

ИНФО БИЛТЕН



**Фонд за здравствено осигурување
на Македонија**

Инфо билтен издание бр. 7/2011



ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА
www.fzo.org.mk



ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА
www.fzo.org.mk

Содржина

1	УСЛОВНИ БУЏЕТИ.....	3
2	ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНИ УСЛУГИ ОД ОБЛАСТА НА ОЧНАТА ХИРУРГИЈА ВО Р. МАКЕДОНИЈА.....	5
3	ПРОМЕНИ НА ЛИСТАТА НА ЛЕКОВИ КОИ ПАЃААТ НА ТОВАР НА ФОНДОТ, ПО ОДЛУКА НА УО НА ФОНДОТ ОД 27.04.2011.....	8
3.1	Промена на режимите на пропишување на лековите	8
3.2	Промена на режимот на пропишување.....	10
3.3	Дополнување на Листата на лекови со 3 генерики со соодветна фармацевтска дозажна форма и јачина и тоа:.....	11
4	ИЗМЕНИ НА ПРАВИЛНИКОТ ЗА ИНДИКАЦИИТЕ ЗА ОСТВАРУВАЊЕ НА ПРАВО НА ОРТОПЕДСКИ И ДРУГИ ПОМАГАЛА.....	13
5	Едукативна статија - ХИПЕРТЕНЗИЈА (Покачен крвен притисок)	14

ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА

www.fzo.org.mk



1 УСЛОВНИ БУЏЕТИ

Во април 2011 година склучи договори со здравствените установи за обезбедување и извршување на здравствени услуги на осигурените лица за период април 2011 до март 2012 година. Како составен дел на договорот со здравствените установи кои вршат специјалистичко консултативна и болничка здравствена заштита, се договара и план по вид и обем на здравствени услуги кои треба да се извршат во текот на договорниот период. Како новина во преговорите од 2011 година Фондот воведе и **условен план за минимален број на определени здравствени услуги** којшто здравствените установи ќе мора во целост да го исполнат со цел да ги поттикне да ги обезбедат оние услуги коишто беа дефицитарни или несоодветно планирани.

За прв пат новината се состои во тоа што определени клиники и болници добија дополнителни условени средства за извршување на здравствени услуги кои се договорени во посебни обрасци „специфични планови за вид и обем“, и доколку истите не ги извршат нивните надоместоци ќе бидат намалени и средствата прераспределени на други здравствени установи кои имаат склучено договор со Фондот или за лекување на осигурените лица во странство. Со ова се овозможува да се зголемат буџетите но се зголемува одговорноста на конкретната ЈЗУ, се стимулираат директорите и докторите во ЈЗУ но од истите се бара оправдување на сработеното, а истото е за доброто на осигуренците.

Исходот од овој проект е од огромна важност за ФЗОМ и Р.Македонија за дефинирање на понатамошниот курс на преговорите кои ФЗОМ ги води со ЈЗУ.

Поточно специфичниот план за вид и обем на здравствени услуги е договорен со следните установи:

- со ЈЗУ Клиника за торакална и васкуларна хирургија со која се договорени 10 оперативни зафати на каротида, 50 оперативни зафати на артерии на екстремитети, 16 оперативни зафати на карциноми на хранопровод, 192 операции на тумори на бели дробови. Ова претставува значително зајакнување на бројот на хируршки интервенции кои треба да се обавуваат во јавното здравство. Соодветно на извршувањето на овие



договорени 4 типа на интервенции, условно е покачен буџетот на клиниката и тоа од 70 милиони во 2010, на 91 милион во 2011 година, каде има зголемување од 21 милион денари.

