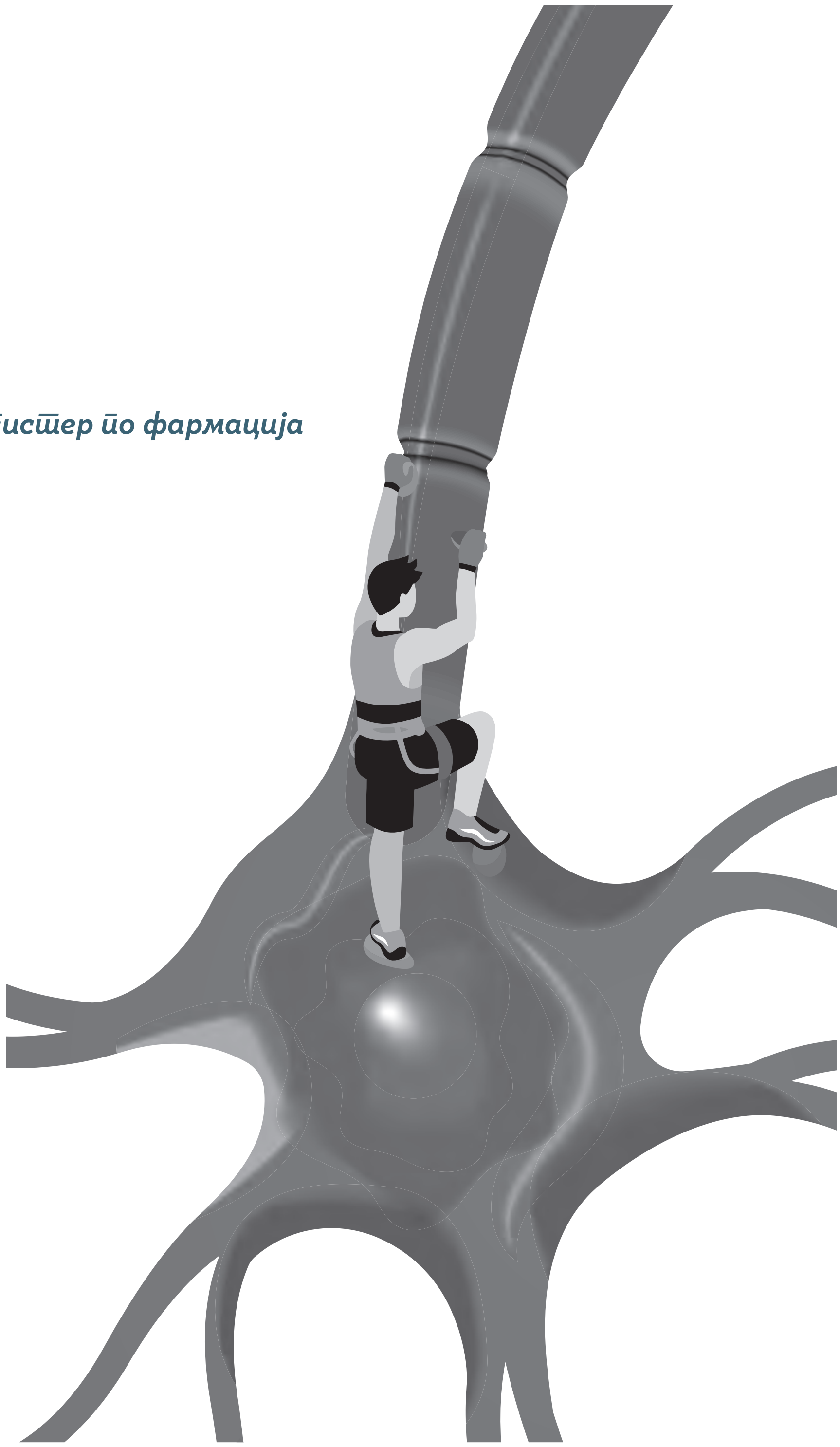
Мојот ум во топ форма.

KRKA

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.

30 МАЈ-светски ден на МУЛТИПЛА СКЛЕРОЗА

Даниел Јанев, магистер по фармација
ЕУРОФАРМ



Мултипла склероза (МС) претставува инфламаторно заболување на ЦНС (централен нервен систем) што афектира приближно 2,8 милиони луѓе на светско ниво (2022 година). Терминот мултипла склероза потекнува од главните две карактеристики на ова заболување: многубројни (multiple) места во мозокот и во 'рбетниот мозок каде што миелинот е оштетен, склерозиран (sclerosis), односно настаната е демиелинизација, поради што се појавуваат одредени невролошки симптоми кај пациентите. Местата каде што е настаната демиелинизација на скенот со МР се гледаат како дамки, плаки, лезии. МС најчесто е дијагностицирана кај пациенти на возраст од 20 до 45 години, иако постојат случаи и кај помлади пациенти, односно деца (постојат примери на четиригодишни деца). Иако како заболување е познато повеќе од 150 години (издвоено е како посебно заболување во 1868 година од францускиот невролог Жан Мартин Шарко, болница Салпетриер, Париз), сепак, сè уште се непознати точната причина за неговото појавување и лекот за негово трајно излекување. МС е трипати почесто заболување кај жените во споредба со мажите, но како заболување е многу потешко кај мажите отколку кај жените. Речиси сите жени заболени од МС ја добиваат оваа состојба пред периодот на

