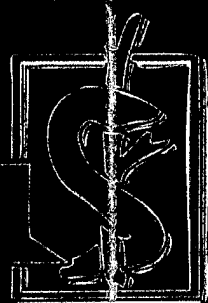


medicus



ИНФОРМАТИВЕН ГЛАСНИК НА ЈАВНОТО ЗДРАВСТВО - ШТИП, ГОДИНА 10, БРОЈ 22, 2015

КОЛКУ Е БЕЗБЕДНА ВАШАТА ХРАНА?



ШТИПСКАТА КЛИНИЧКА БОЛНИЦА СО НАЈГОЛЕМИ ДОСТИГНУВАЊА ОД ОБЛАСТА НА ФИНАНСИИТЕ

СПЕЦИЈАЛЕН ПРИЛОГ: ЗДРАВА ИСХРАНА

МОЌТА НА ЕМПАТИЈАТА И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

СВЕТСКИ ДЕН НА ЗДРАВЈЕТО 2015

#safefood | www.who.int/whd/food-safety



World Health
Organization



medicus

СОДРЖИНА

АКРЕДИТАЦИЈА НА БОЛНИЦИТЕ	4
БЕЗБЕДНА ХРАНА.....	6
25 ГОДИНИ - КАБИНЕТ ЗА ДИГЕСТИВНА ЕНДОСКОПИЈА.....	8
МОКТА НА ЕМПАТИЈАТА И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА.....	9
ПРИМЕНА НА АЛВАРАДО СКОР ВО ДИЈАГНОСТИКАТА НА АКУТНО ВОСПАЛЕНИЕ НА СЛЕПО ЦРЕВО - АПЕНДИЦИТИС АКУТА	12
ЈУВЕНИЛЕН АНКИЛОЗИРАЧКИ СПОНДИЛИТ	14
АСПЕКТИ НА СОЦИЈАЛНА МЕДИЦИНА ВО ПРЕВЕНЦИЈА НА НАРКОМАНИЈАТА ..	16
ДЕФОРМИТЕТИ НА 'РБЕТНИОТ СТОЛБ КАЈ ДЕЦАТА И НИВНА РЕХАБИЛИТАЦИЈА И ТРЕТМАН ВО ОПШТИНА ШТИП ВО ПЕРИОД 2010- 2013 ГОДИНА.....	18
РЕТРОСТЕРНАЛНА СТРУМА – ДИЈАГНОСТИЧКИ ПРОЦЕДУРИ	20
СПЕЦИЈАЛЕН ПРИЛОГ: ЗДРАВА ИСХРАНА	
ИСХРАНА ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА	21
ИСХРАНА ВО ДЕТСКАТА ВОЗРАСТ	24
ДИЕТАЛНИ НАВИКИ И ПРАВИЛНА ИСХРАНА КАЈ ДОЕНЧИЊАТА	26
ЗНАЧЕЊЕТО НА РАСТИТЕЛНИТЕ ВЛАКНА ЗА ЗДРАВЈЕТО.....	28
УПОТРЕБА НА АДТИВИТЕ ВО ПРЕХРАМБЕНИТЕ ПРОИЗВОДИ.....	30
ИСХРАНАТА КАКО ФАКТОР ЗА УБАВА НАСМЕВКА.....	32
ЗАСТАПЕНОСТ НА ОСТЕОПОРОЗАТА ВО ОПШТИНА КУМАНОВО ЗА ПЕРИОДОТ ОД 2007 ДО 2013 ГОДИНА, И НЕЈЗИНА ПРЕВЕНЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА	34
ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ДИШЕН ПАТ ВО ТЕК НА ОПШТА АНЕСТЕЗИЈА.....	36
ЛЕКУВАЊЕ СО АКУПРЕСУРА И ТРАДИЦИОНАЛНА КИНЕСКА МАСАЖА	37
ВАЖНОСТ НА ПОДГОТОВКАТА НА ВЕШТАЧКИТЕ ЗАБИ ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ СТАБИЛНА ВРСКА СО ПРОТЕЗНОТО СЕДЛО.....	39
ЦИРКОНИУМ КЕРАМИКА ЗА СОВРЕМЕНИ ДЕНТАЛНИ НАДОМЕСТОЦИ.....	40
ЗНАЧЕЊЕ НА АКРЕДИТАЦИЈА НА ПОСТАПКИТЕ ЗА МИКРОБИОЛОШКО ИСПИТУВАЊЕ НА КОЛИФОРМНИ БАКТЕРИИ ВО ВОДА ЗА ПИЕЊЕ.....	41
УПАТСТВО ЗА АВТОРИТЕ НА ТРУДОВИ.....	42

medicus

Информативен гласник на
ЈАВНОТО ЗДРАВСТВО - ШТИП ГОДИНА 10 БРОЈ 22, 2015 година
e-mail: marinasuma@yahoo.com