- со Градската општа болница „8-ми Септември“ и Клиниката за очни болести во Скопје, за извршување на оперативни зафати за катаракта со Фако метода, за 450 случаи во новата градска болница „8 Септември“ и 320 случаи во Клиниката за очни болести. Ова претставува околу 35% од сите случаи на катаракта (т.е. 2738 случаи во 2010 година) и претставува огромен прогрес во финансирањето на оваа метода. За да ја поттикне оваа примена на оваа метода ФЗОМ пред крајот на 2010 година ги зголеми цените за операција на катаракта од 15 на 30 илјади денари, со ова се избегнува и друга појава за која до неодамна осигуреникот беше принуден самиот да набави лека за реализација на интервенцијата и потоа да ги рефундира средствата од ФЗОМ. Оваа пракса сега е минато. Вака зголемениот обем на операции на катаракта со Фако метода се очекува да започне од 3 квартал 2011 година.

- со ЈЗУ Клиника за детска хирургија која се обврза на извршување на 7 трансплантации како услов за зголемениот буџет, 5 случаи на трансплантација на бубрег и 2 случаи на трансплантација на црн дроб што за прв пат ќе се обавуваат во Р. Македонија. Буџетот од 46 милиони денари во 2010 е зголемен на 63.5 милиони денари во 2011 година, односно вкупно зголемување од 17.5 милиони денари.

- со Клиниката за уво, нос и грло во однос на вградување на кохлеарни импланти за 8 пациенти. Со цел да обезбеди соодветно вреднување на оваа услугата цената за вградување на кохлеарен имплант во 2011 година се зголеми од 240 илјади на 1.100 илјади денари во што е вклучена и цената на самиот имплант. Соодветно на ова определениот надоместок на клиниката од ФЗО во 2010 година изнесувал 59,5 мил. денари а во 2011 година е 67,1 мил. денари со зголемување од 7,6 мил. денари.

- со Клиниката за детски болести за терапија со хормон за раст за приближно 100 деца и терапија за Цистична фиброза за околу 110 деца годишно. Соодветно на ова надоместокот на клиниката во 2010 година



изнесувал 297 мил. Денари, а во 2011 година изнесува 312 мил. денари, односно е зголемен за 15 мил. денари.

Здравствените установи се должни да го остварат специфичниот план за вид и обем на здравствени услуги за да ги добијат зголемените условните средства. Континуирано на квартално ниво Фондот ќе го следи остварувањето на специфичниот план на видот и обемот на здравствени услуги и ќе ги усогласува согласно на зголемувањето на утврдените услуги.

Во тек се финалните преговори околу условените буџети на центрите за дијализа, со цел стандардизирање на услугата низ цела Р.Македонија за доброто на сите осигуреници кои се на дијализен третман.

2 ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНИ УСЛУГИ ОД ОБЛАСТА НА ОЧНАТА ХИРУРГИЈА ВО Р. МАКЕДОНИЈА

(склучени договори со две приватни офталмолошки здравствени установи)

Фондот за здравствено осигурување на Македонија од 01.04.2011 година по прв пат им овозможи на своите осигуреници добивање на здравствени услуги од областа на очната хирургија во Р. Македонија. Имено, ФЗОМ склучи договори со две приватни офталмолошки здравствени установи „Систина офталмоголија“ и „Европската очна болница“ за здравствени услуги од областа на очна хирургија во вкупна вредност од 40 милиони денари за оваа намена.

Со склучувањето на овие договори, во двете установи се обезбедуваат услуги на товар на ФЗОМ кои до сега се изведувале само преку лекување во странство поради недоволниот капацитет во Македонија. Имено, ефектот од можноста за реализација на овие здравствени услуги во Р. Македонија најмногу ќе го почувствуваат осигурениците кои до сега имаа потреба од овој вид на услуги и беа принудени да патуваат во странство.



Соодветно, во најголем дел се застапени услугите за кои пациентите патуваа во други држави, како што се витректомија (задан сегмент), аблација на ретина, замена на силиконско масло и кератопластика (трансплантација и протеза), меѓутоа покрај нив во помал обем ќе се изведуваат и останати услуги како што е процедури на леќа и катаракта кај покомплексните случаи со Фако метода. Доделениот буџет е доволен за приближно 600 пациенти до крајот на годината со што Македонските граѓани нема да патуваат во странство за овие здравствени услуги.

