

# ЗДРАВЪСЛОВНО

година IX, брой 11 (86), ноември 2017 г.

цена 2.00 лв.

**СТРАНИЧНИ  
ЕФЕКТИ НА  
АНТИДЕПРЕСАНТИТЕ**

**ПСИХИЧНИ  
РАЗСТРОЙСТВА  
И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ  
НА СЕМЕЙСТВОТО**

**РОЛЯТА НА  
СТРЕСА ЗА  
ЯЗВЕНАТА БОЛЕСТ**

**СИНДРОМ НА  
ХРОНИЧНАТА  
УМОРА**

**СЪННА  
ХИПЕРХИДРОЗА**

**КАШЛИЦА  
ПРИ БЕБЕТАТА**

**ИНТЕРВЮ С Д-Р КАЛИНА Д. КОЛЕВА,  
психолог и психотерапевт**



# АБОНАМЕНТНА КАМПАНИЯ, 2018 Г.

**Абонирайте се за вестник и списание „ЗДРАВΟΣЛОВНО“ с каталожни номера 313 и 1336 в „Български пощи“!**

Тези, които направят целогодишен абонамент за двете издания, ще ползват 50 % намаление при прегледите и консултациите в консултативен център „Здравословно“, както и при профилактичните прегледи на място, които нашият екип извършва. Ще могат да купят на половин цена книгите и музикалните албуми на Доктора.

С каталожен №1338 можете да направите абонамент автоматично и за двете издания. Той е с по-ниска цена, отколкото абонаментите поотделно и автоматично придобивате право на намалението, споменато по-горе, и предимство при записването за прегледите.

**АБОНИРАЙТЕ СЕ ЗА ВАШАТА ДОМАШНА ЗДРАВНА ЕНЦИКЛОПЕДИЯ – ВЕСТНИК И СПИСАНИЕ „ЗДРАВΟΣЛОВНО“.**

**Абонамент можете да направите и онлайн на сайта на „Български пощи“.**

**АБОНАМЕНТ ЗА ВЕСТНИК И СПИСАНИЕ „ЗДРАВΟΣЛОВНО“  
В „БЪЛГАРСКИ ПОЩИ“ ЗА 2018 г.**

Целогодишен абонамент за вестник „ЗДРАВΟΣЛОВНО“ – **23.50 лв., кам.№313**  
Целогодишен абонамент за списание „ЗДРАВΟΣЛОВНО“ – **22.99 лв., кам.№1336**

**Целогодишен абонамент  
за вестник и списание „ЗДРАВΟΣЛОВНО“  
45.99 лв., кам №1338**

**ЦЕЛОГОДИШНИТЕ ЦЕНИ СА ПО-НИСКИ ОТ ЕДИНИЧНИТЕ  
ПО ВЕСТНИКАРСКИТЕ БУДКИ И РЕПОВЕТЕ.**

НАПРАВЕТЕ ВАШИЯ ЦЕЛОГОДИШЕН АБОНАМЕНТ ЗА ДВЕТЕ ИЗДАНИЯ  
И ЩЕ ПОЛЗВАТЕ ПРЕДИМСТВА, КОИТО ДРУГИТЕ НЯМА ДА ИМАТ!

**За справка и допълнителна информация:  
e-mail: [zdravoslovno@abv.bg](mailto:zdravoslovno@abv.bg)  
или на тел. 02/8056344**



# ЗДРАВЪСЛОВНО

Списание за здравна култура,  
здравословно хранене, профилактика  
и лечение на болестите

## основател:

Проф. г-р Христо Деянов

## отговорен редактор:

Ангелина Шопова

## редактори:

Д-р Мая Русева

Венера Тодорова

## графичен дизайн:

Константин Вачков

## редакционен телефон:

02/8056344

## реклама:

0887 585679; 0898 680625

## За писма на читатели и материали:

София, бул. „Шипченски проход“ 63,  
защитен завод „Електроника“, сграда 2, етаж 3

e-mail: [zdravoslovno@abv.bg](mailto:zdravoslovno@abv.bg)

web site: [www.zdravoslovnobg.org](http://www.zdravoslovnobg.org)

ИЗДАТЕЛ: „Здравословно 2“ ЕООД

Сертификат ISO 9001:2008 № 110318 1

печат: „Хермес-прес“

Излиза 12 пъти в годината.