менопауза. Ова може да значи дека хормоните играат важна улога во развојот на болеста. Како што веќе напоменав, точната причина за појавата на ова заболување е непозната, но се верува дека станува збор за комбинација на имунолошки, еколошки, заразни или генетски фактори. Општо и статистички гледано, колку што е поголемо растојанието од екваторот, толку е поголема преваленцијата, односно распространетоста на болеста. Постојат две теории за настанување на МС: Автоимуна теорија (порелевантна) и Микробна теорија (недоволно докажана).

Автоимуна теорија: МС се јавува како резултат на автоимуна реакција кон миелинот (обвивката на невроните). Медијаторот што ја предизвикува демиелинизацијата сè уште е непознат, но нејзини извршители се Т-клетките од имунолошкиот систем.

Микробна теорија: Иако до денес не е докажана поврзаност со кој било микробен агенс, постојат неколку начини на кои вирус или бактерија игра улога во појавата на МС. Микробот директно го напаѓа миелинот или предизвикува автоимуна реакција што води до демиелинизација. Најголем доказ против оваа теорија е тоа што во текот на годините ниеден микробен агенс не е идентификуван како предизвикувач на МС. Можни микробни агенси вклучени во оваа теорија се: микоплазма, спирохети, вирусот на беснило, херпес симплекс, коронавируси, човечка Т-клеточна леукемија вирус тип I (HTLV-I), ретровируси поврзани со мултипла склероза, сипаници, човечки херпес вирус тип 6 (HHV-6) и Chlamydia pneumonia.

Симптоми на мултипла склероза

Замор, вкочанетост, трпнење (чувство на пецкање во екстремитетите), парализа, вртоглавица, тремор, тешкотии во говорот, атаксија, слабост, болка, проблеми со видот (замагленост, диплопија, губење на видот), депресија, когнитивни промени, сексуална дисфункција, проблеми со мочниот меур и/или цревата, емоционална нестабилност. Кај пациентот може да е присутен еден или повеќе симптоми.

Типови мултипла склероза

1. **Relapsing - remitting multiple sclerosis (RRMS)**: Најчест тип мултипла склероза. Пациентите што боледуваат од овој тип МС, развиваат симптоми (период на ***егзацербација***) што се отстрануваат со помош на терапија, по што следува период на ***ремисија*** (периодот пред појава на нов напад, релапс на болеста). Во овој период е значително намален интензитетот на симптомите или имаме нивно целосно отсуство. Периодот на ремисија може да трае со недели, месеци, а некогаш и години. Појавата на првите симтоми се нарекува **CIS (Clinically isolated syndrome)**.
2. **Secondary - progressive multiple sclerosis (SPMS)**: Пациентите со овој тип МС првично се дијагностицирани како RRMS, но по периодот на ремисија следувала егзацербација што довела до непрекината и брза прогресија на болеста.
3. **Primary - progressive multiple sclerosis (PPMS)**: Кај овој тип пациенти болеста непрекинато прогредира од самиот почеток, без период на ремисија и подобрување на симптомите.
4. **Progressive - relapsing multiple sclerosis (PRMS)**: Комбинација од прогресија и релапси. Кај овој тип пациенти од почетокот на болеста со текот на времето има ескалација на симптомите, како и наизменични епизоди на ремисија.

Мултипла склероза вообичаено не го намалува директно животниот век. Развојот на секундарни компликации, како што се пневмонија или септикемија (како резултат на аспирација на содржината од устата поради тешкотија или неможност за голтање, чиреви поради декубитис или инфекции на уринарниот тракт), доведува до рана смрт. Најчесто рана смрт се јавува кај пациенти што имаат брза прогресија на болеста. Друга причина претставува самоубиството. Стапката на самоубиство е дури седумпати поголема од очекуваното кај пациенти дијагностицирани со мултипла склероза. Самоубиството се јавува како резултат на тешка депресија.

Во мултипла склероза постојат два екстрема. Првиот, попознат како бениген синдром, е состојба во која кај пациентите се гледаат голем број лезии во мозокот на скенот со МР, но имаат (доколку имаат) само мал број симптоми, дури и децении по нивното дијагностицирање. Спротивно на ова, на другиот крај на спектарот, е состојбата идентификувана како Марбург варијанта на мултипла склероза. Во овој случај кај пациентот се појавува многу брза прогресија на болеста што доведува до смрт за многу кратко време.

