

АПТЕКИ 36.6®

 366.BG

МАРТ 2025

Защо е важно да знаете своя тип уринарна инконтиненция?

Душата, тялото и умът - триединство, което определя съдбата ти

Профилактика в очните заболявания и борба със слепотата

Алергия към протеините на кравето мляко

Ашваганда и Шафран в подкрепа на физическото и психическото здраве

Коензим Q10 при хронична сърдечна недостатъчност

Планиране на бременност: Стъпка по стъпка към здраво бебе

доц. д-р Младен Дойков, ДМ: DaVinci е безспорно най-добрата роботизирана система в света

Рехабилитация на гласа след тотална ларингектомия



Подари си време за красота

до -15%
специална
цена



Допелхерц® систем КОЛАГЕН BEAUTY

- ✔ 2500 mg колагенови пептиди, Асаи Бери, биотин и цинк
- ✔ 60% повече колаген в кожата*
- ✔ 20% по-малко бръчки след 8 седмици[†]
- ✔ С вкус на пъпеш и личи

Допелхерц® актив За КОСА и нокти

- ✔ Естествени съставки
 - Масло от пшеничен зародиш
 - Екстракт от семена на просо

[†] Proksch E et al.; Skin Pharmacol Physiol 2014; 27:115-119 | [‡] Proksch E et al.; Skin Pharmacol Physiol 2014; 27:47-55.
Хранителни добавки. Рег. № T221117816 | 01.06.2018; Рег. № T221101889 | 01.12.2012.

Доказано немско качество doppelherz.bg



СЪДЪРЖАНИЕ

ЗДРАВЕ

- 6 – Da Vinci е безспорно най-добрата роботизирана система в света
- 11 – Профилактика в очните заболявания и борба със слепотата
- 15 – Какво трябва да знаем за инфрачервените термометри?
- 17 – Пролетен рестарт: Как мултивитамините ни помагат след зимния сезон?
- 20 – Помощ с Шуслерови соли при остеопороза
- 21 – Ролята на антиоксидантите в лечението на артрози и сърдечно-съдови заболявания
- 28 – Рехабилитация на гласа след тотална ларингектомия
- 35 – Ашваганда и Шафран в подкрепа на физическото и психическото здраве
- 51 – Защо е важно да знаете своя тип уринарна инконтиненция?

ФАРМАЦЕВТИЧНИ СЪВЕТИ

- 19 – Остеоартрит – същност, симптоми и подходи за управление на състоянието
- 25 – Коензим Q10 при хронична сърдечна недостатъчност

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

- 38 – Душата, тялото и умът - триединство, което определя съдбата ти
- 41 – Пътят към самопознание - Как да открием и приемем своята истинска същност?

МАМА И БЕБЕ

- 43 – Връзката между кох и яйчниковия резерв
- 45 – Планиране на бременност: стъпка по стъпка към здраво бебе
- 47 – Алергия към протеините на краве мляко

ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ

- 54 – Козите джуджета като необичайни домашни любимци

ЗДРАВЕН ХОРОСКОП

- 57 – Здравен хороскоп за март 2025

Корица: доц. д-р Младен Дойков, дм
Снимка корица: Даниел Даков, Даков Студио

Автори:

проф. Асена Сербезова
доц. д-р Младен Дойков, дм
д-р Димитър Георгиев
д-р Димитър Танев
д-р Иван Марков
д-р Катя Пенева
д-р Костадин Чомпалов, дм
д-р Неделя Щонова
д-р Полина Захариева
д-р Стефка Евтимова
пом. фарм. Юлия Атанасова
Анелия Лечева-Христакиева
Венелина Станева
Петя Стойчева-Кривицки

Екип Маркетинг:

Катерина Зисова-Христу
Анна Димитрова

Печат:

ИК Жанет 45
Издател: АПТЕКИ 36.6, гр. Пловдив,
ул. "Васил Левски" 107,
0876/366-106
reklama@366.bg
366.BG



Купи
Супрадин® Енерджи
филмирани таблетки
и получи **ПОДАРЪК!**



www.supradyn.bg

Промоцията важи до изчерпване количеството на бутилките.

Супрадин® Енерджи филмирани таблетки е хранителна добавка за лица над 12 г.

Байер България ЕООД, София 1784, бул. Цариградско шосе № 115М, сграда D, Партър, тел: +359 2 4247 280
СН-20250109-33



Списание се публикува месечно от Аптеки 36.6 като безплатно издание. Снимки: АПТЕКИ 36.6, iStock и Shutterstock, ако не е посочено друго. Цветовете в изданието могат да се различават от действителните. Издателят не носи отговорност за грешки или пропуски в съдържанието. Текстове в списанието не заместват консултациите с лекар или фармацевт. Никакви материали и/или части от съдържанието не могат да бъдат възпроизведени без изричното писмено разрешение на издателя.

ГЛАВОБОЛИЕ

ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА

БОЛКА

МУСКУЛНА БОЛКА

НАСТИНКА

2x=
По-бързо действие*



Разтваря болката!

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години.

Преди употреба прочетете листовката. Рег. №: А-0251/15.11.2024 г.

* Спрямо твърди таблетки.



SupraVit S

ЗА ТВОЕТО ПО-ДОБРО

ЗДРАВЕ ВСЕКИ ДЕН!

✓ Бързо усвояване ✓ Приятен вкус ✓ Чисти витамини



Vitamin C 1000mg

Силна имунна система



Active + Coenzyme Q10

Прилив на енергия



Calcium + C

Грижа за кости и кожа



Magnesium + B Complex

Мускулна и нервна система



СУПЕРВИТАЛНИ СЪС SUPRAVIT!

Амброксолов хидрохлорид®
Флавамед

НАСЛАДЕТЕ СЕ НА МОМЕНТА!

без влажна кашлица

Флавамед с амброксол:

- втечня бронхиалния секрет
- улеснява отделянето му



Лекарствен продукт, съдържащ амброксол. Без лекарско предписание. За деца над 6 години и възрастни. Преди употреба прочетете листовката! За допълнителна информация, моля, обърнете се към Берлин-Хеми/А. Менарини България ЕООД, бул. Цариградско шосе 90, София 1784, e-mail: bcsofia@berlin-chemie.com
Безплатна линия за съобщаване на нежелани лекарствени реакции: 0800 80 828
BG-FLA-03-2024_MFLOW Дата на одобрение: октомври 2024

A-0240 / 15.11.2024

BERLIN-CHEMIE
MENARINI



Доц. д-р Младен ДОЙКОВ
УМБАЛ „Каспела“

DaVinci е безспорно най-добрата роботизирана система в света

Доц. д-р Младен Дойков, дм, е роден в град Пловдив. Придобива своята магистърска степен по медицина в Медицински Университет – Пловдив и през 2015 година започва работа като уролог в клиниката по Урология при УМБАЛ „Каспела“. От 2017 година е асистент по урология към в Медицински Университет – Пловдив, където провежда обучение на български и английски език на студенти, стажант лекари и специализанти. През 2019 година защитава дисертационен труд на тема: „Клинично приложение на минимално инвазивна перкутанна нефролитотомия за лечение на бъбречни камъни“. От 2023 година заема академична длъжност „доцент“ към катедра по „Урология“ на Медицински Университет – Пловдив. Главните му интереси са в областта на бъбречно-каменната болест и карцинома на простатната жлеза.

Владее различни високоспециализирани ехографски, ендоскопски и лапароскопски методи за диагностика и лечение на заболяванията на пикочо-отделителната система. Провел редица специализации в страната и чужбина като през 2022 година получава сертификата за работа с роботизирана система „Да Винчи“.

Редовен участник в научни форуми в България и чужбина. Автор на множество публикации в български и чуждестранни медицински списания. Член на Българското урологично дружество, Световното ендouroлогично дружество, Европейската асоциация по урология, както и на Асоциацията по роботизирана хирургия.

Доц. Дойков, разкажете ни малко повече за Вашия професионален път. Как решихте да се посветите на медицината и по-специално на урологията?

Още от ранно детство си мечтаех да стана лекар, както често се случва при деца, израснали в семейство на медици. Когато настъпи моментът, без колебание кандидатствах в медицинския университет в родния си град. За мое голямо щастие бях приет и днес имам привилегиата да практикувам тази професия. Моят път към медицината беше допълнително вдъхновен от по-големия ми брат, който също е лекар. Всеки, който има по-голям брат, знае колко естествено е желанието

да му подражаваш и да вървиш по неговите стъпки.

Професионалният ми път до този момент преминава изцяло в клиниката по Урология на Университетска болница „Каспела“. Вярвам, че именно тук един уролог може да получи пълноценен опит и широк поглед върху специалността, което му позволява да предостави най-доброто лечение на своите пациенти.

Ако трябва да обясня защо избрах урологията като своя специалност, факторите са много. Най-значима роля за решението ми изигра д-р Иван Вълканов – мой учител и ментор. Още от първия ден в клиниката усетих неговата безрезервна отдаденост към урологията, но най-впечатляващото беше желанието му да предава знанията си на младите лекари. Изключително съм благодарен, че имам възможността да работим заедно всеки ден.

Друга ключова причина е високото технологично ниво, с което разполага тази специалност. Урологията ми дава възможността да извършвам оперативни интервенции върху органите на пикочо-отделителната система по всички съвременни методи, описани в медицинската литература.

Освен това, връзката между мен и пациента обхваща целия лечебен процес – от първоначалната анамнеза и физикалния преглед, през диагностиката и оперативното лечение, до следоперативното проследяване. Този цялостен подход ми позволява лично да се грижа за всеки етап от лечението, без да разчитам на външни фактори. Именно това ми дава усещането за пълноценност в работата – и точно това ми харесва!

Какви са най-големите промени в урологията, които сте наблюдавали през годините?

Промените в урологията са многобройни и трудно могат да бъдат обобщени накратко. Бих искал да акцентирам върху постепенното преминаване към все по-минимално инвазивни методи за оперативно лечение. Ще дам един ясен пример – бъбречно-каменната болест, която е с ендемично разпространение в България. Все повече хора страдат от това социално значимо заболяване. Благодарение на съвременните технологии ние сведохме до минимум класическите отворени операции за отстраняване на конкременти в пикочо-отделителната система. В днешно време, например, за специализантите отвореният достъп до

пикочопровода е почти казуистика. Българските уролози все повече се доближаваме до европейските и световните стандарти, където само допреди десетина години с изненада разбрахме, че има колеги, които никога през живота си не са практикували класическа хирургия. При минимално-инвазивните ендоскопски операции следоперативният период е буквално сведен до минимум. Пациентът може да се върне към ежедневните си задължения до няколко дни. Това доведе до десетки позитиви, както за лекарите, така и за самите пациенти.

Смятам, че това е и една от основните причини урологията да се превърща във все по-привлекателна специалност за токущо завършилите лекари. Не беше толкова отдавна времето, когато имаше така наречените „нулеви години“ - имаше свободни места за специализация, но не и желаещи. Понякога се наблюдаваше и обратния феномен – тъкмо се намери някой кандидат, а липсват места за специализация. Понастоящем тези проблеми не съществуват - всяка година се зачисляват по няколко специализанти в Пловдивските болници.

В УМБАЛ "Каспела" активно се използва роботизираната хирургия. Какви са основните предимства на този метод в сравнение с традиционните операции?

В клиниките по хирургия, гръдна хирургия и урология роботизираната хирургия се превърна в стандарт за оперативно лечение при онкологични заболявания, а и не само. Разполагаме с няколко сертифицирани екипа за работа с безспорно най-добрата роботизирана система в света „DaVinci“.

Сред предимствата на „DaVinci“ е използването на триизмерен образ и 15кратно увеличение.

Роботът извършва изключително фини движения, които човешката ръка, независимо от опита и уменията на хирурга, не би могла да постигне. Освен това, работата с „DaVinci“ гарантира еднакво високо качество на всяка интервенция – от първата до последната операция за деня. Причината е, че роботът не се изморява, което елиминира риска от човешка умора и свързаните с нея грешки.

Друг ключов фактор е ергономията на работа – хирургът е в удобна поза, без физическо напрежение, което допринася за по-добра концентрация и прецизност през цялата операция.

Всичко това довежда до отлични онкологични и функционални резултати за пациента.

Колко време отнема възстановяването на пациентите след интервенция с робот „Да Винчи“?

Робот-асистираните урологични интервенции обикновено са с голям обем и сложност. С други думи, възстановителният период за пациента е сравнително продължителен и сложен. Работейки с „DaVinci“ обаче, ние оперираме по възможно най-елегантния начин. Съответно ранният постоперативен период, който е и най-тежък, е сведен до минимум.

Продължителността на възстановяването зависи от конкретния вид операция, индивидуалната телесна маса и лични фактори на пациента, но обичайно в рамките на 1 до 3 месеца очакваме пациентът да възстанови нормалния си ритъм на живот. С всеки един пациент се провежда предварителен разговор какво може да очаква след операцията. Съществуват временни неудобства, но нека да не забравяме, че това са големи хирургични интервенции, имащи за цел да удължат живота на пациента възможно най-много.



Колко време е необходимо пациентите да изчакат за подобна операция във вашата болница?

Средното време за изчакване на операция с роботизираната система „DaVinci“ в нашето лечебно заведение е около един месец след вземане на решението за интервенция. В момента разполагаме с един робот, но се надяваме това скоро да се промени, за да можем да разширим възможностите за лечение. Както вече споменах, и други колеги от болницата използват привилегията да оперират с „DaVinci“, което налага ротационен принцип на работа. Разполагаме с определени дни, в които Клиниката по урология извършва операции, като поддържа високо темпо с минимум две интервенции дневно.

Началото през 2020 година беше предизвикателно – процесът на адаптация към роботизираната хирургия изискваше време

и усилия. Днес можем с гордост да кажем, че сме напълно съпоставими по динамика и качество с други подобни центрове в България, Европа и света, които също разполагат с един робот като нас. Пример за мащаба на роботизираната хирургия в световен мащаб е Германия, където през 2023 година са се извършили близо 40 000 роботизирани урологични операции. Това е още едно потвърждение за възможностите и качеството, които предлага роботизираната хирургия в наши дни.

Изключително съм щастлив, че практикувам в ерата на роботизираната хирургия, като навсякъде по света с всеки изминал ден тя става все по-приложима и достъпна. Най-големият печеливш, разбира се, е пациентът, който получава по-малко инвазивно лечение, по-бързо възстановяване и по-добри дългосрочни резултати.

Какви са най-честите урологични заболявания, с които се сблъсквате в практиката си?

Урологията е хирургична специалност, която обхваща широк спектър от заболявания на мъжката и женската пикочо-отделителна система, както и на мъжката полова система. В контекста на нашия разговор бих искал да се фокусирам върху заболяванията, при които използваме роботизирана хирургия. Най-често срещаното злокачествено заболяване, при което прилагаме „DaVinci“, е карциномът на простатната жлеза. В момента в България този вид злокачествено новообразование заема първо място при мъжете както по разпространение, така и по честота. Друго заболяване, при което рутинно използваме „DaVinci“, е карциномът на бъбрека. За съжаление, към настоящия момент уротелните карциноми (злокачествени тумори на пикочните пътища) не се покриват от Националната здравноосигурителна каса (НЗОК), което води до по-малък брой пациенти, които имат достъп до този вид хирургия.

Роботизираната хирургия може да се използва и при различни доброкачествени урологични заболявания, но за съжаление, тези интервенции също не се реимбурсират от НЗОК.

В момента достъпът до „DaVinci“ в България до голяма степен зависи от това дали пациентът има онкологично заболяване. Надявам се в най-кратки срокове това ограничение да отпадне, за да могат всички пациенти, независимо от диагнозата си, да имат равен достъп до роботизирана хирургия.

В последните години се говори все повече за ранната диагностика на рака на простатата. Какви са най-новите методи за диагностика и защо е важно мъжете да не я отлагат?

Диагностичните възможности, с които разполагаме в България, по отношение на качество и бързина, са напълно съпоставими с тези в Европа и света, а в някои аспекти дори ги превъзхождат. Докато в чужбина пациентите често се налага да чакат с месеци за цялостна диагностика, у нас този процес

може да бъде завършен в рамките на няколко дни. В борбата с рака на простатата ние не сме сами – получаваме значителна подкрепа от нашите колеги рентгенолози, които играят ключова роля в диагностичния процес.

В световен мащаб, през 2022 година са регистрирани около 1,5 милиона нови случая на рак на простатата. През последните години се наблюдава 3–4% увеличение в честотата на заболяването, като прогнозите сочат, че до 2050 година случаите ще се удвоят. Въпреки това, от 7–8 години смъртността намалява, което категорично доказва, че ранната диагностика е ключова за по-добрите лечебни резултати.

Ранната диагностика включва изследване на туморен маркер и консултация с уролог, по възможност, съпроводена с ехография на простатата. Ако възникне съмнение за злокачествено заболяване, следващата стъпка е мултипараметричен ядрено-магнитен резонанс (ЯМР). Този специален вид снимка ни показва в 3D, дали има съмнителен участък. При наличие на такава зона се пристъпва към взимане на биопсия от нея. Моята препоръка е да е т.нар „фюжън биопсия“. При нея се наслаждава образът от магнитния резонанс и ехографа в реално време, като по този начин фалшиво негативните резултати се свеждат до минимум. Биопсията се извършва под упойка, което гарантира пълен комфорт за пациента – той не усеща болка по време на процедурата. В зависимост от вида на резултата се назначава подходящото лечение.

Какви нови технологии и методи очаквате да навлязат в урологията през следващите години?

Очаквам да се разшири обхвата на роботизираната хирургия и при други урологични заболявания. В последните години навлязоха специализирани роботи за лечение на бъбречно-каменната болест, което е значителен напредък, тъй като това заболяване засяга все по-голям брой пациенти в България и по света. Освен това, процентът на рецидиви е висок, което прави иновативните технологии ключови за по-ефективно лечение. Тези роботи изглеждат по различен начин от „DaVinci“, като с тяхна помощ навлизаме по-безпроблемно в пикочните пътища на пациентите.

Друга технология, която вече не е съвсем нова, но съм сигурен, че ще навлезе рутинно навсякъде в съвсем близко бъдеще – това е т.нар. телемедицина. Казано по друг начин – уролог намиращ се в Пловдив да оперира пациент, който е хоспитализиран в болница във Варна. Тези измерения, разбира се могат да достигнат още по-далеч като например уролог, намиращ се в САЩ да оперира пациент, лежащ в клиника в България.

Урологията е специалност, която разполага с огромен технологичен потенциал и именно това ме привлича толкова много в нея. Силно вярвам, че с всяка изминала година тя ще се развива още повече, предоставяйки все по-прецизни, минимално инвазивни и ефективни методи за лечение.

БРОНХО СТОП® ДУО

Кашлица?

Кажете на **кашлицата** СТОП с БРОНХОСТОП® ДУО пастили.



Бронхостоп ДУО пастили е лекарствен продукт без лекарска предписаност за възрастни и деца над 6 години. Съдържа градинска мащерка и лечебна ружа. Преди употреба прочетете листовката. Рег.№ А 0124 / 29.07.2020 г.

БРОНХО СТОП® СИНЕ

за всяка кашлица при простудни заболявания

- облекчава дразненето в гърлото при суха кашлица
- подпомага отхрачването при влажна кашлица
- без алкохол



Бронхостоп Сине е лекарствен продукт за възрастни и деца над 2 г. Съдържа градинска мащерка и лечебна ружа. Преди употреба прочетете листовката. А212/14.09.2017 г.

БРОНХО СТОП® СИРОП

за всяка кашлица при простудни заболявания

- облекчава дразненето в гърлото при суха кашлица
- подпомага отхрачването при влажна кашлица



Бронхостоп Сироп е лекарствен продукт за възрастни и деца над 4 г. Съдържа градинска мащерка и лечебна ружа. Преди употреба прочетете листовката. А212/14.09.2017 г.

ФЕРВЕКС при настинка и грип

РАЗЛИЧНИ СИМПТОМИ, ЕДНО РЕШЕНИЕ!



За възрастни и деца над 15 години



За деца над 6 години



Лекарствени продукти без рецепта. Съдържат парацетамол. Преди употреба прочетете листовките. Рег. № А-0135/17.07.2023 г



visilife

МОЩНИЯТ ОМЕГА-3 ПРОДУКТ



ПОПИТАЙТЕ В АПТЕКАТА!

visilife.eu

ФЕЛОРАН® ФОРТЕ
дикофенак натрий

...и ставаш **като нов!**



**Облекчава болката, намалява
отока и възпалението при
мускулни и ставни заболявания**

Фелоран® Форте е лекарствен продукт без лекарска рецепция за възрастни и деца над 14 години. Съдържа дикофенак натрий. Преди употреба прочетете листовката. КМЛ - А02BA20.12.2023

sopharma

BP B1 Classic

АВТОМАТИЧЕН АПАРАТ
ЗА КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

~~105,00~~ лв.
89,90 лв.