**Очаквайте брой 12 (87)  
на 12 декември 2017 г.**

**ВЕСТНИК ЗА ЗДРАВНА КУЛТУРА,  
ЗДРАВЪСЛОВНО ХРАНЕНЕ,  
ПРОФИЛАКТИКА И БОРБА  
С БОЛЕСТИТЕ**



ЗДРАВЪСЛОВНО

- 3  
7  
12  
16  
20  
23  
28  
32  
34  
38  
40  
41
- Ролята на стреса за язвената болест
  - Психичните разстройства подлагат на изпитание не само болните, но и техните семейства
  - Интервю с г-р Калина Д. Колева, *психолог и психотерапевт*
  - През зимата депресивните състояния зачестяват
  - Синдромът на хроничната умора
  - Странични ефекти на антидепресантите
  - Сънна хиперхигроза (нощно изпотяване)
  - Какво трябва да знаем за нитратите
  - Кашлица при бебетата
  - Електрокардиография – може много, но не всичко
  - За стомашно-чревното кървене има множество причини
  - Диабетна гломерулосклероза

## ЗДРАВЪСЛОВНО

НАЦИОНАЛНО ТУРНЕ

### „СРЕЩА С ХОРАТА НА БЪЛГАРИЯ“

Проф. Христо Деянов и неговият екип започнаха нова здравнообразователна кампания, насочена към хората по места.

Преобладават се срещи и разговори по актуални за страната здравни и социални проблеми.

Извършват се здравни консултации на място.

Обсъждат се основните стъпки за подобряване на здравеопазването, опазване на личното здраве и осигуряване на добро качество на живот и творческо дълголетие на хората в България.

До този момент през последните години са посетени следните места:

Пазарджик, Русе, Стара Загора, Созопол, Троян, Шумен, Плевен, Панагюрище, Разград, Карлово, Сливен, Ямбол, Симон, Босилеград (Западните покрайнини), Казанлък, Карнобат, Хасково, Димитровград, Бялово, Ветрен, Свищов, Велико Търново, Чирпан, Враца, Монтана, Санрански, Самоков, Приморско, Несебър, Бургас, Добрич, Варна, Гюе Делчев, Разлог, Перник, Благоевград, Плевен (II среща), Кърджали, Нова Загора, Ямбол (II среща), Кюстендил, Ловеч, Гулянци, Чирпан, Вършец, Сопот, Велики Преслав, Търговище, Силистра, Русе (II среща), Шряклевце, Бургас (II среща), Левски, Мъглиж, Златица, Свещиленце, с. Мокрише, Средец, Стралджа, Балчик, Мизия, Орхово, Батак, Крумовград, Каспичан, Мадара, Банско, Разлог, Бяла Слатина, Велинград, Раkitово, Славяново, Несебър, Гюе, София (къв. Изток и Надежда), Златица, Ботевград, Равда, Троян (II среща), Трявна, Обзор, Провадия, Калоян (II среща), Добрич, Варна (II среща), Търговище (II среща), Симон (II среща), Севлиево (II среща), Силистра (II среща), Стара Загора и Хасково (II среща), Пловдив, Пещера, селата Хърци, Величково и Братя Даскалови, София (къв. „Красно село“ и район „Средец“), с. Славейно, Тополовград, с. Могилища, с. Джизурово, с. Момчиловци, с. Кутела, Елин Пелин, Плевен, Русе (III среща), Карлово (II среща), Крумовград (II среща), с. Бисер, Кърджали (II среща), Момчиленград, Габрово, Пловдив (II среща)...

**Осъществена е лична среща на проф. Хр. Деянов с десетки хиляди български граждани.**

Ако искате да посетим Вашето населено място, пишете ни на адреса на ТВ СКАТ - София, бул. „Шипченски проход“ 63, завод „Електроника“, сграда 2, етаж 3, или на

**[zdravoslovno@abv.bg](mailto:zdravoslovno@abv.bg)**

**За контакти: 02/805 63 44 и 0898 680 625**

(Телефоните не са за здравни консултации.) Условията за посещението на екипа са публикувани в предишни наши съобщения във в. „Здравословно“.



