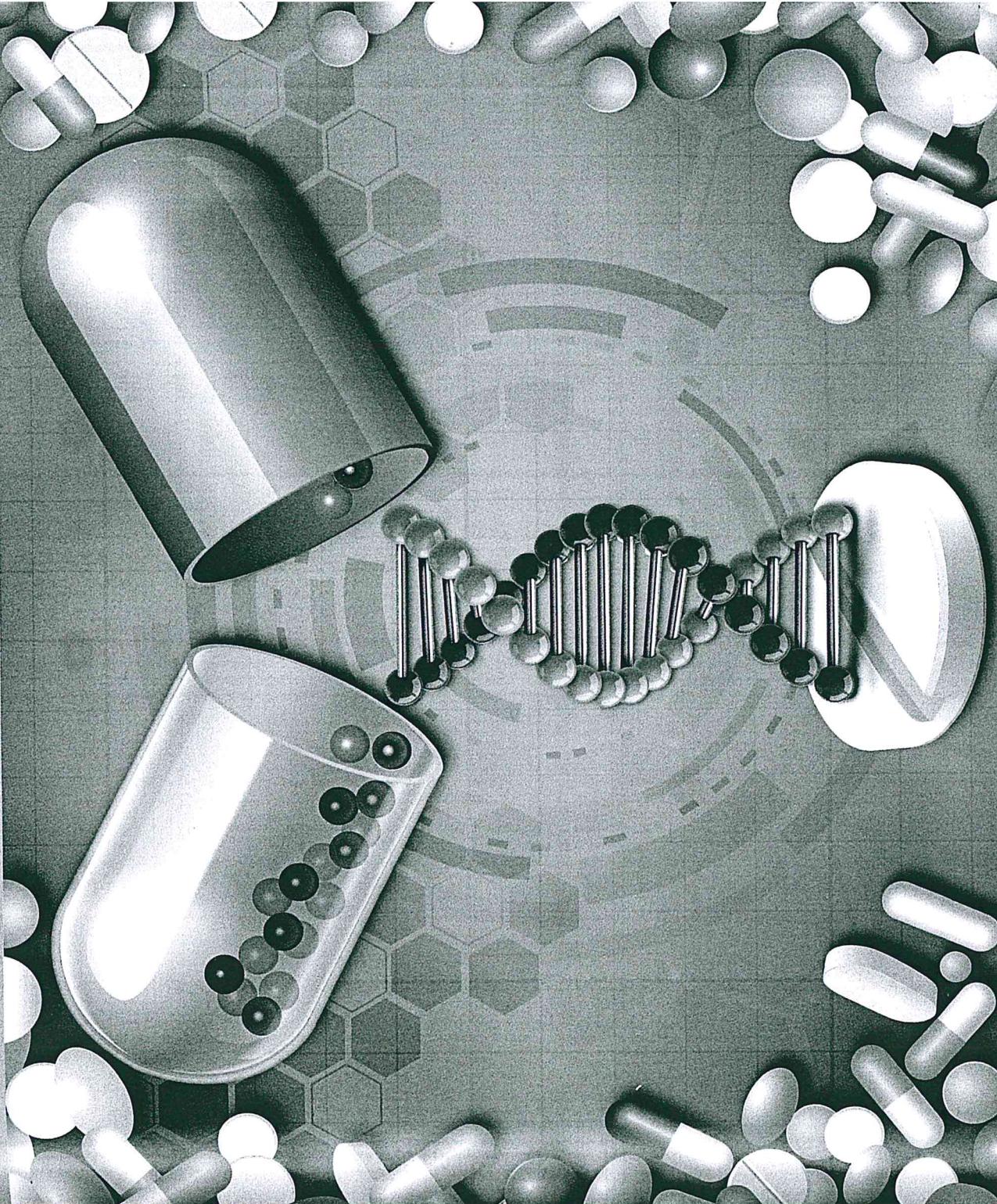


# Здравец

ИНФОРМАТИВЕН ГЛАСНИК НА ЈАВНОТО ЗДРАВСТВО - ШТИП, БРОЈ 29, 2020



**ПОВЕЌЕ ЛЕКОВИ  
ПОМАЛКУ ЗДРАВЈЕ  
ПОМАЛКУ злoupотреба на  
употреба и злоупотреба  
лековите**

**КЛИМАТСКИ ЗДРАВСТВЕНИ  
ИНСТИТУЦИИ**

**ТЕРАПЕВТСКА ПРИМЕНА НА ВЕЖБИТЕ ВО  
ХИРУРГИЈАТА И КЛИНИЧКО БИОЛОШКА  
ОПРАВДАНОСТ**



## Почитувани читатели,

**О**

вој број е посветен на полиграмзацијата, и нејзиното замав последните години. Дали земањето повеќе лекови и суплементи носи подобро здравје?

