

Марица Здраве

СИЛАТА ДА ЗНАЕШ

февруари 2021

Специализирано издание



СЕЛЕНА
УНИВЕРСИТЕТСКА
СПЕЦИАЛИЗИРАНА
АКУШЕРО-
ГИНЕКОЛОГИЧНА
БОЛНИЦА
ИН ВИТРО ЦЕНТЪР



**Зимата и
COVID-19 ни
подложиха
на изпитания**

Децата, които се разболяват рядко от коронавирус, са застрашени от проблеми със зрението и наднормено тегло заради дистанционното обучение. При изолацията и затворените доскоро други отделения на болниците много хора имат проблеми със сърцето и диабета. Други пък мислят какви здравословни храни да консумират и как да отслабнат. Трети пък, заболели от коронавирус, са лекувани по нов метод. Всичко това ще разберете в приложението "Марица Здраве".

НЕ НАКАЗВАЙТЕ ДЕТЕТО, АКО ТРУПА КИЛОГРАМИ

Заседналият начин на живот, обездвижването, дългият престой пред компютъра заради уроците и по-обилното хранене по време на изолацията в пандемията от COVID-19 станаха причина повечето деца да натрупат излишни килограми. Проблемът се задълбочи особено около коледните и новогодишни празници, когато хората се отпускат и похапват повече.

Ако за по-голямата част от хората, в това число и за подрастващите, проблемът е решим, защото през пролетта и лятото ще консумират повече плодове, зеленчуци, риба и крехки меса, то за страдащите от **метаболически синдром** ситуацията е по-сложна.

Немалко деца с наднормено тегло и затлъстяване бяха постигнали известни успехи в битката с килограмите, но сега заради карантината са отново в изходна позиция. Вероятно част от тях са се опитвали да се придържат към назначения специален хранителен режим, но поради намалената физическа активност резултатите са влошени.

Затлъстяването в детска и юношеска възраст е сериозна предпоставка за появата на диабет тип 2 след 45 г.

Нелекуваното наднормено тегло при децата води много по-рано до метаболитен синдром, онкологични заболявания и сърдечносъдови проблеми, които се усложняват с тяхното израстване. Затлъстяването също може да е основен фактор за менструални нарушения при момичетата в пубертетна възраст. А децата със затлъстяване и особено ако имат съпътстващо високо кръвно налягане, трябва задължително да се насочват и към детски ендокринолог. Колкото по-навреме се диагностицира, толкова по-голям е шансът да бъде овладяно.

Причини

Липса на правилни хранителни навици

Съвременните технологии позволяват на хората да имат достъп до преработени, висококалорични храни по-евтино и по-бързо. Преработените ястия са привлекателни за големи порции, евтини цени и добавки, които подобряват вкуса им. Факт е, че популяризирането на продукти по телевизията се увеличава всеки ден, така че склонността на децата към нездравословна храна също се увеличава пропорционално.

Липсата на дейности на открито

В резултат наднорменото тегло при деца и юноши постепенно се увеличава и се превръща в проблем за целия свят. Детското затлъстяване се е утроило в сравнение с преди 25 години.



Затлъстелите деца и юноши са подложени на психологически натиск, така че те имат повече поведенчески проблеми, отколкото децата с нормално тегло. С влиянието на депресията при децата в училищна възраст се появяват преяждане, затлъстяване и заседнал начин на живот. Този порочен кръг може да повлияе отрицателно на психическото и физическото развитие на детето. В този случай трябва да потърсите помощ от детски психиатър или психолог.

Семействата не трябва да обвиняват децата си за наднорменото тегло и трябва да показват, че ги обичат. Създаването на вярна и любяща среда също ще подобри умственото развитие на детето и ще излекува отворени рани.

Препоръки

- ▶ Нездравословните храни трябва да се пазят от погледа.
- ▶ Храната трябва да се приема на масата за хранене, а не пред телевизора или компютъра.
- ▶ Храната не трябва да се използва като наказание или награда при отглеждане на деца.

Съвет от специалист

За да могат растящите деца да получават достатъчно хранителни вещества, хранителните навици трябва да се придобиват под наблюдението на специалисти. Ограничаването на протеини и калории с цел отслабване, може да доведе до поемане на недостатъчно количеството хранителни вещества, необходими за развитието на мускулната маса на детето и да повлияе отрицателно на нормалния процес на растеж.

Комплексни действия

Образованието, психологическата подкрепа и дейността в хармония със семейството са от съществено значение при планирането на хранене, упражнения и движение като част от живота. Семействата трябва да бъдат добри модели за подражание на хранителните предпочитания на децата и да ги обучават да се хранят здравословно от ранна детска възраст.

Движение

Упражнения с умерена сила за 1 час, 3-4 пъти седмично. Забавните занимания с други деца или членове на семейството ще им помогнат да се упражняват повече.

chipolino

Любима марка на няколко поколения!



