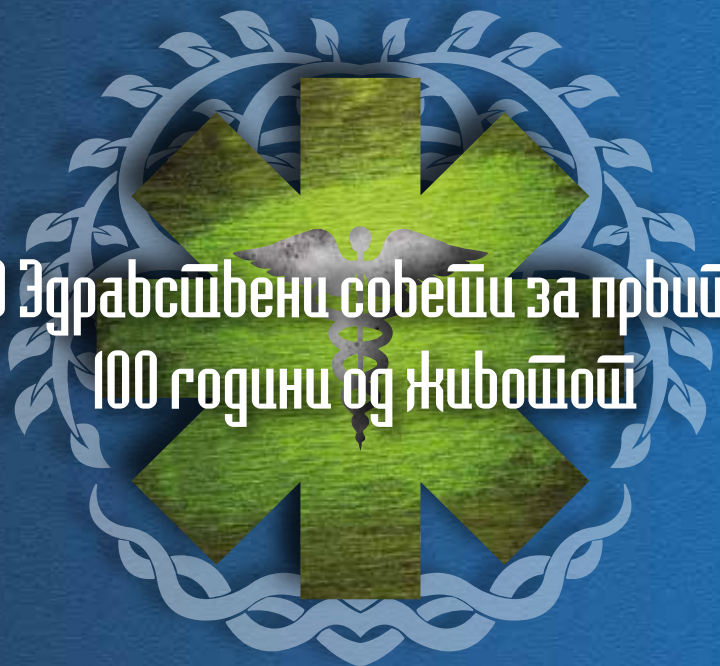




ТОП ЕДУКАТОР
MENAXMENT > ZDRAVSTVENA EDUKACIJA > MOTIVACIJA

50 = 100



50 Здравствени совети за првише
100 години од живошоп

50 Практични совети за правлен шреман на најчестите
здравствени проблеми, зграва исхрана и зграб живошен стил

мор фарм. Филип Ачкоски



м-р фарм. Филип Ачкоски

50 = 100

**50 здравствени совети за првите 100 години
од животот!**

**50 практични совети за правилен третман на
најчестите здравствени проблеми, здрава исхрана
и здрав животен стил!**



За издавачот Енкеледа Стефановска

Главен уредник Анастасија Гончевска

Copyright © м-р фарм. Филип Ачкоски, 2020

Copyright © АД ВЕРБУМ, 2020

Сите права се заштитени. Ниту еден дел од ова издание не смее да биде препечатуван, копиран или објавуван во која било форма или на кој било начин во електронските или печатените медиуми, без писмена согласност од издавачот.

м-р фарм. Филип Ачкоски

50 = 100

**50 здравствени совети за првите
100 години од животот!**

**50 практични совети за правилен третман на
најчестите здравствени проблеми, здрава исхрана
и здрав животен стил!**

Содржина

1. Вовед	11
2. Имунитет и најчести инфекции	15
● Употреба на имуномодулаторни хранливи материи за превенција и подобар исход на COVID-19 и други вирусни инфекции	17
● Нова школска година – нов судир со бактерии и вируси	21
● Останете здрави оваа есен – засилете го вашиот имунитет!	23
● Респираторни инфекции – најчест здравствен проблем во есенско-зимскиот период	26
● Антибиотици и пробиотици, кога, кои комбинации и како да се употребуваат	29
● Воспаление на синусите – упорен и непријатен здравствен проблем во зимскиот период	33
3. Фреквентни здравствени проблеми	37
● Како да ја спречиме опстипацијата или да ги намалиме непријатните симптоми	41
● Како да се превенираат и намалат проблемите поврзани со спиењето	44
● Какви промени во животниот стил се препорачуваат за да се намали нивото на масти во крвта	47
● Живот со дијабетес мелитус (шеќерна болест)	51
● Нездрав животен стил = дебелина = триглицериди! Има ли излез од овој магичен круг?	55