Колку често пациентите, а и медицинските работници како пациенти, си го поставуваат прашањето: дали земам премногу лекови? Дали може да земам уште нешто за да ми биде подобро, за да живеам подолго, за да спречам болест?

Но, колку лекови се премногу?

Главната причина поради која луѓето земаат многу лекови, а кои несе препишани од доктор е желбата и надежта дека ќе живеат подолго и поздраво. Но, колку,

кои лекови и која е цената на земањето повеќе лекови?

Особено луѓето во напредната возраст кои реално треба да земаат поголем број на лекови за нивните хронични болести, во најголем број на случаи земаат дополнителни средства и лекови за да ги намалат несаканите дејства на неопходите медикаменти. Со сите овие постапки се намалува квалитетот на нивниот живот. Истражувањата покажале дека висок процент од луѓето после 65 години земаат повеќе од 5, па дури и по 10 различни таблетки/лекови дневно, зависно од начинот на дозирање.

Така, лековите стануваат дел од секојдневниот живот. Колку подобро се распоредени и правилно селектирани, тие помалку ќе ја нарушиат рутината во тек на денот. Колку повеќе лекови се земаат, толку потешко е да се воспостави режим на дозирање.

Најголемата фијолозифија е изборот на правилните лекови, правилното дозирање и комбинирање на истите. Исклучувањето на некој од лековите е потешко отколку почнувањето со нов лек.

Работени се повеќе студии за полиграмзија, а најновиот систематичен преглед на Националната академија за медицина на САД покажал многу користни и интересни податоци: со намалување на бројот на непотребни лекови ќе спречат преку 400 000 превентабилни несакани дејствиа годишно во државата, ратидно се намалуваат трошоците во здравството, се овозможува 8,5 пати подобар квалитет на животот мерен преку соодветни скориранти прашаници. Потоа, еден од пет пациенти на возраст над 60 години се на најмалку еден несоодветен лек, кој може или да се прекине или да се замени со посоодветен. Скоро половина од пациентите на возраст 40-60 години можат да бидат на контрола на крвниот притисок и дијабетот со промена на животниот стил, а без дополнителни лекови.

За да се намалат шансите за проблемот со полиграмзијата, експертите советуваат честа евапуација на режимот на земање на лекови, да се искористи ботничкиот престој за да се редуцира контролирано бројот на препишани лекови за дома. И, секако, на пациентите да им се поменира дека намалувањето на бројот на лекови не смееат да го прават самоинцијативно, затоа што тоа ќе го влоши нивното здравје.

Редукцијата на бројот на лекови треба да биде рационален процес во правилното лекување на пациентите според Медицината базирана на докази.

Прекинувањето на непотребните лекови е нов правец во рационалното препишување на лекови кој земав во последните 10 години. Овој процес е возможен само ако по своја желба пациентот се согласува активно да учествува, затоа што ќе има обврска и задача секојдневно да известува за промените во здравствената состојба. Исто така, во тек на овој процес пациентот треба да се чувствува сигурно и со пополнота доверба во својот лекар, и најважно, да верува дека тоа е во несвла корист.