Издавач: ЈЗУ Клиничка болница - Штип

Уредник: м-р Марина Шуманска

Рецензент: проф. д-р мед. сци. Елизабета Зисовска

Редакција: прим. д-р Стојче Василева, прим. д-р Зоран Живков,
прим. м-р Билјана Лазарова, асс. д-р Гордана Камчева, д-р Марина Гацова,
м-р Наталија Дечовски, дипл. правник Мирче Панев,
дипл. проф. Марина Шуманска, дипл. проф. Лидија Миленкоска,
м-р Павлина Николовска, д-р сци. Невенка Величкова

Печати: Европа 92 - Кочани

Тираж: 300 примероци

ЛЕКУВАЊЕ СО АКУПРЕСУРА И ТРАДИЦИОНАЛНА КИНЕСКА МАСАЖА

Кристијан Николовски, д-р Ленче Николовска

Според TSANG FU теоријата, врз која почива традиционалната кинеска медицина во човечкото тело постојат 12 парни, симетрично поставени меридијани кои кореспондираат со 12-те висцерални органи, 2 централни меридијани кои се наоѓаат на централната линија на предната и задната страна на телото и 6 вонредни меридијани кои немаат свои точки, туку ги користат точките од претходните меридијани.

Низ меридијаните тече виталната Qi-енергија така што, во шест меридијани протекува активна енергија -Yan, а во останатите шест - помалку активна енергија-Yin.

Qi-енергијата кружи низ организмот по строго одредени патеки и ритам така што, секој орган има максимална функција или енергија во определено време во текот на 24 часа. Меридијаните се меѓусебно поврзани по принципот Yin>Yan>Yan>Yin, а по тој принцип циркулира и виталната Qi-енергија.

Здравото тело е олицетворение на хармонијата помеѓу Јин и Јан. Дисбалансот помеѓу нив доведува до болест. Акупресурата е безболна и безкрвна процедура и лесно се применува. Се употребува за зголемување на заштитните сили на организмот, за тонизирање, за подобрување и одржување на општата состојба, а се употребува и како профилактичен метод.

МЕТОДИ, ТЕХНИКИ И ЗАФАТИ КАЈ АКУПРЕСУРАТА

За време на акупресурата пациентот и терапевтот ја соединуваат својата енергија. Акупресурата секогаш започнува од најболната точка и продолжува кон помалку болните точки. Се притискаат симетричните точки од двете страни на телото, а во една сесанса се опфаќаат 5 – 6 точки. Масажата не треба да ја минува границата на болка, а притисокот и брзината треба да се зголемуваат постепено. Ефектот од акупресурата е поголем доколку меридијаните се третираат во периодот на нивната најголема активност. Доколку за време на процедурата се појави потење, гадење, студена кожа или треперење, тогаш процедурата треба да се прекине.

Акупресурата може да биде:

Тонизирачка – се прилага со благ притисок, со наизменично притискање и брзо отпуштање на прстот од точката. Се применува за додавање на енергија, кај атрофија на мускулите, млтава парализа, колапс, низок крвен притисок. Се дејствува спротивно од стрелките на часовникот.

Седирачка - се изведува бавно, со постепено зголемување на притисокот во длабочина, со кружни движења од 1 – 5 сек. Времетраењето на манипулацијата е од 3-5 минути. Се изведува кај психички и физички замор, болни синдроми,

контрактури, спазми, тикови. Се изведува во насока на стрелката на часовникот.

Бројот на процедурите зависи од заболувањето. Во првите 10 дена се прават секојдневни процедури, а потоа се прават преку еден или два дена, општо по 12 – 15 процедури. Во шемата на лекување се вклучуваат 1 – 2 точки со општо значење на организмот, 1 – 2 специфични точки и 1 – 2 алармни или Шу точки.