Заради дистанционното обучение

Зрението на децата под заплаха, има пик на късогледство

Дистанционното обучение е новата реалност или новото нормално, както обичат да казват. Нормално ли е обаче то за децата? Не бива да се пренебрегва фактът, че при него се стига до допълнително напрежение, тъй като малчуганите трябва да седят няколко часа пред компютъра. Офталмолозите алармираха, че след дистанционното обучение през пролетта сега има пик на деца с късогледство. Особено сред тези, които са ползвали дигитални устройства.

Как да запазим зрението на детето при дистанционното обучение? Как да разпознаем, че детето ни има проблем с очите? Кои са първите симптоми? За какво да следят родителите?

Дългосрочното гледане на дисплеи и монитори може да доведе до редица здравословни усложнения. Използването на таблети, мобилни телефони и компютри натоварва зрението на децата, защото изисква силен фокус върху детайлите - буквите не са толкова остри или оградени, а също така има различен контраст между текста и фона. Различните отражения също оказват влияние върху зрителните стимули. Всичко това

ми със зрението от разстояние. Затова работата пред екраните трябва периодично да се спира, за да може очите да си починат. Прекъсването на работата при учениците от първи клас трябва да бъде на всеки 20 минути за около две минути. Необходимо е да се редува фокусирането върху предмети на близко и далечно разстояние. Колкото по-малко е детето, толкова по-кратко време трябва да прекарва с таблет или мобилен телефон, категорични са специалистите.

Ако поради дистанционното обучение не може да се ограничи времето на детето, прекарано пред екрана, то тогава

не му позволявайте да прекалява с електронните игри.

Продължава на стр. 5 ►

затруднява работата на окото и го принуждава да положи много повече усилия.

Повишената дейност на очите трябва да се компенсира с добра грижа - водете децата си на профилактични прегледи, дори те да нямат забележими проблеми със зрението.

Прекомерното напрежение на очите причинява спазми. Честото гледане на монитор или дисплей може да доведе до така наречения спазъм на настаняването, известен като **синдром на уморените очи**. При прекомерно усилие има спазъм и окото не е в състояние да се фокусира естествено и по този начин възникват пробле-



8 СЪВЕТА ЗА ЗДРАВИ ОЧИ

РЕДОВНИ
ПРЕГЛЕДИ

ДОСТАТЪЧНО
СВЕТЛИНА

МИГАЙТЕ
ЧЕСТО

НОСЕТЕ
СЛЪНЧЕВИ ОЧИЛА

ГЛЕДАЙТЕ ОТ
РАЗСТОЯНИЕ

ПОГЛЕДНЕТЕ
КЪМ ЗЕЛЕНО ДЪРВО

УПРАЖНЕНИЯ
ЗА ОЧИ

ЗДРАВΟΣЛОВНО
ХРАНЕНЕ

В „Медлайн“ приложиха иновативна терапия срещу COVID-19



Иновативна терапия на пациенти с COVID-19 приложи успешно екипът на специализираното отделение в болница „Медлайн“. Това се случи след задълбочено обсъждане от мултидисциплинарен екип, в който участваха ендокринолог, хематолог, пулмолог, кардиолог и инфекционист,

посочи д-р Димитър Георгиев, който понастоящем е и завеждащ на отделението по ендокринология в МБАЛ „Медлайн“.

Лечението е проведено на двама души с хронична лимфоплевкоза (злокачествено кръвно заболяване), заразени с COVID-19. Приложихме венозно висококонцентриран имуновенин (имуноглобулин) по схема за модулиране (укрепване) на имунната система, който допълнително с използваната антивирусна, противовъзпалителна, антикоагулантна и антиагрегантна (срещу тромбоза) терапия доведе до общо укрепване на организма. Смиълът на приложението на имуновенина е допълнително да допринесе за възстановяване на хомеостазата (вътрешното състояние) на организма, разясни д-р Георгиев.

След повече от 3-седмичен престой в отделението пациентите са изписани за домашно лечение и в момента са напълно възстановени. Д-р Георгиев изтъкна, че схемата за лечение се разработва от лекуващия екип индивидуално за всеки болен и е съобразена с придружаващото заболяване, степента на неговото развитие, възрастта и тежестта на инфекцията, като са отчетени и специфичните клинични прояви на COVID-19. Ефек-

тът от лечението задължително се проследява във времето и се адаптира според стадия на заболяването.

Отличният резултат, постигнат след иновативното лечение, е огромно постижение за медицината, защото и двамата пациенти са възстановени, без сериозни усложнения от вирусната инфекция, като се има предвид, че при хората със злокачествени заболявания на кръвта, инфектирани с COVID-19, смъртността е много висока. Идеята за иновативната терапия е на екипа на болница „Медлайн“, но до прилагането се стигна със съдействие на колеги от клиниката по хематология на УМБАЛ „Св. Георги“, каза д-р Георгиев.



► От стр. 4

При положение, че времето го позволява, децата трябва след приключването на уроците да **излизат навън** – по този начин очите ще си почиват.

Подходящото осветление също е от значение. Важно е светлината да се отразява възможно най-малко от монитора или дисплея, както и да няма отблясъци от прозорците. Затова изберете по-слабо осветление. Дисплеят

трябва да бъде леко наклонен на ниво на очите.