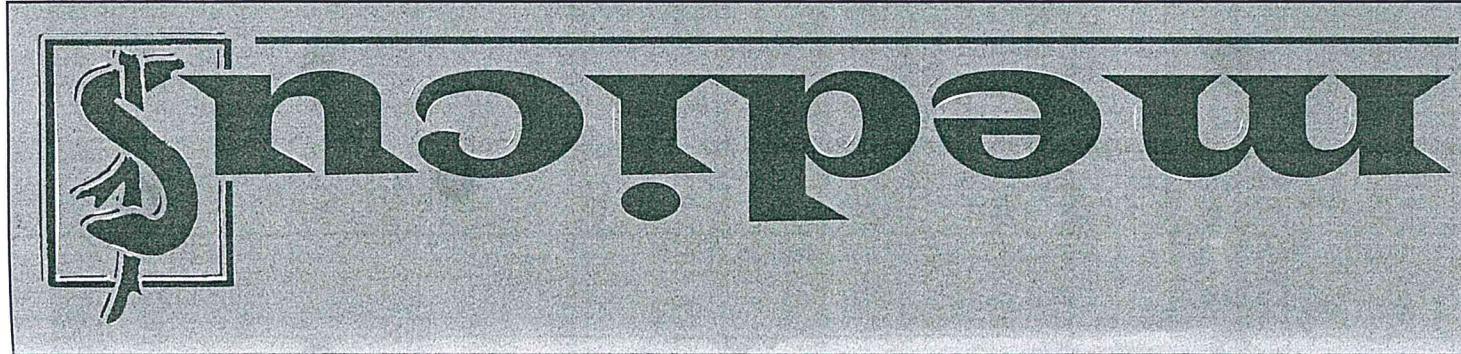
На крајот, кое е Вашето мислење? Дали повеќе лекови носат повеќе здравје? Или едвај повеќе мир во лекувањето на пациентите, дека не сте пропуштиле нешто важно? Тоа Ви го оставам Вам, како дилема која треба да ја споделите и решите во самите себе.

А на крајот на оваа година, исполнета со многу здравје, малку лекови, радости, решени и останати проблеми, Ви посакувам Среќна нова година, пред сè многу здравје, малку лекови, радости и срека на секое поле.

Искрени желби,  
Проф. д-р Елизабета Зисовска

**Содржина:**

НОВИНИ НОВИНИ НОВИНИ .....	4
ЖИВОТЕН РАБОТЕН ВЕК НА ЕДЕН ИНТЕРНИСТ Интервју со прим. д-р Славе Димитров .....	6
ЗДРАВСТВЕНИ ПРИДОБИВКИ ОД КУРКУМИНОТ КАКО ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА Асистент м-р Мимоза Стаменковска .....	8
Цветанка Даевиткова, социјален работник .....	10
ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ ВО ТЕК НА БРЕМЕНОСТ (Прв дел) д-р Александар Стојановски , д-р Љубка Лазарева .....	12
ХОРСКОТО ПЕВНЕ И НЕГОВИ ФИЗИОЛОШКИ, ПСИХОЛОШКИ И СОЦИЈАЛНИ БЕНЕФИТИ (Втор дел ) М-р Ивана Ѓурѓески Јанков .....	14
ПОВЕЌЕ ЛЕКОВИ ПОМАЛКУ ЗДРАВЈЕ Употреба и злоупотреба на лековите д-р sci. магистер, Биљана Лазарева .....	16
РАЦИОНАЛНА ПРИМЕНА НА АНТИБИОТИЦИ,ЗЛОУПОТРЕБА И РЕЗИСТЕНЦИЈА Благој Пилатов .....	19
ФОТОТЕРАПИЈАТА КАКО МЕДИЦИНСКИ ТРЕТМАН ОД ПРВ ИЗБОР ПРИ НЕОНАТАЛНА ЖОЛТИЦА д-р Лидија Маџовска, проф. д-р Елизабета Зисовска, д-р Бисера Ѓорѓиевска, д-р Данисела Жабеја .....	20
СИНДРОМ НА ПОЛИЦИСТИЧНИ ЈАНИЦИ д-р Љубка Лазарева, д-р Александар Стојановски .....	22
НЕГА И ТРЕТМАН НА ДЕЦА СО ЦЕРЕБРАЛНА ПАРАЛИЗА ВО ИСТОЧНА МАКЕДОНИЈА, 2014-2018 ГОДИНА Гордана Панова, Маријана Станкова .....	24
СОВРЕМЕНИ ДИЈАГНОСТИЧКИ МЕТОДИ ЗА ДЕТЕКТИРАЊЕ НА КАРИОЗНА ЛЕЗИЈА Док. д-р Наташа Лонгуррова, проф. д-р Ивана Ковачевска .....	26
ТЕРАПЕВТСКА ПРИМЕНА НА ВЕЖБИТЕ ВО ХИРУРГИЈАТА И КЛИНИЧКО БИОЛОШКА ОПРАВДАНОСТ Док. д-р Данче Василев .....	28