Clinically
validated

11 ГОДИНИ
ГАРАНЦИЯ

- IHB технология за откриване на неравномерен сърдечен ритъм. Апаратът измерва при аритмия
- Gentle+ технология – осигурява комфорт по време на напompване на маншета
- Памет за 30 измервания и показване на средната стойност на всички съхранени показания

NEB210 КОМПРЕСОРЕН ИНХАЛАТОР

microlife
Партньори за цял живот

~~129,00~~ лв.
116,90 лв.



5 години
гаранция



Иновативна система за ефективно лечение на дихателната система



Бърза скорост на разпръскване за кратка лечебна инхалация



Подходящ за всички обичайни разтвори за инхалация



Д-р Катя ПЕНЕВА
офтальмолог

Д-р Катя Пенева е специалист офтальмолог с над 30 години опит в областта на очните болести. Работи с пациенти в очен кабинет – ТЦ Гранд (град Пловдив, ул. „Петко Д. Петков“ 23, ет. 4) след предварително записване на час на тел.: 0887 750 592.

E-mail: doktor_katyapeneva@abv.bg

Очите са зрителният анализатор, чрез който получаваме знания за света около нас. Те ни дават около 80% от информацията. Ранната диагноза на очните болести и тяхната превенция са изключително важни за очното здраве. Появата и прогресирането на тези болести води до постепенно намаление на зрението и последващата го загуба и слепота. Главните причини за слепота са застаряването на населението, начинът на живот, вредни навици като тютюнопушене и др., намален достъп до очни специалисти и липса на медицинска култура.

Слепотата е очно състояние, свързано със загуба на зрително възприятие, при което най-доброто зрение на по-добре виждащото око е 0,05 и зрителното поле е до 10 градуса. По данни на Световната здравна организация за 2024 г. от 7,4 млрд. население на Земята 38 милиона са слепи. В България, по данни на Съюза на слепите, техният брой е 11 000.

13 ноември е световният ден на незрящите хора. Този ден е избран от ООН през 1946 г.

Слепотата може да бъде **едноочна и двуочна, обратима и необратима, вродена и придобита, абсолютна и практическа**. При **абсолютната** липсва **перцепция** (усещане за светлина) и проекция (посоката, от която идва). При **практическата слепота** има зрителна острота 0,03 на по-добре коригираното око.

Обратима е слепотата, когато може да бъде преодоляна. Например след операция за катаракта пациентът възвръща зрението си. **Необратима** е при заболявания, които причиняват трайно и невъзвратимо увреждане на очите.

Водещи причини за слепота в световен мащаб за 2024 г. според СЗО са:

- Катаракта – 48%
- Глаукома – 12%
- Заболявания на макулата – 9%
- Болести на роговицата – 5%
- Диабетна ретинопатия – 4,9%
- Вродени аномалии – 3,9%
- В развиващите се страни – трахома и онхоцеркоза, водещи до ксерофталмия и улцерации на корнеята.

Профилактика на очните болести

Профилактиката на очните болести може да се раздели на две големи групи – при деца и при възрастни.

Профилактика в очните заболявания и борба със слепотата

Превенция в детска възраст

Ретинопатията на недоносените е заболяване при деца, родени преждевременно, в малка гестационна възраст и с ниско тегло. Те се отглеждат в кувьози с дозирано подаване на кислород, който уврежда незрялата ретина. Засягат се бебета, родени преди 32-та гестационна седмица и с тегло под 1500 гр.

Задължителен е скрининг на всички недоносени деца. Прегледът се извършва под анестезия от детски офтальмолог с оценка на степента на увреждане чрез индиректна бинокулярна офталмоскопия или със специална детска ретинална камера.

Ретинопатията на новороденото е съдово заболяване, което протича в два етапа:

1. Вазообструктивен – новороденото е на кислородотерапия. Кръвоносните съдове се облитерират поради спиране на връзката с плацентарното кръвоснабдяване.

2. Вазопродлиферативен – разрастват се нови кръвоносни съдове в аваскуларните зони на ретината. Тези съдове са непълноценни, образуват бридове, които могат да доведат до отлепване на ретината.

Лечението включва криотерапия, панретинална фотокоагулация, вътреочни инжекции и ретинални операции. Деца с подобни заболявания се проследяват редовно за късни усложнения като миопия, страбизъм и катаракта. При липса на усложнения се проследяват на 6 месеца и една годинка, а после ежегодно.

Левкокорията (бяла зеница) е друго коварно заболяване при децата от 0 до 2 години. Вместо черна зеница се забелязва бял рефлекс, който може да е признак на вродена катаракта, детски очни тумори ретинобластом или меланобластом. При установяване на този симптом трябва незабавно да се потърси очен специалист.

В предучилищна и училищна възраст се обръща внимание на **рефракционните аномалии (като миопия, хиперметропия и астигматизъм) и свързаните с тях страбизъм (кривогледство)**. Задължителни са профилактичните прегледи на 2,5 и 7 години, както и ежегодните прегледи за деца с очила.

Това е във връзка с натоварването на съвременните деца с електронни устройства. Важен проблем е справянето с прогресиращото късогледство при подрастващите деца. Миопията започва в предучилищна възраст. Тя е свързана обикновено с наследствено предразположение, работа с компютър, телефон и при деца, натоварени с четене и рисуване. Такива пациенти виждат добре наблизо и лошо надалеч. Най-честата причина за това е подългата предно-задна ос на окото, което е анатомична особеност. Понастоящем има корекционни лещи за задържане на прогресиращото късогледство. Те имат фокус върху по-голямата част от очното дъно и така осигуряват по-добро периферно зрение. Досегашните лещи имаха фокус главно върху задния полюс на окото.

При по-големите деца над 14 години е уместно носенето на контактни лещи. Те задържат нарастването на диоптрите и осигуряват по-добро периферно зрение. Лещите могат да бъдат меки и твърди. Твърдите коригират високи диоптри, неправилен астигматизъм и кератоконус. Техен вариант са ортокератологичните лещи, които се използват само по време на сън. Лечение като рефрактивна очна хирургия с ексимерен ЛАЗЕР се препоръчва след завършване на пубертетното развитие.

Очни заболявания в зряла възраст

За хора, работещи с компютър и екрани, над **40-годишна възраст**, се препоръчват ежегодни очни прегледи. Те включват:

- Измерване на зрителната острота и корекция за нея както за близо, така и за далече.
- Измерване на вътреочното налягане.
- Преглед на предния и задния очен сегмент.

След четвъртото десетилетие идва нуждата от носене на очила за близо. Това е възрастово далекогледство или пресбиопия. Обикновено за всеки десет години се добавя по един диоптър, но не повече от два и половина, защото след 60 години се появява вътрешно перде (катаракта) и диоптрите постепенно намаляват.

Важно е да се огледа лицето за лицеви асиметрии, защото често има пациенти, при които единият оптичен център стои по-високо. Правилното центриране на оптичните центрове на стъклата при изработката им има значение за доброто зрение.

Ранната профилактика на катаракта, глаукома, макулна дегенерация, диабетна ретинопатия и очни травми има водещо значение за опазване и съхранение на зрението.

За превенция на **катарактата** се използват капки калиев йодид, потасиум йодид и други, които стимулират храненето и микроциркулацията в лещата.

Втората водеща причина за слепота е **глаукомата**. Тя е група от невродегенеративни заболявания, свързани най-често с високо вътреочно налягане, увреждане на зрителните нерви и прогресивен ход. В наши дни често се среща глаукома с нормално и ниско налягане. Тя се диагностицира по намалено зрение, увеличение на измененията в периметъра и оптична кохерентна томография.

Задължително е ежегодното измерване на очното налягане и неговото проследяване.

Намалението на зрението е бавен процес, свързан със смърт на нервни клетки (апоптоза). Нелекуваната и непроследявана глаукома води до слепота.

Задачата на профилактиката е ранната диагноза и намаляването на рисковите фактори, като артериална хипертония, диабет, затлъстяване, тютюнопушене и хиперхолестеролемия.

Диабетната ретинопатия е тежко усложнение при захарен диабет. Тя е микроангиопатия, която нарушава стените на капилярите на ретината. В резултат се нарушава съдовата пропускливост и се натрупват течности в областта на макулата.

Образуват се нови, непълноценни кръвоносни съдове, които спонтанно кървят и водят до кръвоизливи в стъкловидното тяло и ретината. Пациентите с диабет трябва да се подлагат на ежегодни прегледи, тъй като честотата на ретинопатията се увеличава с давността на диабета. Бременността, бъбречните заболявания и високото кръвно налягане влошават ретинопатията. Диабетната ретинопатия се разделя на непролиферативна и пролиферативна. При пролиферативната форма тежките усложнения като витреални хеморагии, диабетна катаракта, секундарна васкуларна глаукома и аблация на ретината могат да доведат до слепота.

Макулната дегенерация, свързана с възрастта, е друго съвременен очно заболяване, което протича със силно намалено зрение. Като основна причина за това заболяване се смятат свободните радикали, които се намират в тютюневите изделия, пържените и консервирани храни, лошото качество на въздуха и водата. Препоръчва се консумация на прясна храна, повече риба и морски дарове, ядки, вино, плодове и зеленчуци. Приемът на хранителни добавки с лутеин, зеаксантин и ресвератрол забавя хода на заболяването. Макулната дегенерация има две форми:

1. Суха – характеризира се със слабо намалено зрение и разкривя-

ване на буквите при четене.

2. Влажна – при нея намалението на зрението е значително. Лечението ѝ включва ЛАЗЕР обработки, витреални инжекции и витреоретинална хирургия.

Очите, поради тяхното анатомично разположение, са изложени на травми. Профилактиката на **очния травматизъм** е важна за предотвратяване на намалението на зрението и последващата слепота. Очните травми биват открити и закрити.

При откритите травми се нанасява предният очен сегмент. Може да се увредят роговицата по типа на ерозио или разкъсно-контузна рана, слъзните пътища и клепачите. Нужен е слешен преглед от офталмолог с преценка на увреждането. При повърхностни наранявания се извършва промивка на око с физиологичен разтвор, прилага се мидриаза, накапват се антибиотични и нестероидни противовъзпалителни капки и се поставя стерилна превръзка.

При закритите очни травми има контузия със запазване целостта на очната ябълка. Те се причиняват от удар с тъп предмет или при пътнo-транспортни произшествия. Могат да бъдат с или без чуждо тяло, с външни и вътрешни кръвоизливи.

Към травмите се отнасят и очните изгаряния – термични, химични и лъчеви. При тези травми пораженията са комплексни. Засягат се очните придатъци – орбита, клепачи, слъзен апарат, конюнктива и очедвигателни мускули. Най-често срещаното изгаряне е това с метанол. Той се разлага до формалдехид и мравчена киселина, които атрофират зрителните нерви до пълна загуба на зрение.

Усложненията от травмите могат да бъдат фрактура на орбитни ръбове, травматична катаракта, вторична глаукома, увеит, отлепване на ретината, оток на Берлин с макулна дупка, енд офталмит. Това са тежки последици, които водят до трайни увреди, инвалидизиране и слепота. Лечението се извършва в специализирани очни отделения по катарактална и витреоретинална хирургия. При работа с режещи инструменти е необходимо работещите да спазват необходимата трудова хигиена на работното място и да носят лични предпазни средства.

Програми за превенция на слепотата

Голяма част от хората с намалено зрение и слепите могат да възстановят частично зрението си чрез подходящо лечение. Затова предпазването и предотвратяването на очните болести има първостепенно значение. То включва безплатен скрининг на деца за рефракционни аномалии в предучилищна възраст, провеждане на кампании за глаукома, катаракта, заболявания на макулата. От особено значение са изнасянето на здравни беседи, публикуването на статии и телевизионни предавания. Те имат за цел да информират населението и да повишат неговата здравна култура и навици.

Всяка година в началото на месец март се отбелязва Световният ден на глаукомата. В този ден много клиники и кабинети провеждат безплатни очни прегледи с насоченост към диагностика на глаукома. В Световната здравна организация има глобална програма за борба със слепотата. Тя е приета през 1999 година с името „Право на зрение 2020“. Програмата препоръчва на всички правителства да създадат собствени програми за превенция на слепотата. В България тя се реализира с помощта на Националната пациентска организация и подкрепата на водещи очни клиники в цялата страна.

В офталмологията профилактиката представлява цялостна грижа за опазването на очното здраве на пациента. Тя е съвкупност от мерки за намаляване на рисковите фактори за очните заболявания, навременна диагностика и адекватно лечение.

НУРОФЕН СТОПКОЛД
ОБЛЕКЧАВА 8 СИМПТОМА
НА НАСТИНКА И ГРИП.

Висока температура
Главоболие
Втрисане
Болка
Възпалено гърло
Блокирани синуси
Запушен нос
Хрема



Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. Рег. N: A0024/30.01.2023



Grintuss
е мощен срещу
кашлицата и щадящ
вашия организъм

Grintuss успокоява суха, влажна, остра и упорита кашлица, като защитава лигавицата.



Certified B Avoca е сертифицирана B Corp. obshobnaro.avoca.com
Производител: Avoca S.p.A. Società Agricola
Loc. Avoca, 20 - 52037 Santeramo (AR) - Italia
Дистрибутор: СОВАРМА АД,
ул. Иленина шосе 16, 1228 София, България.



С растителен комплекс и мед



МЕДИЦИНСКИ ИЗДЕЛИИ СЕ 10373
Прочетете внимателно съдържанието и инструкциите за употреба.

Avoca



БРОНХОВИТАЛ КИДС УНИВЕРСАЛ

Сироп 100 ml

За здрави дихателни пътища



БРОНХОВИТАЛ МАКС

Сироп 200 ml

За здрави дихателни пътища

ДЕПРЕВИТАЛ

40 капс. x 425 mg

Допринася за поддържането на нормална психична функция



-10%



ИНОВИРОН

20 капс. x 425 mg

За имунната и дихателната система

Колаген 3 Комплекс

сироп 240 ml; 30 и 60 капсули x 475 mg

За стави, кости, тъкани, кожа и коса



ПЪТЯТ НА ЗДРАВЕТО

Mirta Medicus
Българските продукти

COLDREX®

По-силен от настинката и грипа



Осигурява краткотрайно облекчаване на симптомите на настинката и грипа, включително:

- Главоболие • Висока температура • Възпалено гърло • Мускулни и ставни болки • Запушен нос

Сашета: Парацетамол • Фенилефринов хидрохлорид • Витамин С

Таблети: Парацетамол • Фенилефринов хидрохлорид • Терпин хидрат • Кофеин • Витамин С

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа парацетамол. За възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката. A-0196/01.06.2019

Perrigo

Какво трябва да знаем за инфрачервените термометри?

Коя е нормалната телесна температура?

Всички ние сме чували, че нормалната телесна температура е около 37°C. Много малко от нас обаче знаят, че това е установено след редица измервания и проучвания от Германския лекар д-р Карл Райнхолд Август Вундерлих в средата на 19 век. Преди да установи и публикува своето откритие, той направил над милион измервания на над 25 000 пациенти.

В последните две десетилетия съвременните учени установиха, че нормалната телесна температура е различна за всеки човек и може да се влияе от околната температура, височината, теллото, пола, продължителността на съня, хормоните и физическата активност. Телесната температура варира до 1 ° C в рамките на деня и зависи също от мястото на измерване (чело, ухо, уста, анус). Така например, телесната температура на слаб, висок 80-годишен мъж, измерена сутринта може да бъде с около 1°C по-ниска от тази на 20-годишна пълна жена, измерена следобед.

Затова една от най-често срещаните грешки, които правим, е да измерваме телесната си температура, само когато се чувстваме зле. А познаването на нормалния диапазон на собствената ни температура е ключово за назначаването на правилно лечение.

Измерване на температура

Измерването на телесната температура има своите правила и процедури, особено когато се използват термометри с инфрачервена технология. Това е единственият начин да получите точни резултати.

Докато стъклениите и цифровите термометри извършват директно измерване на температурата на човешкото тяло, при измерването в ухото или на челото се извършва измерване на температурата във вътрешността на тялото чрез инфрачервеното му лъчение. Дори и при правилно извършено измерване, тя може да се различава от температурата, установена чрез ректално, орално и аксиларно измерване. От медицинска гледна точка ректално измерената температура (в ануса) е най-близка до вътрешната температура на тялото.

Измерване с инфрачервен термометър

Едно от основните предимства на инфрачервените термометри е бързината на измерване. Обикновено резултатът се появява на екрана в рамките на 1 до 3 секунди. Това ги прави изключително подходящи за малки деца. Измерването на температурата може да бъде направено неусетно, докато детето спи или си играе. Преди да пристъпите към покупка на инфрачервен термометър, е добре да се запознаете с характеристиките на продукта. Важно е да обърнете внимание на следните особености:

- След покупка на инфрачервен термометър измервайте редовно температурата си, за да получите нормалните й стойности (в ухото или на челото), и след това използвайте тези стойности като база за сравнение със стойностите, измерени при съмнение за висока температура.
- Измерването в ухото и на челото може да даде различни резултати, тъй като температурата на челото се влияе по-силно от външните въздействия в сравнение с температурата на тъпанчетата.
- Съществуват хора, които имат различна температура в лявото и в дясното ухо. За да се уловят промените в измерените стойности, измервайте температурата на едно лице винаги в едно и също ухо.

- След измерване в ухото почистете добре сензора за измерване. Непочистен сензор може да бъде причина за разпространение на инфекция и не гарантира точност на измерването.
- При измерване на челото винаги сканирайте един и същи участък. В противен случай може да има разминаване на стойностите, тъй като при сканирането могат да бъдат обхванати съответно повече / по-малко кръвоносни съдове.
- За точно измерване на температурата на челото е важно то да бъде чисто. Отстранете всякакъв грим, замърсявания и коса.
- Термометърът и лицето, чиято температура ще бъде измерена, трябва да бъдат на стайна температура минимум 30 минути преди измерване.
- Не е подходящо да се измерва телесна температура след физическа активност
- Не е препоръчително измерването на температурата на бебе по време на или непосредствено след кърмене.

В заключение можем да препоръчаме при закупуване на инфрачервен термометър внимателно да прочетете инструкциите за употреба, предоставени от производителя. Високата температура сама по себе си не е болест. Тя е по-скоро симптом, който показва, че защитният механизъм на организма предприема действия срещу настъпващи, причиняващи вреда на тялото. Ако телесната температура се повиши над нормалния диапазон, вземете средство за понижаване на температурата. Приемайте лекарства, само ако сте се консултирали с лекар или специалист.



Veroval®
baby

Безконтактно и безшумно измерва температурата на челото за 3 секунди!



Чело



Течност



Помещение

Floradix

БИЛКОВА КРЪВ

Билково-плодов еликсир

- Железен глюконат
- Витамин С
- Витамини от групата В
- БЕЗ консерванти и оцветители
- БЕЗ добавена захар
- БЕЗ странични ефекти

Подходящ при:

- желязо-дефицитна анемия
- бременност и кърмене
- периоди на възстановяване
- атлети



ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ ЗА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ И КРАСОТА ОТ SOLGAR® НА СПЕЦИАЛНА ЦЕНА ПРЕЗ МАРТ

-20%



Промоцията е валидна от 01.03.2025 г. до 31.03.2025 г. Хранителните добавки не са заместител на разнообразното и балансирано хранене. За повече информация обърнете се към търговеца.

Пролетен рестарт: Как МУЛТИВИТАМИНИТЕ ни помагат след зимния сезон?

Когато зимата отстъпи място на пролетното слънце, много от нас усещат ефектите от дългия сезон на студ и по-малко светлина. Една от честите последици е дефицитът на витамини и минерали, причинен от ограниченото разнообразие в диетата и по-малко време, прекарано на открито. Мултивитамините стават чудесен съюзник в борбата с тези дефицити, предоставяйки ни нужните хранителни вещества за поддържане на добро здраве и дневен ритъм.

Подкрепете ритъма на своето тяло с новите мултивитаминови БИОРИТЪМ от Стада!

Защо витамините и минералите са необходими?

Витамините и минералите са основни микронутриенти, които играят ключови роли в нашия организъм. Те участват в процесите на енергийния метаболизъм, имунната функция, възстановяването на клетките и поддържането на здравословно състояние на кожата, костите и органите. Докато с балансирана диета можем

да си осигурим част от тези важни вещества, честото приемане на обработени храни, стресът и условията на околната среда могат да намалят ефективността на усвояване. Мултивитамините идват на помощ като лесен и достъпен начин да си осигурим пълен спектър от нужните витамини и минерали, запълвайки липсите от ежедневната ни диета.

БИОРИТЪМ Мултивитаминови съдържат **комплекс от всички витамини**, подбрани **минерали и антиоксиданти в оптимални дневни дози**.

Как да комбинираме витамините?