Сè уште не е дефинирано како да се превенира појавата на мултипла склероза поради фактот дека сè уште не е познат причинителот за појава на МС. Здрава исхрана, редовна физичка активност, квалитетен сон претставува придобивка за многу луѓе, иако тоа не гарантира непојавување на МС како заболување. Постојат докази во кои се гледа негативниот ефект на заситените масти кај пациентите со ова заболување. Преголемото психофизичко оптоварување, исто така, доведува до влошување на состојбата.

Дијагностицирање на мултипла склероза

Мултипла склероза како заболување често е тешко да се дијагностицира поради тоа што симптомите се толку разновидни и слични со оние што се појавуваат кај многу други невролошки заболувања. Честопати се дијагностицира со процес на исклучување. Постапно се исклучуваат другите заболувања што даваат слични симптоми. Поради ова, дијагностицирањето на МС понекогаш може да трае со месеци, но и со години. Неврологот прави комплетна историја и невролошко испитување, заедно со тестовите за процена на менталните, емоционалните и јазичните функции, силата, координацијата,

рамнотежата, рефлексите, одењето и видот.

- **Тестови за потврдување на дијагнозата МС**
  - МР (магнетна резонанција)
  - Електрофизиолошки тестови
  - Примерок на цереброспинална течност (ликвор) земен со лумбална пункција
  - Тестови на евоцирани потенцијали
  - Крвна слика

Третман на МС

Сè уште не е откриен лек што доведува до излекување на мултипла склероза. Во третманот на МС се вклучени следниве три категории:

- ***Симптоматска терапија:*** Оваа терапија зависи од симптомите на пациентот со МС. Целта на оваа терапија е ублажување на симптомите на болеста, а со тоа и подобрување на квалитетот на животот на пациентот.
- ***Третман на акутни егзацербации (напади):*** Овој третман го скратува времетраењето, но и сериозноста на нападот. Докажано е дека високи дози (500 mg - 1000 mg дневно) на methylprednisolone (кортикостероид), аплициран iv (интравенски) во период од три до пет дена го скратуваат времетраењето на акутните егзацербации. Додека се администрираат високи дози на methylprednisolone, на пациентот му се дава и ***калиум*** перорално во форма на дисперзибилни таблети поради несаканиот ефект на methylprednisolone, а тоа е губење на калиумот.
- ***Болест - модифицирачка терапија:*** Овој тип терапија служи за менување на текот на болеста и главна цел е да се забави прогресијата на болеста со текот на времето. Од денешен аспект, болест-модифицирачката терапија и третманот на акутните егзацербации се базираат врз манипулацијата со имунолошкиот систем кај човекот, па затоа и се класифицирани како имуномодулатори, односно имунотерапија. По третманот на акутни егзацербации, односно по третманот со високи дози кортико, на пациентот почнува да му се дава болест-модифицирачка терапија со еден од следниве лекови:
  - Interferon (beta-1a или beta-1b)
  - Glatiramer acetate
  - Mitoxantrone
  - Natalizumab

- Ocrelizumab
- Fingolimod
- Teriflunomide
- Dimethyl fumarate
- Cladribine

Паралелно со оваа терапија се дава и симптоматска терапија, во зависност од симптомите на МС што ги чувствува пациентот, а кои, пак, доведуваат до нарушување на неговиот квалитет на живот.

- ***Комплементарна и алтернативна терапија за МС (КАМ):***

Голем процент од пациентите со МС користат КАМ наместо или во прилог на болест-модифицирачката терапија и симптоматската терапија. Во вообичаените КАМ терапии се вклучени диети и додатоци во исхраната, како што се витамини, минерали и билки. Постојат сугестивни докази дека антиоксидансите витамин А, Ц, Е и алфа-липоичната киселина (АЛА), коензимот Q 10, семето од грозје и екстрактот од борова кора им помагаат на пациентите со МС правејќи да се „чувствуваат целосно подобро“. Сепак, кај пациентите со МС постои теоретски ризик при земањето антиоксидансни додатоци што се должи на нивната способност да го стимулираат имунолошкиот систем (Т-клетки и макрофаги). Стимулирањето на имунолошкиот систем кај пациентите со мултипла склероза може да биде контрапродуктивно, да ја забрза или влоши нивната болест, а може и да ги поништи ефектите на имуномодулаторната терапија. Други имуностимулаторни додатоци што лицата со мултипла склероза треба внимателно да ги употребуваат се: лук, женшен (азиски и сибирски), ехинацеа, мачкина канџа, кликавче, луцерка и лута коприва. Некои од агенсите се меч со две острила, може да бидат полезни, но и штетни за пациентите со МС, како што се: цинк, мелатонин (за несоница) и дехидроепиандростерон (ДХЕА). Генерално, не постојат доволно податоци и релевантни докази за поддршка на ефикасноста и безбедноста на КАМ терапиите за МС. Сепак, за пациентите со мултипла склероза што се подготвени да пробаат нови пристапи со ограничени докази, КАМ може да претставува опција во одредени случаи. Здравствените работници можат и треба да бидат извор на објективни информации во однос на употребата на КАМ за мултипла склероза и со тоа да им помогнат на своите пациенти, со цел да се донесат најдобра одлука и најдобро решение за состојбата и здравјето на пациентот.