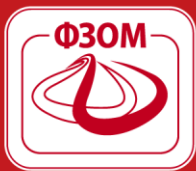
Приближен планиран број на пациенти во двете болници за 2011 година (подеднакво распределени)

Витректомија (задан сегмент)	Аблација на ретина	Замена на силиконско масло	Керато-пластика (трансплантација и протеза)	Катаракта- Фако метода (сложена)
200	100	72	24	190

Како резултат на можноста (опрема и стручен кадар) за реализација на овие услуги за прв пат во Македонија, се јави потребата од утврдување на соодветна референтна цена за здравствените услуги кои ќе можат осигурениците да ги добијат во рамките на овие установи. За таа цел, Комисијата за утврдување на референтни цени организираше серија состаноци со стручни лица од оваа фела.

При утврдувањето на референтните цени за горенаведените здравствени услуги, Комисијата ги зема предвид калкулативните елементи (цена на труд, материјални и режиски трошоци, останати трошоци) кои влегуваат во трошоците на чинење на здравствената услуга и воедно истите ги спореди со досегашните издатоци на ФЗОМ за овие процедури како лекување во странство. На тој начин, беа предложени референтните цени за овие интервенции од очната хирургија и истите беа прифатени од страна на УО на ФЗОМ (објавени на веб страна на ФЗОМ).

Анализирајќи ја потребата на осигурениците за овој вид на здравствени услуги врз база на историски податоци и останати параметри, во прилог на договорите со овие две офталмолошки здравствени установи, беше усвоен план за вид и обем на услуги за периодот април 2011 – март 2012 година, кој беше предмет на преговарање помеѓу ФЗОМ од една страна и „Систина



ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА
www.fzo.org.mk

офталмоголија“ и „Европската очна болница“, од друга страна. При тоа, овие две ПЗУ склучија договор со ФЗОМ под рамноправни услови за реализација на офталмолошки хируршки интервенции на македонскиот пазар. Осигуреникот има право на избор за добивање на конкретната услуга.

Меѓутоа, доколку двете јавни здравствени установи не го реализираат договорениот број на случаи ФЗОМ го задржува правото за пренасочување на овие средства во двете приватни очни болници. На овој начин ФЗОМ се надева да го поттикне јавното здравство да му обезбеди на осигуреникот квалитетна и навремена услуга, со примена на современи методи.

Со сите чекори кои беа превземени во изминатиов период, ФЗОМ како купувач на здравствени услуги, очекува задоволување на потребите на осигурениците за овој вид на хируршки интервенции и секако подобра и поквалитетна услуга, во чекор со современите светски трендови.

**ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА**

www.fzo.org.mk



3 ПРОМЕНИ НА ЛИСТАТА НА ЛЕКОВИ КОИ ПАЃААТ НА ТОВАР НА ФОНДОТ, ПО ОДЛУКА НА УО НА ФОНДОТ ОД 27.04.2011

По доставени барања од страна на Здруженија на педијатри на Македонија, Здруженија на приватни гинеколози и акушери на Р.Македонија, Здруженијата на пациенти, Здружението на заболени од ХМЛ, Здружението за цистична фиброза, ЈЗУ УКлиника за детски болести, ЈЗУ УКлиника за инфективни болести и фебрилни состојби, ЈЗУ УКлиника за радиотерапија и онкологија и ЈЗУ УКлиника за хематологија, Управниот одбор на Фондот донесе Одлука за изменување и дополнување на Листата на лекови кои паѓаат на товар на Фондот. Во оваа Одлука измените и дополнувањата на Листата на лекови се однесуваат на следното:

3.1 Промена на режимите на пропишување на лековите

Промена на режимите на пропишување на лековите дадени во табелата подолу. Заради воочените проблеми во медицинската пракса, а со цел олеснување на постапката за пропишување на одредени лекови од Листата на лекови на товар на Фондот за примарна здравствена заштита и во интерес на осигурениците, за лековите кои ги пропишува избран лекар со специјалност гинеколог и педијатар, извршена е корекција на режимот на пропишување. Со оваа измена овие лекови за кои беше потребна препорака од специјалист од повисоко ниво на здравствена заштита, сега ќе може самостојно да ги пропише избран лекар со специјалност гинеколог и педијатар, без притоа да ги препраќа осигурениците на повисоко ниво на здравствена заштита.