## **soft*ver***

Јавното здравство - Штил година III број 29, 2020 година

е-mail: marinasuma@yahoo.com

Издавач: ЈЗУ Клиничка болница - Штип

Уредник: м-р Марина Шуманска

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

Редакција: прим. д-р Стојче Василева, прим. д-р Зоран Жилков,  
прим. д-р сц. Биљана Лазарова, д-р сц. Гордана Камчева, прим. д-р Марина  
Гапкова, д-р Александар Стојановски, прим. д-р Севда Гацова, д-р сц. Страхиј  
Лазепов, д-р сц. Наталија Дечовски, дипл. правник Мирче Панев,  
м-р Марина Шуманска, м-р Лидија Миленковска,  
м-р Павлинка Николовска, д-р сц. Невенка Величкова

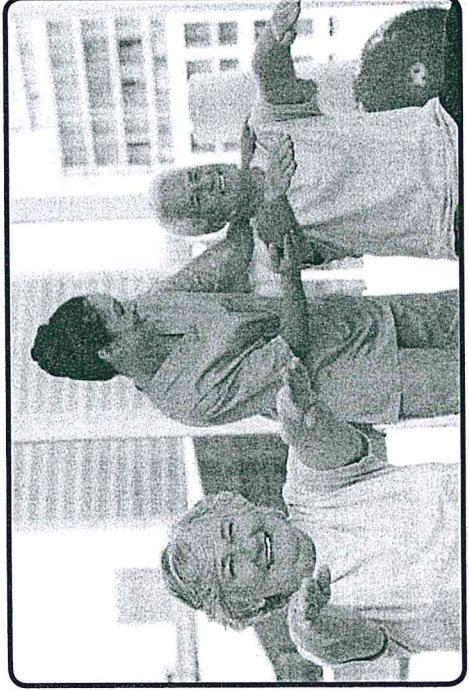
Печати: АРТ ПРИНТ СТУДИО - Скопје

Тираж: 300 примероци

# ТЕРАПЕВТСКА ПРИМЕНА НА ВЕЖБИТЕ ВО ХИРУРГИЈАТА И КЛИНИЧКО БИОЛОШКА ОПРАВДАНОСТ

Доц. д-р Данче Василева

Факултет за медицински науки  
Универзитет „Гоце Делчев“,



се изразува со уште поголем степен во услови на болест. Таа ја нарушува нормалната виталност на организмот, се карактеризира со морфолошки и функционални промени, ја намалува адаптивноста и рамнотежата помеѓу организмот и надворешната средина, се намалува или се губи и работоспособноста.

Во процесот на оздравување се возобновуваат нарушените врски со околната средина и се компенсираат настанатите иреверзибилини нарушувања. Кај хирушките заболдувања е карактеристично комбинирањето на симптомите на заболувањето со нарушувањата во организмот, условени од оперативната интервенција, имобилизација, мирување, болки, зголемената возбудливост од нервниот систем, лош сон, нестабилност на температурата на телото и др. Се нарушува активноста на некои велетавни органи, зголемен и поретко намален крвен притисок, тахикардија и тахипнеа, нарушување во секреторните функции на желудникот, жолчката и др. Поретко се спрекаваат и нарушувања на моторно-висцеларните рефлекси. Тие се манифестираат со забрзан или забавен пулс како резултат на примарните мускулни оптоварувања.

Промените во активноста на организмот во постоперативниот период се доста разновидни. Tie се најмногу изразени при операции на органите на градниот кош и централниот нервен систем.

Се набљудува преовладување на инхибиторниот процес и нарушување на рамнотежата помеѓу процесите на возбуда и задржување. Се нарушува активноста на органите на крвотокот – се намалува и минутниот водумен на срцето, се забавува брзината на крвотокот, понекогаш се развива стаза на крвта во капиуладите и вените. Се намалува количината на циркулаторната крв, се зголемува нејзината високозност и згрутчување. Дишењето е забрзано и површинско, се намалува вентилацијата и виталниот капацитет на белиот дроб. Во одделни делови на белите дробови се развива ателектаза. При забавена брзина на крвотокот понекогаш се предизвикува појава на ексудат во најмалку вентилираните делови на белите дробови.