## **Здравейте приятели,**

Няма по-проветриво място от това да си министър на здравеопазването в България. За последните 12 години се изредиха 12 министри и никои не направи системата на здравеопазване в страната по-хуманна, по-справедлива и по-достъпна за гражданите. Това ще е така, докато не се премахне порочната регистрация на лечебните заведения по Търговския закон. Медицината не може да бъде търговия, въпреки че във всяка здравна система по света, включително и в България, се въртят огромни пари. Другото, което непременно ще изиграе положителна роля за покачване качеството на здравната услуга и намаляване на корупцията, е демонаполизация на здравноосигурителния пазар и въвеждането

на електронното здравно досие. Всички политически партии преди изборите говореха за това, но все още няма никакви действия в тази посока.

Сега идва ред на един нов министър, който не е лекар, а финансист. Дано той подреди системата така, че тя да заработи качествено и справедливо за всички. То се е видяло, че реаниматорите, които ръководиха министертството през последните няколко години, не успяха да реанимират здравеопазването в България. Така и така се говори само за пари, нека да видим какво може да направи един професионален финансист - дългогодишен зам.-министър на финансите и шеф на надзорния съвет на НЗОК. Да му пожелаем успех, това ще е от полза за всички граждани в страната! Амин!

*С уважение,  
Ваш проф. Деянов  
7 ноември 2017 г.*

### **До гражданите, инициативните граждански комитети, общинари, кметове и т.н.**

Информираме ви, че наш екип може да дойде на място във вашето населено място и да извърши профилактични скринингови изследвания и консултации за остеопороза, рак на млечната жлеза, проблеми с щитовидната жлеза и коремните органи – жлъчка, черен гроб, черва и т.н. Имаме възможност на място да извършим процедури за овладяване на болката, ако такава е налице, особено от болезнени стави и гръбнак. При желание преди прегледите или успоредно с тях ще се изнесе кратка образователна лекция за профилактиката на хипертонията, захарния диабет, атеросклерозата и рака. Единственото условие е да се подсигури помещение и да се съберат поне 20 души желаещи. Прегледът и консултациите ще се извършат на място от компетентни лекари с голям клиничен опит.

**За заявки и допълнителна информация: 02/8056344, 0898680625, e-mail: [zdravoslovno@abv.bg](mailto:zdravoslovno@abv.bg)**

*От Редакцията*

**АБОНИРАЙТЕ СЕ** за 12 книжки на списание **ЗДРАВΟΣЛОВНО** за цялата 2018 г. с **КАТ. № 1336**. На **КАТ. № 1338** можете автоматично да направите абонамент за двете издания - Вестник и списание "ЗДРАВΟΣЛОВНО". **Абонаментната цена е по-ниска** от коричната цена по вестникарските бугки!



# Ролята на стреса за язвената болест

**В** храносмилателния тракт храната се подлага на механична и химична обработка. Посредством ферментите, които се отделят там, тя се разгражда до вещества, които се резорбират (всмукват) и по кръвен път достигат до клетките, където след обмяна на веществата там се отделя енергия.

Смилането на храната започва още в устната кухина посредством слюнката и чрез хранопровода тя преминава в стомаха.

Стомахът има форма на гайда с малка и голяма кривина, вход - кардия, и изход - пилор. Стомашният сок се секретира от стомашните жлези по малката кривина. Той има кисела реакция, съдържа фермента пепсин, солна киселина, калий, натрий, фосфор и мукус. Последният предпазва лигавицата на стомаха от гразненето на киселия стомашен сок. Пепсинът разгражда белтъците до по-прости такива, а пълната им обработка става в дванадесетопръстника.





Стомахът се изпразва за около 2 1/2 часа. Стомашната секреция и моторика са тясно свързани с вегетативната нервна система, а оттам и с централната нервна система на човека. Стомашното съдържимо преминава в дванадесетопръстника. В него се изливат панкреасният и жлъчният сок. Панкреасният сок съдържа фермента трипсин - той разгражда белтъците до аминокиселини и те се всмукват през лигавицата на дуоденума. Захарите са разграждат от амилазата на панкреаса до глюкоза, а мазнините - от фермента липаза до мастни киселини, които също се резорбират.

Жлъчният сок подпомага смилането на мазнините. Жлъчката се отделя от клетките на черния дроб и по жлъчните канали достига до жлъчния мехур, който има резервоарна функция. Жлъчката съдържа жлъчни киселини, жлъчни пигменти, холестерол, фосфор и други. Жлъчните пигменти се образуват от разпаднати еритроцити (червени кръвни телца) и произхождат от хемоглобина на еритроцитите. Хемоглобинът се разгражда до билирубин и уробилиноген и оцветява изпражненията и урината. Веществата, които повишават отделянето на жлъчка, се наричат холагога.