Витамините се делят на две основни групи: мастноразтворими (А, D, Е, К) и водоразтворими (С и всички В-комплекс витамини) и разликите в начина им на усвояване имат важно значение за тяхната ефективност.

• Мастноразтворимите витамини се усвояват най-добре, когато се приемат с храни, съдържащи

мазнини, които подпомагат абсорбцията им. Те се съхраняват в мастните тъкани и черния дроб, като предозирането може да доведе до натрупвания.

• Водоразтворимите витамини се разтварят във вода и лесно се изхвърлят от организма с урината. Те не се съхраняват дълго в тялото и поради тази причина е важно ежедневно да си ги набавяме чрез храна или добавки.

Новите мултивитаминови БИОРИТЪМ на Стада са с иновативна микроперлена технология, която позволява отделянето на водоразтворимите от мастноразтворимите витамини и освобождаването на всяка от съставките в точното време и на точното място за оптимално усвояване.

ЧЕРВЕНИТЕ ПЕРЛИ с мастноразтворими витамини и минерали са с незабавно освобождаване, а **ЖЪЛТИТЕ ПЕРЛИ** с продължително освобождаване снабдяват организма с водоразтворими витамини през целия ден.

БИОРИТЪМ мултивитаминови осигуряват балансирана комбинация от всички витамини, като са създадени така, че да подпомагат организма ни

оптимално. С тяхна помощ можем да преодолеем зимния витаминен дефицит и да посрещнем пролетта с нови сили и енергия.

STADA
Biorythm
Мултивитаминови
МУЛТИВИТАМИНИ



НОВО!

В РИТЪМА НА ТВОЕТО ТЯЛО

Незабавно освобождаване

- Всички витамини + минерали + антиоксиданти
- Иновативни микроперли с различни етапи на освобождаване
- Пълноценно усвояване през целия ден

Поетапно освобождаване до 9 часа

СЕДАТОН

ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ,
РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ, СТРЕС, БЕЗСЪНИЕ

- успокояване на превъзбудената нервна система.
- намалява тревожността, безпокойствието и стреса.
- по-качествен и продължителен сън



FORTEX
nutraceuticals

НЕ СПИРАЙ ДА СЕ ДВИЖИШ

СЪС СИЛАТА
НА ЕТЕРИЧНИТЕ
МАСЛА



SWISS MADE



LECO
NATURALIS VITA



Периферин вземи и в игрите се включи!



пом. фарм. Юлия АТАНАСОВА

Остеоартрит – същност, симптоми и подходи за управление на състоянието

След своето завършване през 1993 г. в Медицинския колеж (тогава ПМИ - Пловдив), специалност помощник-фармацевт, Юлия Атанасова е работила в аптека от открит тип. След завършване на две поредни магистратури по административен и здравен мениджмънт и социални дейности, през 2000 г. поема попрището на медицински представител.

Има натрупан стаж в оригинални и генерични фармацевтични компании като медицински представител и мениджър ключови клиенти. Понастоящем работи като медицински представител в HEEL България.

Какво представлява остеоартритът?

Остеоартритът (ОА) е известен още като артроза, остеоартроза или дегенеративна ставна болест. Той е най-често срещаният вид артрит. Представлява дегенеративно заболяване, при което настъпва изменение на една или повече стави, вследствие на биохимично разпадане на хиалиния хрущял в ставите. Остеоартритът включва не само уврежданията на хрущяла, но и на цялата става, в т.ч. влошаване на субхондралната кост, образуване на остеофити (шипове) и възпалителни процеси в синовиата. Най-общо, това заболяване се определя като „изхабяване“ на ставата.

Колко често срещан е остеоартритът?

Това състояние засяга милиони пациенти по целия свят. В световен мащаб 595 милиона души са били засегнати от ОА през 2020 г. и разпространението нараства поради застаряването на населението и затлъстяването. Очаква се 1 милиард души да имат ОА до 2050 год. ОА се свързва с хронична болка и ограничена подвижност, което значително влияе върху качеството на живот. Това може да доведе до социална изолация, дори до депресивни състояния.

Какви са причините за възникване на остеоартрит?

Причината е дегенерацията на хрущяла, който покрива повърхността на ставите. Здравият хрущял е гладък, но с настъпването на остеоартрит хрущялът се уврежда или ерозира, така че ставните повърхности вече не се плъзгат гладко една върху друга.

Какви са признаците на остеоартрит?

Най-честият симптом на остеоартрита е болката. Тя може да бъде болка в началото на движението, болка поради климатични промени, болка при натоварване. Характерни симптоми са и сковаността в ставите и ставния оток или излив, причинен от възпаление.

Какви са подходите за профилактика и лечение на остеоартрит?

Болките в ставите обикновено ни пречат да спортуваме. Упражнението обаче е единственият начин да се поддържат функциите, които стимулират производството на ендогенна синовиална течност в тялото. От друга страна, физическата активност е единственият начин да укрепите мускулите, които поддържат ставата и да облекчат натоварването. Следователно винаги си струва да продължите да се движите. Различните техники

свързани с провеждане на рехабилитация и кинезитерапия също дават добри резултати при развито състояние, като намаляват болковия синдром и увеличават подвижността в ставата.

Приемът на пълноценни хранителни вещества, богати на витамини, микро и макроелементи също допринася за профилирането на това състояние.

При вече развит остеоартрит, който не се лекува или е в напреднал стадий, може да се наложи хирургична намеса. От гледна точка на фармакологичните подходи за лечение се прилагат различни медикаменти назначени от специалист. Приемът на хранителни добавки за стави, както и натурални средства също спомагат за намаляване развитието на състоянието.

Подобен продукт е и хомеопатичният лекарствен продукт Zeel T.

Какво представлява Zeel T?

Zeel T е натурален, многокомпонентен, хомеопатичен лекарствен продукт, за който е доказано в клинични условия, че увеличава подвижността и намалява болката и/или сковаността при пациенти с ОА.

Как действа Zeel T?

Притежава аналгетичен, противовъзпалителен, регенериращ и ускоряващ метаболизма ефекти, по този начин намалява възпалението, болката и спомага за подобряване на подвижността на ставите. Проучванията доказват, че освен добрия противовъзпалителен и аналгетичен ефект, Zeel T проявява хондростимулиращ и хондропротективен ефект при употреба на продукта минимум 3 месеца. Това са ефекти, важни за подобряване функционирането на ставата при пациенти с подобни състояния.

Под какви форми можем да намерим Zeel T в аптечната мрежа?

За удобство на пациента Zeel T може да бъде открит в две удобни форми. Таблетки за прием през устата и маз за локално приложение.



Помощ с Шуслерови соли при ОСТЕОПОРОЗА

Загубата на костна маса с напредването на годините води до хронична болка, деформации на скелета и повишен риск от фрактури. Как да си помогнем в битката с остеопорозата?

Костната тъкан дължи своята твърдост на калциевите соли. При недостатъчно снабдяване с калций чрез храната нашият организъм започва да си го набавя от собствените запаси в костите. В резултат те стават крехки и чупливи. Този процес се усилва многократно, ако алкално-киселинното равновесие на организма е нарушено. Недостигът на калций може да е последица и от дефицит на витамин D.

При по-възрастните хора наличието на остеопороза може да доведе до фрактури, които да станат причина за пълно обездвижване. Но дори и при по-млади хора фактори като нездравословно хранене, хормонален дисбаланс, метаболитни заболявания, повишен прием на алкохол и заседнал начин на живот благоприятстват ранното развитие на остеопороза.

Превенция и подкрепа

- ▶ Липсата на физическо натоварване ускорява загубата на минерали в костите. Затова е много важно 3 пъти седмично по 60 мин. да се практикуват подходящи спортове и активности като: скандинавско ходене, джогинг, плуване, колоездене, танци и др.
- ▶ Важно е да излизаме навън за разходки при всякакви метеорологични условия. Дори когато времето е облачно, UV лъчите стимулират производството на витамин D.
- ▶ Комбинация с оригиналните Шуслерови соли на Немски хомеопатичен съюз (DHU) №1, №2, №7 и №11 подкрепя изграждането на костната тъкан при остеопороза:
- ▶ **Шуслерова сол №1 калциев флуорид** – повишава еластичността на съединителната тъкан и сухожилията, подобрява здравината на костите и зъбите.
- ▶ **Шуслерова сол №2 калциев фосфат** – основна минерална сол при намаляване на костното вещество. Подпомага растежа и оздравителните процеси на костите и зъбите, подобрява здравината им, осигурява поддържащо лечение при фрактури и остеопороза.
- ▶ **Шуслерова сол №7 магнезиев фосфат** – магнезият е ключов минерал за здравето на кости-

те, тъй като от него зависи правилното усвояване и разпределение на калция и витамин D в организма. Нормалните нива на магнезий са важни също за поддържането на добрия мускулен тонус с напредването на възрастта.

- ▶ **Шуслерова сол №11 силиция** – има важна роля при слабост или изменения на ставните хрущяли, действа като регулатор за отлагането на калция в костите като предотвратява костната загуба.
- ▶ **Как се приемат:** при намаляване на костната плътност (остеопения) и напредваща остеопороза: Шуслерова сол №1 - 3 таблетки сутрин, Шуслерова сол №2 - 3 таблетки на обед, Шуслерови соли №7 и №11 – по 3 таблетки вечер. Курсът на прием е минимум 6 месеца, като може да се приемат без прекъсване, с години при необходимост. **За профилактика:** курсът на прием е 2 пъти годишно за 2-3 месеца по 3 табл. от всяка сол дневно.
- ▶ Терапията с Шуслерови соли задължително се подкрепя с балансирана пълноценна диета, с която да противодействаме на загубата на костна маса. Добрите източници на калций включват: млечни продукти, броколи, тъмнозелени листни зеленчуци, съомга или сардини с кости; тофу, пълнозърнести храни, портокали и др.



Dr. Schüßler Salze





Д-р Димитър ГЕОРГИЕВ
МБАЛ „Хигия-Север“, гр. Пазарджик

Д-р Димитър Георгиев е утвърден специалист в областта на ревматологията с 12-годишен клиничен опит. Като началник на Ревматологично отделение в МБАЛ „Хигия-Север“ – Пазарджик, той прилага съвременни диагностични и терапевтични подходи за лечение на ревматологични заболявания.

За 12-годишния ми опит с препаратите Калцикинон и Натаспин Х в моята ревматологична практика не съм срещал нито едно странично действие на тези препарати, нито прояви на идиосинкразия и алергични реакции. Това до голяма степен се дължи на безопасния състав на тези медикаменти и балансираното взаимодействие между отделните съставки, също така и на високото качество на активните съединения, като менахинона в Калцикинон и натокиназата в Натаспин Х, тъй като и двете съставки се извличат от ферментиралата японска храна, от соя, наречена нато.

Нато е една от редките високопротеинови храни, с растителен произход: цели 34 грама белтък на 100 грама нато храна. Нато е ферментирала соя. Често консумирана като храна за закуска кафявата, лепкава смес има характерна миризма, която може да се сравни с остър аромат на сирене. Мощният вкус често се описва, като земен или орехов и донякъде горчив. Въпреки че храната се консумира най-често в Япония, тя бавно си проправя път на пазарите в САЩ и други западни страни, поради своите ползи за здравето.

Нато (Natto) се счита за суперхрана по няколко причини, включително потенциалното му въздействие върху храносмилателната система. Соята осигурява добре документирани хранителни ползи. Продължават проучванията за въздействието, което Natto има върху цялостното здраве и благосъстоянието на организма.

При пациентите с тежки дегенеративни дорзопатии, както при наследствените и придобити оксартрози Калцикинон е средство на избор за подобряване здравината на костно-ставния апарат. При пациенти с нефролитиаза и/или холелитиаза Калцикинон следва да се прилага внимателно по защитата на медикаменти, предпазващи от възникване на конкременти в пикочо-отделителната система.

Единствените противопоказания за приложението на Калцикинон са хиперкалциемични състояния, хипервитаминоза Д3 и хиперостоза от наследствено или придобито естество. Дори генерализираната остеофитоза и хондроматоза не са противопоказания.

Комбинацията от витамин Д3 и К2 са добра алтернатива за профилактика на преанцерозни състояния.

При карциноми на гастроинтестиналната система е понижено нивото на витамин Д3, а допълнителното наличие на витамин К2 в Калцикинон допринася за антитуморния ефект на тези два витамина.

Влияние на витамини Д3 и К2 в състава на Калцикинон на микроРНК и теломерната дължина

Витамини Д3 и К2 имат различни роли в организма, и съществуват някои изследвания, които показват, че те могат да влияят на процесите на стареене и клетъчната функция, включително на **микроРНК (miRNA)** и **теломерната дължина**, въпреки че тези ефекти не са напълно изяснени и изискват допълнителни изследвания.

Витамин Д3 и микроРНК

МикроРНК са малки молекули, които регулират експресията на гени чрез свързване с мРНК и потискане на тяхната активност. Изследвания

Ролята на антиоксидантите в лечението на артрози и сърдечно-съдови заболявания

показват, че витамин Д3 влияе на експресията на някои микроРНК, като тези молекули играят роля в много процеси, включително възпаление, имунна функция и клетъчна пролиферация. Например:

- **Регулация на възпалението и имунната реакция:** Витамин Д3 въздейства върху микроРНК, които контролират възпалителни пътища. Възпалението е свързано с редица заболявания, включително стареене и ракови заболявания.

- **Роля в канцерогенезата:** Някои изследвания показват, че витамин Д3 може да модулира експресията на микроРНК, свързани с развитието на рак.

Витамин К2 и микроРНК

Докато по-малко се знае за директното въздействие на витамин К2 върху микроРНК, съществуват доказателства, че витамин К2 играе важна роля в клетъчната сигнализация, костната здравина и метаболизма на калций, което може индиректно да повлияе на процеси, свързани с микроРНК.

Витамини Д3 и К2 и теломерната дължина

Теломерите са защитни капачета на краищата на хромозомите, които се съкращават с всяко клетъчно делене. Кратките теломери се свързват с процесите на стареене и с риска от различни заболявания.

- **Витамин Д3:** Има изследвания, които показват, че витамин Д може да влияе на теломерната дължина. Например, някои проучвания при хора предполагат, че дефицитът на витамин Д може да бъде свързан със съкращаване на теломерите и по-ранно стареене на клетките. Възможно е, че витамин Д регулира гените, свързани с клетъчната пролиферация и клетъчната смърт, което може да има ефект върху дължината на теломерите.

- **Витамин К2:** Въпреки че изследванията са по-ограничени, има предположения, че витамин К2 може да има ефект върху стареенето и клетъчната функция чрез своето влияние върху калциевия метаболизъм и клетъчната сигнализация. Някои проучвания показват, че витамин К2 може да играе роля в поддържането на здравето на съдовете и костите, което може да е свързано с по-добра клетъчна функция и по-дълги теломери.

Заклучение :

Въпреки че има нарастващо количество изследвания, които показват, че витамините Д3 и К2 могат да влияят на процесите на клетъчно стареене и на механизми, като теломерната дължина и микроРНК, тези ефекти не са напълно потвърдени и се нуждаят от по-задълбочени научни изследвания. Витамин Д3 изглежда има по-ясни доказателства в тази насока, докато ролята на витамин К2 все още се изследва активно.

Натаспин Х с натокиназа и хидрокситирозол се използва за подпомагане на сърдечно-съдовото здраве и за подобряване на кръвообращението.

Основни съставки:

1. **Натокиназа:**

- Натокиназата е ензим, извлечен от ферментирала соя (традиционен японски продукт наречен "нато").

- Този ензим има активност, която може да разгради фибрина, което го прави полезен за **подобряване на кръвообращението и потенциално намаляване на риска от образуване на тромби**. Натокиназата също така може да помогне за поддържането на нормални нива на кръвното налягане и да намали вискозитета на кръвта.

2. **Хидрокситирозол:**

- Хидрокситирозолът е мощен антиоксидант, който се среща основно в **оливковото масло** и е основното фенолно съединение в него.

- Той има силни **антиоксидантни свойства** и може да помогне за защитата на клетките от оксидативен стрес, което е свързано с редица хронични заболявания, включително сърдечно-съдови заболявания.

- Хидрокситирозолът е също така свързан с **антиинфламаторни** и

съдоразширяващи ефекти, които могат да подкрепят сърдечно-съдовата система.

Потенциални ползи от комбинацията:

- **Подобряване на кръвообращението и превенция на тромби:** Натокиназата и хидрокситирозолът работят заедно, за да поддържат нормалния кръвен поток и да намалят риска от образуване на кръвни съсиреци.

- **Подкрепа на сърдечно-съдовата система:** Антиоксидантните и антиинфламаторни ефекти на хидрокситирозола, съчетани с дейността на натокиназата, могат да помогнат за намаляване на възпалението и за подобряване на здравето на сърдечно-съдовата система.

- **Превенция на оксидативен стрес:** Хидрокситирозолът може да помогне за намаляване на клетъчните увреждания, причинени от свободните радикали.

Заклучение:

Натаспин Х с натокиназа и хидрокситирозол е добавка, която може да бъде полезна за поддържане на здравето на сърцето и кръвоносните съдове, както и за подобряване на циркулацията и предотвратяване на тромбози. Както всяка добавка, тя трябва да се приема с внимание и при консултация с лекар, особено ако има някакви съществуващи здравословни проблеми или ако пациентът приема други лекарства, които влияят на съсирването на кръвта.

Натокиназа – основни плейотропни ефекти:

- **Антитромбоцитен ефект:** Натокиназата има способността да разгради фибрина и да предотврати образуването на кръвни съсиреци (тромби). Това може да намали риска от инсулт, миокарден инфаркт и дълбока венозна тромбоза.

- **Подобряване на кръвообращението:** Като разрежда кръвта и намалява вискозитета на кръвта, натокиназата може да подпомогне нормалното кръвообращение, което води до по-добро снабдяване на тъканите с кислород и хранителни вещества.

- **Поддържане на нормално кръвно налягане:** Някои изследвания показват, че натокиназата може да има хипотензивен ефект (понижава кръвното налягане) чрез влиянието си върху съдовия тонус и кръвния поток.

2. Хидрокситирозол – основни плейотропни ефекти:

- **Мощен антиоксидант:** Хидрокситирозолът е известен със своите изключителни **антиоксидантни свойства**, които помагат да се предотврати **оксидативния стрес** и да се защитят клетките от увреждане, което е основна причина за **стареенето** и развитието на редица хронични заболявания.

- **Антиинфламаторен ефект:** Хидрокситирозолът има също така силни **антиинфламаторни** свойства, които могат да намалят възпалителните процеси в организма, което е полезно при сърдечно-съдови заболявания, диабет, и други възпалителни заболявания.

- **Подобряване на сърдечно-съдовото здраве:**

Хидрокситирозолът може да спомогне за понижаване на нивата на **LDL холестерола** (лошия холестерол) и да увеличи **HDL холестерола** (добрия холестерол), като по този начин допринася за здравето на кръвоносните съдове и сърцето.

- **Превенция на ракови заболявания:** Някои проучвания предполагат, че хидрокситирозолът има **превантивен ефект срещу развитието на рак** чрез своето влияние върху клетъчната апоптоза (контролирана клетъчна смърт) и инхибиране на растежа на раковите клетки.

3. Синергичен ефект на натокиназа и хидрокситирозол:

- Комбинацията от натокиназа и хидрокситирозол има **синергични плейотропни ефекти**, които съчетават тяхната мощна антиоксидантна активност и способността за подобряване на кръвообращението и предотвратяване на тромбози. Например, хидрокситирозолът може да засили ефектите на натокиназата върху намаляването на възпалението и оксидативния стрес в съдовете, като по този начин съдейства за по-добро здраве на сърдечно-съдовата система.

- Това съчетание има **негативен ефект върху атерогенезата** (образуването на атеросклеротични плаки), като намалява възпалението в стените на кръвоносните съдове и подобрява ендотелната функция, което е критично за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания.

4. Други потенциални плейотропни ефекти:

- **Подобряване на метаболизма на глюкозата:** Някои изследвания

показват, че хидрокситирозолът играе роля в подобряването на инсулиновата чувствителност, което е полезно при **диабет тип 2**.

- **Нервна защита:** Поради своите антиоксидантни и противовъзпалителни свойства, хидрокситирозолът има **невропротективен ефект**, който да защитава нервните клетки от увреждане, свързано с невродегенеративни заболявания като **Алцхаймер** или **Паркинсон**.

Заклучение:

Натаспин Х с натокиназа и хидрокситирозол предлага широк спектър от **плейотропни ефекти**, като подобряване на кръвообращението, защита на сърдечно-съдовата система, намаляване на възпалението и оксидативния стрес, както и потенциални предимства за метаболизма и невропротекция. Комбинацията от тези две съставки има комплексни положителни ефекти върху здравето, като подпомага превенцията на различни хронични заболявания и подобрява общото благосъстояние.