● Прва помош при појава на акутна дијареја	59
● Како да ја превенираме БХП и да ги ублажиме неј- зините симптоми	63
● Како да си помогнеме доколку сме склони кон појава на вртоглавици	66
● Пролетни сезонски алергии – како да си помогнеме	68
● Зуење во ушите – прв симптом на губење на слухот	71
● Како да го превенираме ноќното мокрење и да го минимизираме неговото негативно влијание врз квалитетот на животот	73
● За да ја превенираме појавата на хипертензија клучно е да изградиме здрави навики од рана возраст	76
● Како да се справиме со непријатните симптоми на надуеност и гасови	79
● Повраќање – непријатен симптом/последика на голем број заболувања	82
● Како да ги препознаеме анксиозните растројства ..	85
● Како да си помогнеме во случај на хиперацитет ..	88
● Депресија – нарушување на расположението кое не е одраз на лична слабост и треба да се препознае, дијагностицира и лечи	91
● Астма – глобален проблем сè почест кај детската популација	94
4. Здрав животен стил	99
● Како да изградиме/одржиме идеална фигура во зим- скиот период	101
● Како до здрава дигестија и добро функционирање на цревната флора во празничниот период	103

- Воздухот е енормно загаден, како да го заштитиме нашето здравје106
- Патувате за празниците или одите на скијање? Подгответе ја вашата патна аптека!109
- Детоксикација на организмот по празничните прослави111
- Менаџерски синдром/*burn-out* синдром – болест на модерното време113
- Како да ги задржиме потребните нивоа на клучните витамини за време на пост или при вегетаријанска исхрана117
- Како до здраво и трајно намалување на тежината ..121
- Како да го подготвиме нашиот организам за проблемите поврзани со летните патувања123
- Прв одмор со вашето бебе – задоволство или здравствен ризик за најмладите127
- Како работниците да постигнат балансиран и здрав живот131
- Здравствени придобивки од летниот одмор135

5. Женско здравје139

- Како до здрава бременост и здраво бебе141
- Цистит – како да го препознаеме, да ги намалиме непријатните симптоми и да спречиме повторна појава143
- Како да го подобриме квалитетот на животот во менопауза и да ги превенираме последичните заболувања146
- Одржување на интимното здравје – клучно за создавање потомство, но и квалитетен сексуален живот149
- Уринарна инконтиненција – неспособност да се за-

држи урината и голем здравствен проблем особено кај женската популација	153
● Како да се превенира ХПВ-инфекцијата и што доколку е веќе потврдена	156
● Асимптоматична бактериурија при бременоста – ризик по здравјето на мајката и плодот	159
● Кои чекори може да се преземат во насока на превенција на остеопорозата	162
6. Детско здравје	167
● Балансирана исхрана – важен фактор за правилен раст и развој на вашите деца	169
● Бебешки грчеви – како да ги препознаеме и соодветно да ги спречиме	172
● Витамин Д – клучен елемент за здрав раст и развој на вашите деца	174
● Омега 3 – клучен елемент за соодветен развој на мозокот кај децата и добра способност за учење, меморија и концентрација	177
● Мерки за прва помош при дехидратација	181
● Прва помош при зголемена температура кај децата	184
7. Наместо заклучок	187
Уште неколку практични здравствени совети	189
Кон изданието	193



ТОП ЕДУКАТОР
МЕНЕДЖМЕНТ • ЗДРАВСТВЕНА СОУКРАЩАВАНЕ • МОТИВАЦИЯ

1. Вовед

Во текот на моето 15-годишно професионално работно искуство во здравствениот сектор во Македонија и регионот имав можност да бидам организатор, водител и активен учесник на бројни семинари, работилници и едукации на здравствените работници со цел унапредување на континуираната медицинска едукација.

Можеби и уште позначајно, како едукатор и промотор на здрав животен стил, организирав и учествував во бројни кампањи и настани за подигнување на свеста кај општата популација за важноста од изградба на здрави животни навики. Во целиот овој процес постојано се судирав со проблемот на преоптовареност на нашиот здравствен систем и, генерално, лошиот квалитет на здравствените услуги. Без намера да навлегувам во генезата на овие проблеми, која е комплицирана и бара опсервација од други аспекти, одлучив да помогнам со моето стручно знаење и искуството преку изградба на концептот „Топ Едукатор“ чија крајна цел е подигнување на здравствената свест и културата, градењето здрави навики и подобрувањето на сопственото здравје!