Во основата на различни нарушувања на активноста на организмот стои пренасочувањето на постојано влијаечките примарни кинестетички стимули. Tie се причина за нарушување на динамичниот стереотип на физиолошките функции, условени од моторно-висцеларните рефлекси. Влијанието на моторната активност

на спитнувањата во различни области на биологијата и медицината значајно ги проширија и продлабочија погледите за втијанието на мускулната активност за формирање на организмот во онтогенезата. Докажано е дека мускулната активност се појавува како водечки фактор за одржување на динамичката рамнотежа на основните физиолошки константи во организмот на човекот – температура на теплото, осмотски притисок, концентрација на водородни Јони, ниво на гликемија и др. Во текот на моторната активност се усвоишува сложената координација на сите функции, многубројните регулаторни механизми, реактивноста, имунобиолошките војства, се ширдијајзованото за уратнотежување на организмот со средината и усвоишување на виталноста на цетиот организам. Познато е и негативното влијание на хиподинамиката. Тааја нарушува суштински отитата виталност нормалното протекување на одделните функции на организмот.

Во основата на различни нарушувања на активноста на организмот стои пренасочувањето на постојано влијаечките примарни кинестетички стимули. Tie се причина за нарушување на динамичниот стереотип на физиолошките функции, условени од моторно-висцеларните рефлекси. Влијанието на моторната активност

Карakterистична е и хипоксијата која ги опфаќа сите органи и ткива, а посебно чувствителен кон кислородно гладување е централниот тирвен систем. Кон симптомите на хипоксијата се однесуваат диспнеата, неголема цијаноза на устните, крајот на носот и екстремитетите и интоксикација на организмот од продуктите на распад на ткивата и крвта.

За сите овие промени суштинска улога има и хиподинамијата. Докажано е дека наглото намалување на моторната активност, што се наложува кај различните хирушки интервенции, предизвикува нарушување во сите физиолошки функции: општи и локален крвоток, дишеење, температура, моторни и секреторни функции на желудникот и цревата и др.

Сите испитувања во областа на хирушките заболувања значајно ја обогатија претставата за суштината на терапевтското дејство на вежбите методите за нивното ефикасно терапевтско применување.

#### Основни механизми за терапевтско дејство на вежбите

#### ► Механизам на тонизирачко дејство

Намалувањето на тонусот на молекуланото, клетично, ткивно и органско ниво се појавува пред се како резултат од хиподинамијата. Исклучувањето на движежњата на едни или други сегменти на телото се придржува со намалување на тонусот на неактивните мускули, нагло се намалува протокот од дразби по патот на моторно-висцеларните рефлекси и интензивноста на протекување на вегетативните процеси.

При продолжително задржување во принудни положби (лежење на грб, на страна, на стомак), постојано дојдовните еднообразни мускулно-зглобни и тактилни дразби создаваат можен проток од аферентни импулси. Тие доведуваат до промени, како на вегетативните, така и на нервно-соматските реакции. За сметка на адаптирање кон принудните положби на дразби и промените во реакциите се намалува, интензивноста на протекување на вегетативни процеси исто се намалува. Докажано е дека хирушките заболувања и оперативните интервенции ја намалуваат возбудливоста на кората на главниот мозок, интензитетот на процесите, обединети со името кортикална динамика и протекувањето на вегетативните функции.

Тонизирачкото дејство на вежбите се изразува пред се во активирање на моторно висцеларни рефлекси и зголемено ниво на протекување на вегетативните процеси. Со изборот на различни видови вежби се дава можност да се влијае за

зголемување на тонусот на одделни вегетативни функции (респираторна, кардиоваскуларна и други).

Многу испитувања докажале дека под влијание на вежбите возбудливоста на кората на мозокот кај пациентите се зголемува, се приближува кон нормалната, се забрзуваат процесите на диференцирање и се подобруваат параметрите на кортикална динамика.

За сите овие промени суштинска улога има интерес предизвикуваат податоците за комбинираното користење на вежбите и внатрешната анестезија. Тонизирачкото влијание на вежбите е најголемо два часа по анестезијата и недоволно еден час по неа. Испитувања покажуваат декапокачувањето на виталниот капацитет на белите дробови се намалува при спроведување на кинезитерапија после три часа кога дејството на анестезијата веќе завршува и нагло се засилува задржното влијание на болките врз кортикалните процеси и вегетативните функции. Тонизирачкото дејство на вежбите се зголемува кога се комбинира нивното влијание преку првият и втор сигнален систем (покажување, објаснување на вежбите, давање на команди и сигнали).

#### ► Механизам на трофичко дејство

Со терминот трофичност се означува севкупноста на разменливите и пластични процеси што ја обезбедуваат виталната активност и постојаната соодветност помеѓу структурата и функцијата на организмот.