	АТС Код	Генеричко име - ИНН	ДДД и единица мерка	Начин на примена	Фармацевтска дозажна форма	Јачина	Режим на пропишувањ е
1	G01AA01	Nystatin	0,1 MU	V	Вагинални таблети	100 000 IU	R/RS
2	G01AA10	Clindamycin	0,1 g	V	Вагинална крема	2%	R/RS
3	G01AF01	Metronidazole	0,5 g	V	Вагитории	500mg	R/RS



ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА
www.fzo.org.mk

4	G01AF02	Clotrimazole	0,1 g	V	Вагинални таблети	200 mg	R/RS
5	G01AF02	Clotrimazole	0,1 g	V	Вагинални таблети	500 mg	R/RS
6	G01AF02	Clotrimazole	0,1 g	V	Вагинална крема	20 g (2%) + 3 пластични апликатори	R/RS
7	G01AF05	Econazole	0,1 g	V	Вагитории	150mg	R/RS
8	R03AC06	Hexoprenaline **	1,5 mg	O	Таблети	0,5mg	R/RS
9	G02CB01	Bromocriptine	5 mg	O	Таблети	2,5mg	R/RS
10	G03CA03	Estradiol	2 mg	O	Таблети	1 mg	R/RS
11	G03CA03	Estradiol	25 mcg	V	Вагинални таблети	0,025 mg	R/RS
12	G03DB01	Dydrogesterone***	10 mg	O	Филм обложени таблети	10mg	R/RS
13	G03DC02	Norethisterone**	5 mg	O	Таблети	5mg	R/RS
14	G03GB02	Clomifene**	9 mg	O	Таблети	50mg	R/RS
15	G03HB01	Cyproterone + ethinyl estradiol**	-	O	Обложени таблети	2mg+0,035 mg	R/RS
16	J02AC01	Fluconazole	0,2 g	O	Капсули	CPJ	R/RS
17	D07AC14	Methylprednisolon e	-	TD	Маст	0,1%	R/RS
18	D07AC14	Methylprednisolon e	-	TD	Крем	0,1%	R/RS
19	J01DD08	Cefixime	0,4 g	O	Суспензија	100mg/5ml	R/RS
20	J01FA09	Clarithromycin	0,5 g	O	Таблети/ Капсули/ Филм обложени таблети	250mg	R/RS
21	J01FA09	Clarithromycin	0,5 g	O	Суспензија	125mg/5ml	R/RS
22	R03AC02	Salbutamol	0,8 mg	Inh.	Аеросол	0,1mg/doza	R/RS
23	R03AC02	Salbutamol	10 mg	Inh.	Раствор за инхалација	5mg/ml	R/RS
24	R03AC02	Salbutamol	12 mg	O	Сируп	2mg/5ml	R/RS



25	R03BA05	Fluticasone	0,6 mg	Inh.	Аеросол	50mcg/doza	R/RS
26	R03BA08	Fluticasone	0,2 mg	N	Назален спреј	50mcg/doza	R/RS
27	J01FA10	Azithromycin	0,3 g	O	Таблети/Филм обложени таблети/ Капсули	CPJ	R/RS
28	J01FA10	Azithromycin	0,3 g	O	Суспензија	100mg/5ml	R/RS
29	J01FA10	Azithromycin	0,3 g	O	Суспензија	200mg/5ml	R/RS

- Лековите обележани со розева боја ќе може да ги пропише избран лекар –специјалист педијатар самостојно или избран лекар по препорака од специјалист.

- Лековите обележани со бела боја ќе може да ги пропише избран лекар –специјалист гинеколог самостојно или избран лекар по препорака од специјалист.