Черният дроб образува жлъчен сок и взема важно участие в храносмилането. В него се синтезират плазмените белтъци - албумин, глобулин, протромбин, фибриноген. В него се синтезират и аминокиселините, от които

се образуват серумните белтъци. Отровните вещества, образувани при белтъчната обмяна, се обезвреждат също тук. И така, черният дроб има защитна функция.

Функциите на отделните части на храносмилателния тракт са съгласувани. Водеща роля за това има нервната система. Целият храносмилателен тракт е „тапициран“ с клетки на вегетативната нервна система, която е пряко подчинена на централната нервна система (главния мозък).

Най-честото заболяване на стомашно-чревния тракт е язвената болест. При



нея по различни причини (всекидневни психични напрежения и отрицателни емоции, гразнещи лекарства - улцерогенни медикаменти - аспирин, фелоран, индометацин, кортикостероиди и др., хормони, неправилно хранене) се уврежда мукусната бариера на сто-

машната лигавица и се стига до ерозивно действие на стомашния сок върху нея.

При стрес се натовазва централната нервна система - мозъчната кора. Ако това гразнене е системно и силно, импулсите му се провеждат към подкоровите центрове - диенцефалон, хипоталамус - там са разположени ядрата на вегетативната нервна система. Дразни се т.нар. нервус вагус, чийто ганглии са разположени там. Тези импулси се предават чрез гразнене на вагусния нерв към стомашните жлези, които повишават секрецията. При стрес по нервен път се включва и хипофизната жлеза. Тя е разположе-



на в основата на мозъка и е тясно свързана с подкоровите нервни центрове. Хипофизата стимулира надбъбречните жлези, които отделят кортизон, който също повишава солната киселина и пепсина на стомашния сок и стимулира стомашните жлези. Това е т.нар. хипоталамо-хипофизна надбъбречна ос на предаване на импулсите. Отделя се адреналин и норадреналин от сърцевината на надбъбречната жлеза, които също стимулират стомашната секреция. Разрушава се мукусната бариера на стомашната лигавица, тя се възпалява, разязвява. И по този начин стресът участва в развитието на язвената болест.

Голямото количество отделен стомашен сок и стомашно съдържимо се връщат към хранопровода (антиперисталтични вълни) и силно дразнят неговата лигавица, която също се възпалява. Получава се чувство на парене в хранопровода, т.нар. киселини. Тази обратна перисталтика (обратно връщане) на стомашно съдържимо се нарича гастроезофагиален рефлукс (ГЕР). Той се провокира от препълване на стомаха, от положението на тялото и често се появя-

ва вечер след обилно нахранване, като може да предизвика кашлица от дразнене на дихателните пътища, сърдечен дискомфорт с прескачане и тежест в сърдечната област.

При възпалителния процес на стомашно-дванадесетопръстната лигавица често се изолира т.нар. слънчев бактерия (Хеликобактер пилори). Той се наблюдава при голям процент от язвено болните и добре се влияе от съответни антибиотични комбинации. Хеликобактер пилори се развива върху раздразнената, променена от стомашния сок лигавица и се получава възпалителен процес - гастрит и дуоденит (възпаление на стомаха и дванадесетопръстника).

Болката е водещ признак на язвената болест. Тя се локализира между пъпа и гръдната кост и се явява веднага след нахранване (при стомашни промени) или 1,5 - 2 часа (при промени в дуоденума).

Дуоденалната (дванадесетопръстната) язва има сезонност - пролет и есен, когато вегетативната нервна система е най-ранима. При активност на язвата може да има и повръщане. При нелекувана язва се получават усложнения - кръвоизлив (той се изразява в черни изпражнения, т.нар. мелена) и кръваво повръщане (хематемеза). Друго усложнение на





язвената болест е перфорация в коремната кухина. Тя изисква спешна оперативна интервенция.

Диагнозата се поставя гастроскопски, при което се взема проба за Хеликобактер пилори, а при нужда се прави и биопсия от язвения дефект.

**Диференциална диагноза:** болката под лъжичката трябва да бъде разграничена от криза на жлъчно-каменна болест, остър панкреатит и миокарден инфаркт на задната стена на сърцето. Затова при болка в стомаха спешно потърсете лекарска помощ, а не поставяйте сами диагноза и не се самолекувайте!