microlife®

A partner for people. For life

MICROLIFE BPA 1

Апарат кој е едноставен за употреба, точен и посебно се препорачува за следење на крвниот притисок во домашни услови. Овој апарат е направен во соработка со лекари, а преку клинчките тестови се докажа дека неговата точност на мерење е многу висока. Покрај крвниот притисок, тој мери и пулс, а има вградено технологија која ги детектира аритмиите (нерегуларна работа на срцето).

СТЕТОСКОП ST 77

- Двоглав стетоскоп
- Висококвалитетна гума за пренос на звукот
- Исклучително чувствителна мембрана

MICROLIFE BLUETOOTH PATCH THERMOMETER PT 200

ЗА БРЗО, СТАБИЛНО И СИГУРНО МЕРЕЊЕ

Мерењето се врши на секои 5 секунди и се пренесува на апликација «**Microlife Thermo 24**» на вашиот мобилен телефон ДОСТАПНА ЗА КОРИСНИЦИТЕ НА ANDROID И IOS, користејќи ја Bluetooth® 4.0 функцијата.

ДИГИТАЛЕН БЕЗ – КОНТАКТ ТЕРМОМЕТАР NC 150

- Определување на телесна температура без контакт, со далечински инфрацрвен зрак за 3 секунди
- Мултифункционалност – одредување на температура на тело, објекти и простории
- Хигиенски и лесен за употреба
- Аларм за покачена температура
- Меморија за 30 мерења со дата и време

НЕБУЛАЈЗЕР NEB 50

- Соодветен за инхалациона терапија кај астма, хроничен бронхит и други респираторни заболувања, кај деца и возрасни
- Опремен со маски за деца и возрасни и резервни филтри
- Има вградена рачка и е едноставен за транспорт

SWISS QUALITY

Швајцарски квалитет
Доживотна гаранција

ФИЗИОТЕРАПИЈА ПРИ ТЕНДИНИТИС НА АХИЛОВАТА ТЕТИВА

Блаже Арсов
дипл. физиотерапевт
специјалист за рехабилитација во хирургија, трауматолигија и ортопедија
сертифициран кинезиотејпинг практичар
сертифициран за ERGON® IASTM Technique
Жан Митрев Клиника
blaze.arsov@zmc.mk
тел. 070257962 / 023091484

ZAN MITREV CLINIC

МАКЕДОНСКО ФИЗИОТЕРАПЕВТСКО ЗДРУЖЕНИЕ

Лепосава Лазаровска
дипл. физиотерапевт
сертифициран кинезиотејпинг терапевт
Жан Митрев Клиника
leposavajovanovska@zmc.mk
тел. 070257962 / 023091484

Тендинитис на Ахиловата тетива е повреда што настанува при прекумерно користење на Ахиловата тетива, спој од ткиво што ги поврзува мускулите на потколеницата на задниот дел од долниот дел на ногата со петната коска.

Ахиловиот тендинитис најчесто се јавува кај тркачи што нагло го зголемиле интензитетот или времетраењето на тренинзите. Тоа, исто така, е вообичаено кај средовечните луѓе што рекреативно се занимаваат со некој спорт, како тенис или кошарка.

Повеќето случаи со тендинитис на Ахиловата тетива може да се третираат со релативно едноставна, домашна нега во консултација со физиотерапевт или лекар. Стратегиите за самогрижа обично се неопходни за да се спречат повторливи епизоди на болка. Посериозните случаи може да доведат до кинење

на тетивата (руптури), за што може да биде потребна хируршка интервенција.

Симптоми

Болката поврзана со Ахиловиот тендинитис обично започнува како блага болка во задниот дел на ногата или над петицата, по трчање или друга спортска активност. Епизоди на посилна болка може да се појават по долго трчање, качување по скали или спринт.

Исто така, може да се почувствува слабост или вкочанетост, особено наутро, што обично се подобрува со блага активност.

Кога да се посети лекар?

Ако чувствувате постојана болка околу Ахиловата тетива, јавете се кај вашиот лекар. Побарајте итна медицинска помош ако болката или попреченоста е силна. Може да имате скината (пукната) Ахилова тетива.

PharmaS
UriRoyal

Д-маноза + пробиотик (*S. Boulardii*)

Кралско решение
за здравје на вашите
мочни патишта!