СПЕЦИЈАЛНИ ТОЧКИ ЗА АКУПРЕСУРА

Алармна точка – сигнализира за патолошки и болни промени во соодветниот меридијан и органите, поврзани со него. Точката е болна и во најраниот стадиум на болеста.

Тонизирачка точка – акупресурата ја активира работоспособноста, функциите на органите поврзани со меридијанот, доведува енергија во него - кога има недостаток од енергија.

Седирачка точка – акупресурата во неа смирува, ја намалува возбудата и го намалува напрегањето.

Изворна точка (помошник) – акупресурата може да ја замени тонизирачката точка во зависност од масажата.

Ло пункт точка – таа соединува два последователни меридијана. Со акупресура во овие точки се префрла енергија од едниот на другиот меридијан.

Хармонизирачка точка – лежи на почетокот и крајот од меридијанот и ја контролира енергијата низ него.

СИНДРОМИ	ЈАН	ЈИН
Кожа	Сува, црвена, болна, оток	Бледа, влажна, еластична
Психичка состојба	Возбуда, раздрозливост, гласен говор.	Апатија, астенија, замор, тивок говор
Сон	Лесен, површен, краток.	Длабок, продолжителен.
Карактер	Активен, комуникативен.	Пасивен, затворен.
Екстремитети	Парестезии, трпнење, чешање.	Млитавост, слабост, треперење на прстите.
Отпорност на организмот	Нормална	Намалена
Мускули	Склоност кон контрактури, тикови и спазми.	Атрофија, хипотрофија, млитавост, хипотонија.
Температура на телото	Висока	Почесто субфебрилна
Јазик	Црвен, со дебел жолт налеп.	Блед, со тенок бел налеп
Пулс	Силен, напрегнат.	Слаб, мек, длабок.
Менструален циклус	Краток, необилен.	Долг, обилен.
Крвен притисок	Склоност кон покачување.	Склоност кон намалување.
Парализа	Спастична	Млтава
Болка	Дневна, акутна, пулсирачка, се засилува при движење, топлина, допир, се смирува од ладно, (плексит, радикулит, неврит)	Ноќна, тапа, длабока, хронична, се смирува од топлина, раздвижување, допир. (артроза, миалгија, невралгија)

(Сврзана (Шу точка) – 12 – те шу точки се распоредени по правиот клон на меридијанот на мочниот меур на грбот – по една за секој меридијан. Преку неа се контролира функцијата на соодветниот меридијан и има важно профилактично значење.

МЕРИДИЈАНИ

Меридијан на белите дробови (БД)

Јин меридијан со 11 точки и најголема активност од 3 до 5 часот наутро. Започнува од градите и завршува на палецот од раката. Одговара на заболувањата на белите дробови и го контролира процесот на дишење.

Меридијан на дебелото црево (ДЦ)

Јан меридијан со 20 точки, со најголема активност од 5 до 7 часот наутро. Започнува од показалецот и завршува на носот. Функции: заболувања на стомачно – цревниот тракт, дебелото црево и стомакот, болести на лигавиците на сите органи и кожата, заболување на дишните патишта, заболувања на горните екстремитети.

Меридијан на желудникот (Ж)

Јан меридијан со 45 точки, со најголема активност од 7 до 9 часот. Започнува од средината на долниот раб на орбитата и завршува на вториот прст на раката. Дејствува на стомачно – цревните заболувања, функционални нарушувања на нервниот систем, заболувања на белите дробови, срцето и главата.

Меридијан на слезина – панкреас (СЛ)

Јин меридијан со 21 точка, најголема активност од 9 – 11 часот. Започнува од палецот на ногата и завршува на градите. Функции: заболувања на слезинката и панкреас, го регулира обемот на вода, влијае на ретикуло-ендотелниот систем, заболувања на сврзното ткиво, влијае на интелигенцијата, размислувањето. Важен меридијан кај урогениталните заболувања и болестите на имуниот систем.