**Терапия:** Животът на язвено болния трябва да бъде без стрес, с достатъчно сън. Режимът на хранене при язвената болест е щадящ. Изключват се пържени храни, запръжки, гразнещи храни и подправки. Билковите чайове са от голяма полза. Препоръчват се пресни сокове от зеле, моркови, ябълки, слаб чай, алкални минерални води, качествени млечни произведения, леки бульони, риба, пиле, бял хляб, яйца. За болката се назначават спазмолитици, инхибитори на протонната помпа, които намаляват киселинността на стомашния сок. Хеликобактер

пилори се лекува много успешно с антибиотични комбинации по схеми от Европейски консенсус на гастроентеролозите. Включват се и бисмутови препарати, които също унищожават бактерията.

С голям успех лечението се провежда и с хомеопатични комбинации за възстановяване на стомашната лигавица и намаляване на стомашната киселинност. Стресът и невротичните промени успешно се лекуват с хомеопатия. Споменаните терапии се комбинират и интегрират взаимно, като водят до възстановяване на язвения дефект и стомашната лигавица и възстановяване на равновесието на нервната система.

Нелекуваната язва с чести рецидиви може да доведе до т.нар. калозна язва - хронично дълбоко увреждане на стомашно-дигестивната лигавица с възпалителен рѳб. Тя се лекува трудно и може да се усложни с перфорация.

Нелекуваната стомашна язва би могла да се изроди в туморно образувание.

При усложнена язвена болест (мелена, хематемеза, перфорация) също може да се включи хомеопатична терапия наред с конвенционална такава, която подпомага спиране на кръвоизлива, а след оперативна интервенция след перфорация помага за бързо зарастване на оперативната рана и профилактика да не се развият следоперативни сраствания в коремната кухина.

Стомашно-чревният тракт трябва да бъде щаден и поддържан с природосъобразен режим на живо, правилно хранене, въздържане от алкохол и тютюн, които са гразнещи вещества. Водеща роля има и борбата със стреса.

*Д-р Цветанка Стефанова,  
интернист и хомеопат*







## Психичните разстройства подлагат на изпитание не само болните, но и техните семейства

**П**овечето хора имат остаряло, негативно отношение към психично болните. Те гледат на тях като на неудачници, които не могат да се справят с предизвикателствата на живота. Социалните причини, които водят до развитие на психични разстройства обикновено напълно се подценяват.

стига се даже до неадекватното мнение, че депресията е „модерна глезотия“, която си позволяват хора с лош характер.

Според специалистите има над 200 регистрирани вида психични заболявания. Изчислено е, че всеки четвърти човек по

света страда от психично заболяване в даден момент от живота си. Някои от често срещаните са депресия, биполарно разстройство, деменция, шизофрения. Има достатъчно информация за симптомите, които биха могли да помогнат за ранното откриване и значително по-лекото протичане на заболяването. Ето някои от тях: загуба на увереност и самочувствие; намалена способност за концентрация; липса на инициативност и желание за участие в различни дейности; погрешни вярвания и халюцинации; промени в режима на сън, храненето и хигиенните навици; бърза смяна на настроения-



та; мисли за самоубийство, продължителна печал или разгрозителност; социална изолация; прекомерен гняв; агресивно поведение; злоупотреба с алкохол или наркотици; силни страхове и тревоги; отричане на очевидни проблеми.

Разбира се, невинаги може да се установи веднага, че става въпрос за психично заболяване. Често симптомите се приемат като черти на характера или прояви, свързани с хормонални промени. Даже когато се колебаят, близките би трябвало да потърсят консултация с психиатър. Те трябва да знаят и нещо друго – не бива да обвиняват болния за поведението му, а внимателно трябва да го убедят да отидат заедно при лекар.

Освен това не бива да се прекъсва нормалното общуване с болния, трябва да му се покаже, че близките са го-

ви да му помогнат във всеки момент.

Сериозната (хронична) психична болест поставя отпечатък не само върху страдащите от нея, но и върху семействата им. В България голяма част от хората със сериозна психична болест живеят със семействата си, които са подложени на сериозна криза – психологическа, емоционална, финансова.