- ЕДИНСТВЕНА КОМБИНАЦИЈА (Д-МАНОЗА + *S. Boulardii*)
- БРЗО И ЛЕСНО ги намалува тегобите
- ОДЛИЧНА ПОДНОСЛИВОСТ, без несакани ефекти
- ПОГОДЕН ЗА: ДЕЦА над 3 години, ТРУДНИЦИ, ДОИЛКИ, ДИЈАБЕТИЧАРИ
- ПРИЈАТЕН ВКУС со арома на брусница
- ЕДНОСТАВНА ПРИМЕНА - прашок, лесно растворлив во вода 1xДен

* 7 кесички со прашок за растворање. UriRoyal гранули за деца и возрасни.

PharmaS

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

Причини

Ахиловиот тендинитис е предизвикан од повторливо или интензивно напрегнување на Ахиловата тетива, лентата на ткивото што ги поврзува мускулите на потколеницата со коската на петата. Оваа тетива се користи кога одите, трчате, скокате или притискате на прстите.

Структурата на Ахиловата тетива слабее со возраста, што може да ја направи поподложна на повреди - особено кај луѓе што можат да спортуваат само рекреативно или кои нагло го зголемиле интензитетот на програмите за вежбање или трчање.

Ризик-фактори

Голем број фактори може да го зголемат ризикот за тендинитис на Ахиловата тетива, вклучително:

- **Пол -** Ахиловиот тендинитис почесто се јавува кај мажите;
- **Возраст -** Ахиловиот тендинитис почесто се јавува како што се стареe;
- **Физички проблеми -** природно рамниот лак во стапалото (рамни стапала) може да предизвика повеќе оптоварување на Ахиловата тетива. Дебелината и затегнатите мускули на потколеницата, исто така, може да го зголемат истегнувањето на тетивите;
- **Вид тренинг -** трчањето во истрошени чевли/патики може да го зголеми ризикот од Ахилов тендинитис. Болката во тетивата се јавува почесто на ладно отколку на топло време, а трчањето на ридски терен, исто така, може да ве предиспонира за повреда на Ахиловата тетива;
- **Медицински состојби -** Луѓето што имаат псоријаза или висок крвен притисок се изложени на поголем ризик да развијат тендинитис на Ахиловата тетива;
- **Лекови -** Одредени видови антибиотици, наречени флуорохинолони, се поврзани со поголем ризик за добивање тендинитис на Ахиловата тетива.

Компликации

Ахиловиот тендинитис може да ја ослаби тетивата, што ја прави поранлива на кинење (руптура) - болна повреда за која обично е потребна хируршка интервенција.

Превенција

Иако можеби не е можно да се спречи Ахиловиот тендинитис, сепак, може да се преземат мерки за да се намали ризикот од него:

- **Постепено зголемувајте го нивото на активност.** Ако штотуку почнувате програма за вежбање, почнете полека и постепено зголемувајте ги

ШТО Е ДИАБИЛ?

Природен регулатор на шеќер во крвта составен од хром пиколинат и екстракт од горчлива диња

СЕ ПРЕПОРАЧУВА:

1 (една) желатинска капсула на ден (со оброк)

Зошто да употребувате

ДИАБИЛ?

Хром пиколинат

придонесува за одржување на нормална концентранција на глукозата во крвта и за нормален метаболизам на макронутриентите.

30 меки желатински капсули

bionika

НОВО ПАКУВАЊЕ

- времетраењето и интензитетот на тренингот.
- **Побавен тек на оптоварување**. Избегнувајте активности што предизвикуваат прекумерен стрес на вашите тетиви, како што е трчањето на рид. Ако учествувате во напорна активност, прво загрејте се со вежбање со побавно темпо. Ако забележите болка за време на одредена вежба, застанете и одморете се.
- **Внимателно изберете ги чевлите/патиките**. Чевлите што ги носите додека вежбате треба да обезбедат соодветно амортизирање на вашата петица и треба да имаат цврста потпора на лакот за да помогнат во намалувањето на напнатоста во Ахиловата тетива. Заменете ги истрошените чевли. Ако чевлите ви се во добра состојба, но не ги потпираат стапалата, обидете се со додавање ортопедски влошки.
- **Истегнувајте се секојдневно**. Одвојте време да ги истегнете мускулите на потколеницата и Ахиловата тетива наутро, пред вежбање и по вежбање за да ја одржите флексибилноста. Ова е особено важно за да се избегне повторување на Ахиловиот тендинитис.
- **Зајакнете ги мускулите на потколеницата**. Силните мускули на потколеницата им овозможуваат на телото и на Ахиловата тетива подобро да се справат со стресот со кој се соочуваат при активност и вежбање.
- **Комбинација на активности**. Алтернативни активности со голем интензитет, како што се трчање и скокање, со активности со помал интензитет, како што се возење велосипед и пливање.