Работата на компютър е по-малко рискована, отколкото на таблет и смартфон, така че, ако е възможно, осигурете на детето монитор, а не дисплей. Гледаме компютър от около 75 сантиметра, докато обикновено дисплеят на таблета и телефона е на около 30 см от лицето.

Най-доброто разстояние за задържане на мобилен телефон е около 40 см,

което никой не спазва. Децата са по-склонни към проблеми със зрението. Ако очите им са здрави, те се фокусират по-лесно от въз-

растните, така че умерената употреба на мобилно устройство, не е толкова голям проблем за тях. Ако обаче използват по-продължително време очите си за гледане от близко разстояние, могат да претоварят фокусиращите им мускули, което да доведе до нарушено сътрудничество между двете очи и появата на очни проблеми.

Лекарите препоръчват децата да не използват мобилните си телефони поне един час преди заспиване, за да подобрите качеството на съня.

Синята светлина от екраните има отрицателен ефект върху хормона мелатонин, който стои зад регенерацията на клетките, качествения и здравословен сън. Това също може да повлияе и на концентрацията.

Десет причини да се консумира био храна



ГМО храните са навсякъде.

1.

ГМО (генетично модифицирани организми) са свързани с безплодие, алергии, увреждане на червата, рак, болестта на Алцхаймер и други странични ефекти. Истината е, че ние наистина не знаем колко лоши са ГМО за телата ни, и може и да не узнаем, докато не стане твърде късно. Трудно е да се избегне консумирането на ГМО, освен ако не ядете био храна.

Мнозина смятат, че яденето на органична храна е поредната прищявка, която ще изчезне с времето. Други пък си мислят, че изборът на био продукти не е много подходящ за тях, заради високата им цена. Но това, което може би не знаете, е, че допълнителните разходи за закупуване на био са незначителни пред многобройните ползи за вашето здраве. По-долу е кратък списък само на някои от ползите от яденето на органични храни.



Органичната храна не съдържа пестициди.

2.

Прочуванията показват, че плодове и зеленчуци, третирани с пестициди и/или генетично модифицирани, всъщност, произвеждат вътрешно свои собствени пестициди. Това означава, че тези пестициди продължават да се произвеждат, дори след като сте консумирали плодове/зеленчуци.

Органичните храни нямат никакви невротоксини,

3.

които са много вредни за нервните и мозъчните клетки. Тези невротоксини са пряко свързани с пестицидите, използвани върху много култури и са същите невротоксини, използвани по време на Първата световна война.

4.

Органичните храни задоволяват нуждите на растящите деца.

Тъй като детските мозъци и тела са много по-податливи на токсини, то те ще бъдат засегнати в много по-голяма степен от положителното въздействие на храненето с органични храни.



5.

Много по-богати на хранителни вещества.

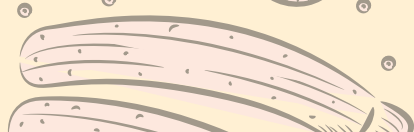
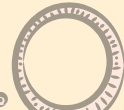
Органичните храни са много по-добри за цялостното ви здраве. Изследванията показват, че органичните плодове и зеленчуци са по-високи на антиоксиданти, витамин С, калций, желязо, хром и магнезий.



6.

Био храните са добри и за околната среда.

Пестицидите, използвани в небиологичното земеделие, попадат във водата и я замърсяват. Това е лоша новина за животните, обитаващи водата, но също така е и лоша новина за тези от нас, които пият тази вода или я използват, за да напояват собствените си култури.



7. Органичните хранителни продукти са по-свежи.

Това е така, защото органичните артикули, които не са пълни с изкуствени аромати, оцветители и консерванти, се продават бързо и локално и не се доставят опаковани и съхранявани за дни, седмици или месеци.

8. Опцията био месо също е доста добра.

Месото, което е органично, е било на диета, която абсолютно не съдържа животински продукти, т.е. на животните не се давани никакви антибиотици, хормони на растежа или стероиди. Това е огромна разлика, тъй като това премахва рисковете, свързани с небιологичното месо - като луда крава, месо, натоварено с хормони, гене-

тично модифицирани животни, които са живели за кратко нещастен живот.

9. Органичното мляко и млечни продукти са много по-добри

За тялото, за околната среда и за животното, от което продуктът идва. Органичните млечни продукти не съдържат хормони и са по-богати на антиоксиданти, омега-3 мастни киселини, витамини и минерали.



10. Те просто имат по-добър вкус!

Тъй като те не са генетично модифицирани или натоварени с пестициди, имат по-богат вкус и доставят по-голямо удоволствие.

Био е начинът, по който храната е предназначена да бъде произведена. Това, което поставяме в нашите тела, не трябва да бъде пълно с пестициди, хормони, антибиотици и не трябва да бъде генетично модифицирано. Истината е, че ние знаем със сигурност, че небιологичните храни имат отрицателен ефект върху тялото, и най-вероятно в бъдеще ще бъдат открити много други нежелани реакции. С яденето на био храни вие правите услуга на околната среда, но и лекувате тялото си, намалявате риска от рак и имате други ефекти върху здравето.