Натокиназа и микрорНК

- МикрорНК (miRNA) играят основна роля в регулацията на клетъчните процеси, включително клетъчното делене, стареене и възпаление. Някои изследвания показват, че **антиоксидантите и противовъзпалителните съединения**, като натокиназа, могат да влияят на експресията на микрорНК, които са свързани с тези процеси.

- **Намаляване на възпалението:** Натокиназата има противовъзпалителни свойства, които могат да повлияят на микрорНК, участващи в възпалителните пътища. Например, **микрорНК-21, микрорНК-146** и други, които участват в възпалителните реакции, могат да бъдат модулирани от натокиназа.

- Хидрокситирозол може да увеличи експресията на микрорНК, които се свързват с клетъчната регенерация и забавянето на стареенето.

- **Противовъзпалителни ефекти:** Хидрокситирозол може да повлияе и на експресията на микрорНК, свързани с възпалението. Тъй като възпалението е един от основните фактори за съкращаване на теломерите, модулирането на тези микрорНК от хидрокситирозол може да забави клетъчното стареене.

Хидрокситирозол и теломерната дължина

- Хидрокситирозол, благодарение на своите **антиоксидантни и противовъзпалителни** свойства, играе важна роля в защитата на **теломерите**. Известно е, че **окислителният стрес и възпалението** ускоряват съкращаването на теломерите, което води до клетъчно стареене.

Изложените плейотропни ефекти на Натаспин Х са много полезни за неутрализиране на странични ефекти в терапията с всеки един от представителите на **ЈАК-инхибиторните медикаменти**.

Комбинирането на Калцикинон и Натаспин Х (съдържащ натокиназа и хидрокситирозол) има синергичен и адитивен ефект с определени потенциални ползи, особено когато става въпрос за **сърдечно-съдово здраве, подобряване на костната плътност, антиоксидантна защита** и подкрепа на кръвообращението, без да се наблюдават странични ефекти и неблагоприятни лекарствени взаимодействия.



НОВО



Волтарен

140 mg лечебен пластир

ОБЛЕКЧЕТЕ БОЛЕЗНЕНАТА ЗОНА ЗА

24
часа



МАКСИМАЛНА КОНЦЕНТРАЦИЯ*



Волтарен 140 mg лечебен пластир е лекарствен продукт без рецепта за възрастни и юноши над 16 години. Съдържа диклофенак натрий. Преди употреба прочетете листовката.

A0277/03.12.2024 PM-BG-VOLT-24-00014 Търговски марки, притежавани или лицензирани от Haleon. ©2024 Haleon или лицензодател.

*на диклофенак под формата на лечебен пластир **Европейски патент EP4153151B1

MYPROTEIN

**МЕСЕЦ НА
МАРКАТА**

**-20%
ОТСТЪПКА**



Колаген

- За красива кожа
- Подпомага ставите
- Хидролизиран колаген



Омега - 3

- Подпомага сърдечно-съдовата система
- Намалява лошия холестерол
- Намалява възпаленията



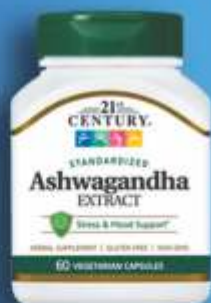
Трибулус

- Повишава либидото
- Подпомага производството на тестостерон
- Повишава тонуса

**21ST
CENTURY**

**МЕСЕЦ НА
МАРКАТА**

-20%



Ашваганда

- НАМАЛЯВА СТРЕСА
- ПОДОБРЯВА НАСТРОЕНИЕТО И ЕНЕРГИЙНИТЕ НИВА
- НАТУРАЛЕН ЕКСТРАКТ ОТ АШВАГАНДА



Женски Мултивитамини

- ЗА ЗДРАВИ КОЖА, КОСА И НОКТИ
- ПОДСИЛВА ИМУННАТА СИСТЕМА
- ЗА ЗДРАВИ КОСТИ
- АНТИОКСИДАНТНА ЗАЩИТА



Мъжки Мултивитамини

- ПОВИШАВА ЕНЕРГИЯТА
- ПОДДЪРЖА ИМУННАТА СИСТЕМА
- ПОДПОМАГА МУСКУЛНАТА ФУНКЦИЯ
- АНТИОКСИДАНТНА ЗАЩИТА



Проф. Асена СЕРБЕЗОВА

Проф. Асена Сербезова е преподавател във Факултета по обществено здраве „Проф. д-р Цекомир Воденичаров, дмн“, Медицински университет – София. Преподава фармацевтично законодателство, лекарствена безопасност, управление на клиничните изпитвания и медицинска психология. Фармацевт, здравен мениджър и психолог. Изпълнителен директор на Изпълнителната агенция по лекарствата в периода 2014-2018 г. Министър на здравеопазването в 99-ото правителство на България. Одитор към международни одиторски компании в областта на клиничните изпитвания и производството и разпространението на лекарства.

Сърдечната недостатъчност е клиничен синдром, при който сърцето не може да изпомпва достатъчно количество кръв, за да задоволи метаболитните нужди на тъканите. Главните причини за развитие на сърдечна недостатъчност са исхемична болест на сърцето, миокардити, кардиомиопатии, артериална хипертония, аортна стеноза, пулмонална стеноза, различни дефекти на сърцето, както и ритъмни и проводни нарушения. Сърдечната недостатъчност е прогресивно заболяване, което пет години след поставяне на диагнозата води до смърт при 59% от мъжете и при 45% от жените. Обичайните оплаквания са умора, задух, сърцебиене – в началните стадии при леки физически усилия, впоследствие при по-тежки физически усилия и накрая - дори и при покой. При 40% от пациентите, които са със сърдечно заболяване и на възраст над 50 г. съществува риск да развият сърдечна недостатъчност.

Лечението на хроничната сърдечна недостатъчност е насочено към контрол на придружаващите заболявания – хипертония, исхемична болест, захарен диабет, заболявания на щитовидната жлеза, а също и към отстраняване на рисковите фактори като тютюнопушене, алкохол, токсични за сърцето вещества. Лекарствата, които се предписват при хронична сърдечна недостатъчност включват АСЕ – инхибитори, ангиотензин-рецепторните антагонисти, някои бета-блокери, диуретици и дигиталисови глюкозиди и вазодилатори. В различни проучвания рискът от смърт или рехоспитализация в рамките на 60 дни след хоспитализацията от сърдечна недостатъчност варира между 30 и 60% в зависимост от изследваната популация. Ето защо усилията на медицинските специалисти трябва да са насочени към предотвратяване развитието на сърдечната недостатъчност, към навременно и адекватно лечение на рисковите състояния, както и използването на комплементарни подходи за облекчаване на състоянието и повишаване на ефективността на основната фармакотерапия.

Много клинични изпитвания показват, че лишаването от сърдечна енергия е най-важният фактор за развитие на сърдечна недостатъчност и аритмия. Човешкото сърце има нужда от огромни

Коензим Q₁₀ при хронична сърдечна недостатъчност

количества биоенергия, за да осигурява енергия за кръвообращението. Формирането на биоенергия изисква витамини от група В, витамин С, минерали (напр. магнезий) и други естествени вещества (напр. коензим Q10). Трябва да знаете, че голяма част от лекарствените продукти, предписвани за лечение на сърдечна недостатъчност целят да намалят разхода на енергия. **Следователно различните “енергоспестяващи” лекарства като АСЕ инхибиторите и бетаблокерите не се справят с проблема “празен резервоар”.** В допълнение, много от тези лекарства лишават организма от ценни нутриенти, важни за производството на клетъчна биоенергия, с което допълнително влошават енергийния недостиг в клетките. Така например диуретиците, които се използват като едно от основните лекарства при сърдечна недостатъчност, изхвърлят важните водоразтворими витамини като витамин С, витамин В1 и минерали като калий, калций, магнезий, цинк и др. Тези микронутриенти са кофактори в генерирането на биоенергия за клетките на сърдечния мускул. С течение на времето фармакотерапията на сърдечна недостатъчност и аритмията би могла да доведе до порочен кръг от редуциране количеството на микронутриенти и допълнително отслабване на сърдечния мускул, което води до влошаване на сърдечната недостатъчност.

Всичко това води до **необходимостта от прием на коензим Q10 хора със сърдечна недостатъчност.** Защо? Коензим Q10 е основен компонент на всяка клетка, който осигурява енергия за нормалното протичане на метаболитните процеси и правилното функциониране на човешкия организъм. До 30-годишна възраст организмът произвежда достатъчни количества коензим Q10. С напредване на възрастта, при повишена умствена и физическа дейност, количеството на коензим Q10 в организма намалява, което води до лесна уморяемост и понижен жизнен тонус. Проучванията показват, че коензим Q10 може да бъде ефективен при подобряване на сърдечната функция и качеството на живот на пациенти със сърдечна недостатъчност. Дозировките варират, но **обикновено са между 100 mg и 300 mg на ден, с продължителност на лечението от няколко седмици до една година.**

Няколко проучвания сравняват ефикасността на коензим Q10 с тази на плацебо по отношение на сърдечната функция. Коензим Q10 е даван перорално, под формата на дъвчаща се таблетка, приета заедно с мазна храна (за да се подобри усвояемостта) или под формата на желатинова капсула. Сърдечната функция, измервана като количеството кръв, изпомпвано от сърцето при всеки удар, показала постепенно и постоянно подобрене при пациенти с умора, диспнея, болка в областта на гърдите и сърцебиене. Част от пациентите възстановили напълно сърдечната функция само с прием на коензим Q10. Това били предимно пациенти с новооткрита сърдечна недостатъчност, започнали приема на коензим Q10 скоро след поставянето на диагнозата. Пациентите с дългогодишна сърдечна недостатъчност са имали значително подобрене, но без връщане на нормалната сърдечна функция. Най-голямото проучване

с коензим Q10 е италианско мултицентрово проучване с 2664 пациенти със сърдечна недостатъчност. Пациентите, с давност на сърдечната недостатъчност поне 6 месеца, приемали стандартното лечение с дигиталисови препарати, диуретици и вазодилатори, в зависимост от тежестта на заболяването и допълнително коензим Q10. Проучването е проведено в продължение на три месеца в 173 центъра в Италия. Дневният прием на коензим Q10 е 50-150 mg приети перорално, като 78% от пациентите приемали 100 mg/дневно. В края на тримесечния период е отчетено подобрение в поне три симптома на сърдечната недостатъчност (аритмия, потене, цианоза, едем, увеличение на черния дроб, сърцебиене, безсъние, вертиго, ноктурия и хрипове) при 54% от пациентите.

Дългосрочно проучване на коензим Q10 при сърдечна недостатъчност през 2014 г., в дозировка от 200 mg на ден в продължителност от една година, показва значителни подобрения в качеството на живот, оценени чрез въпросници (тоест участниците в проучването са усетили забележимо подобрение), и намаляване на необходимостта от хоспитализации. Дори и при по-кратък прием и по-малки дози са отчетени подобрения във функционирането на сърцето при прием на коензим Q10. Проучване на Khatib, R. и кол. при пациенти с левокамерна дисфункция през 2018 г., приемащи 150 mg коензим Q10 на ден, в продължение на 24 седмици показват подобрение в левокамерната фракция на изтласкване и намаляване на симптомите на сърдечна недостатъчност, включително намаляване на задуха и умората.

В проучване на Langsjoen и кол. върху 109 пациенти с есенциална хипертония, 51% от пациентите в продължение на 4.4 месеца след започването на приема на коензим Q10 са преустановили приема на 1 до 3 антихипертензивни лекарствени продукта, поради значително подобрение. Разбира се, това станало под лекарски контрол. И така, още в началото на началото на 90-те години започват клинични наблюдения върху връзката между хроничния недостиг на коензим Q10 и сърдечно-съдовите заболявания. Те установяват, че употребата на коензим Q10 довежда до значително подобрение състоянието на хора със сърдечно-съдови заболявания. Важно е да се отбележи, че в повечето клинични изпитвания коензим Q10 не е прилаган самостоятелно, а паралелно с обичайната лекарствена терапия. Сумплементацията с коензим Q10, в допълнение към конвенционалната терапия значително намалява хоспитализацията, поради влошаване на сърдечната недостатъчност и намалява честотата на сериозните усложнения при пациенти с хронична сърдечна недостатъчност. Възможностите за приложение на коензим Q10 следва да се популяризират сред медицинските специалисти и обществеността.

Последен метанализ, проведен от Rosenfeldt и кол. публикуван през 2021 г. показва, че коензим Q10 значително намалява хоспитализациите и подобрява функционалната способност на пациентите с хронична сърдечна недостатъчност.

Откритието на коензим Q10 е отбелязано и с присъждането на Нобелова награда и е признато за едно от най-големите открития на миналия век. През 60-те години в Япония първи използват сходно на коензим Q10 вещество – коензим Q7 при сърдечна недостатъчност. Антиоксидантната активност на коензим Q10 е доказана в редица проучвания и през 70-те и 80-те години се разработва технология за промишленото му производство, отново в Япония. Но първоначалната му цена е много висока и едва през 90-те години на миналия век американците и японците успяват да внедрят производства с по-достъпни цени за масова употреба. Защо след

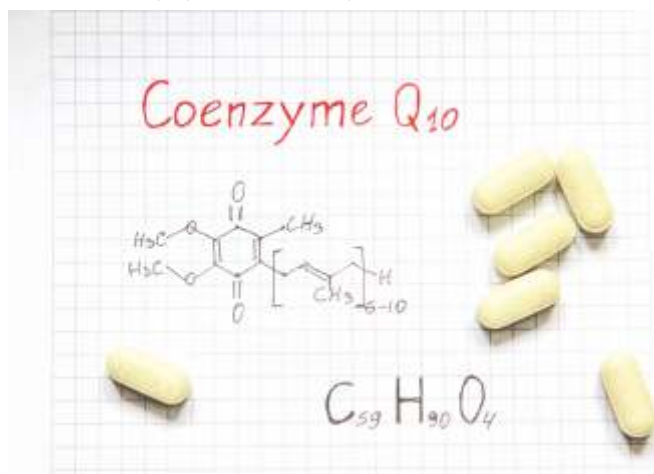
като разполагаме с коензим Q10, който е достъпен, той не е толкова популярен в медицинските среди при сърдечна недостатъчност, както и за прием от всички хора с хронична умора?

Langsjoen в "Introduction to Coenzyme Q10" пише, че отговорът на въпроса защо коензим Q10 не се прилага широко в лечението на хронична сърдечна недостатъчност не се крие в медицината и науката, а в политиката и маркетинга. Молекулата на коензим Q10 не може да се патентова, а откритието му основно е спонсорирано от университетските среди. Отговорност на медицинските специалисти, лекари и фармацевти, обаче е да споделят със своите пациенти наличната информация за възможностите за подобряване на терапията на сърдечната недостатъчност в светлината на 40-годишния клиничен опит от приложението на коензим Q10, както и да преоценят стандартите за лечение предвид нарастващите доказателства за биоенергетичната му роля. Най-богатите източници на коензим Q10 включват месо (особено червено), риба, ядки, семена и определени зеленчуци (като спанак и броколи), но с храната не може да приемем толкова коензим Q10, колкото ни е нужен, особено след определена възраст или ако страдаме от сърдечна недостатъчност. Обичайната дозировка на коензим Q10 варира от 100 до 300 mg дневно, като вариациите зависят от индивидуалните нужди на пациента и клиничната обстановка. Препоръчително е пациентите да се консултират с медицински специалисти за персонализирани препоръки.

Какъв коензим Q10 да изберем?

Когато става въпрос за коензим Q10, усвояемостта е ключов фактор за ефективността му. Някои от най-добрите форми на коензим Q10, които предлагат висока усвояемост са убихинон, убихинол и липозомален коензим Q10. Убихинонът е традиционната форма на коензим Q10, но трябва да имате предвид, че е ефективен, но усвояемостта му може да бъде ограничена. Убихинол е редуцираната форма на коензим Q10 и се счита за по-добре усвоима от организма. Той е активната форма, която тялото може да използва директно. Проучванията показват, че **убихинол може да бъде до 8 пъти по-усвоим от убихинон, особено при хора над 40 години**, които може да имат затруднения с преобразуването на убихинон в убихинол. Липозомалната форма на коензим Q10 е обвита в липозоми, което увеличава усвояемостта и защитава активните съставки от разграждане в стомаха. Тази форма предлага много висока биодостъпност и е особено полезна за хора с проблеми в усвояването на хранителни вещества.

Пълна библиография можете да прочетете на 366.BG.





-15%
на цялата категория

Природна помощ при стрес и безсъние



При стрес При безсъние При тревожност При депресия При нервно напрежение



Nature's
way

СУПЕР ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН!

-15%
на цялата серия

Alive!



МЪЖЕ
50+



Венелина СТАНЕВА

Медицински езиков и речеви патолог

Венелина Станева е завършила Медицински университет – Пловдив, специалност „Медицинска езикова и речева патология“. Преминала е през редица обучения в Италия за рехабилитация на пациенти с тотална и парциална ларингектомия, други гласови нарушения, заекване, естетична логопедия и др. За контакти: 0887842423

Гласът е важна част от нашата идентичност: той е начинът, по който изразяваме своите мисли, чувства и идеи. При пациенти с карцином на ларинкса, които са диагностицирани в напреднал стадий, е наложително извършването на тотална ларингектомия, в резултат на която те губят своя глас. Загубата на гласа, нарушената дихателна функция и наличието на постоянна трахеостома представляват за пациента сериозни нарушения, възпрепятстващи нормалното физическо, социално и психоемоционално функциониране.

Възможно ли е да се говори след тотална ларингектомия?

Съществуват три основни възможности за говор след тотална ларингектомия: чрез трахеоезофагеален глас, езофагеален глас и ларингофон.

Трахеоезофагеален говор

През последните 30 години трахеоезофагеалният говор се е превърнал в златен стандарт за рехабилитация след тотална ларингектомия, благодарение на по-естественото звучене на речта, по-доброто качество на гласа, по-краткото време за рехабилитация и по-високата успеваемост (от 60 до 90%) в сравнение с други методи. Хирургът създава трахеоезофагеална фистула между трахеята и хранопровода, в която се поставя малко силиконово устройство, наречено гласова протеза. Тази операция може да бъде извършена по време на ларингектомията или на по-късен етап. Гласовата протеза представлява еднопосочен клапан, който се отваря при говорене и се затваря при хранене. Когато човек затваря stomata, за да говори, въздухът преминава от белите дробове в хранопровода през гласовата протеза. Хранопроводът вибрира и произвежда звук, който се предава в устата, за да се превърне в реч. Трахеоезофагеалният говор се усвоява сравнително бързо и лесно. Гласовата протеза трябва да се сменя периодично от лекар в амбулаторни условия.

Езофагеален глас

Друг начин за говорене след тотална ларингектомия е езофагеалният говор, който представлява контролирана еруктация. Ларингектомираният трябва да вкара въздух в хранопровода през устата по такъв начин, че той да може да се използва за озвучаване на речта. Предимството на езофагеалния глас е, че е напълно естествен, но при него има по-нисък процент на успеваемост в сравнение с други начини на комуникация. Усвояването на езофагеалния глас в някои случаи отнема значително време.

В зависимост от естествените способности на ларингектомирания, за възпроизвеждане на първите звуци може да са необходими от десет минути до няколко седмици, за произнасяне на отделни думи – няколко

Рехабилитация на гласа след тотална ларингектомия

дни или няколко месеца, за да може пациентът да произнася изречения с различна дължина – от един до шест месеца, да води разговор без особени затруднения – от три месеца до една година, а от шест месеца до няколко години, преди разговорът да престане да изисква особени усилия както за него, така и за събеседника.

Могат да се посочат множество възпрепятстващи причини: методът на обучение, последиците от лъчетерапията, когнитивен спад и деменция, както и фактът, че оригването се смята за неприлично и социално неприемливо и т.н.

Ларингофон

Повечето хора се научават да използват ларингофон в сравнително кратък период от време след извършване на тоталната ларингектомия. Ларингофонът е електрическо устройство, което произвежда вибрация, която може да се преобразува в глас. Устройството се държи в ръка, а вибриращата мембрана се поставя върху кожата на шията, пода на устната кухина или дори върху бузата. Повечето от тези устройства имат копче за регулиране на тона и копче за регулиране на интензитета.

Някои хора го използват като основен метод за говорене, докато други го използват като резервно устройство или за да бъдат чути в шумна среда. Възможно е да отнеме известно време на околните да разберат речта. Въпреки това, с практика и обучение от гласов терапевт, повечето хора са в състояние да комуникират успешно.



Гласовият терапевт трябва да мотивира ларингектомираните пациенти да усвояват, по възможност, всички методи на говор, за да подобрят своята социална интеграция и, в случай на нужда, винаги да имат „резервен“ аларингеален глас.



Период на промоцията: 1.03.2025 г. - 31.03.2025 г.