- Лековите под реден број 27, 28 и 29 ќе може да ги пропише избран лекар –специјалист педијатар/гинеколог самостојно или избран лекар по препорака од специјалист.

3.2 Промена на режимот на пропишување

Промена на режимот на пропишување на лековите

-*Lamivudine* таблети/филм обложени таблети CPJ (се користи за акутен фулминантен хепатит и хроничен хепатит Б на товар на ФЗОМ),

-*Clodronic acid* капсули 400mg и *Clodronic acid* филм обложени таблети 800mg (спаѓа во групата на лекови за третман на коскено ткиво и се користи за третман на остеолита и хиперкалцемија предизвикани од малигнен процес и за

редукција на метастази на коски кај примарен карцином на дојка).

Овие лекови се префрлени од болничка листа на примарна листа. Со оваа измена во режимот на пропишување истите ќе може да ги пропише избран лекар по добиено мислење од клинички конзилиум и ќе може да се подигнат во аптека на рецепт на товар на Фондот.(во моментот ФЗО изготвува нова референтна цена на лековите)

3.3 Дополнување на Листата на лекови со 3 генерики со соодветна фармацевтска дозажна форма и јачина и тоа:

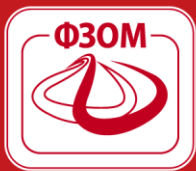
Дополнување на Листата на лекови со 3 генерики со соодветна фармацевтска дозажна форма и јачина и тоа:

- *Imatinib* филм обложени таблети 100 и 400mg- за индикација –хронична миелоична леукемија
- *Ursodeoxycholic acid* перорална суспензија 250 mg/5ml- за индикација-цистична фиброза

Со последното дополнување на позитивната листа со лекови за лицата заболени од хронична миелоидна леукемија и лицата заболени од цистична фиброза за прв пат се направи проширување на листата на лекови со кое ќе може да се врши ефикасно лекување на осигурениците.

Лекот *Imatinib* е втор биолошки лек на листата на лекови кои паѓаат на товар на ФЗОМ и со тоа ФЗОМ станува институција која навистина е насочена спрема осигурениците.

Претходните изменувања и дополнувања на позитивната листа со лекови се извршиле без притоа да се запази фармако-економскиот аспект на истите. Затоа за ова и натамошните проширувања на листата ФЗОМ зема во предвид детални анализи од финансиски и медицински аспект.



ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА
www.fzo.org.mk

ФЗОМ и понатаму ќе работи со здруженијата на граѓани и стручните здруженија на лекари за обезбедување на лекови кои се терапија од прв ред на лекување.

Измените стапуваат на сила од 13.05.2011 година.



**ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО
ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА**

www.fzo.org.mk



4 ИЗМЕНИ НА ПРАВИЛНИКОТ ЗА ИНДИКАЦИИТЕ ЗА ОСТВАРУВАЊЕ НА ПРАВО НА ОРТОПЕДСКИ И ДРУГИ ПОМАГАЛА

Во Правилникот за измени и дополнување на правилникот за индикациите за остварување на право на ортопедски и други помагала се направени измени на правилникот кој е стапен на сила од 01.04.2011 година.

При тоа е извршено дополнување и проширување на правото на осигурените лица и тоа: во членот 4 се менува став 3 со што предлог од лекар специјалист за потребата од ортопедски помагала - кеси за уростомата илеостомата и колостомата неможе да биде постар од 12 месеци а пред измената предлогот неможеше да биде постар од 6 месеци. Со оваа измена осигурените лица само со посета еднаш годишно наредните 12 месеци потребата за овој вид на помагала ќе го остваруваат само со потврда која ја пропишува нивниот избран лекар.