Балев БиО Маркет

Магазин гр. Пловдив, ул. Младежка №2, ☎ 032 240 229



Добавки



Детски
храни



Млечни



Хлебни



Месни



Козметика



Десерти



Консерви

Вкусът
на
природата!

Тютюнопушенето е вредно. Но кои са основните причинители на заболяванията, свързани с него?

Фактът, че тютюнопушенето е вредно за здравето е научно доказан с редица изследвания. Всички продукти, съдържащи тютюн или вещества, извлечени от него, представляват риск за здравето на човека и водят до пристрастяване, така че не трябва да бъдат употребявани от непушачи, а за пушачите най-добрият избор е пълният отказ от употреба на тютюневи изделия. Здравните власти на много страни провеждат кампании срещу тютюнопушенето, като една от стратегиите за справяне с проблема е намаляването на риска.

По данни на СЗО над 8 милиона души умират годишно от заболявания, свързани с тютюнопушенето, като 1,2 милиона от тях са пасивни пушачи. За съжаление хората от тази група също страдат от вредния навик на близките си, тъй като вредните вещества се съдържат и разпространяват с цигарения дим от горенето на цигарата.

Националната здравна служба на Великобритания NHS посочва, че тютюнопушенето е свързано с повишен риск от развитието на заболявания като:

- Коронарна болест на сърцето
- Инфаркт
- Мозъчен инсулт
- Увреждане на периферните съдове
- Хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ)
- Рак на белия дроб (7 от 10 случая се дължат на тютюнопушене)
- Рак на устата, гърлото, ларинкса, черния дроб, шийката на матката и др.

При децата пасивни пушачи съществува риск от развитието на **белодробни възпаления, менингит** и други тежки състояния.

Тези факти са добре известни в обществото, но може би малко по-позната е причината за това

Никотинът е може би най-известното вещество, съдържащо се в тютюна. Никотинът е алкалоид, естествено синтезиран от растенията от семейство Картофови. Самото му име му идва от латинското наименование на растението *Nicotiana tabacum* – видът тютюн, който е най-често употребяван с комерсиална цел. Именно на това вещество се дължи силното пристрастяване към цигарите.

Никотинът има силно въздействие върху централната и периферната нервна система и има отношение към развитието на някои болести на съдовете, но не е основната причина за заболяванията, свързани с тютюнопушенето.



Проблемът е в горенето

При запалването на цигарата тютюнът започва да гори и достига температури от 800°C. При това горене веществата, съдържащи се в него, преминават процес на термична деструкция, наречен пиролиза, при който се образуват дим и пепел. В цигарения дим се съдържат повече от 7 000 вещества. В свой доклад от 2012 г. Агенцията по храните и лекарствата на САЩ FDA определя списък с 93 вредни или потенциално вредни вещества, съдържащи се в цигарения дим, които имат различен негативен ефект – канцерогенни (CA), увреждащи дихателната система (RT), увреждащи сърдечно съдовата система (CT), увреждащи репродуктивните органи и развитието (RDT) и пристрастяващи (AD).

Някои от веществата, попадащи в повече от една категория са:

- Ацеталдехид – CA, RT, AD
- Арсеник – CA, CT, RDT
- Бензен – CA, CT, RDT
- Хром – CA, RT, RDT
- Етил карбамат (уретан) – CA, RDT
- Олово – CA, CT, RDT

Някои от тези вещества се използват в различни отрасли на индустрията, за производството на бои, материали и др., но определено нямат място в дихателната система на човека.

Освен тези вещества в цигарения дим се намират и много **фини твърди частици от катрани, които при вдъшването поленват в белия дроб и с акумулирането си пречат на нормалната му функция.**

Вредата от натрупването на тези частици е с толкова големи и дълготрайни последиствия, че са необходими години отказ от тютюнопушенето, за да се възстанови поне частично нормалното функциониране на белия дроб и рискът от развитие на заболяване да започне да намалява. Ясно е, че начинът да се предпазим от вредното въздействие на тези вещества е да не се излагаме на цигарен дим.

Аерозол или дим

В устройствата с нагряване на тютюн или никотинова течност вместо горене има нагряване до много по-ниски температури – съответно 350°C и 250°C. При тях значително е намалено образуването на вредни и потенциално вредни вещества, а някои от тях изобщо липсват. Парата, която се отделя от тези изделия, е аерозол – малки водни капчици диспергирани във въздуха, които

съдържат никотин и значително по-малко количество и вид вредни вещества, но не присъстват твърди частици.

На практика всеки дим също е аерозол, но не всеки аерозол е дим.

Димът съдържа твърди частици и хиляди химични съединения, които се генерират при горенето на тютюна при високи температури, докато аерозолът, формиран при по-ниски температури при изпарение/кондензация, има по-малко комплексен състав от цигарения дим и при него не се генерират твърди частици.