Структурата формата и функцијата на клеточното ткивното и органското ниво на целиот здрав организам се наоѓат во динамична рамнотежа. Функцијата постојано влијае за адаптирање кон неа на структурите на ткивата и формите на органите. Мускулната активност е основен стимулатор на трофичките процеси во организмот. При хирушката интервенција секогаш има нарушување на различните морфолошки структури. Тие може да се додгјат на влијанието на различни агенти - воспалителни, деструктивни и дегенеративни процеси, нарушување и промена во размената на материите и тн.

Физичките вежби со своето терапевтско дејство може да имаат благопријатно влијание на сите овие процеси. Основен и активиращи фактор при ова се појавува зголеменото крвоснабдување на патолошки промените ткива. Терапевтската примена на вежбите не го само стимулира текот на трофичките процеси, но и ги управува по функционална насока со што се формира целосна структура, на пример лузната станува поеластична. Претераната активност на вежбите неадекватни за текот на процесите за регенерираја може да го наруши нивниот нормален развој. При

тоа се набљудува многу подолго протекување на процесите за формирање на регенерацијата и се променува функцијата на структурата. Трофичкото дејство на физичките вежби се изразува, исто така и во стимулацији на регенеративната и компензаторна хипертрофија која се забележува кај делумна резекција на желудниот, щрниот дроб, цревата и др.

Вежбите се појавуваат како основно средство за профилакса на морфолошките промени во организмот што може да настанат како резултат на хиподинамијата. Се набљудува забавен развој на атрофијата не само во мускулите, но и во внатрешните органи.

Трофичкото дејство на вежбите комбинирано со нивното тонизирачко влијание се јавува како имунолошка заштита на организмот против други заболувања. При хируршките заболувања кај кои е потребен строг постелен режим, пациентите имаат недостиг на оксидативните процеси.

### ► Механизам на формирање на функционална компензација

Компензацијата е адаптивна реакција на организмот кај различни заболувања. Функционалната компензација се појавува спонтано и веднаш како физиолошка реакција за заштита на организмот доколку нарушувањето претставува непосредна опасност за животот. Доколку нема таква опасност компензацијата може да се развие во текот на постепено формирање и замена на нарушените функции. Во одделни случаи во зависност од тежината на заболувањето психичките услови, особините на применетото лекување и друго може да не се создаде можност за формирање на компензација. Компензацијата се остварува пред се за сметка на реорганизација на функциите на повредените системи и органи. Доколку тоа е недоволно се вовлекуваат и други системи. Несложените компензации се развиваат за сметка на истовремена мобилизација на многу системи и органи.

Истовремено со развојот на компензацијата се извршува сложено пренаоччување на сите активности на целите организам. Колку потешки се нарушувањата толку компензациите се положени и поразновидни. При заболувања што завршуваат со оздравувања компензацијата е неопходна само во периодот на нарушената функција, на пример пациентот временски носи патерици или бастун. Во текот на оздравување при последователно нормализирање на дејноста на организмот, временските компензации постепено загишуваат. Постојаните компензации кои се создаваат при неповратливи нарушувања системски се подржуваат и усовршуваат.

При терапевтската примена на вежбите влијаат следните општи правила за формирање на компензацији како:

- во различни делови на нервниот систем има сигнални за присуство на дефекти во организмот за нарушувањата на функциите и абнормална компатибилност во активноста на сите системи и органи.

- се развива необична генерализација или недоволна мобилизација на различните компензаторни реакции при изразено штедење на пациентот на повредениот орган. Овие сигнални може да не се содветни на степенот и карактерот на нарушувањата.
- настанува обратна аферентација од компензираната функција и се добива оцена за степенот на нејзината замена.
- се формира потребниот степен од интензивност на комбинација од аферентни и еферентни импусли што го обезбедуваат доволниот ефект на компензацијата.
- има закрепнување на динамичната компензација која постојано се приспособува кон промените или автоматизација на компензацијата при болести со неповратни промени.

При незначајни нарушувања на функциите можно е да се развијат компензации со мнозинско вовлекување на субкортикални формации.

При операција на внатрешните органи активната интервенција за формирање на компензација при терапевтска примена на вежбите претставува значајно голема отежнатост. Тоа се условува пред се со полошите кортикални делови на висцеларните функции во споредба со моторните. Примената на физичките вежби со цел за формирање на вегетативни компензации се базира на фактот дека нема ниту една вегетативна функција која по механизмот на моторно-висцеларните рефлекси да не се покорува во еден или друг степен на влијанието од страна на локомоторниот систем.