Дијагностички преглед

За време на физичкиот преглед, вашиот лекар нежно ќе притисне на погодената област за да ја одреди локацијата на болката, осетливоста или отокот. Тој, исто така, ќе ги процени флексибилноста, усогласеноста, опсегот на движења и рефлексите на вашето стапало и глужд.

Типови дијагностика за потврдување на дијагнозата

Вашиот лекар може да наложи еден или повеќе од следниве прегледи за да ја процени вашата состојба:

- **РТГ-снимка:** Иако Х-зраците не можат да ги визуализираат меките ткива, како што се тетивите, тие може да помогнат да се исключат други состојби што можат да

DIETPHARM

UroProstal
капсули

Додаток во исхраната со екстракт од плод на сабална палма, екстракт од корен од коприва, ликопен, селен, цинк и витамин Е.

Екстрактите од сабална палма и корен од коприва придонесуваат за нормална функција на простатата и уринарниот тракт. Цинкот придонесува за нормална плодност и репродукција.

Упатство за употреба:
Земете 1 капсула на ден помеѓу оброците

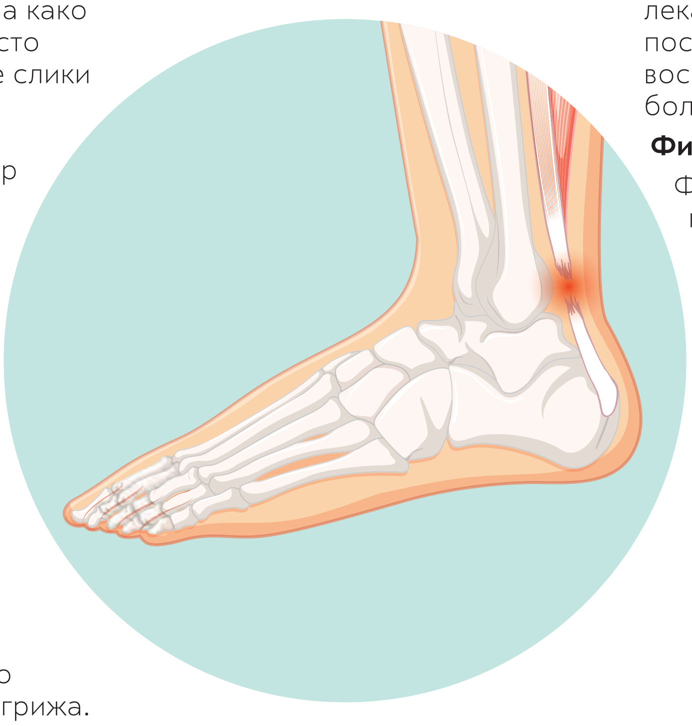
ПХАРМАС ЛЕКОВИ ДООЕЛ
Ул. Бул.8-ми Септември, бр.2/2 локал 13, кат 4
1000, Скопје
e-mail: office@pharmas.mk
www.pharmas-group.com
www.dietpharm.hr
Пред употреба да се прочита уппатството.

PharmaS®

- предизвикаат слични симптоми.
- **Ултразвук:** Овој уред користи звучни бранови за да ги визуализира меките ткива како тетивите. Ултразвукот, исто така, може да произведе слики во реално време на Ахиловата тетива во движење, а колор-доплер ултразвукот може да го процени протокот на крв околу тетивата.
- **Магнетна резонанција (МРИ):** Користејќи радиобранови и многу силен магнет, апаратите за магнетна резонанција можат да направат многу детални слики од Ахиловата тетива.

Третман

Тендинитисот обично добро реагира на мерките за самогрижа. Но ако вашите знаци и симптоми се тешки или постојани, вашиот лекар може да предложи други опции за третман.



Лекови

Ако лековите за болка без рецепт - како што се ибупрофен или напроксен - не се доволни, вашиот лекар може да ви препише посилни лекови за намалување на воспалението и ублажување на болката.

Физикална терапија

Физиотерапевтот може да предложи некои од следниве опции за третман:

- **Вежби:** Терапевтите често препорачуваат специфични вежби за истегнување и зајакнување за да го поттикнат заздравувањето и зајакнувањето на Ахиловата тетива и нејзините потпорни структури. Постои посебен тип зајакнување наречено „ексцентрично“ јакнење, во кое е вклучено бавно спуштање на тежината откако ќе ја