Меридијан на срцето (С)

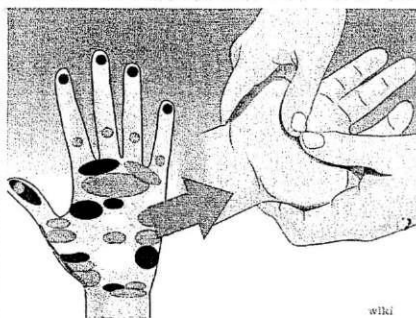
Јин меридијан со 9 точки, најголема активност од 11 до 13 часот. Започнува од аксилата и завршува на петиот прст на раката. Се применува кај: срцеви заболувања предизвикани од стресни фактори, нарушување на ритмот на срцето, спазам на крвните садови. Влијае и на функциите на тироидната жлезда.

Меридијан на тенкото црево (ТЦ)

Јан меридијан со 19 точки, најголема активност има од 13 до 15 часот. Започнува од петтиот прст на раката и завршува пред увото. Се применува кај: заболувања на тенките црева, функционални срцеви и нервни болести, заболувања на горниот екстремитет и на рамото, болки во увото.

Меридијан на мочен меур (ММ)

Јан меридијан со 67 точки, најголема активност има од 15 до 17 часот. Функција: ја регулира функцијата на мочниот меур и бубрезите. Особено се важни лесните масажи по двата клона по меридијанот на грбот, затоа што таму се наоѓаат 12 сврзни шу точки.



Меридијан на бубрезите (Б)

Јин меридијан со 27 точки со најголема активност од 17 до 19 часот. Започнува од стапалото а завршува под клавикулата. Дејствува врз бубрезите, над бубрежната жлезда, половиот систем и размената на вода во организмот. Делува врз карактерот, решителноста и волјата.

Меридијан на перикардот (П)

Јин меридијан со 9 точки, со најголема активност од 19 до 21 часот. Започнува од градите и завршува на третиот прст на раката. Овој меридијан е функционален самиот за себе. Влијае на срцето и циркулацијата, физиолошката активност на половите органи, психоемоционалната функција.

Меридијан на трите енергизатори (ТЕ)

Јан меридијан со 23 точки, со најголема активност од 21 до 23 часот. Започнува од првиот прст на раката и завршува на крајот од веѓата. Функции: регулација на сексуалната функција, регулација на температурата. Специфично влијае кај ушни болести, кај спастични синдроми и болка.

Меридијан на жолчниот меур (ЖМ)

Јан меридијан со 44 точки, со најголема активност од 23 до 01 часот. Започ-

нува од окото а завршува на четвртиот прст на ногата. Функции: заболувања на жолчниот меур, главоболка, артрит, интеркостална невралгија, радикулит, мускулен спазам, депресија, замор, несвестица.

Меридијан на црниот дроб (ЦД)

Јин меридијан со 14 точки, со најголема активност од 1 до 3 часот. Започнува од палецот на ногата и завршува на градниот кош. Функции: заболувања на црниот дроб и на жолчката, детоксикација на организмот, циркулација.

Заден среден меридијан (ЗСМ)

Јан меридијан со 28 точки. Започнува од анусот поминува низ главата и завршува на анусот. Тој е непарен и не влегува во општиот круг на циркулацијата и нема активност во одреден временски период. Функции: управува со периферниот и централниот нервен систем, како и со поврзаните на сегментарно ниво уро-генитални, гастроинтестинални, респираторни и срцеви заболувања.

Преден среден меридијан (ПСМ)

Јин меридијан со 24 точки. Започнува од перинеумот и завршува под долната усна. Се нарекува уште и „море на сите Јин меридијани“. Функции: ја контролира функцијата на вегетативниот нервен систем, на него се наоѓаат алармните точки на 6 меридијани.

ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА АКУПРЕСУРА

Акупресурата е индицирана кај нервно-психички замор, главоболка, мигрена, висок и нзок крвен притисок, неврити, плексити, радикулити, артрити, атрофија на мускулите, парези, настинки и грип, астма, стомачни, бубрежни и црнодробни заболувања. Контраиндицирана е кај: акутни воспаленија и инфекции, заболувања со висока температура, туморни процеси, тромбофлебит, туберкулоза, хемофилија, остеомиелит, бременост.

ЗАКЛУЧОК

Акупресурата како метода на лекување е доста корисна во секојдневниот живот на луѓето како дополнување на медицинските третмани. Запознавањето на луѓето со локализацијата на меридијаните и акупресурните точки, нивната улога при лекување на многу заболувања, може да им овозможи самите тие во домашни услови да си ги намалат болките, стресот и симптомите на други заболувања.