Именно това е и основната разлика между бездимните продукти (устройства за нагряване на тютюн и електронни цигари) и конвенционалните цигари – заради нагряването до по-ниски температури в изпарения аерозол се съдържат значително по-малко количество вредни и потенциално вредни вещества.

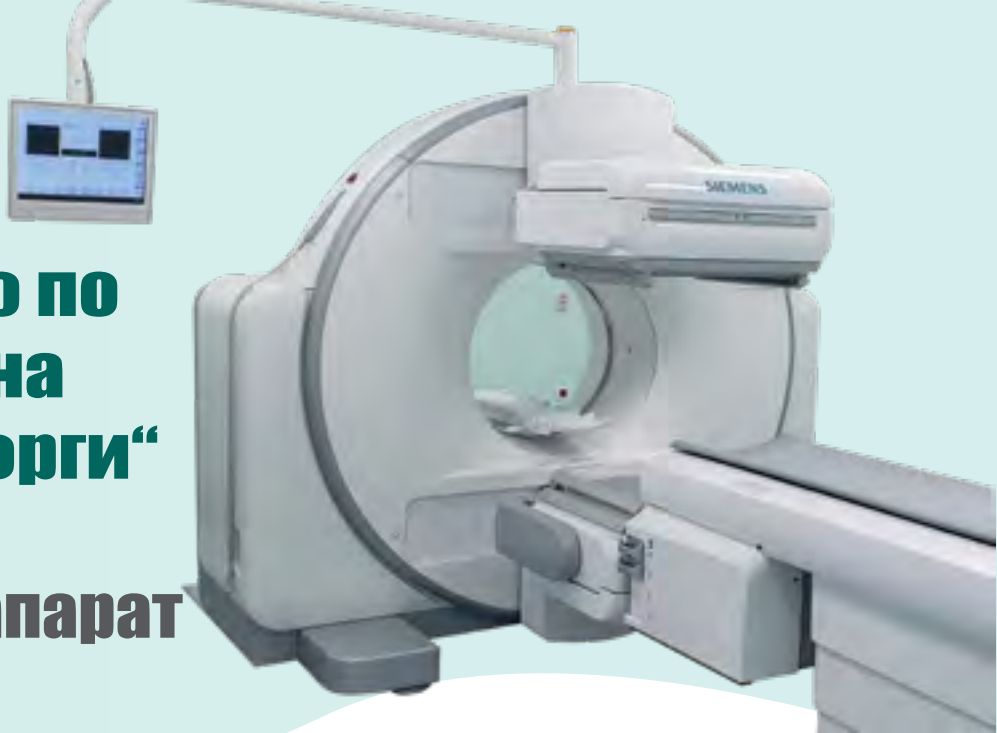
Според данните от някои изследвания на Филип Морис Интернешънъл¹ и независими изследвания², наличието на вредни и потенциално вредни вещества в аерозола на устройствата за нагряване на тютюн е до 95% по-малко в сравнение с дима на конвенционалните цигари. Това не ги прави продукти без риск и те не са предназначени за употреба от непълнолетни или непушачи, а единствено за пълнолетни пушачи, които в противен случай биха продължили пушат цигари.

Материалът е публикуван с подкрепата на Филип Морис България.

¹ Robustness of HPHC Reduction for THS 2.2 Aerosol Compared with 3R4F Reference Cigarette Smoke Under High Intensity Puffing Conditions - Catherine Goujon, Samuel Kleinhans, Serge Maeder, Laurent Poget and Jean-Pierre Schaller

² Platform 1's mainstream aerosol compared to reference cigarette smoke - Labstat International ULC is an independent ISO 17025 accredited laboratory in Kitchener, Ontario, Canada

В Пловдив само в Отделението по нуклеарна медицина на УМБАЛ „Свети Георги“ диагностицират с хибриден SPECT-CT апарат



С единствен по рода си за града и региона хибриден SPECT/CT апарат е оборудвано Отделението по нуклеарна медицина на УМБАЛ „Свети Георги“-Пловдив. Моделът „Symbia Intevo 6“ на фирма „Siemens“ е последно поколение и е в експлоатация вече 3-ти месец, съобщи началникът на отделението г-р, г.м. Албена Ботушанова.

Новият SPECT/CT апарат позволява наслагване на образи с функционална (SPECT) и анатомична (CT) информация за получаване на хибриден 3D образ.

Този образ е функционално-морфологично изображение за функцията, топографията и структурата на изследвания орган или система. Комбинирането на двата метода (SPECT/CT) повишава чувствителността и специфичността на изследванията, което позволява откриване на патологични лезии с много малки размери и избягва необходимостта от допълнителни, доуточняващи процедури, обясни г-р Албена Ботушанова. Екипът на Отделението по нуклеарна медицина е с дългогодишен опит в SPECT изследванията и е преминал обучение за работа с новия хибриден апарат, проведено от специалисти на фирма „Siemens Healthcare“.

Хибридният SPECT-CT апарат може да работи също и само като **гама-камера** и с него могат да се провеждат **неонкологични и онкологични сцинтиграфски изследвания** на кости и стави, бъбреци, храносмилателна система, сърдечно-съдова система, щитовидна жлеза, паращитовидна жлеза, мозък, бял дроб, туморотропна сцинтиграфия и др.