VIRUXAN KIDS
150мл сироп

Атакувай вируса, не само симптомите!
Viruxan® Kids е с двойно действие при настинка и грип, с антивирусен и имуноактивиращ ефект. Намалва продължителността и тежестта на острите респираторни вирусни инфекции.



~~33,90 лв.~~
29,90 лв.

OTC
Viruxan Kids за възрастни и деца над 1-годишна възраст. Съдържа имуноактивен диметранол. Лекарствени продукти без рецепта. Преди употреба прочетете листовката. А-02/19/31.10.2024

ФЛУДРЕКС® МАКС ХЕРБАЛ ХОТ ДРИНК
10 сашета

ИЗЖИВЕЙ ДЕНЯ НА МАКС
• Облекчава бързо симптомите на настинка и грип
• Максимална доза парацетамол
• Не предизвиква сънливост
• Със сух екстракт от черен бъз



~~10,90 лв.~~
10,90 лв.

OTC
Лекарствен продукт без рецепта за лица над 12 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката. А-02/19/09.09.2019

ОСЦИЛОКОКЦИНУМ
6 броя пиули
в еднодозова опаковка,
доза от 1гр.

Осцилококцидум вземи и от грипа се спаси!
Хомеопатичен лекарствен продукт, използван за профилактика и лечение на грипни състояния – температура, втрисане, мускулни болки.



~~10,90 лв.~~
9,90 лв.

OTC
ИМП: А0246/21.12.22

ТЕРАФЛУ МАКС ГРИП
10 сашета

МОЩНА ФОРМУЛА*
ЗА ОБЛЕКЧЕНИЕ НА
НАЙ-НЕПРИЯТНИТЕ СИМПТОМИ
започва да действа след 10 минути**
с Витамин С
с вкус на горски плодове и ментол



~~14,90 лв.~~
13,90 лв.

OTC
Терафлу Макс Грип е лекарствен продукт без рецепта за възрастни над 18 години. Съдържа парацетамол, фенилефринов хидрохлорид и аскорбинова киселина. Преди употреба прочетете листовката. А0186/13.09.2023 РМ-ВГ-ТННФЛ-23-00009

*на база съдържание на парацетамол
**на база абсорбцията на парацетамол

КОЛДРЕКС МАКС ПЛЮС КАШЛИЦА
16 капсули

• Облекчава симптомите при настинка и грип
• Понижава високата температура
• Облекчава болката при възпалено гърло и влажна кашлица
Съдържа парацетамол.



~~10,90 лв.~~
9,90 лв.

OTC
За възрастни и деца над 16г.* Преди употреба прочетете листовката*
VIAI-337/26/03.08.2022;

Грипекс® МОГА
10 Таблетки

Комбиниран лекарствен продукт с комплексно действие срещу симптомите на настинка и грип.



~~8,90 лв.~~
7,90 лв.

Противопоказан е при едновременно приемане на парацетамол и аспирин.
Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.
38009158 PMS/2 табл/10 табл/10 табл/10 табл

Ибупром Синус
24 таблетки
БОЛКА В СИНУСИТЕ
ОТПАДНАЛОСТ
ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА
ГЛАВНОБОЛИЕ

АТАКУВАЙ СИМПТОМИТЕ
НА СИНУЗИТ, ГРИП И НАСТИНКА



~~15,90 лв.~~
13,90 лв.

2 СЪСТАВКИ
ДЕЙСТВИЯ

Всички цени са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.
Промоционалните предложения са валидни от 1.03.2025 г. до 31.03.2025 г. или до изчерпване на количествата. Вочки ценни са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.

ОТРИВИН ПЛЮС
1 mg/ml + 50 mg/ml

• Един спрей – 4 действия!
• Бързо отпушва носа
• Облекчава напрежението
• Предпазва
• Заздравява лигавицата
• + ДЕКСПАНТЕНОЛ за заздравяване на раните



~~13,90 лв.~~
11,90 лв.

OTC
Отривин Плюс 1 mg/ml + 50 mg/ml спрей за нос, разтвор е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа изопрометазолин хидрохлорид и декспантенол. Преди употреба прочетете листовката. А021/13.02.2024. РМ-ВГ-ОТРИ-24-00001

Herbitussin
е на линия!

ДОВЕРИ СЕ НА
ОРИГИНАЛНАТА РЕЦЕПТА,
ВДЪХНОВЕНА ОТ
ШВЕЙЦАРСКИТЕ МОНАХИ!



ПРИ ПЪРВИ СИМПТОМИ

НА БЪРЗО ОБЛЕКЧАВА ВЪЗПАЛЕНАТА ЛИГАВИЦА НА ПЪРВИ ОСНОВА
ГЪРЛОТО ЗАВЪЖВА ИМУНИТЕТА СИМПТОМИ

~~8,90 лв.~~
7,90 лв.



36.6®

ПРЕПОРЪКА НА МЕСЕЦА



Период на промоцията: 1.03.2025 г. - 31.03.2025 г.

Lichensed
КОМПЛЕКСНО, НАТУРАЛНО РЕШЕНИЕ
В ПОДДЪРЖАНЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЦА
МЕДИЦИНСКА ЛИНИЯ



-15%

ФЛАВАМЕД® 30 mg
20 таблетки

Ефективно лекарство
при влажна кашлица!

~~6,80 лв.~~
~~5,90 лв.~~



Лекарствен продукт без лекарско предписание с амброксол. За деца над 6 години, юноши и възрастни. Преди употреба прочетете листовката. Менажири България ЕООД, 1784 София Бул. Царigradsko шосе 90, e-mail: bcsolvia@bcsolvia.com A013511.07.2019 - BG-FLA-3-2025 - MFL0W Дата на одобрение: януари 2025 Безплатна линия за съобщаване на нежелани реакции: 0800 80 828

ГЕЛОРИВОЙС
20 таблетки за гърло

Ефективна защита и трайно облекчение при:

- пресипнал глас
- суха кашлица
- болки в гърлото

~~15,90 лв.~~
13,90 лв.



Медицинско изделие. За възрастни и деца над 6-годишна възраст. Преди употреба прочетете инструкциите.

ОКТЕАНГИН
20 таблетки за смучене

Краткосрочно лечение за възпалената лигавица на устата и гърлото. Октеангин е антисептичен лекарствен продукт с клинично доказан профил на безопасност и ефикасност срещу:

- Обвити вируси;
- Гъбички;
- Бактерии, включително Метицилин-резистентни стафилококи.

~~14,90 лв.~~
~~12,90 лв.~~



Октеангин е лекарствен продукт за възрастни и деца над 12г и по-големи. Съдържа Остеангин дихлорохлорид. Преди употреба прочетете листовката. A021220.10.2022

ФЛУДИТЕК
20 mg/ml сироп карбоцистеин,
за деца над 2 години

- Флудитек е сироп за кашлица при остър и хроничен бронхит.
- Адаптирана формула за деца (с вкус на банан).
- Улеснява отхрачването, подобрява дишането!

~~9,90 лв.~~
~~8,90 лв.~~



Флудитек е лекарствен продукт, без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. Разрешение № А-36 / 10.03.2016

АНГАЛ

- Прилив на прохладата
- Облекчава болката
- Достига дълбоко в гърлото
- Унищожава: вируси, бактерии и гъбички

~~19,90 лв.~~



Лекарствен продукт. Медицинско изделие над 6 години. Съдържа еукалиптусово и ментаво етерично масло. Преди употреба прочетете листовката. A02190.22.02.2023. B023030303/5.01. JAN-2023. Сандоз България ЕООД, гр. София, ул. Царigradsko шосе 90, Рег. № 158. Експлоатационен номер: А-36/10.03.2016. Тел: 02 9702420. Факс: 02 9704797

SANDOZ

АЦЦ
мед и лимон

10 сашета

Гореща напитка при кашлица

~~17,90 лв.~~



АЦЦ® 600 mg е лекарствен продукт за възрастни и деца над 14 години. Съдържа ацетилцистеин. Преди употреба прочетете листовката.

БРОНХОВИТАЛ КИДС
200 мл сироп

- Подпомага самоочистващата функция на дихателните пътища.
- Подпомага физиологичното разреждане и елиминирание на секретите.

~~16,50 лв.~~
~~11,90 лв.~~



Хранителна добавка.

Промоционалните предложения са валидни от 1.03.2025 г. до 31.03.2025 г. или до изчерпване на количествата. Вочки ценни са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.



Период на промоцията: 1.03.2025 г. - 31.03.2025 г.

**НАТРОЦЕВТИКА
АШВАГАНДА SHODEN**
60 капсули

~~46,90 ЛВ.~~
40,50 ЛВ.

Естествена подкрепа за регулиране на стрес, безсъние и тревожност.



СЕДАТОН ЛАВАНДУЛА
40 меки желатинови капсули

~~15,90 ЛВ.~~
12,90 ЛВ.

При нервно напрежение, раздразнителност, стрес и безсъние

- Съдейства за успокояване на превъзбудената нервна система
- Намаляване на тревожността, безпокойствието и стреса
- По-качествен и продължителен сън



NATROL МЕЛАТОНИН 3mg
100 таблетки

~~25,90 ЛВ.~~
21,90 ЛВ.

- Допринася за лесното заспиване.
- Бори се срещу честите събуждания.
- Облекчава в случай на инцидентно безсъние.



ФЕРО ЕНЕРДЖИ
250 мл

~~19,98 ЛВ.~~
15,98 ЛВ.

Енергия за всеки ден!
2-валентно желязо + витамин С за оптимално усояване
витаминови В1 и В6 за повече енергия
екстракт от коприва и живовляк



СУПРАДИН® ЕНЕРДЖИ
30 филмирани таблетки

~~22,90 ЛВ.~~
19,90 ЛВ.

КАЖИ СТОП НА УМОРАТА!
Супрадин® Енержи с троен ефект:

- Намалява умората
- Възтановява енергията
- Възтановява количеството витамини и минерали в тялото



Мултивитаминови и минерали с коензим Q10.
Клинично доказана ефективност от първия прием!
Хранителна добавка.
По една таблетка дневно за лица над 12 години.

36.6 HEALTH ВИТАМИН С + ЦИНК
30 капсули

~~9,90 ЛВ.~~
8,90 ЛВ.

Витамин С и Цинк с удължено освобождаване - за премахване на умората и отпадналостта, за засилване на имунитета, поддържане на доброто здраве.



Хранителна добавка.

**BETTERYOU МУЛТИВИТАМИНИ
MATILDA**
25 мл (35 дози) орален спрей

~~28,90 ЛВ.~~
25,14 ЛВ.

За деца от 1 година с вкус на шоколад.
Лесно и удобно като детска игра.



Lagosa® 150
Точната доза
Силимарин

~~29,80 ЛВ.~~
23,90 ЛВ.



За повече информация: Вьорал Фарма България ЕООД,
Адрес: бул. "Цар Борис III" № 1, ет. 8; office@vialpharma.bg; Тел.: 021-462 71 58

**Взemi най-доброто
от себе си.**

~~41,90 ЛВ.~~
36,90 ЛВ.



Трибестан® е природен продукт, който повишава тонуса и енергията, подобрява потентността и либидото при мъже и жени.

sopharma

Трибестан® е медицински продукт без лекарствено предназначение за бързостъпни и тонизиращи 35-годишни. Съдържа екстракт от растенията: бабички зърби. Преди употреба прочетете листовката. Преди употреба прочетете листовката. N/A/A, A026228/10.2021

Промоционалните предложения са валидни от 1.03.2025 г. до 31.03.2025 г. или до изчерпване на количествата. Вочки ценни са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.



Период на промоцията: 1.03.2025 г. - 31.03.2025 г.

АЛГАСАН МОБИЛ
100мл гел

Масажен гел с масло от алпийски клек, екстракт от арника, витамин Е, ментол и камфор.
Има двустепенно действие – първоначално оказва бърз охлаждащ и локален успокояващ ефект, след което се усеща приятно затопляне.



~~13,98 лв.~~
11,90 лв.

ВОЛТАРЕН ФОРТЕ 2.32%
50 гр гел

Лесна за отваряне капачка.
МОЩНО ДЕЙСТВИЕ ПРАВО В ИЗТОЧНИКА НА БОЛКАТА
при мускулна и ставна болка.



~~18,90 лв.~~
17,90 лв.

ОТС
Волтарен форте 2.32% гел е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 14 години. Съдържа диклофенак, диетиламин. Преди употреба прочетете листовката. А09BA12.06.2023. РМ-BG-VOL17-23-0009. Търговски марки прилежавани или лицензирани от група компании GSK © 2023. Групата компании GSK или техен лицензиар са.

Кетонал
Интензив
50 мг, 12 сашета

~~15,90 лв.~~
12,90 лв.



Лекарствен продукт без рецепта за възрастни и юноши над 16 г. за краткосрочно лечение. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката.

MAXOFEN
30капсули

Комплексно действие при болки в ставите, гърба и кръста!
Махофен подпомага функциите на нервните клетки и тяхната регенерация. Намалява болката, отока и възпалението. Махофен може да се приема продължителен период от време.
Препоръчителен прием: 1 капсула дневно.



~~39,90 лв.~~
31,90 лв.

FLORADIX МАГНЕЗИЙ
250 мл

Течен магнезий - минерална напитка, комбинираща билки, плодове и две магнезиеви соли - съдържа 500 mg за дневна доза.
Продуктът е подходящ за активно спортуващи, бременни, кърмещи и за всеки изложен на физически или психически стрес.



~~27,90 лв.~~
24,90 лв.

АСТАРТЕ
14 броя растителни капсули
за перорално приложение

- Пробиотик за жени
- Поддържа баланса на чревната и вагинална микрофлора
- Съдържа щамове от специално подбрани живи млечнокисели бактерии и фрукто-олигозахариди



Хранителна добавка.

~~25,80 лв.~~
19,90 лв.

Уведомителен номер: 122309.05.2018

ЛИНФОРТЕ
14 капсули

При прием на антибиотици
При диария, подуване, газове

~~18,90 лв.~~
14,90 лв.



Лекарствен продукт без лекарско предписание.

LACTOFLOR BIOPLUS
20 таблетки за смучене

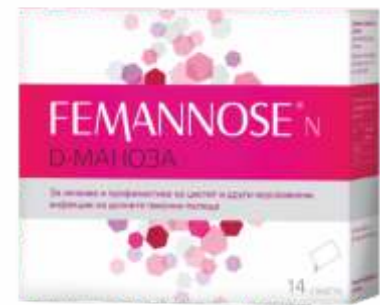
Синбиотик за смучене, подобряващ локалната имунна защита.
Съдействащ за превенция на гингивит, стоматит и подобряване на чревния баланс и комфорт.



~~15,90 лв.~~
12,90 лв.

ФЕМАНОЗА N
D-маноза, 14 сашета

За лечение и превенция на цистит и други неусложнени инфекции на долните пикочни пътища.



~~34,80 лв.~~
28,90 лв.

Медицинско изделие. Преди употреба прочетете указанията.

Промоционалните предложения са валидни от 1.03.2025 г. до 31.03.2025 г. или до изчерпване на количествата. Всички цени са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.

OstroVit®

TECHNOLOGY OF NUTRITION

-20%

на отбрани продукти



-20%
~~15,95 ЛВ~~
12.76 ЛВ



-20%
~~39,95 ЛВ~~
31.69 ЛВ



-20%
~~23,95 ЛВ~~
19, 16 ЛВ



-20%
~~19,95 ЛВ~~
15.96 ЛВ



ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА МЕСЕЦА

ПРОМОЦИИ МЕСЕЦ МАРТ 2025



~~29.00 ЛВ~~
23.20 ЛВ

-20%



~~25.00 ЛВ~~
20.00 ЛВ

-20%



~~22.00 ЛВ~~
18.40 ЛВ

-20%



~~18.00 ЛВ~~
14.40 ЛВ

-20%



~~40.00 ЛВ~~
32.80 ЛВ

-20%



~~20.00 ЛВ~~
17.60 ЛВ

-20%





Д-р Костадин ЧОМПАЛОВ, дм

Невролог, специализиращ в невропсихологията и поведенческата неврология. Завършва медицина през 2010 година в МУ - Пловдив, със специалност по неврология от 2017 година и магистратура по медицинска речева и езикова патология през 2024 година. Работи в УМБАЛ „Св. Георги“ вече 14 години. Автор на научни статии и съавтор на учебни материали в областта на неврологията и когнитивните нарушения. Интересите му включват иновации в диагностиката и терапията на неврологични заболявания, както и ролята на природните адаптогени за подобряване на когнитивното и психическото здраве.

Стресът, хроничната умора, възпалителните процеси, влошеният имунитет, нарушеният сън и пониженото либидо са основни предизвикателства на съвременното общество. Всекидневно се изправяме пред тези проблеми, понякога успешно, а друг път – за сметка на други аспекти на нашето здраве. Един от ефективните начини за дългосрочно и безопасно повлияване на тези състояния е чрез използването на адаптогени.

Адаптогените представляват специален клас растения и билки, които подпомагат организма в процеса на адаптация и възстановяване на хомеостазата (баланса) в тялото. Терминът „адаптоген“ е въведен през 1947 г. от руския учен Николай Лазарев, а през 1969 г. д-р Израел Брехман и И. В. Дардимов формулират три основни критерия, на които трябва да отговаря едно вещество, за да бъде класифицирано като адаптоген:

1. **Нетоксичност:** Веществото трябва да бъде безопасно и да не причинява вреда на организма при нормални дози.
2. **Неспецифично действие:** Трябва да повишава устойчивостта на организма към широк спектър от стресови фактори, независимо от тяхната природа.
3. **Нормализиращ ефект:** Трябва да има балансиращо влияние върху физиологичните функции, като подпомага възстановяването на хомеостазата, независимо от посоката на отклонение, причинено от стресора.

С други думи, адаптогените са безопасни растителни вещества, които регулират реакцията на организма при стрес и подпомагат общото здравословно състояние, като го нормализират. Те действат само когато е необходимо, без да предизвикват нежелани ефекти. Освен това, адаптогените имат способността да се подкрепят взаимно и да работят в синергия, което означава, че комбинирането на няколко различни адаптогена може да доведе до по-значителни ползи за организма.

Ашваганда

Ашвагандата е един от най-използваните и изследвани адаптогени. В продължение на хилядолетия е популярна билка в индийската аюрведична медицина заради способността ѝ да насърчава физическото и психическото здраве и да забавя процесите на стареене. В Индия билката се използва като „широкоспектърно лекарство“ от векове. Тъй като увеличава издръжливостта и облекчава стреса,

Ашваганда и Шафран в подкрепа на физическото и психическото здраве

бива наричана и „индийски женшен“. Ботаническото ѝ наименование е *Withania somnifera*. С лечебна цел се използват коренът и листата на растението. Те са богати на естествено съдържащи се в тях **витанолидни гликозиди** (растителни стероиди) с имуномодулиращи, неврозащитни, антистрес, антидепресивни и противовъзпалителни свойства. Именно витанолидните гликозиди са биоактивната съставка в ашваганда, на която се дължат всички ползи. Тяхната концентрация в даден продукт е от решаващо значение за ефекта от приема на този адаптоген.

Силно изразеното анти-стрес действие на ашваганда е причина за нейната широка популярност и днес. Както всички адаптогени, тя помага на тялото да поддържа хомеостазата, дори в периоди на силен емоционален или физически стрес. Но ползите от ашваганда не спират дотук:

- **Понижава стреса и тревожността** като редуцира нивата на кортизол – „хормона на стреса“. Действието ѝ е сравнимо с ефекта от някои конвенционални лекарства срещу тревожни разстройства.
- **Хормонален баланс:** Ашваганда влияе положително върху хормоните на щитовидната жлеза, репродуктивната система и подобрява функциите на надбъбречните жлези, облекчавайки надбъбречната умора. Намалването на кортизола в организма и подпомагането функциите на щитовидната жлеза могат да бъдат добра основа за здравословен контрол върху телесното тегло.
- **Подобрява възстановителния сън, паметта, концентрацията, когнитивната функция;** защитава мозъка от невродегенеративни заболявания и забавя процесите на стареене.
- **Подпомага имунната система и намалява нивата на хронично възпаление** в организма. Благодарение на своите антиоксидантни и противовъзпалителни свойства ашваганда подобрява имунната функция, като насърчава производството на имуноглобулин и потиска провъзпалителните цитокини. Имуномодулиращите ѝ свойства активират както вродения, така и придобития имунен отговор на организма.
- **Подобрява сексуалната функция и желанието за секс** при мъжете и жените. Ашваганда е мощен афродизиак, който доказано повишава нивата на тестостерон при мъжете и често намира място в терапиите за мъжки стерилитет, защото увеличава способността за оплождане на сперматозоидите.
- **Повишава енергийните нива и издръжливостта:** Ашваганда е известна с това, че подобрява физическата издръжливост, мускулната маса и физическата активност, като помага на тялото да се възстановява по-бързо след физически усилия, което я прави много подходяща за активно спортуващи и динамични хора.