Неопходно е да се нагласи дека една добро изградена функционална компензација може да се наруши во отсуство на еден постојан специјален тренинг или под влијание на ново заболување и други општи ослабувачки фактори. Потребно е затоа што може да се предизвика нивни замор или патолошки процеси. Тоа се однесува повеќе за вегетативните органи и нервниот систем.

Со кинезитерапијата адаптивните реакции на организмот треба да се насочат и управувават. Посебно внимание треба да се сврти на постојаните компензации т.е. со кои пациентот ќе се служи

цел живот. Градењето на временски и постојани компензации е еден сложен и динамичен процес со кој активно треба да учествува пациентот и синезитерапевтот.

#### ►Механизам за нормализирање на функциите и целосната активност на организмот

Централниот нервен систем ги координираите процеси во организмот и има влијание како при формирањето така и при елиминирањето на патолошко променетите функции.

Применувањето на вежбите со терапевтска цел е средство за свесна активна интервенција со процесот за нормализирање на функциите. За функции кои се подлегнуваат на влијание со вториот сигнален систем тоа се остварува за сметка на активното инхибирање на патолошко променетите аферентни импулси. Применувањето на вежби што обезбедуваат настанување на соодветни импулси од интерорецепторите на желудникот цревата и други внатрешни органи ја нормализира моторната функција на ципестивниот тракт променет под влијание на оперативната интервенција. Овој механизам може да биде ефикасен и при нарушување на размената на материите и други вегетативни функции. При нарушување на функциите предизвикани од промени на еферентните импулси, влијанието на вежбите се изразува во нормализирање на лабилноста на нервните клетки, нервните патишта кои ја пренесуваат дразбата и периферните нервни завршетоци. Нормализирањето се остварува за сметка на радиацијата и активирањето на фазични и парасигнотски состојби. При развој на фазични состојби или парабиоза во кортесните или во периферни делови на рефлексот применувањето на вежбите може да доведе пред се до нормализирање на кортикална динамика.

Во основата на разменување на одделните функции стои разрушувањето на формираниите во текот на болеста патолошки условни врски и возобновување на својствата за здравиот организам условно безусловна регулација. Физичките вежби избрани во соодветност со суштината на нарушувањата придонесуваат за инхибирање на патолошко променетите условни рефлески и нормализирање на протекуваците нервни процеси во патолошко променетите делови на рефлексот. Процесот завршува со возобновување на сложните верижни условно безусловни рефлески. Во завршната фаза на лечувањето е неопходно со нормализирањето на функциите да се возобнови и нарушената рамнотежана организмот со средината што настанала во текот на болеста. Познато е дека како резултат на нарушената координација во активноста во одделните органи и системи и

влијанието на хиподинамијата обидуванета за станувања и одење дури по непродолжителен постелен режим (посебно во постоперативен период) предизвикува диспнеа, тахикарија намалување на пулсот, нарушување на крвотокот на мозокот и тн. Како резултат на тоа се појавува врготгавица и одењето понекогаш е невозможно.

Возобновувањето во текот на активностите со вежби, адаптација на пациентот кон примарните мускулни оптоварувања сепатиштата и лиминирање на овие нарушувања. Применувањето на вежбите обезбедува возобновување на адаптацијата кон обузовите не само на физичката, но и кон социјалната средина. Освен адаптирањето кон оптоварувања во одење кон искачување на скали и кон мускулни оптоварувања со различен карактер и сила, при соодветен избор од вежби се возобновуваат морално волевите квалитети – дисциплинираност, упорност, издржливост и настанува адаптација кон позитивни и негативни емоционални ситуации кон условите на социјалната средина.

Физичките вежби во одредени случаи може да бидат користени и како средства за симптоматско влијание на одделните функции. При појава на метеоризам кај пациент во постоперативен период непосредно по активностите со вежби може да биде засилена перисталтиката на цревата. Применувањето на специјални вежби може да ја активира дренажната функција на бронхите и да се обезбеди засиленоискаштување. Неопходно е да се обележи дека четирите основни механизми на терапевтско дејство на вежбите имаат комплексно влијание врз организмот на пациентот.



#### Литература

- Kisner C, Colby LA, Borstad J. (2017) Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. F.A. Davis Company, Philadelphia.
- Powers SK, Howley ET. (2001) Exercise Physiology. Theory and Application to fitness and performance. McGraw-Hill, New York.