Използването на SPECT/CT апаратурата подобрява значително **ранната диагностика**, стадиянето, рестадиането, както и подпомагането на последващия терапевтичен план на онкоболните пациенти. Тази съвременна хибридна диагностика е от основно **значение за успешното им лечение**, категорична е г-р Ботушанова.

Отделението по нуклеарна медицина е звено за извършване на диагностична високо-специализирана медицинска дейност за определяне функционално-морфологичното състояние на различни органи и системи при редица заболявания. Разположено е в двете бази на УМБАЛ „Свети Георги“ ЕАД. В база 2 на бул. „Пещерско шосе“ 66 е ситуиран PET/CT скенер „Siemens“, модел „Biograph mCT64“. **Новият хибриден апарат „Siemens“, модел „Symbia Intevo 6“, е разположен в база 1 на бул. „Васил Априлов“ 15А** на първия етаж в сградата с Клиника по лъчелечение (КЛЛ). Двата хибридни апарата от последно поколение дават възможност в Отделението по нуклеарна медицина да се провеждат най-съвременните нуклеарно-медицински изследвания.

Отделение по нуклеарна медицина предоставя образни изследвания, подпомагащи лъчетерапевтичния план за пациенти в Клиниката по Лъчелечение.

Здравно осигурените лица се изследват по амбулаторни процедури №35 и №37 по договор с РЗОК-Пловдив. Здравно неосигурените пациенти и тези по желание заплащат изследванията по утвърден ценоразпис на УМБАЛ „Свети Георги“ - Пловдив. При провеждане на съответното изследване всеки пациент е необходимо да предостави медицинска документация с предходни образни, нуклеарно-медицински и други провеждани изследвания, свързани с основното заболяване.

Пациентите се приемат за изследване след **предварително записан час** на регистратурата на отделението всеки работен ден от 07:00 до 14:00 часа на адрес – гр. Пловдив, бул. „Васил Априлов“ 15А или на телефон 0885 295 823.

Новият хибриден апарат „Siemens“, модел „Symbia Intevo 6“, разширява значително диагностичните възможности на Отделение по нуклеарна медицина с въвеждането на нови съвременни методи за диагностика.

С него лечебното звено може да обслужва към 250 пациенти месечно, смятат от отделението, което не е спирало своята диагностична дейност и продължава да работи в условия на пандемия от COVID-19.

Бачково
изворна вода

ИЗБОР
НА

ЖИВОТ

- ✓ идеална за ежедневна употреба
- ✓ ниска минерализация
- ✓ неутрално pH



waterbachkovo.com
032/ 277 400
info@novatrade.bg
@waterbachkovo
springwater_bachkovo

Дерматолозите предупреждават

Студови уртикарии и дерматити ни атакуват през зимата

Зимата поставя пред сериозни изпитания хората, страдащи от студови алергии. Два са основните проблеми - студова уртикария, която е 4 вида, и дерматити, които са свързани с прекомерното изсушаване на кожата и нейното дразнене, отбелязват кожните специалисти.

По принцип зимата не е най-благоприятният сезон за кожата. Освен че се изсушава, тя се дразни от грубите тъкани - например вълнените пуловери.

Косата, която е под шапка, също изпитва проблеми. Но най-вече страдат ръцете, особено ако не носим ръкавици и са изложени на студа. При по-голяма чувствителност към студ те обикновено са зачервени, кожата става гранава и сърби.

1. Обикновената студова уртикария е най-често срещана. Самите пациенти знаят, че дори ако вземат студена

буталка кока-кола от хладилника, веднага на мястото, където са я пипнали, се получава оток на дланите, появява се и силен сърбеж, който изчезва в рамките на 15 минути до половин час. Това е класическата студова уртикария. Тя не създава много проблеми, но все пак пациентите трябва да се погрижат непрекъснато да са на топло, да не излизат рязко на студ и това ограничава качеството на живот.

2. Вторият вид уртикария се дължи вече на промени в кръвта.

Става въпрос пак за студова уртикария, но тя е заради увеличено количество криоглобулини и криофибриноген. Това е вторична уртикария, която изисква определено лечение.

3. Следващият вид студова уртикария се нарича рефлекторна

Тя засяга хората, които рязко излизат от топло на студено, например от сауната в снега. Силното охлаждане на тялото води до поява на уртикариален обрив, който изчезва в рамките само на 15 минути, уточняват специалистите.

4. Фамилната студова уртикария е най-трудната и сложна за лечение.

При нея има наследствено предразположение. Тя е в групата на т. нар. автоинфламаторни заболявания и може да бъде свързана с много други симптоми като повишена температура, ставни болки, очно засягане.

Става въпрос за нова категория системни възпалителни заболявания, различни от инфекциозните, аутоимунните, алергичните и имунодефицитните. Лечението в повечето случаи е с биологични препарати.

Измръзванията и изгарянията на кожата са много чест и сериозен проблем през зимата.