Биоактивната Ашваганда на Натроцевтика съдържа в себе си водещия **патент Shoden®**, който съчетава дългогодишната аюрведична традиция с модернизирана технология за извличане, за да осигури най-мощната Биоактивна Ашваганда на пазара:

- **Водеща ефикасност** с $\geq 35\%$ концентрация на витанолидни гликозиди във всяка капсула – значително по-мощен екстракт от традиционните продукти от ашваганда.

- **Високата ефикасност на Shoden®** е потвърдена от клинични проучвания.

- **Shoden® е извлечен от корени и листа**, давайки по-широк и по-силен спектър от биоактивни вещества – 42 мг (35%) витанолиди във всяка капсула.

- **Без седиращ ефект, без привикване, безопасна за деца над 12 г. и възрастни.** Еднократен дневен прием.

Шафран

Шафранът е известен като най-скъпата подправка в света. Добива се от близалцата (стигмата) на предварително изсушения шафранов минзухар (*Crocus sativus*). Добре известен в кулинарията, шафранът намира все по-широко приложение и в медицината.

Шафрановите стигми съдържат над 150 етерични и ароматни съединения, множество витамини (фолиева киселина, В1, В3, С), минерали (калий, калций, магнезий, мед, селен, цинк) и антиоксиданти (кроцин, кроцетин, шафранал, каемпферол). Научното наименование на тези естествени съединения е **лептикросалиди** от шафрановата стигма. На тях се дължат ползните за здравето свойства на шафрана, а именно:

- **Естествен антидепресант:** Шафранът е природен антидепресант, който значително редуцира стреса, психическото напрежение и тревожността, както и подпомага преодоляването на депресивни състояния. Антиоксидантите шафранал и кроцин регулират нивата на серотонин „хормона на щастието“ в организма. Шафраналът също подобрява качеството на съня, настроението, паметта, мотивацията и способността за учене. Освен това, действа като противогърчово средство чрез агонистично действие в GABA-A рецепторите.
- **Мощен антиоксидант:** Антиоксидантните съединения в шафрана (кроцин, кроцетин, шафранал) предпазват клетките от оксидативен стрес, намаляват възпалителните процеси и проявяват противоракова активност. Те също подобряват зрителните функции и намаляват риска от макулна дегенерация.
- **Афродизиак:** Шафранът подобрява сексуалната функция и увеличава либидото, особено при лица, приемащи антидепресанти. Кроцинът подобрява производството на азотен оксид в артериите, което благоприятства еректилната функция при мъжете. Може да бъде ефективен при преждевременна еякулация и мъжки стерилитет, като подобрява функцията на сперматозоидите.
- **Подобрява менталното здраве на жените:** Шафранът намалява симптомите на предменструалния синдром, емоционалното стрес-хранене, подпомага хормоналния баланс, подобрява съня и повишава настроението.

Биоактивният Шафран на Натроцветика съдържа в себе си

патента **Affron®**, който е фармацевтичен клас шафран, стандартизиран да съдържа 3,5% (1,05 mg) лептикросалиди от шафрановата стигма във всяка капсула:

- **Ефектът на Affron®** е потвърден от 8 клинични проучвания.
- **Affron® е първият екстракт от шафран**, клинично изследван при юноши с доказани положителни резултати за намаляване на гнева и подобряване на настроението.
- **Извличане без химикали:** В процеса на извличане (AFF On Cool-Tech®) на Affron® не се използват етанол, бензин или други химикали, което запазва активните вещества на шафрана и гарантира най-високо качество.
- **Без седиращ ефект, без привикване, безопасен за деца над 12 г. и възрастни.** Еднократен дневен прием.

Библиография

1. Brekhan II, Dardymov IV. *New substances of plant origin which increase nonspecific resistance. Annu Rev Pharmacol.* 1969;9:419-30. doi: 10.1146/annurev.pa.09.040169.002223. PMID: 4892434.
2. Panossian A, Wikman G. *Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress-Protective Activity. Pharmaceuticals (Basel).* 2010 Jan 19;3(1):188-224. doi: 10.3390/ph3010188. PMID: 27713248; PMCID: PMC3991026.
3. Singh N, Bhalla M, de Jager P, Gilca M. *An overview on ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. Afr J Tradit Complement Altern Med.* 2011;8(5 Suppl):208-13. doi: 10.4314/ajtcam.v8i5S.9. Epub 2011 Jul 3. PMID: 22754076; PMCID: PMC3252722.
4. Hatzigapiou K, Kakouri E, Lambrou GI, Bethanis K, Tarantilis PA. *Antioxidant Properties of Crocus Sativus L. and Its Constituents and Relevance to Neurodegenerative Diseases; Focus on Alzheimer's and Parkinson's Disease. Curr Neuropharmacol.* 2019;17(4):377-402. doi: 10.2174/1570159X16666180321095705. PMID: 29564976; PMCID: PMC6482475.
5. Shoden® Clinical Studies. Retrieved from <https://natroceutics.com>.
6. Affron® Clinical Studies. Retrieved from <https://natroceutics.com>.



Ашваганда
Shoden®

- Намалява стреса и тревожността
- Подобрява хормоналния баланс
- Подобрява възстановителния сън, енергията и издръжливостта
- Подобрява сексуалната функция и либидото

Natroceutics® *Лекота и спокойствие в делника*

-15%

За всички продукти Swedish Nutra



VICHY
LABORATOIRES

Стимулира
производството на
колагени. ^[1]
Коригира 16 признака
на стареене на кожата. ^[2]

CO-BONDING ТЕХНОЛОГИЯ
СТИМУЛИРА И СВЪРЗВА ВСИЧКИ ГРУПИ КОЛАГЕН ^[1]

+350% КОЛАГЕН ^[1]



ЗДРАВЕТО Е ЖИВОТ. ЗАПОЧНЕТЕ С ВАШАТА КОЖА.
МАРКА, ПРЕПОРЪЧАНА ОТ 70 000 ДЕРМАТОЛОЗИ ^[3]

^[1] In vitro тестове на CO-Bonding технологията на активни съставки на основата на кератин и ги. ^[2] Проучванията на клинично изпитване, извършени в лабораторията на Vichy. ^[3] Проучване на дерматологични лекари, проведено от AFDH на 20 ноември 2024 г. и май 2024 г. сред дерматолози от 26 държави, представляващо над 90% от световния GBT.



Д-р Неделя ЩОНОВА

Д-р Неделя Щонова е лекар, специалист невролог, с докторат на тема „Ролята на психосоциалните рискови фактори за поява и развитие на атеросклероза“ към Катедрата по неврология на Медицинския факултет при МУ – София.

Специализирала е във Weill Cornell Medical College в Ню Йорк и Hôpital Européen Georges-Pompidou в Париж, където задълбочава познанията си в неврологията и когнитивната психотерапия.

Автор и водещ на „Светът на здравето“ по bTV, като повече от 25 години налага стандарти в съвременната здравна журналистика, базирана на научни факти и вдъхновение.

Forbes я включи в класацията Top 70 на най-влиятелните български знаменитости, а БЛС я награди като „Социално отговорна медия в условия на здравна пандемия“.

Автор на бестселъра „Хвърчило към рая“, продаден в над 30 000 екземпляра и оглавил класациите на Хеликон в продължение на шест седмици.

Победител в Dancing Stars Bulgaria 2024, демонстрирайки не само професионализъм, но и изключителна отдаденост към личното усъвършенстване.

Омъжена, с едно дете.

Когато бях малка, баба ми казваше, че човек не е едно, а цели три същества в едно тяло – един строг баща, една съзидателна майка и едно непокорно дете. Тогава не разбирах, но с времето научих, че баба говореше за ума, душата и тялото.

Умът – компас и командир

Умът е древният баща – суров, математически точен, забързан. Той изчислява, планира, предвижда, но никога не спира да се чуди дали всичко това има смисъл. Той е като онези мъже, които всяка сутрин бързат за работа, бутайки света напред с логика и правила. Мозъкът е прагматичен – мисли в числа, схеми, маршрути. Той обича бързите решения и мрази да се бави.

Но понякога става деспот. Започва да заповядва, да натрапва истини, които никой не е поискал. Ако не бъде овладян, започва да товари семейството със сурови команди и превръща живота в безкрайна върволица от заповеди.

Тялото – дете, което учи чрез движение

Тялото е детето – то играе, бяга, пада, става, търси удоволствие. То живее в и чрез сетивата си. Всяко докосване,

Душата, тялото и умът - триединство, което определя съдбата ти

всяка топлина или студенина е важна за него. Ако остане без надзор, ще тича безкрайно, ще се изтощи, ще се изгуби. Но ако бъде насочвано с любов, ще расте силно, ще се движи с лекота, ще усеща радостта от живота.

Понякога то се бунтува. Болката, умората, гладът – това са неговите начини да каже „стига“. Ако мозъкът го пренебрегне, ако духът не го изслуша, тялото ще страда и ще се разпада в хаоса на умората.

Духът – градина, в която мислите цъфтят

Духът е майката. Тя помни. Тя разказва. Тя е онази топла ръка, която подрежда леглото сутрин, за да бъде нощта спокойна. Тя не бърза като бащата, не играе като детето. Духът е тъкачът – той сплита мислите в истории, свързва спомените със случващото се сега. И е един безкраен хоризонт.

Как да живеем в хармония?

Трябва да научим бащата да слуша повече и да заповядва по-малко. Да дадем на детето достатъчно движение, но и почивка. Да направим така, че майката да не се губи в тревоги, а да създава уют и вълшебства за цялото семейство.

Защото когато умът, тялото и душата заживеят в мир, тогава и човекът започва да усеща, че е цял.

Силата на съзнателния контрол и 5 научно доказани начина как да овладеем вътрешната си енергия

Всяка клетка в тялото ни носи история. Тази история се пише от нашите мисли, нашите емоции и начина, по който се отнасяме към себе си. От структурата на ДНК до сложната невронна мрежа в мозъка ни, балансът между ума, душата и тялото е не просто философска концепция – той е биологична реалност.

1. Овладей мислите си, защото те командват всичко.

Мислите ни са нещо повече от абстракции – те са електрохимични сигнали, които оформят начина, по който нашият мозък и тяло функционират. Изследванията показват, че негативните мисловни модели активират стресовите пътища в тялото, водещи до хронично възпаление, клетъчно стареене и дори скъсяване на теломерите – малките защитни структури в края на хромозомите, които определят продължителността на живота ни.

Изследванията на невролога Джефри Шварц показват, че чрез съзнателно наблюдение и промяна на мисловните модели можем да пренастроим невронните връзки в мозъка си.

2. Изгради силен ум – той е диригентът на твоята съдба.

Умът ни не е пасивен наблюдател, а активен участник във физиологията на тялото. Когато практикуваме осъзнатост, медитация и позитивно мислене, ние не само подобряваме психичното си здраве, но и физическото си състояние.

Изследване, публикувано в JAMA Psychiatry, установява, че

редовната медитация повишава плътността на сивото вещество в мозъчни зони, свързани със самоконтрола, концентрацията и емоционалната регулация. Също така, проучванията на Йейлския университет показват, че медитацията намалява активността на мрежата на пасивния режим (Default Mode Network - DMN) - зоната, свързана с тревожност и безцелно блуждаене на ума.

3. Използвай тялото като инструмент, а не като господар.

Нашето тяло не е просто пасивен носител на ума – то е интелигентна и грациозна биологична система, която реагира на начина, по който мислим, чувстваме и действаме. Движението не само поддържа мускулите ни активни, но и стимулира невrogenезата - процесът за създаване на нови неврони в мозъка.

Изследване от Университета на Илинойс показва, че аеробните упражнения увеличават нивата на BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) - ключов протеин, който подпомага растежа на нови неврони и увеличава пластичността на мозъка. Това означава, че движението буквално може да подобри когнитивната функция и да забави стареенето на мозъка.

4. Не позволявай на хаоса да управлява семейството.

Когато изпитваме хроничен стрес, нашият мозък и тяло влизат в състояние на постоянна тревога, което води до повишени нива на кортизол - хормонът на стреса. Този дисбаланс не само влияе на нашето емоционално състояние, но също така ускорява клетъчното стареене и уврежда ДНК. Изследване в Института по невронаука и психология в Глазгоу показва, че когато сме под стрес, амигдалата - центърът на страха в мозъка - се активира прекомерно, което потиска функциите на префронталната кора (зоната на рационалното мислене и самоконтрола). Това води до намалена способност за вземане на решения, емоционална нестабилност и импулсивно поведение.

Практики като дълбокото дишане, осъзнатостта и когнитив-

ната преоценка са доказано ефективни в регулирането на тази реакция, като помагат на ума да възстанови контрола над емоциите и физическите реакции.

5. Създай хармония – тайната на щастието се нарича баланс.

Хармонията между ума, душата и тялото не е просто метафора – тя е измерима биологична реалност. Хората, които намират вътрешен баланс, имат по-ниски нива на възпаление, по-дълги теломери и повишена устойчивост към болести.

Изследване от Харвардския университет разкрива, че чувството за баланс и вътрешен мир води до намалени нива на кортизол и повишени нива на окситоцин – хормонът на връзката и доверието. Това означава, че когато работим върху баланса между ума, духа и тялото, ние не просто подобряваме настроението си, ние буквално трансформираме нашата физиология.

Как да използваме тези научни тайни за по-добър живот?

- Контролирай мислите си – те определят биохимията в тялото ти.
- Практикувай осъзнатост – тя увеличава плътността на сивото вещество в мозъка.
- Движи се редовно – физическата активност стимулира растежа на нови неврони.
- Регулирай емоциите си – хаосът в ума води до биохимичен дисбаланс.
- Търси баланс – защото той е ключът към дълголетие и добро здраве.

Балансът между биология и осъзнатост дава най-голямата сила, която притежаваме - способността да творим собственото си здраве, енергия и дълголетие.

Животът ни не е просто въпрос на генетика, а на изборите, които правим всеки ден. Това са думи на Елизабет Блекбърн, носителка на Нобелова награда за физиология и медицина.





Eucerin®

-35%

НА ИЗБРАНИ
ANTI-AGE ПРОДУКТИ*



*Период на промоцията: 01.03 до 31.03.2025 г. Не се комбинира с други промоции.



Петя СТОЙЧЕВА-КРИВИЦКИ
"Анима Център", гр. Пловдив

Петя Стойчева-Кривицки е специалист клиничен психолог и магистър по консултативна психология с практика в гр. Пловдив. Автор и създател на "Анима" мобилно приложение за психологична помощ.
www.animabulgaria.com

Съществуването ни е изпълнено с динамика – не само във външния свят, но и в нашия вътрешен свят. Често, за да разберем кои сме наистина, трябва да извървим дълъг и понякога труден път. Пътят към самопознанието не е просто търсене на отговори, а процес на откритие, самоосъзнаване и приемане. Като клиничен психолог с над 25 години опит в практиката си, съм наблюдавала многобройни примери сред хората, с които съм работила, как се сблъскват с трудността да намерят своето истинско "Аз". Въпреки че този процес е индивидуален, има общи принципи и стъпки, които могат да помогнат.

Самонаблюдение и рефлексия

Първата стъпка към самопознанието е да започнем да наблюдаваме себе си. Това включва както външните ни реакции в ежедневни ситуации и междуличностните взаимоотношения, така и вътрешните мисли и чувства. Може да звучи просто, но много хора не обръщат достатъчно внимание на тези детайли в ежедневието си. Рефлексията върху действията, мислите и чувствата ни, ни помага да разберем какво наистина стои зад тях – дали те отразяват нашите истински желания, или просто са резултат от социални очаквания и натиск.

Например, един от моите клиенти, който дълго време работи в корпоративния сектор, осъзна, че в действителност не обича това, с което се занимава. Често му се случвало да се чувства изтощен и нещастен, но до момента, в който не започнал да записва мислите и емоциите си, не разбрал, че всъщност неговата истинска страст е изкуството. Този процес на самоанализ му помогна да промени кариерата си и да започне нова глава в живота си.

Признаване на силните и слабите страни

Всяка личност е сложна и многопластова. Въпреки това, често се срещам с хора, които се опитват да игнорират своите слабости или напротив, да се съсредоточат прекалено много върху тях. Истинското самопознание изисква балансиран поглед върху себе си – да признаем какви са нашите силни страни, но също така да приемем и слабостите си, без да се съдим строго.

За да ме разберете добре, ще дам още един пример - жена, която работи върху подобряване на самочувствието си, може да открие,

Пътят към самопознание - Как да открием и приемем своята истинска същност?

че се страхува от конфликти и често избягва да изразява мнението си, вместо да се чувства неуспешна по този въпрос, тя може да използва това самопознание, за да започне да се учи как да се изразява по-уверено, без да се самокритикува.

Приемане на истинската същност

Това е може би най-трудната част от процеса. Разкривайки истинската си същност, често се сблъскваме с вътрешни конфликти, тъй като обществото и хората около нас понякога ни налагат идеали, които не съвпадат с нашата природа. Самоприемането не е лесен процес, но е важна стъпка към вътрешен мир и емоционално здраве.

Много пъти работя с клиенти, които имат силно чувство за вина за това, че не отговарят на социалните или семейните очаквания. Използвам методи като когнитивно-поведенческа терапия, за да им помогна да преосмислят тези вярвания и да се научат да приемат себе си, с всички техни уникални характеристики.

Търпение и постоянство

Самопознанието е дълъг процес, който не може да се завърши за една нощ. Важно е да се въоръжим с търпение и да не се отказваме, дори когато резултатите не са веднага видими. Всеки малък напредък е част от голямото пътуване към разкриването на нашето истинско "Аз".

Няма правилен или грешен начин да вървим по този път – важното е да бъдем искрени и упорити.

Пътят към самопознанието не е лек, но той е не само възможен, а и изключително възнаграждаващ. Когато открием и приемем своята истинска същност, започваме да живеем в хармония със себе си и света около нас. Това води до по-голямо удовлетворение, по-добри взаимоотношения и, най-вече, до вътрешен мир. Независимо откъде започваме, процесът е също толкова важен, колкото и целта.



Месец на марката



-25%

ЗА ВСИЧКИ
ПРОДУКТИ И
КОМПЛЕКТИ

период 01.03 - 31.03.2025г.

СПЕЦИАЛНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Противостарееща иновация
по-ефикасна от ретинола

НОВО

ИЗКЛЮЧИТЕЛЕН КРЕМ
ЗА ДНЕВНА И
НОЩНА ГРИЖА

Nuxuriance ULTRA
THE EXCEPTIONAL CREAM
DAY & NIGHT



СПЕЦИАЛНО ЗА ВАС

Nuxuriance Ultra
Крем за ръце 75ml
при закупуване
на всеки

Nuxuriance Ultra
Exceptional cream
75ml





Д-р Димитър ТАНЕВ

Д-р Димитър Танев завършва ВМИ Пловдив през 1987 г. През 1992 г. придобива специалност по “Акушерство и гинекология” в НИАГ “Майчин дом”. Работил е като лекар-ординатор АГО Районна болница – Асеновград, I –во АГО “МБАЛ Пловдив“ АД, в специализирано АГО по стерилитет и инфертилитет в “МБАЛ Пловдив“ АД. Работил е като лекар в АГ кабинет в ДКЦ IV, ДКЦ “Филипополис” – Пловдив и ДКЦ II и УСБАЛАГ „Селена“.
В момента е част екипа на клиника New Life и работи по НЗОК.

Контролираната овариална хиперстимулация (КОХ) включва прилагане на екзогенни хормони за стимулиране на яйчниците да произведат множество зрели фоликули едновременно. Освен осигуряването на повече зрели яйцеклетки, другата цел на КОХ е да предотврати преждевременната спонтанна овулация, гарантирайки успешна фоликулна пункция.

КОХ се провежда на базата на утвърдени протоколи. Използваните медикаменти са под формата на таблетки или инжекции, които можете да си поставяте сама. В зависимост от здравословното Ви състояние, яйчниковия резерв, възрастта и множество други фактори ще бъде избран най-подходящият за Вас протокол.

Веднага щом започнете да приемате медикаментите, стимулиращи фертилността, Вашият акушер-гинеколог ще започне да следи растежа и развитието на Вашите фоликули – процедура, наречена фоликулометрия. Това е свързано с чести посещения на клиниката, затова е важно да изберете място, до което имате лесен и удобен транспорт.

Яйчников резерв и КОХ

Яйчниковият резерв е сред най-важните фактори, определящи успеха на ин витро процедурата. Установено е, че контролираната овариална хиперстимулация (КОХ) може да бъде по-малко успешна при жени с намален/изчерпан яйчников резерв поради няколко причини, сред които са:

1. Намален отговор към стимулацията - Жените с намален яйчников резерв е възможно да реагират по-слабо на приложените лекарства, поради по-малкия брой налични в яйчниците фоликули.
2. Овариалният резерв е тясно свързан с качеството на яйцеклетката - Жените с намален яйчников резерв може да имат

Връзката между КОХ и яйчниковия резерв

яйцеклетки с по-ниско качество, което може да повлияе на степента на оплождане и развитието на ембриона. Ниското качество на яйцеклетката може да доведе до по-чести неуспехи при имплантация и по-висок риск от спонтанен аборт.