Проектот „Топ Едукатор“ вклучува бројни едукативни активности при што се користат ТВ-емисии, пишани медиуми, дигитални канали и социјални платформи во кои споделувам практични совети за правилен третман на најчестите здравствени проблеми, здравата исхрана и здравиот животен стил!

Како дел од овој проект, во периодот септември 2018 – август 2019, беше објавувана моја колумна под наслов „Совет во средата“ на специјализираниот здравствен интернет портал www.pharmanews.mk.

Со цел да дадеме дополнителен придонес во градењето на едуцирани пациенти, одлучивме 50-те ко-

лумни напишани во овој период да бидат издадени во оваа книга и да служат како практично здравствено четиво за целото семејство.

Добро едуцираниот пациент постојано работи на подигнување на своето здравје и разбира дека најголем дел од болестите се одраз на несоодветната исхрана, хигиената, животниот стил и падот на имунитетот и знае кога треба да го суплементира организмот со додатоци во исхраната.

Добро едуцираниот пациент е придобивка за сите: го штеди своето време, своето здравје и целиот здравствен систем бидејќи не оди на лекар за секоја настинка, течење нос, дијареја, запек или зголемена температура, и на тој начин се остава повеќе простор за дијагноза и третман на оние пациенти со посериозни здравствени проблеми.

Со почит,

м-р фарм. Филип Ачкоски

- често мокрење;
- глад;
- жед;
- заматен поглед;
- сува и иритирана кожа;
- зголемен број на кожни инфекции (*Staphylococcus*);
- зголемен број на габични инфекции (*Candida*);
- замор, потреба за спиење, депресија, слабост.

Како да се грижите за себе ако имате дијабетес тип 2:

I. Редовни лекарски контроли:

- Самоконтрола на глукоза во крвта – Целта е количеството на глукоза во крвта да се одржува во нормални граници: 4-7 mmol/l;
- Мерење на крвниот притисок (одржување во граници до 135/90 mmHG);
- Мерење на телесната тежина (целта е да се намали, ако е BMI > 27);
- Проверка на стапалата на секои 6 месеци (ризик од дијабетично стапало);
- Контрола на крвта на фактор HbA1 на секои 6-12 месеци;
- Проверка на холестеролот (*HDL/LDL*) и триглицеридите на секои 12 месеци;
- Проверка на бубрезите на секои 12 месеци (серумски креатинин, уринарна албуминска секреција);
- Проверка на видот на секои 12-24 месеци.

Уште неколку практични здравствени совети...

☞ За да го заштитите желудникот, првото утринско кафе задолжително пијте го по појадокот.

☞ Избегнувајте кофеински пијалаци, цигари и прекумерна употреба на алкохол пред спиење, со цел да не го нарушите вашиот сон.

☞ Во периодот додека дои, мајката треба да избегнува тешка храна (грав, варена зелка), месни преработки (колбаси, салами, паштети) и друга храна која во себе содржи конзерванси и адитиви.

☞ Бремените жени не треба да јадат за двајца, туку мора да внесуваат соодветни витамини и минерали кои ќе им служат на потребите на двата организми, пред сè, фолна киселина и железо.

☞ Практикувајте редовна, умерена физичка активност три до пет пати во неделата, во времетраење од еден час и балансирана исхрана, богата со протеини и здрави масти.

☞ Децата треба да земаат три главни оброка и 1-3 ужини во текот на денот, во зависност од возраста, активноста и апетитот на детето.

☞ Секојдневно треба да се внесува разновиден сезонски зеленчук (краставица, морков, зелка, домати, пиперка и др.) и овошје (банана, лимон, портокал, јаболко, вишни, грозје) најдобро во сурова состојба во количини од 300-400 грама.

☞ За лиснатите теста, пржените компири, смоките, мекиците и слична храна не треба да има место на детската трпеза.

систем и може да биде предизвикувач на бројни инфективни заболувања и алергии.

☞ Доколку користите антибиотици, тогаш задолжително треба паралелно да користите соодветен пробиотик!

☞ Зголемете го внесувањето на вода, млеко, овошје и зеленчук со што ќе ја зголемите способноста на организмот за детоксикација.

☞ Не дозволувајте пушење дома и избегнувајте затворени простории во кои се пуши.

☞ Во „странство“ консумирајте само (проверена) вода од шише.