Обикновено те са свързани с любителите на зимните спортове и със силното слънце, тъй като снегът отразява слънчевите лъчи толкова, колкото и пясъкът от плажа. Слънцето може да предизвика тежки изгаряния при хора, които непредпазливо са отишли в планината, без да са нанесли фотозащитни средства. Устните също реагират на студа. Добре е през зимата всеки скиор или любител на

КАБИНЕТ ПО КЛИНИЧНА И ЕСТЕТИЧНА ДЕРМАТОЛОГИЯ И ВЕНЕРОЛОГИЯ

Д-р ЯНЕВА

ЧЛЕН НА:
EADV

Български лекарски съюз

Българско дерматологично дружество

BAAD - Българска асоциация по естетична дерматология

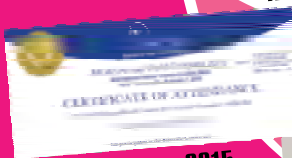
Медицински решения за красота

ЕСТЕТИЧНА ДЕРМАТОЛОГИЯ

- Хиалуронови филъри - пълнители - Juvederm, Teosyal, Belotero, IBSA - за оформяне на устни, скули, брадичка, лицев овал, под и около очи, ръце
- МД кодове, 8 точков и 5 точков лифтинг
- Лифтинг на лице, шия, тяло с конци Aptos и Silhouette soft
- Биостимулиращи филъри - Radiesse и Ellanse
- Неоперативна блефаропластика - plasmaBT
- Clear lift - Alma lasers
- Мезотерапии и биоревитализации
- Акне



Монте Карло 2019



Париж 2015



Бейрут 2019



Барселона 2016

Виена 2016

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ И ВЕНЕРОЛОГИЧНИ ПРЕГЛЕДИ И КОНСУЛТАЦИИ

Димитровград, ул. „Беласица“ 35, ет. 1, каб. 116

Тел.: 0889 983 150, 0894 666 033

www.kabinet-dryaneva.com

Кабинет естетична дерматология Димитровград

[drvioletayaneva](mailto:drvioletayaneva@gmail.com)

планините винаги да използват бариерен крем за устни, защото иначе те се напукват и възпаляват.

От студа най-често страдат хора, които по принцип имат някакво заболяване, например склеродермия, болест на Рейно, диабет или заболявания на щитовидната жлеза.

Кожата на тези пациенти изсъхва много силно, появява се сърбеж и тогава трябва наистина да се предприеме добро

лечение с овлажняващи и с омазняващи средства, които поне два пъти на ден да бъдат нанасяни върху застрашените участъци на тялото.



Най-често това е кожата на подбедриците, но в доста от случаите има сърбеж и по гърба.

Много внимателно трябва да изберем две неща - какво измивно средство да ползваме и с какъв продукт да се мажем след къпане, посочват дерматолозите. Съветът е винаги да се мием с олио за баня, особено при суха кожа. Никога душгел или шампоан. След къпане трябва да се направи бързо подсушаване за около 3 минути, но само с потупване, без да се трие кожата, защото тогава тя се раздразва повече. В рамките на тези 3 минути се нанася и т. нар. релипидиращ и хидратиращ крем, който гарантира добро състояние на кожата.



ТВОЯТА ДОЗА ЩАСТИЕ

здравословен **чай** в четири изключителни комбинации



- Подобрява се метаболитната активност на нашето тяло
- Подпомага имунната ни система
- Цялостно тонизира организма и предпазва кожата от стареене

- Нормализация на обмяна на веществата в организма.
- Пречистяване на организма от токсини и чревни шлаки.
- Извеждане на излишните течности от организма.
- Сnižаване на апетита.

- Тонизира и ободрява организма.
- Повишава физическата активност.
- Подобрява общото състояние на тялото
- Подпомага кръвообращението на тялото.

- Засилва имунитета и укрепва здравословното ни състояние.
- Благоприятства при лечението на възпаления в горните дихателни пътища
- Помага за намаляване на тревожността и стреса, облекчава болката.

Как да забавим развитието на диабета



Диабетът остава една от най-опасните болести на нашите съвремене. Името му е с гръцки произход и означава „преминавам“. Асоциира се със затрудненото преминаване на глюкозата от кръвта към клетките. Това се осъществява посредством инсулина, който се произвежда в панкреаса. Инсулинът е транспортен хормон, доставящ на клетката глюкоза, мастни киселини и други съставки. Ако този процес се наруши, глюкозата се трупа в кръвта и се появяват ред обменни нарушения, увреждащи органите.

За да поддържат оптимални нива на кръвната захар и да подкрепят нейния метаболизъм, пациентите с диабет трябва да приемат определени витамини и минерали. С тяхна помощ те могат да забавят развитието на болестта. Дневната гоза, вземаща участие в обмяната на захарите и по-специално в превръщането на захарите в енергия, за да се поддържат здрави нервите и кръвоносните съдове, трябва да е достатъчна. Ако за здравите хора е необходимо да се хранят разнообразно и балансирано, проблемната кръвна захар изисква по-специален подход. Освен това пресните зеленчуци, риба и червено месо в диетата може да не са достатъчни. Дефицитът може да се компенсира с хранителни добавки. Кои са най-подходящите, се определя след консултация с лекар.