3. При жените с намален яйчников резерв е възможно по-често да се стигне до прекъсване на стимулацията - Една от причините е незадоволителен отговор към използваните медикаменти. Другата причина е предразположеността към развитие на хиперстимулационен синдром. Въпреки че звучи страшно, до подобно решение се стига изключително рядко и само при наличие на абсолютни индикации.

Какви са вариантите за лечение?

В наши дни използваните ин витро протоколи са разработени така, че да бъдат успешни в лечението на инфертилитета при жени с разнообразни проблеми. Вашият акушер-гинеколог ще прецени кой протокол е най-подходящ за Вас в зависимост от индивидуалните Ви особености.

В случаите на изчерпан или намален яйчников резерв като алтернатива може да Ви бъде предложено използването на донорски яйцеклетки или ембриони. Така се заобикалят ограниченията, свързани с яйчниковия резерв, и могат значително да се подобрят шансовете за постигане на успешна бременност чрез ин витро.

Яйчниковият резерв играе решаваща роля при прогнозирането на резултатите при ин витро оплождането. Той влияе върху реакцията на организма към овариална стимулация, качеството на произведените яйцеклетки и ембриони и в крайна сметка вероятността за постигане на успешна бременност. Затова специалистите по репродуктивна медицина му обръщат толкова голямо внимание при създаването на план за лечение на двойките с инфертилитет.





mustela®

МЕСЕЦ НА МУСТЕЛА

-20%

НА ВСИЧКИ
ПРОДУКТИ
ОТ МАРКАТА



Certified
B
COMPANIE



Д-р Полина ЗАХАРИЕВА

специалист по акушеро-гинекология и консултант по фетална медицина

Д-р Полина Захариева е акушер-гинеколог, част от екипа на Центъра по Майчино- Фетална Медицина, гр. Пловдив, където извършва гинекологични прегледи и консултации, както и проследяване на бременни по НЗОК. Предмет на неин интерес е високорисковата бременност – многоплодна бременност, бременни с придружаващи заболявания и др. Д-р Захариева преподава в Медицински университет – Пловдив и работи в АГ клиника на УМБАЛ „Св. Георги“. Можете да си запишете час за преглед на тел. 0876 222 711.

Прочетете повече на: <http://pregnancy.bg/>

Планирането на бременността е ключов етап за бъдещите родители, който оказва значително влияние върху здравето на бебето и майката. Подготовка преди зачатие намалява рисковете по време на бременността и спомага за създаването на оптимални условия за развитие на плода. В тази статия ще разгледаме основните стъпки, които жената може да предприеме за планиране на здравословна бременност.

1. Консултация с акушер-гинеколог

Първата и най-важна стъпка е прегледът при акушер-гинеколог, ще оцени репродуктивното здраве чрез ултразвук и онко-профилактична цитонамазка. При необходимост се назначат кръвни тестове за определяне на хормоналния статус, наличие на анемия или други заболявания и ще направи цялостна оценка на здравословното състояние.

2. Прегледи и изследвания преди зачатие

Хормонални и кръвни тестове

За да се изключат проблеми, свързани с хормоналния баланс, е препоръчително да се направят изследвания за нивата на хормоните. Това включва фоликулостимулиращ хормон (FSH), лутеинизиращ хормон (LH), прогестерон, пролактин, тестостерон и тиреоидни хормони. Правилното функциониране на щитовидната жлеза също е от съществено значение, тъй като тя влияе на плодовитостта.

Ваксини и инфекции

Изследванията за инфекции като рубеола, токсоплазмоза и цитомегаловирус предотвратяват рискове за бременността. При липса на ваксинация срещу рубеола или варицела може да се обсъди поставянето на ваксини.

Генетични изследвания

При фамилна обремененост или риск от генетични заболявания, лекарят може да препоръча генетична консултация за откриване на евентуални генетични аномалии, които биха могли да се предадат на плода.

3. Подготовка на организма за бременност

Промени в храненето

Здравословното хранене е ключова част от подготовката за бременността. Препоръчително е да се увеличи консумацията на

Планиране на бременност: Стъпка по стъпка към здраво бебе

пресни плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни и богати на протеини храни, като пилешко, риба и яйца. Избягването на високо преработени храни, които съдържат много добавена захар и мазнини, ще помогне за поддържане на оптимално тегло.

Прием на фолиева киселина и витамини

Фолиевата киселина е изключително важна, защото намалява риска от дефекти на невралната тръба на плода. Препоръчителната доза е около 400 микрограма на ден, като приемът може да започне 2-3 месеца преди зачатие. Други важни витамини са витамин D, витамин B12 и омега-3 мастни киселини, които подпомагат цялостното здраве на жената и способстват за благоприятното протичане на бременността.

Отказ от вредни навици

Алкохолът и тютюнопушенето са сред най-сериозните рискови фактори, които могат да увредят плода още в ранните етапи от развитието му и е препоръчително да се избягват напълно. Употреба на кофеин е добре да се намали до минимум.

4. Поддържане на физическа активност

Умерената физическа активност подпомага доброто здраве и създава благоприятни условия за зачеване. Подходящите упражнения ще помогнат за поддържане на оптимално тегло и повишаване на издръжливостта на тялото.

5. Намаляване на стреса и емоционална подготовка

Прекомерният стрес може да наруши хормоналния баланс и да повлияе върху способността за зачеване. Практикуването на медитация, йога или разходки на чист въздух подпомага емоционалната стабилност и зачеването.

6. Подкрепа от партньора и семейната среда

Бременността е съвместно усилие, което изисква подкрепа от партньора и близките. Разговорите за очакванията, страховете и желанията по отношение на бременността и родителството могат да укрепят връзката и да създадат благоприятна среда за бъдещото дете.

Планирането на бременност е важен етап, който включва множество аспекти – медицински, емоционални и социални. Консултацията с акушер-гинеколог, извършването на подходящите прегледи и изследвания, както и грижата за здравето и емоционалната стабилност са основите за осигуряване на най-добрите условия за зачеване и развитие на здраво бебе.



DUCRAY
SCIENCE DERMATOLOGIQUE

МЕСЕЦ НА МАРКАТА

-40%

%



Период на промоцията: 01.03 - 31.03.2025 г. *Остъкляна на всеки 20 работни дни при наличие на достатъчно количество наличност. Акцията е валидна само за българския пазар. Скъпа за доставка не е включена.



Bio-Oil®

№1
против
белези и стрии в
25 държави.
www.bio-oil.com/bg

**Олио
грижа
за кожата**

✓ Стрии

✓ Белези

✓ Петна



Пробиотик с инулин

BIOBI®

Съдържа **100 милиарда** добри бактерии в една капсула

- Балансира стомашната микрофлора
- Регулира метаболизма
- Премахва токсините от тялото

Здравословни ефекти от инулин:

- Помага за предпазването от сърдечно-съдови заболявания
- Успешно се бори със затлъстяването



GLUTEN
FREE



GMO
FREE



30
капсули





Д-р Стефка ЕВТИМОВА
алерголог и педиатър

Д-р Стефка Евтимова има признати две клинични специалности – педиатрия и алергология и клинична имунология. Преминала е множество специализирани курсове за модерни диагностични методики и лечебни подходи при алергично болни. Редовно публикува научно-практически статии в помощ на колегите от общата и специализираната практика. Разработила е редица помощни материали за обучение на пациенти с алергични страдания. Последните двадесет години работи изключително в областта на клиничната алергология, диагностицирайки и лекувайки широк кръг заболявания, включително бронхиална астма, алергичен ринит, атопичен дерматит, уртикария, хранителна и медикаментозна алергия, контактен дерматит, поленов риносинусит и конюнктивит и инсект – алергия. Член е на Български лекарски съюз, Българско дружество по алергология и клинична имунология, Европейска академия по алергология и клинична имунология. Редовно взема участие в национални и международни конференции и конгреси. Поддържа собствен уеб сайт www.evtimova.com Facebook страница: [D-r-Stefka-Evtimova](https://www.facebook.com/D-r-Stefka-Evtimova)

Алергията към протеините на краве мляко е най-честата хранителна алергия в кърмаческа и ранна детска възраст. Приблизително 2,5%, а в някои страни до 7% от децата до 3-годишна възраст имат алергия към мляко. Почти всички дебютират с клиничната ѝ изява през първата година от живота си, особено в момента на преминаване от кърмене към изкуствено мляко или добавяне към кърменето на адаптирано мляко. Среща се и при деца, които са изцяло кърмени, тъй като протеините на кравето мляко преминават и в майчината кърма.

Какво представлява?

Алергията към протеините на краве мляко е имунологична реакция към храна. Осъществява се чрез специфични IgE антитела – тогава началото ѝ е бързо, в рамките на 20 минути до 2 часа, или не-IgE медирана с бавно начало и прояви, по-често от страна на храносмилателната система – гастроентероколит.

Кои са рисковите фактори?

- Наличие на атопичен дерматит.** Колкото по-рано в живота започне и колкото по-тежко протича, толкова по-голяма е вероятността за развитие на хранителна алергия. Приблизително 1/3 от децата с атопичен дерматит имат хранителна алергия.
- Фамилна обремененост за атопия** (не само хранителна алергия).
- Налична бронхиална астма.** По-тежки реакции към мляко са по-чести при деца с астма, особено ако тя не е добре лекувана.

Как се изявява клинично?

Нейната изява варира значително по тежест – от леки, едва забележими кожни промени до тежки, системни реакции – алергичен шок. Чувствителността към краве мляко варира при различните пациенти. Някои могат да имат тежка системна реакция след

Алергия към протеините на краве мляко

консумация на много малко количество мляко, други имат леки реакции само след консумация на голямо количество от него. Най-честите симптоми (проявите могат да бъдат от различни органи и системи):

1. Най-често дебютира със симптоми от страна на кожата:
 - Остра или хронична уртикария;
 - Атопичен дерматит (особено тежко протичащите му форми);
 - Отоци.
2. Често първите симптоми могат да бъдат и от страна на храносмилателната система:
 - Сърбеж в устата;
 - Повръщане;
 - Диария с примес на кръв;
 - Подуване на корема;
 - Газове;
 - Гастрозофагеален рефлукс;
 - Запек (рядко).

Най-честата причина за наличие на кръв в изхожданията след вирусните и бактериални чревни инфекции е алергията към протеините на краве мляко. При деца с тежко протичащ, трудно поддаващ се на стандартно лечение гастрозофагеален рефлукс, трябва да се подозира и алергия към мляко.

3. Проявите от страна на дихателната система могат да се изразят в:

- Сърбеж, кихане, воднист секрет от носа;
- Пристъпи на затруднено, свиркащо дишане;
- Кашлица.

Алергията към протеините на краве мляко понякога трудно се различава от друго състояние, наречено лактозна непоносимост. Хранителната алергия е свръхреакция на нашата имунна система към специфичен хранителен протеин. Когато пациентът консумира определения протеин, се отключва алергична реакция, която варира по тежест и включва различни органи и системи. За разлика от нея, нетолерантността към лактоза не включва имунната система. При деца с това състояние липсва ензимът лактаза, който разгражда специфичната захар в млякото и млечните продукти – лактоза. В резултат тези пациенти не могат да разградят тази захар, което води до хронична диария, подуване на корема и газове, но никога оплаквания от страна на дихателната система (кихане, сърбеж, затруднено, свиркащо дишане), както и животозастрашаващи генерализирани реакции – алергичен шок. Това състояние рядко се среща при кърмачета и малки деца.

Как се поставя диагнозата?

Диагнозата на това заболяване се поставя чрез доказване на специфични IgE антитела към протеините на краве мляко чрез кожен прик-тест или количественото им измерване в кръвта. При кожните тестове напоследък се препоръчва използването на свежо мляко, а не комерсиални разтвори.

При не-IgE медираните прояви на алергията към протеините на краве мляко тези тестове нямат информативна стойност. Там диагнозата се поставя чрез елиминационно-провокационна диета. Елиминирането на млякото от диетичния режим води до подобряване на клиничните оплаквания, като повторното му въвеждане ги засилва отново. Ако симптомите не се подобрят в рамките на 2–8 седмици след изключване на млякото от хранителния режим, диагнозата е малко вероятна.

При оплаквания единствено от храносмилателната система тази диета доказва най-общо, че проблемът е в млякото, но прецизното уточняване дали това е алергия или непоносимост към лактоза става чрез допълнително измерване на ензима лактаза. Около 1 от всеки 5

пациенти продължава да бъде алергичен към млякото и млечните продукти и в по-късна възраст. Колкото по-високо е нивото на антителата в кръвта, толкова по-голяма е вероятността това заболяване да продължи по-дълго. Следователно този тест има и прогностична стойност.

Какво е лечението и поведението?

Лечението се състои в изключване на млякото и млечните продукти от хранителния режим. При кърмачета храненето се осъществява с екстензивно хидролизирани формули – при тях протеинът е разграден до по-малки фрагменти, които не предизвикват алергична реакция. Ако оплакванията не се подобрят за 2–8 седмици, се преминава на аминокиселинни формули.

Тези формули са първо средство на избор за хранене при деца, преживели алергичен шок или тежки прояви от страна на храносмилателната система. Подходящи са и при деца, които са на естествено хранене.

Майката кърмачка също стриктно изключва от хранителния си режим млечните продукти, като е препоръчителна добавка на 1000 мг калций и 10 мкг витамин D дневно.

Използването на други видове мляко – козе, овче – не се препоръчва, защото бързо се развива алергия и към тях, тъй като имат сходни протеинови молекули. За съжаление, така стои и въпросът със соевото мляко – голям процент от децата развиват бързо и алергия към соевия протеин. То не се препоръчва и поради съдържанието на естествени естрогени, които могат да предизвикат слаби ендокринологични усложнения.

При по-големи деца успешно могат да се прилагат оризово, овесено и други видове млека.

За деца, преживели алергичен шок, е важно винаги да разполагат с

автоинжекция епинефрин (Anapen/EpiPen). За да се избегнат тези тежки реакции, винаги трябва да се четат етикетите на готовите хранителни продукти.

Млечни храни, които трябва да се избягват, са казеин, сирене, извара, масло, сметана, различни млечни кремове, шоколад. Много немлечни продукти съдържат казеин (един от протеините на кравето мляко), някои видове меса, консервирана риба тон. Към други храни е добавена суроватка (цвик), която също може да отключи клиничните прояви.

Оралната имунотерапия се осъществява чрез прогресивно нарастващи малки количества мляко в хранителния режим на детето. Някои проучвания показват, че при тези деца вероятността за постигане на толеранс към млякото е 10 пъти по-голяма и тя се постига по-бързо.

Спорен е въпросът за приложението на пре- и пробиотици.

Каква е прогнозата?

Около 50–60% от децата с IgE-медирана реакция към краве мляко (положителни кожни проби и специфични антитела) започват да толерират млякото към 5-годишна възраст. При децата със съпътстващ алергичен ринит и астма прогнозата е по-сериозна – те могат да бъдат алергични към млякото и в по-късна възраст. Не-IgE-медираните форми (гастроентероколити) по-бързо я изграстват – средно към 2,5-годишна възраст.

При поставена диагноза **алергия към протеините на краве мляко**, детето се оставя на безмлечна диета **минимум 5 месеца или до края на първата година**. След този период, на всеки 6 месеца се извършва **контролна проба или тест** за преоценка на състоянието и при постигнат толеранс млечните продукти се въвеждат постепенно.



BIODERMA

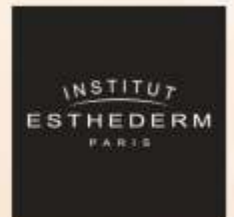
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

-30%

МЕСЕЦ НА BIODERMA

Важи от 01.03 до 30.03.2025 г.
Отстъпката важи за избрани продукти.
Не важи за лимитирани предложения.

N A O S | В СЪРЦЕТО НА
EVOBIOLOGY | ДЕРМАТОЛОГИЯТА



ESTHEDERM
ВИ ПОДАРЯВА

-20% ОТСТЪПКА ЗА НАЙ-НЕЖНИЯ ПРАЗНИК

от 1 март до 15 март 2025г.

*Предложението важи за единични продукти, без промоционални предложения, Серума за клетъчно дълголетие AGE PROTEOM, Intensive Pro-Collagen+ и Intensive Околоочен балсам с ретинол. Не се комбинира с други отстъпки.



Избрана за

НОМЕР 1*

комбинация на Always от

комфорт** и защита



always Platinum

-10%



*според проучване, публикувано през май 2023 г., в което са гласували 200 потребители на Always
**с повече характеристики за комфорт в сравнение с Always Ultra

СВЕЖО И ЧИСТО УСЕЩАНЕ *



-10%



Защо е важно да знаете своя тип уринарна инконтиненция?

Инконтиненцията, известна още като слабост на пикочния мехур, представлява неволно изпускане на урина и е често срещан проблем. Уринарната инконтиненция (УИ) е симптом и неговите причини могат да варират. Отговорни за това състояние са пикочният мехур и мускулите на тазовото дъно. Начинът, по който те не успяват да функционират, помага да се определи видът на инконтиненцията. Точната диагноза е от съществено значение за избора на подходящо лечение.

1. Стрес уринарна инконтиненция

Този тип УИ се проявява при навеждане, клякане, тичане, скачане или вдигане на тежки предмети, но също така и при смяна на позицията на тялото, при смях или кашлица.

По време на тези дейности коремните мускули се свиват и напрежението в коремната кухина се увеличава, което води до натиск върху пикочния мехур. Това, много или малко, прилича на рязко стискане на найлонова торба пълна с вода.

Това, което спира урината от изтичане, са мускулите на тазовото дъно - когато работят

правилно, те поддържат уретрата и долната част на пикочния мехур на правилното място.

Ако мускулите на тазовото дъно са слаби или под напрежение, те не могат да изпълняват тяхната функция, т.е. да реагират правилно и чрез стягане да затварят сфинктера, за да задържат урината в пикочния мехур.

Степени на стрес уринарна инконтиненция

1-ва степен: изпускане на няколко капки урина поради усилие, напр. вдигане на тежки торби с хранителни стоки

2-ра степен: инконтиненция по време на леки физически дейности, напр. тичане, скачане, изкачване на стълби

3-та степен: УИ в седнало или легнало положение, с малка или никаква промяна в позицията на тялото, която може да я причини. Ако не предприемете действия веднага при 1-ва степен, има вероятност УИ да прогресира.

2. Инконтиненция при натиск

Това се случва, когато комуникацията между мозъка и пикочния мехур се

наруши. В здравето тяло пикочния мехур е в постоянна връзка с мозъка.

Рецепторите в стената му подават сигнали за нивото на напълване и за необходимостта от уриниране. Когато този механизъм не функционира правилно,

мозъкът не предава точни сигнали към пикочния мехур, което може да доведе до усещане за внезапен и неотложен позив за уриниране.

При свръхактивен пикочен мехур може да се изпитва честа и внезапна нужда от уриниране, включително усещане за спешност по пътя към тоалетната, което е трудно да се контролира. Други симптоми включват дневна полакиурия (уриниране повече от 6-8 пъти дневно) и нощна полакиурия (уриниране повече от веднъж през нощта). Често това състояние се нарича „синдром на блокиране на ключа“.

От друга страна, при неактивен пикочен мехур (преливна

инконтиненция) чувствителността към натрупването на урина е намалена. Това може да доведе до задържане на урина за продължителен период, без да се усеща нужда от уриниране. В такива случаи пикочният мехур се изпълва до капацитета си и урината започва да изтича спонтанно, без усещане за позив. Освен това пикочният мехур не се изпразва напълно.

До 60-годишна възраст не би трябвало да се налага ставане през нощта за уриниране. След тази възраст уринирането веднъж или два пъти на нощ се счита за нормално. По-честото нощно уриниране обаче може да е признак за нарушение, наречено никтурия.

3. Смесена уринарна инконтиненция

Смесената уринарна инконтиненция комбинира симптомите на стресовата инконтиненция и инконтиненцията под натиск. Ако разпознавате признаци и от двата вида, е вероятно да имате смесена инконтиненция.

Уринарната инконтиненция може да бъде признак за други заболявания или здравословни проблеми. Затова дори и редките й прояви не бива да бъдат пренебрегвани. Консултацията със специалист е от съществено значение за навременна диагностика и правилно лечение.