- подигнете, а тоа особено е корисно за постојаните проблеми со Ахиловата тетива.
- **Електротерапија:** Различните модалитети на електротерапија имаат позитивно дејство во третманот на Ахиловата тетива и околните мускулни групи што го движат стапалото. Најчесто се препорачува третман со функционална магнетна стимулација или интерференти струи со програми за зајакнување на мускулите, за зголемување на нивната сила и издржливост, како и со програми за намалување на болка и поттикнување на создавање ново ткиво, со кои може да се подобри исходот и да се забрза процесот на закрепнување.
- **Ергон техника:** Мануелната техника со примена на инструменти за мобилизација на меките ткива може да помогне во процесот на рехабилитација при повреда на Ахиловата тетива.
- **Кинезиотејпинг**: Може да се користат разни кинезиотејпинг техники за намалување на болката, воспалението на Ахиловата тетива или едемот околу скочниот зглоб, со цел забрзување на процесот на лекување. Може да се применат и техники за корекција и стабилизација на скочниот зглоб што ќе помогнат, исто така, за намалување на болката при движење и напнатоста на Ахиловата тетива и околните мускули.
- **Ортотични помагала:** Влошка за чевли или потполнка што малку ја подигнува петицата може да го олесни напорот на тетивата и да обезбеди меко перниче што ги намалува напнатоста и притисокот што се врши на Ахиловата тетива.

Доколку неколкумесечните конзервативни третмани не дадат задоволителни ефекти или ако тетивата е скината, лекарот може да предложи хируршки третман за корекција на Ахиловата тетива.

СЕКОЈ ЗНАК ИМА СОПСТВЕН НАЧИН НА ИЗРАЗУВАЊЕ ЉУБОВ

Јазикот на љубовта варира од знак до знак. Секој хороскопски знак има свои специфики со кои ги изразува љубовните емоции што дава можност да се запознаеме со 12 начини на заведување, но и со „слабите точки“ според кои е најлесно некој да биде заведен.

Според книгата „Пет јазици на љубовта“ од Гарсија Чејмен постојат пет јазици на љубовта: дела, физички допир, поминување квалитетно време, примање дарови и зборови на потврда. Иако повеќето ги ценат сите овие работи, сепак, се поврзуваат со еден или два јазика на љубовта повеќе отколку со другите.

Познавањето на сопствениот јазик на љубовта, но и јазикот на другите, може да биде од голема корист во актуелната или потенцијалната врска, како и за начините како ја препознавате или ја примате љубовта, но и како подобро да го разберете вашиот партнер.

ОВЕН: Иако остава впечаток на сериозен, кога е романтично расположен тој се топи од допирот на саканата личност. Оттука произлегува дека физичкиот допир е љубовниот јазик на овенот. Тој сака да почувствува удобност и топлина од другата личност. Со овните владее Марс, познат по владеењето со сексуалниот нагон, така што тие сакаат сè што е физичко - од прегратка до држење за рака или играње со косата.

БИК: Биковите се хедонисти што сакаат раскошен живот. Тие би сакале да ги задоволат сите потреби кога се во прашање материјалните работи, што е сосема логично ако имаме предвид дека со нив владее втората куќа на материјални добра. Значи, да ви олесниме, доколку имате партнер бик, разгалете го со подароци бидејќи тие се неговиот љубовен јазик. Едноставно, ќе го „стопите“.

БЛИЗНАЦИ: За нив социјалниот живот е приоритет. Ако го тргнеме тоа настрана, близнаците сакаат долги, комплексни разговори на животни теми, па сосема природно нивниот јазик на љубовта лежи во зборовите на потврда. Прва причина за тоа е што со нив владее „дрдоркото“ Меркур, но и затоа што тие не можат да го замислат животот без друштво и докажување на квалитетите пред тоа друштво. Значи, ако сакате да го импресионирате близнакот, трпеливо слушајте ги неговите анегдоти и упатете му некаков комплимент.

РАК: Раковите се познати по својата пречувствителност. Тоа е сосема логично, ако се земе предвид дека со нив владее драматичната Месечина. Овие знаци се насочени кон создавање сентиментални моменти, па затоа сакаат кога нивниот партнер резервира определено време само за нив, без оглед дали станува збор за утро, попладне или вечер... Значи, јазикот на љубовта на ракот е квалитетно поминато време со партнерот.

ЛАВ: Познати по сјајот и гламурот, лавовите не прифаќаат ништо помалку освен гламурозен јазик на љубовта. Со оглед на тоа што нивен планетарен владетел е Сонцето, тие и самите зрачат со неверојатен сјај, сакаат несекојдневни места, високи друштва, посебен третман и работи што ретко некој може да си ги дозволи. Значи, ако на лав сакаш да му покажеш љубов, опсипи го со подароци и тоа колку што е можно посјајни (читај: поскапи).

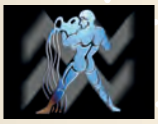
ДЕВИЦА: Девиците сакаат сè да им биде кажано гласно и јасно. Тоа го очекуваат и од партнерите. Односно, сакаат кога љубовта ќе им биде искажана, а не само покажана. Со нив, исто така, владее Меркур, владетелот со комуникациите, што само оди во прилог дека љубовниот јазик на девицата се зборовите на потврда. Или, ако сакаш да освоиш девица, не штеди комплименти и убави зборови што се вистински пат до нејзиното срце.