Наличието на член от семейството с хронична психична болест налага преразпределяне на семейните роли, което невинаги става бързо и правилно. Родителите започват да полагат свръхгрижи за болното си дете и пренебрегват собствените си потребности. Това води до психологичен дистрес и до поява на симптоми на депресия и тревожност. Съвместният живот с психично болен човек в семейството често се преживява от близките

като бремене. Достъпът на семейните членове до източници на социална подкрепа обаче е ограничен, а ситуацията се





утежнява допълнително от страха, че близкият им може да остане сам и без помощ, ако нещо фатално се случи с грижещите се за него роднини. За съжаление, родителите на болния често не намират подкрепа дори от специалистите в областта на психично-здравните грижи. Според едно проучване успешни стратегии за справяне с бремето на грижите са свързани с търсенето и получаването на информация, с поддържането на постоянни контакти с лекуващите лекари и социалните служби, от които би трябвало да получат повече професионална, практическа, емоционална и социална подкрепа. За да се постигне това, семействата, в които има психично болен, трябва да се обединят – така исканията им имат по-голям шанс да бъдат удовлетворени.

---

**Кои са най-често срещаните психични заболявания?  
Ето някои от тях:**

---

Психозата води до известна загуба на контакт с действителността, до нереално мислене и вяра в неща, които не съществуват

в реалността. Когато някой страда от подобно възприятие, се казва, че е попаднал в психотичен епизод. Данните сочат, че трима на всеки 100 души получават психотични епизоди. Учените все още нямат категоричен отговор на въпроса каква е причината за появата на психоза. Обикновено се приема, че психоза се появява при стрес, силно социално напрежение, употреба на забранени вещества. Това, което се знае със сигурност, е, че при психозата има химически дисбаланс в мозъка, който може да бъде коригиран чрез медикаменти. Има няколко вида психоза. Едната от тях е свързана с халюцинации и се появява след приемането на определени медикаменти, алкохол и наркотици. В някои случаи тази психоза отминава много бързо, но понякога е необходимо да мине много време, за да се възстанови напълно човек. Реактивна психоза се появява внезапно, след като се е случило нещо изключително стресиращо в живота на човек. Симптомите могат да бъдат много тежки, но обикновено настъпва бързо възстановяване.

Шизофренното разстройство се характеризира със същите симптоми, които



придружават шизофренията, но за разлика от нея, това състояние понякога продължава по-малко от половин година.

Биполарното афективно разстройство предизвиква сериозни колебания в настроението. Те са свързани с прекалено повишена енергия и периоди, в които настъпват потиснатост и депресия. В депресивните периоди могат да присъстват различни психотични симптоми като чуване на гласове, които в определен момент може да подтикнат засегнатото лице към самоубийство.

Поставянето на диагноза се извършва от специалист. Ранното диагностициране е предпоставка за по-бързото излекуване и намаляване на рисковете от усложненията. Степента и продължителността на възстановяване при различните хора са строго индивидуални. При някои периодът на лечение е по-дълъг - когато симптомите

продължават да се връщат. Лечението до голяма степен зависи от причината за възникването на болестта. Само лекуващият специалист може да избере най-подходящото лечение за своя пациент.

Депресията може да се появи внезапно, без конкретна причина, но обикновено се смята, че заболяването възниква в резултат на загуба на близък човек, уволнение или друг силен стрес. Разбира се, не всеки преживял подобни стресови ситуации развива депресия. Някои хора, поставени в съответната неблагоприятна ситуация, са с по-висок риск за развитие на депресия от други. Много са изследванията, посветени на търсене причините за депресия. Често те са повече от една, но наличието им не означава, че всеки ще развие депресия. Факторите, предразполагащи към депресия, са следните:



**1. Гени.** Те са отговорни за предразположението към депресия, но все още няма твърди доказателства за пряка наследствена зависимост. Ако в семейството има човек, заболял от депресия, това означава, че рискът от появата на заболяването е повишен.

**2. Личностни особености.** Особеностите в характера, които предразполагат към депресия, са няколко: склонност към натрапчиви идеи и действия; догматичност, суровост на характера, трудна изява на чувствата; нерешителност, зависимост от другите.

**3. Семейна среда.** Загуба на родител в детството или строги и прекалено критични родители. Физическо или сексуално насилие в детството

**4. Полова принадлежност.** Депресията се диагностицира два пъти по-често при жените. Тук са важни хормоналните промени в женския организъм - менструален цикъл, бременност, раждане и менопауза.