Причини за уринарна инконтиненция

- **Гени** - ако ваш член на семейството е имал УИ, рискът за вас е по-висок. В този случай превенцията е особено важна.
- **Минали бременности и раждания** - както естественото раждане, така и цезаровото сечение могат да повлияят, особено при раждане на едро бебе - над 4 кг., тежко раждане с перинеална травма или инструментално асистирано раждане (форцепс, вакуумна екстракция)
- **Начин на живот:**
 - тежък физически труд
 - заседнал начин на живот
 - затлъстяване
 - неправилен вид физическа дейност
 - грешна техника на физически упражнения
 - пушене
 - запек (неправилно хранене, дехидратация)
 - силен стрес
- **Възрастови промени:** влошаване на съединителната тъкан и намалени колагенови влакна
- **Лечение и операции** в областта на таза, корема, лумбалната част на гръбначния стълб
- **Хормонални нарушения -менопауза**, намалени нива на естроген
- **Неправилни тоалетни навици** – например натиск при уриниране или често спиране на потока на урината.
- **Грешни движения в ежедневието** – неправилно изправяне, повдигане на тежести.
- **Заболявания, причиняващи хронична кашлица**
- **Прием на определени лекарства**, например диуретици или лекарства срещу бъбречни заболявания, високо кръвно налягане, диабет

- **Нарушения на налягането в коремната кухина**
- **Необичайно напрежение на мускулите**, образуващо коремен цилиндър
- **Хроничен цистит**

Има много различни причини за уринарната инконтиненция и също толкова различни начини за лечението ѝ. Затова не предприемайте никакво лечение сами, а посетете специалист за диагностика.

Адекватна защита

Уринарната инконтиненция е проблем, който може да повлияе на нашата ежедневна хигиена. Често намалява ежедневния ни комфорт и ни обезсърчава да се наслаждаваме на любимите ни дейности. Например, може да не желаете да излезете на разходка, когато не сте сигурни дали ще имате достъп до тоалетна. Може да се чувствате неудобно сред хора поради страх, че някой ще усети мириза на урина или ще забележи петно по дрехите ви. В допълнение към лечението и профилактиката е добре да се погрижите за подходящи, дискретни абсорбиращи продукти, които не само се справят с влагата, причинена от урина, но и с неприятните миризми, като същевременно остават нежни към кожата.



Абсорбиращото бельо за възрастни **Seni Active Plus** е надеждно решение за активни хора, които ценят удобството и сигурността. Предназначено е за лека и средна инконтиненция. Продуктът осигурява идеално прилягане към тялото, намаляване на неприятната миризма и лесно премахване точно като обикновено бельо. Можете да закупите абсорбиращото бельо Seni в различни аптеки и онлайн магазини.

Уринарната инконтиненция е сложен здравословен проблем, затова се опитайте да потърсите помощ от различни специалисти, когато е възможно.

Специалисти по уринарна инконтиненция

Лечението и профилактиката на уринарната инконтиненция включва редица различни мерки и възможните причини за действие могат да бъдат посочени от различни специалисти:

- гинеколог, уролог, общопрактикуващ лекар, невролог;
- физиотерапевт по урогинекология и урология;
- акушерка;
- диетологът също може да бъде полезен при уринарна инконтиненция. Загубата на излишно тегло намалява натиска върху пикочния мехур и облекчава симптомите. Подходящите хранителни навици спомогат за намаляване на дразненето на

пикочните пътища.

Как да се подготвим за посещение при лекар

Откровеният разговор с лекар, физиотерапевт или акушерка е най-доброто, което можете да направите за себе си, ако страдате от уринарна инконтиненция. Въпреки че в началото може да изпитвате неудобство, подготовката за срещата ще ви даде увереност. Наблюдавайте внимателно тялото си и запишете отговорите на следните въпроси:

1. Колко често уринирате през нощта?
2. Колко често изпитвате изтичане на урина, свързано с физическа активност (навеждане, повдигане, кашляне, кихане, гимнастика)?
3. Колко пъти на ден изпитвате силна, внезапна нужда да уринирате? Случвало ли ви се е да не стигнете до тоалетната навреме?
4. Кога се появиха първите симптоми на инконтиненция?

За по-точна диагноза е важно да съобщите следното:

- дали чувствате болка при уриниране или имате кръв в урината
- колко често имате инфекция на пикочните пътища;
- дали струята ви на урина е слаба, по-бавна от преди или дифузна, пръскаща; дали капете след уриниране или последната фаза на уриниране е удължена или прекъсната;
- дали имате затруднения при започване на уринирането;
- дали трябва да напъвате, за да поддържате силна струя на урината;
- дали сте загубили нуждата да уринирате;
- дали имате чувството, че не сте изпразнили пикочния си мехур

По време на вашето посещение, специалистът може да ви попита за:

- минали бременности и раждания
- операции в коремната кухина и репродуктивните органи
- хронични заболявания като хипертония, диабет, недостатъчност на кръвообращението
- белодробни или други заболявания с хронична кашлица
- неврологични заболявания като множествена склероза, инсулт,
- болест на Паркинсон, деменция, депресия
- тютюнопушене
- наднормено тегло
- хранителни навици, вкл. консумация на кафе, алкохол, употреба на люти подправки.

Полезен съвет: Водене на дневник

Дневникът на уринирането – запис на количеството и времето на прием на течности, отделената урина и случаите на изпускане – може да бъде изключително полезен за самонаблюдение и при диагностика

Вземете бележките си със себе си: Преди срещата със специалист напишете списък с въпроси, които искате да зададете на лекаря - това е доказан метод да сте сигурни, че няма да пропуснете нищо по време на разговора. Ето въпросите, които трябва да зададете:

1. Какво причинява засилването на симптомите ми?
2. Какви възможности за лечение имам?
3. Има ли нови методи, които могат да ми помогнат?
4. Как мога да подпомогна лечението?
5. Има ли нещо, което трябва да избягвам при уринарната инконтиненция?

Подготовката за консултацията ще ви помогне да получите най-добрите съвети и лечение за вашето състояние.

Regulatpro[®]

Окончателно здрави!

При умора
и отслабена
имунна
система

При активно
спортуващи, "burn-out"
синдром, метаболитни
и други хронични
състояния





Д-р Иван МАРКОВ

Д-р Иван Марков е с над 20 години опит като ветеринар. Можете да се свържете с него на тел. 0882022695

Малките кози са очарователни, интелигентни същества и макар да изглежда невероятно, те всъщност могат да бъдат отлични домашни любимци за вашия дом.

Ако се чудите как може да отглеждате кози в къщата си като домашен любимец, ето някои важни характеристики на поведението и характера им, както и съвети как да се грижите за тях.

Най-популярните малки кози, които могат да се отглеждат в домашни условия като домашни любимци, са камерунските и нигерийските кози джуджета. Основната разлика между тях е в телосложението. Камерунската е с по-плътна костна система и е по-мускулеста, докато нигерийската е по-грациозна и с по-леки кости.

Теглото на възрастните животни е 14–25 кг, височината е около 40–50 см от пода до рамото, а дължината на тялото е около 70 см.

Цветовете на козината са атрактивни и хармонични – обикновено козите са оцветени в черно, кафяво или бяло, както и в различни комбинации и нюанси от тази основна гама.

Характерът на козите джуджета е индивидуален – всеки индивид има свой собствен темперамент.

В повечето случаи тези животни са приятелски настроени и привързани, но те не винаги ще ви посрещнат радостно като кучета. Понякога могат да бъдат капризни и разрушителни.

И все пак, в по-голямата част от случаите джуджетата са приятни и добродушни. Женските и кастрираните кози са особено спокойни и подходящи за отглеждане като домашни любимци. Мъжките, които не са кастрирани, обикновено са по-независими, упорити и своенравни.

Когато решите да вземете коза за домашен любимец, трябва да я социализирате възможно най-рано. Бебетата бързо свикват и се привързват към хората.

Козите джуджета като необичайни домашни любимци

Козите джуджета са нежни и чувствителни същества. Те ще изискват внимание, като ви побутват с носа си от време на време, но други, по-ярки прояви на чувства не се наблюдават. Много собственици смятат своите домашни любимци за потайни и неназрачни, предпочитайки да стоят настрана, дори когато отчаяно жадуват за внимание. Те обикновено показват блаженство, когато сте наоколо, като размахват опашката си.

В същото време тези животни, отгледани от малки, са верни и предани. Понякога могат силно да изразят недоволството си или да покажат настойчивост в исканията си. Като се вземат предвид тези поведенчески аспекти, малките кози трудно могат да се нарекат тихи домашни любимци.

Те са игриви, активни и забавни, затова е най-добре да отглеждате чифт от тях, за да прекарват по-голямата част от времето си заедно в игра, лудуване и подскачане. Понякога забавните им игри изглеждат така, сякаш са леко подпийнали.

Когато ги пуснете на открито, те веднага ще започнат ентузиазизирано да играят на гоненица или да имитират истински битки.

За да се отглеждат кози джуджета в затворено пространство, са необходими различни конструкции и играчки – пънове, мостове или стълби, повдигнати над земята.

Козите джуджета са много умни и бързо могат да се отегчат от стари забавления, така че собственикът ще трябва да прояви креативност и да измисля нови структури и идеи отново и отново.

На първо място, уверете се, че имате не само искреното желание, но и подходящите условия да отглеждате и поддържате тези активни създания.

Много хора дават дом на кози пигмеи, и това е напълно приемливо. Женските и кастрираните мъжки са чисти, спретнати и могат да бъдат обучени да излизат навън, за да облекчат естествените си нужди, или да използват тоалетна като кучетата и котките.

Козите обаче няма да бъдат кози, ако не дъвчат всичко, което изглежда достойно за тяхното внимание. Затова е най-

добре да ги държите навън, в по-естествена среда, или, ако е възможно, в отделна стая в къщата.

Те са сладки и забавни животни, лесни за грижи. Но все пак козите са много активни и трябва да имате добре ограден двор, ако са навън, където да лудуват. Те обичат да се катерят нависоко – в това са подобни на котките. Освен това козите са несравними артисти в бягството.

Ще ви трябва здрава и висока ограда. Уверете се, че тя е добре закрепена и вградена в земята, за да предотвратите плъзването на пъргавите същества под или над нея, когато искат да видят какво има навън.

Ако имате любими цветя, засадени в двора си, погрижете се за тяхната качествена ограда, иначе те ще привлекат тези своеобразни почитатели на растенията и, преди да успеете да мигнете, ще бъдат изядени.

Ако сте решени да отглеждате животните извън дома, подгответе удобен, безопасен и уютен малък навес за новите си домашни любимци. Повдигнете го над земята и осигурете здрав под. Най-добрият вариант би била подова настилка от дебели, плътно прилепнали дъски. Това ще помогне за запазване на топлината и ще осигури сигурна

опора. През зимата сложете повече слама в обора, за да се затопли.

Вашите нови домашни любимци обичат да ядат различни зеленчуци, но е важно да ги храните правилно. Най-добрият вариант за диета е прясното, висококачествено сено и добра марка фураж за кози. Можете да им давате пресни плодове и зеленчуци – те обичат хляб и зърнени храни. Трябва да ги храните умерено, когато давате концентриран фураж. Проверете дневния прием според инструкциите на опаковката.

Когато отглеждате малки кози като домашни любимци, имайте предвид, че те ще изискват ветеринарни прегледи, годишни ваксинации и противопаразитни третирания.

Малките кози са дружелюбни и интелигентни и могат лесно да бъдат обучени да ходят на каишка. Могат да се извеждат на разходка като кучета. Доставя голямо удоволствие да наблюдавате техните трогателни навици и да играете с тях.

Ако винаги сте мечтали за селски живот и имате достатъчно място, можете да получите голямо удоволствие от отглеждането на тези необичайни, красиви и позитивни животни – козите джуджета.



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

МЕСЕЦ НА МАРКАТА

-40%*



Период на промоцията 01.03 – 31.03.2025 г.
Отстъпката не важи за промоционални предложения включително комплекти, дуо, специални оферти, трайно ниски цени.

Анелия ЛЕЧЕВА – ХРИСТАКИЕВА

Астролог

Анализ на рождена карта, синастрия (съвместимост на партньори), елекция (избор на подходящ момент), бизнес астрология.

Можете да си запишете час на тел. 0898666838 или e-mail: eti02@abv.bg



Овен

Планетата на любовта и парите Венера обръща своето движение във вашия знак. Това прави месеца особено напрегат по отношение на връзките и финансите. Месецът не е благоприятен за сключване на брак, големи покупки и инвестиции. Не се препоръчва да планирате ремонти в дома си. Бъдете внимателни със здравето си в областта на главата, очите, синусите и ушите.



Везни

Венера, управителят на знака ви, е ретроградна през настоящия месец. Това може да създаде голямо напрежение във взаимоотношенията, както и да направи атмосферата в семейството особено напрегната. Добре е да намерите време за повече почивка и да намалите физическото натоварване. Съществува риск от обостряне на симптомите при тези от вас, които имат проблеми с гръбнака.



Телец

Венера е планетата, управляваща вашия знак, и в настоящия период тя е ретроградна. Това ви прави особено податливи на вируси, засягащи областта на носоглътката и гърлото. При първите признаци на неразположение потърсете специалист, защото е твърде вероятно заболяване, възникнало в този период, да се усложни.



Скорпион

Месец, изпълнен с голямо напрежение, което ще се отрази на нервната ви система. Добре е да спортувате или поне да се движите повече. Енергията на периода е особено динамична за тези от вас, които работят в стресова среда. Това може да повиши нивата на кортизол в организма и да доведе до проблеми със съня. Приемайте повече чайове с успокояващо действие и избягвайте кофеина.



Близнаци

Втората половина на месеца е особено критична за вас, защото освен ретроградието на Венера, и Меркурий се присъединява към нея в ретроградно движение. Вероятността от възпаления на панкреаса е голяма, затова се препоръчва през настоящия месец да бъдете особено внимателни с консумацията на въглехидрати и храни, дразнещи жлъчката.



Стрелец

Сега е моментът да се погрижите за себе си. Периодът е подходящ да начертаете своя план за грижа за здравето през следващите месеци. Променете храненето си, откажете цигарите и въведете полезни навици. Детокс, проведен във втората половина на месеца, ще доведе до положителни резултати за вашето здраве. Избягвайте мазни и пикантни храни.



Рак

Период на напрежение, свързано с нервната система. Не прибързвайте със спонтанни решения за промени, защото е твърде вероятно да не постигнете желаните резултати. Не се препоръчва да правите операции, освен ако не са наложителни. Тези от вас с ревматоидни проблеми могат да очакват засилване на симптомите.



Козирог

Съществува повишен риск от травми, така че тези от вас, които са физически активни, трябва да бъдат внимателни. Не се препоръчват интензивни спортове или екстремни преходи. Добре е да направите профилактични изследвания в първата половина на месеца. Консумирайте храни, богати на желязо, и избягвайте въглехидратите.



Лъв

Възползвайте се от настоящия месец, за да подобрите здравето си. Периодът е много подходящ за отказване от вредни навици, промяна в храненето и започване на спорт. Всичко, което ви пречи да бъдете здрави и активни, сега ще може да осъзнаете и да намерите правилната посока към добро здраве.



Водолей

Всичко, което искате да промените през настоящия месец, ще се случва по-бавно от очакваното. Периодът е свързан със застой и е възможно да изпитвате липса на енергия за ежедневните си дейности. Добре е да направите терапия с витамини и минерали, за да подсилите имунната си система.



Дева

Планетата, управител на вашия знак, става ретроградна във втората половина на месеца. Периодът може да върне на фокус стари здравословни проблеми и травми. Обърнете особено внимание на половата система, както и на възпалителни процеси, свързани с дебелото черво. Добре е да направите профилактична терапия с пробиотици и да консумирате повече сурови храни.



Риби

Възможни са проблеми със съня, свързани с повишена нервност и напрежение. Спортувайте, хранете се с лека и балансирана храна, приемайте витамини и прекарвайте повече време на чист въздух. Лимфната ви система може да бъде натоварена, затова пийте повече вода. Уязвими са тези от вас, които имат проблеми с вените и стъпалата – възможно е симптомите да се обострят.



Има договор с НЗОК

АСЕНОВГРАД

36.6 България бул. България 4А тел.: 0331/21-138

БАНЯ

36.6 Баня ул. Липите 24 тел.: 0312/366-36

ВОЙВОДИНОВО

36.6 Войводиново ул. "Христо Ботев" 52 тел.: 0886/962-466

КАРЛОВО

36.6 Карлово ул. Общински пазар 9 тел.: 0335/915-15

ПЪРВОМАЙ

36.6 Първомай ул. "Княз Борис I" 51В, Ритейл Парк тел.: 0876/367-366

РАКОВСКИ

36.6 Раковски ул. Люлин 28 тел.: 03151/23-64

36.6 Оазис кв. Секирово, бул. Г. С. Раковски 170Б тел.: 03151/30-11

36.6 Света Елисавета ул. Васил Петлешков 1 тел.: 0877/989-366

СОФИЯ

36.6 Гоце Делчев ул. Георги Измирлиев, бл. 242, срещу ДКЦ 29 тел.: 0878/566-366

36.6 Метро 2 бул. Европа 182 (в магазин Метро) тел.: 0878/022-366

36.6 Люлин 1 ж.к. Люлин 1, блок 31 тел.: 0876/966-366

СТРЯМА


36.6 Стряма ул. Иван Вазов 4 тел.: 03153/21-08

КУКЛЕН











36.6 Куклен ул. Любен Каравелов 1 тел.: 0879/396-366

Изготвя екстемпорални лекарствени форми по магистрална и фармацевтична рецептура Изпълнява жълти и зелени рецепти








ПЛОВДИВ - ЦЕНТЪР

36.6 Тунела - Билкова	бул. Цар Борис III Обединител 62	тел.: 032/626-017	
36.6 Център	ул. Ген. Гурко 6	тел.: 032/262-035	
36.6 Военна болница	бул. Христо Ботев 110	тел.: 032/207-092	
36.6 Иван Вазов	ул. Иван Вазов 57	тел.: 032/260-207	 
36.6 Тонус	ул. Христо Чернопеев 20	тел.: 032/ 644-618	
36.6 Мария Луиза	бул. Княгиня Мария Луиза 12	тел. 0879/336-366	
36.6 Вита	бул. 6-ти септември 112	тел. 032/641-270	
36.6 ВМИ	ул. Васил Априлов 44а	тел: 0889/743-362	
36.6 Гранд	ул. Капитан Райчо 56	тел: 0876/366-025	
36.6 Четвъртък Пазара	ул. Димитър Цончев 1	тел: 0884/233-368	





ПЛОВДИВ - КЪРШИЯКА

36.6 Маджаров	бул. България 63	тел.: 032/941-406	 
36.6 Билма Кършияка	ул. Васил Левски 107	тел.: 0876/366-106	
36.6 Панаира	бул. Цар Борис III Обединител 22	тел.: 032/941-595	 
36.6 Ленинград	бул. България 103	тел.: 032/967-164	
36.6 Мега Марина	ул. Д. Стамболов 136, РУМ Хеброс	тел.: 0876/366-119	 
36.6 Победа - Билкова	ул. Драгота 6	тел.: 0876/366-011	 
36.6 Луксор	бул. България 59	тел.: 0879/866-366	
36.6 Новотел	ул. "Сливница" 8	тел.: 0888/618-630	






ПЛОВДИВ - КЮЧУК ПАРИЖ

36.6 Ритейл парк	ул. Македония 95	тел.: 0876/366-220	
36.6 Билма Родопи	VILLA Родопи	тел.: 032/673-220	
36.6 Събота пазара	ул. Гевгели 44	тел.: 0876/366-703	  
36.6 Слънчеви лъчи	ул. Георги Икономов 2Б	тел.: 0879/622-366	 



ПЛОВДИВ - ТРАКИЯ

36.6 Тракия	бул. Съединение /до Пазара на Хлебозавода/	тел.: 0876/366-049	
36.6 Детски свят	РУМ Детски свят	тел.: 0877/366-375	
36.6 Томов Плаза	бул. Освобождение 159	тел.: 0879/623-366	
36.6 Гербер	бул. Освобождение 61, бл. 169	тел.: 0879/306-366	
36.6 SPS	ж.к. Тракия, бл. 22, партер	тел.: 0878/436-366	

ПЛОВДИВ - СМИРНЕНСКИ

36.6 Уест парк	бул. Пещерско шосе 38	тел.: 0876/366-103	
36.6 Корона	бул. Пещерско шосе 133, бл. В, ет. 1	тел.: 0876/366-012	 
36.6 Прослав	ул. Елин Пелин 30	тел.: 032/241-085	 

 Изготвя екстемпорални лекарствени форми по магистрална и фармакопейна рецептура

 Изпълнява жълти и зелени рецепти  Има договор с НЗОК



Витамин С 500mg

+ Цинк 10mg + Селен 50µg + D3 5µg

11,⁹⁰ лв.

Една капсула/дневно с удължено освобождаване:

- Подсилва имунната система
- Енергизира и тонизира
- Защитава от оксидативен стрес
- Поддържа здравето на костите и зъбите
- Спомага за правилната функция на мускулите



Хранителна добавка

 30 капсули

36.6[®]

АПТЕКИ