ВАГА: За вагите љубовта е сериозна работа. Воопшто не е невообичаено ако не губиме од вид дека нив ги претставува Венера, планетата на сензуалното и романтичното. Но наместо допири и зборови, вагите уживаат во квалитетното време поминато со партнерот, што претставува и нивен љубовен јазик. Со нив владее седмата куќа на партнерство, па сакаат амбиент со партнерот во кој можат да бидат интимни и свои.

СКОРПИЈА: Тие сакаат интимност, согласно владеењето со нив на мистериозната осма куќа на сексот. Тоа практично би значело дека на скорпиите им е важен телесниот аспект на љубовта, односно, во превод, нивниот љубовен јазик е физичкиот допир, а покажувањето на љубовта е исполнето со физички интимности.

СТРЕЛЕЦ: Стрелците сакаат да учат, а најсреќни се ако и нивниот партнер го споделува љубопитството за спознавање нови нешта во животот. Со овој весел знак владее деветтата куќа на филозофијата, па поради тоа уживаат истражувајќи го светот. Ако сакате да заведете стрелец, подгответе се да го следите во неговите истражувачки авантури полни со згоди и незгоди.

ЈАРЕЦ: Владетел на јарците е Сатурн, планета на дисциплината. Можеби токму затоа јарците од своите партнери бараат своите зборови да ги поткрепат со дела. За нив покажувањето љубов значи поддршка, одобрување, мотивација и многу романтични гестови што љубовта би ја искачиле скалило погоре - од зборови на дела што го претставуваат нивниот јазик на љубовта.



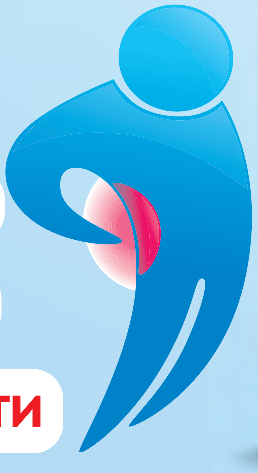
ВОДОЛИЈА: Иако не се премногу сентиментални, сепак водолиите повеќе сакаат кога партнерот им ја покажува љубовта со дела, додека зборовите и физичката интимност не им се во преден план. Интересно, но тие повеќе сакаат кога љубовта им се покажува на ист начин на кој ја покажуваме кон пријател. Со нив владее Уран, планета на промените и иновациите, па единствено гестовите ќе им покажат дека се навистина сакани.

РИБИ: Чувствителни сонувачи што кога е во прашање љубовта сакаат сè и веднаш! Тие сакаат и дела и физички допир и квалитетно поминато време со партнерот... но најмногу уживаат во зборовите како потврда за љубовта на партнерот. И тоа колку поромантични, толку подобро. Со овој знак владее духовната планета Нептун, па ако сакате да ја освоите, не штедете зборови за да ги изразите своите чувства.

Myocalm®

ЗА СИТЕ ТИПОВИ НА МУСКУЛНА БОЛКА

МИОРЕЛАКСАНТЕН
АНТИИНФЛАМАТОРЕН
АНАЛГЕТСКИ
БЕЗ НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ
НЕМА КОНТРАИНДИКАЦИИ



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

ЗА ОДМОР БЕЗ ПРОБЛЕМ - НЕ ОДЕТЕ БЕЗ **СИНОПЕН**

Synopen®

против АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА и КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.
со СМИРУВАЧКО и БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).

Март 2022 MULTI-MK-00121

PLIVA | teva

ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО! ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ

СЛАВИМЕ
100
ГОДИНИ
ЗДРАВЈЕ

Тука сме за уште 100 ГОДИНИ

100 ГОДИНИ НИ ГО ДОВЕРУВАТЕ ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ И ТАА ДОВЕРБА ПРОДОЛЖУВА ДА БИДЕ НАША ДВИЖЕЧКА СИЛА. ЗАТОА НИЕ ПОСТОЈАНО СЕ СТРЕМИМЕ ДА ГИ ЗАДОВОЛИМЕ ВАШИТЕ ПОТРЕБИ КОИ СЕ РАЗВИВААТ, ИНСИСТИРАЈЌИ НА ОБЕЗБЕДУВАЊЕ КВАЛИТЕТ И ЧИСТОТА СЕКОЈ ПАТ, МНОГУ НЕШТА СЕ ПРОМЕНИЈА ВО ТЕКОТ НА МИНАТИОТ ВЕК НО, НАШАТА БЛАГОДАРНОСТ И ПОСВЕТЕНОСТ КОН ВАС И ВАШЕТО СЕМЕЈСТВО ОСТАНАА ВРВЕН ПРИОРИТЕТ. ВАШИТЕ ЗДРАВСТВЕНИ ЦЕЛИ БЕА НАШ ФОКУС ВО ИЗМИНАТИТЕ 100 ГОДИНИ И ЌЕ БИДАТ ЗА УШТЕ 100 ГОДИНИ.

Jamieson™
ТУКА ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