Едно от най-разпознаваемите утвърдени средства е алфалиповевата киселина.

Тя е ценен антиоксидант, който се произвежда в черния ни дроб. Съдържа се също в храни като спанак и броколи.

Проучванията показват, че подобрява чувствителността към инсулин и способността на клетките да оползотворяват захарта в кръвта. Някои проучвания допускат, че тя намалява инсулиновата резистентност. Също така тя свежда до минимум окислителните щети, които могат да бъдат причинени от висока кръвна захар, а това е важно периферната нервна система да остане здрава.

В добрите хранителни добавки за диабетици и хора с предиабет **алфалиповевата киселина е съчетана с Витамин В1**. Той е известен още като тиамин и е важен за протичането на редица метаболитни процеси - има ключова функция за разграждането на глюкозата, която осигурява енергия за тялото. Взема участие в метаболизирването и на белтъците, както

THE GREEN BEAR
www.thegreenbear.eu

Тази пролет избири билков микс за подсилване на имунитета! Здравословен метод да избегнеш настинката и грипа!

Трeпоръчван от лекари!

IMMUNE BEAR
BILKOV MIKS ZA PODSILVANE NA IMUNITETA



и в синтеза на ДНК и РНК. За това неадекватното количество на тиамин е причина за нарушения въглехидратен метаболизъм.

Попаднал в тялото, витамин В1 се преобразува на бенфотиамин и така намалява значително болката, причинена от диабетна полиневропатия.

Дрождите и черният дроб са най-пълноценните източници на В1.

Съдържа се още в свинското месо, пълнозърнестите култури, пшеничния зародиш, боба, аспержите, картофите, гъбите, спанака, риба тон, зеления грах, слънчогледа, доматиите, брюкселското зеле, патладжана и др.

Другите важни витамини за профилактика на усложненията от захарната болест са Витамини В6 и В12.

Витамин В6 е известен още и като пиридоксин. Той е важен за метаболизма на протеини, мазнини и въглехидрати, както и създаването на червени кръвни клетки (еритроцити) и нев-

ротрансмитери. Тъй като човешкото тяло не е в състояние да синтезира нужните количества, повечето здрави хора си набавят витамина чрез балансирана диета с храни като птици, месо, нахут, риба тон, сьомга, картофи и банани или с хранителни добавки.

Витамин В12 (кобаламин) присъства в храни от животински произход. Той е единственият, който съдържа в ядрото си метален атом - кобалт и затова се нарича Кобаламин. Необходим е при правилното формиране на червените кръвни клетки, неврологичните функции и синтеза на ДНК.

На пациенти с диабет се препоръчват витамин В6 и витамин В12, защото имат полезен ефект срещу диабетна невропатия и подобряват глюкозния толеранс. Невропатията е тежко увреждане на нервната система, причинено от високи нива на кръвната захар. Най-често са засегнати нервите на долните крайници. Това състояние се причинява от хронично завишените нива на кръвна захар за

дълъг период от време. Проучванията показват, че около 44% от по-възрастните диабетици страдат от нея.

За да бъде ефективна комбинацията в хранителните добавки, към нея трябва да се добави и Фолиева киселина заедно с витамините В6 и В12, която взема активно участие в метаболитния процес.

Допринася за нормалния синтез на аминокиселини, както и за нормалните функции на психическата и имунната система.

При недостиг на фолиева киселина се стига до натрупване на биопродукта хомоцистеин, който формира атеросклеротичните плаки в кръвоносните съдове.

Тези съставки не могат да излекуват диабета, но в комбинация с добра диета и упражнения поддържат по-високо качество.



ИМУНО БОНИ

Полезните бонбони, стимулиращи имунната система

Карамелажните пастили „Имунобони“ подобряват имунната система и влияят благотворно върху здравето на организма. Те съдържат мощна комбинация от цинк, селен и витамини С, В5, В6 и В12, която повишава жизнения тонус и подпомага естествения имунитет.

Подходящи са за възрастни и деца над 4 години.

Сладка подкрепа за имунитета!

Родопска Магия

Билкови пастили, съчетаващи в себе си най-полезното от Родопите

Билковите пастили Родопска магия са мощен имуностимулатор и действат благоприятно при възпаление на дихателните пътища. Природният, балансиран състав, обогатен с екстракт от Орфеево цвете, етерични масла от мащерка, лайка, джанджифил, евкалипт и добавен витамин С, прави пастилите помощник при настинка, болки в гърлото и кашлица.



Производител: „Алпи Комерс“ ООД, Асеновград ; тел: 0331 / 67481 ; www.alpi.bg





Витамин С 500mg

+ Цинк 10mg + Селен 50µg + D3 5µg

Една капсула/дневно с удължено освобождаване:

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

Хранителна добавка

 30 капсули



НОВО
9,⁹⁰ лв.

36.6[®]
АПТЕКИ