Во членот 43 по став 2 се додава нова алинеја со која се проширува правото на потребата на осигурени лица за ортопедски помагала – пелени и гласи: „лицата во терминална фаза од заболувањето по обезбедено конзилијарно мислење од специјалисти за соодветното заболување од здравствена установа која има договор со Фондот.“

Во делот на препишувањето на ортопедските помагала извршено е проширување на правото со кое лекар хирург може да пропише одредени видови помагала (дел од потколениците ортози, ортози за горни екстремитети, рбетни ортози и друго. На овој начин осигурените лица ќе добијат можност помагалото да го пропише лекар кој ја третира патологијата во моментот на акутност.

Со Правилникот се утврдени 2 вида на антидекубитални перничии и за истите се формирани референтни цени и осигурените лица ќе можат да го остварат даденото право.

Исто така се извршени исправки поради технички грешки во Правилникот. Измените стапуваат на сила од 12.05.2011 година

5 Едукативна статија - ХИПЕРТЕНЗИЈА (Покачен крвен притисок)

За да се запознаеме поблиску со терминот хипертензија и што значи таа, убаво е за почеток да имаме претстава како функционира целиот систем на крвоток.

Основниот двигател на крвта низ организмот е срцето. Срцето е мускул кој има задача константно да ја испумпува крвта низ целото тело. Така крвта која е сиромашна со кислород ја испумпува во белите дробови(белодробен крвоток) каде настанува нејзино збогатување со кислород . Таквата крв богата со кислород се враќа назад до срцето од каде повторно се испумпува, но овој пат до сите органи и ткива.

Крвен притисок е силата со која крвта притиска на сидот од артериите на нејзиниот пат низ човековото тело. Исто како и воздухот во балон, крвта ги исполнува артериите до одреден капацитет - и исто како што



премногу воздух би предизвикал оштетување на балонот, така и покачениот крвен притисок може да им штети на здравите артерии.

Крвниот притисок се мери со две бројки - систолен притисок и дијастолен притисок.

- **Систолен притисок** е притисокот врз крвните садови за време на контракција на срцевиот мускул (при испумпување на крвта од него)
- **Дијастолен притисок** е притисокот врз крвните садови за време на опуштање (одмарање) на срцевиот мускул.

Систолниот и дијастолниот притисок се мерат според старите мерни единици во милиметри живин столб (mmHg), а според новиот SI систем крвниот притисок се мери во килопаскали (kPa).

Првата бројка го означува систолниот, а втората дијастолниот крвен притисок. (пр. 120/80mmHg = 16/10,7 kPa).

ШТО Е ХИПЕРТЕНЗИЈА ?

Хипертензија претставува зголемување на крвниот притисок над 140/90mmHg, односно 18,7/12 kPa, во три последователни мерења во мирување, одделно на секои шест часа.

СИМПТОМИ НА ХИПЕРТЕНЗИЈА

Покачениот крвен притисок најчесто не предизвикува воочливи симптоми. Многу често истиот е дијагностициран при редовни рутински проверки и мерења. Очигледни симптоми може да настанат при големо покачување на притисокот, при што може да се јават следните симптоми:

- јака главоболка;
- заматено или дупло гледање;
- крварење од нос и
- неможност за нормално дишење.

Заради тоа е многу важна редовна контрола на крвниот притисок.

ПРИЧИНИ ЗА ХИПЕРТЕНЗИЈА

Постојат два вида на хипертензија и тоа:

1. **Примарна хипертензија** (позната и како **есенцијална хипертензија**), за чија што појава нема точно определена причина. Застапена е со 90-95% од вкупниот број на заболени и
2. **Секундарна хипертензија** каде што покачениот притисок е резултат на друго основно заболување, како на пример бубрежна болест, болести на црниот дроб, ендокринолошки (хормонски) пореметувања, како и користење на одредени видови на лекови.