☞ Не седете долго време во влажни костими за капење или влажна облека.

☞ При дијареја не е препорачливо да се пијат овошни сокови или газирани пијалаци!

☞ Кај бебињата, ако нема ниту 1 мокра пелена во рок од 8 часа, треба да се побара медицинска помош.

Кон изданието

Секој поединец има различни вредности на кои го темели својот живот. Единствено, здравјето е „заедничката“ вредност на секое човечко битие. Единствено здравјето е еден од клучните темели за достоинствен, среќен и исполнет живот. Секој сака и треба да биде здрав. Или како што велат „здравниот човек има многу желби, а болниот само една – да оздрави“.

Тргувајќи од оваа премиса, авторот – магистер Филип Ачкоски – со сиот свој интелектуален габарит и многугодишна практика во сферата на здравјето, спортиот и едукацијата, го создава ова дело како едноставен практичен водич за подобрување или за зачувување на вашето здравје. „Топ едукатор“ како проект и идеја ја исполнува основната задача – да пренесе знаење до читателот, знаење кое е акумулирано преку теоретски и практични примери.

Магистер Ачкоски, темелно и навремено (сезонски), на многу едноставен и лесен јазик за разбирање, ја доближува сложената медицинска терминологија до нас. Верувам дека секој има своја епизода на сеќавања од посетата кај „човекот во бел мантил“. Излегувањето од ординација предизвикува куп прашалници и непознати околу дијагнозата и третманот на болеста. Неколку рецепти в рака, многу непознати и недоволно разбирлива дијагноза.

Од друга страна, Ачкоски во ова четиво, говори за превентивата за речиси, секоја болест. Неговиот став е дека болеста може да се спречи со правилна исхрана, редовно вежбање, здрав животен стил. Низ 50 практични совети, континуирано споделувани со македонската јавност, авторот говори за разни теми кои секојдневно

Издавач



ул. Козле бр. 93-1/9 - 1000 Скопје

02/3246-292

office@adverbum.com.mk

www.adverbum.com.mk

Дизајн на корица и подготовка

Бојан Крстевски

Лектура

Климентина Кеџ

Печат

Печатница Пропоинт - Скопје

Тираж

500 примероци

Објавено

Скопје, 2020

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски“,
Скопје

616-084(083.13)

АЧКОСКИ, Филип

50 здравствени совети за првите 100 години од животот! [Електронски извор] : 50 практични совети за правилен третман на најчестите здравствени проблеми, здрава исхрана и здрав животен стил! / Филип Ачкоски. - Скопје : Ад Вербум, 2020. - 188 стр. ; 21 см

Начин на пристапување (URL): <https://www.stranica.mk>. - Текст во PDF формат, содржи 188 стр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 13.10.2020

ISBN 978-608-4759-93-5

а) Здравје -- Превенција -- Совети

COBISS.MK-ID 52194565

НЕ ЗБОРАВАЈТЕ ДА ОДВОИТЕ БАРЕМ
30 МИНУТИ ДНЕВНО
ЗА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

АКО ИМАТЕ ЗГОЛЕМЕН ХОЛЕСТЕРОЛ
ИЗБЕГНУВАЈТЕ:

- ✓ БЕЛ ЛЕБ, ЛИСНАТО ТЕСТО;
- ✓ ПОЛНОМАСНО МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ
- ✓ СВИНСКО МЕСО И СУШЕНИ СВИНСКИ ПРОИЗВОДИ
(КОЛБАСИ, СЛАНИНА ...);
- ✓ ПУТЕР, СВИНСКА МАСТ, МАРГАРИН
- ✓ ПРЖЕН ЗЕЛЕНЧУК (ПОТФРИТ, ЧИПС);
- ✓ КОЛАЧИ СО ПУТЕР И МАРГАРИН, ТОРТИ СО КРЕМОВИ.

ИЗБЕГНУВАЈТЕ КОФЕИНСКИ НАПИТОЦИ,
ЦИГАРИ И ПРЕКУТЕРНА УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ
ПРЕД СПИЕЊЕ, СО ЦЕЛ ДА НЕ ГО ПОРЕМЕТИТЕ
ВАШИОТ СОН.



9 786084 759935



АД ВЕРБУМ