Иако нема специфичен причинител за појава на примарната хипертензија, постојат голем број **ризик фактори** како што се:

- **возраст** – ризикот за појава на хипертензија расте со годините;
- **фамилијарна предиспозиција** – постоење на хипертензија кај член од семејството ;
- **исхрана богата со сол и масти** – консумирање на “брза храна” т.н. “fast food”;
- **покачена телесна тежина (дебелина);**
- **пушење и прекумерно консумирање кафе;**
- **злоупотреба на алкохол;**
- **недостаток на физичка активност и**
- **стрес**

ТРЕТМАН И ЛЕКУВАЊЕ НА ХИПЕРТЕНЗИЈА

1. Промени во начинот на живот

Слениве промени во начинот на живот се докажани како соодветни и продуктивни во функција на контрола и регулација на покачениот крвен притисок:

- **редовна физичка активност** во траење од минимум 30 минути дневно, најмалку пет пати неделно;
- **воведување на здрава исхрана**, со внесување на намалена количина на масти, балансирана диета со рестрикција во користењето на сол (помалку од 6g./ дневно);
- **намалување на телесната тежина** (доколку постои дебелина);
- **прекинување или намалување на пушењето** (редукција на внесот на никотин);
- **рестрикција на внесот на кофеин** (на помалку од пет шолји кафе или чај дневно);
- **рестрикција на внесот на алкохол;**
- **користење на релаксациони тераписки методи**, како што се јога или медитација, во функција на намалување на стресот.

Треба да се има во предвид дека и многу мала промена во функција на намалување на крвниот притисок, може да даде голема промена во насока на подобрување на здравјето.

2. Медикаментозна терапија

Медикаментозната терапија е претставена со неколку групи на лекови за регулирање на покачениот крвен притисок (**антихипертензивни лекови**) и тоа :

1. **АКЕ инхибитори** – делуваат така што го блокираат дејството на некои хормони кои учествуваат во регулација на крвниот притисок, што пак предизвикува дилатација (проширување) на артериите и така доаѓа до намалување на крвниот притисок;
2. **Блокатори на калциумови канали** – делуваат во насока на релаксација на мускулите кои учествуваат во градбата на артерискиот ѕид, при што настанува дилатација на артеријата, а со тоа и намалување на притисокот во неа;
3. **Тиазидни диуретици;**
4. **Алфа-блокатори;**
5. **Бета-блокатори и**
6. **Вазодилататори.**

КОМПЛИКАЦИИ НА ХИПЕРТЕНЗИЈА

Ако не се лекува, покачениот крвен притисок може да ги предизвика следните компликации :

- мозочен удар;
- срцев удар;
- тромбоза на крвните садови;
- аневризма;
- оштетување на бубрезите;
- оштетување на видот и
- оштетување на крвните садови (артериосклероза).

ПРЕВЕНЦИЈА НА ХИПЕРТЕНЗИЈА

За превенција на хипертензија потребно е да се преземат следните мерки :

- конзумирање на здрава храна и нејзино збогатување со многу зеленчук и овошје;



- редовни физички активности најмалку по 30 минути дневно;
- прошетки во природа, надвор од урбани средини;
- намалување на телесната тежина;
- намалување на внес на сол и алкохол и престанок со пушење.

Грижата за сопственото здравје е многу важна за секој поединец, а превземањето на сите овие мерки и активности прифатени во секојдневниот живот ја спречуваат појавата на хипертензија.

ЛИТЕРАТУРА

- "Интерна медицина" том 1, Кардиологија, главен уредник Академик проф. д-р В. Серафимовски, Скопје 2003;
- *Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7)*. Rockville, Md. National Heart, Lung, and Blood Institute, **US Department of Health and Human Services**; August 2004. National Institutes of Health Publication No. 04-5230.
- Kaplan NM. Systemic **Hypertension**: Therapy. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Zipes DP, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2007:chap 41.
- Wolff T, Miller T. Evidence for the reaffirmation of the U.S. Preventive Services Task Force recommendation on screening for high blood pressure. *Ann Intern Med*. 2007;147:787-791.
- Anderson, Douglas M., et al. (2003). *Mosby's Medical, Nursing, and Allied Health Dictionary*, 6th edition. St. Louis, MO: Mosby.

Автор :
Др. Билјана Новеска - Петровска, доктор на медицина
ДСГ контролор – инспектор во ФЗОМ