**5. Начин на мислене.** Американският психиатър Арон Бек вярва, че хората,

настроени негативно към себе си, са изложени на по-голям риск. Хората предразположени към депресия, са склонни да подценяват успехите си и се съсредоточават предимно върху допуснатите грешки.

**6. Намалена способност за планиране и контролиране на събитията.** Смята се, че хората, намиращи се в невъзможност да избегнат неблагоприятна ситуация, също са предразположени към депресия.

**7. Инвалидизиращи заболявания.** Дискомфортът, зависимостите, безсилието и несигурността също могат да доведат до депресия. Поставени в неблагоприятна ситуация и чувствайки се безпомощни, хората страдащи от различни соматични заболявания, биха могли да развият и депресия.

**8. Стрес и житейски събития.** Най-честите стресови събития, които биха могли да доведат до депресия, са смърт на близък човек, развод, уволнение, пенсиониране.

*Подготви за печат А. Шопова*





Д-р Калина Д. Колева

# ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И НАВИЦИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ – ОТ НАЙ-РАННА ДЕТСКА ВЪЗРАСТ



*Д-р Калина Д. Колева, психолог и психотерапевт, е завършила университета Alma Mater Studiorum в Болоня, Италия, с магистърска степен по клинична психология. Специалист по Краткосрочна стратегическа терапия, Възпитаничка на школата „Кратка стратегическа психотерапия“, основана от проф. Джорджо Нардоне в Арцо и Флоренция. Културен посредник в гр. Чезена, Италия.  
[www.strategicamente.com](http://www.strategicamente.com)*



**- Д-р Колева, вие живеете и работите в Италия, а от две години насам участвате в проект, свързан със здравословния начин на живот и правилното хранене при децата. Представете ни накратко тази добра и полезна практика.**

- Грижата за здравето започва от детството, ето защо развиваме темата за здравословно хранене и начин на живот, като работим с най-малките деца още в детската градина, а след това и в началното и основното училище. Един проект на Плимутския медицински университет (Plymouth University School of Medicine) има за цел да проследи за периода от 2000 г. до 2017 г. 300 деца на възраст между 4 и 5 години. Целта на този проект е да се създаде схема, която да изследва биологията на децата в еволюционната им фаза на развитие чрез определяне на биомаркери за хранене. Проектът включва проучване на това как се отразяват правилното хранене и здравословният начин на живот при децата върху здравето им на по-късен етап, като възрастни, особено що се отнася до вероятността да страдат от някои забо-

лявания като диабет, затлъстяване и рак. А правилното хранене още от детството помага на тялото да расте здраво и в зряла възраст. Средиземноморската диета е една от най-подходящите за тази възраст, тъй като основните ѝ компоненти са плодовете и зеленчуците, както и една добра закуска сутрин. Ето защо информативно-образователната кампания от страна на италианската ARRT (Асоциация Романьола за туморни заболявания) в училищата започва още от детските градини. По примера на Плимутския университет италианската ARRT провежда вече от няколко години подобен проект с помощта на екип от професионални експерти. Тук нашите сътрудници извършват интересни дейности, стремежи се да заинтригуват децата и да ги насочат посредством игри и песни към предимствата на плодовете и зеленчуците. Основен момент в това начинание е да се използва богатото въображение на децата за приучаването им към здравословни хранителни навици. Главният герой в тези забавни игри е дракончето Манджабене (в превод дракончето Ядедобре). Чрез приключенските пътува-



ния на този симпатичен герой децата се запознават с богатия и цветен свят на различните плодове и зеленчуци и с полезните навици при хранене. С негова помощ навлизат в една фантастична вселена, посещават планетата Вердуландия (в превод - Зеленчуковата планета) и се запознават с нейния крал - Вердурино (Крал Зеленчук), но пътешествието не спира дотук. Следва посещение на още една планета - планетата на Макароните и Бобчетата със специалното магическо действие на бобеното стъбло; няма как да се пропусне и планетата с приятелчето Гъсеницата, където малките научават все повече за приказните герои и цветните Вкусни и полезни зеленчуци и плодове! Децата посрещат с любопитство и ентузиазъм тези дейности и героите на нашите приказки, винаги готови да се потопят в света на плодовете и зеленчуците, но най-вече с желание да ни разкажат за всекидневните си навици и хранителни предпочитания. Историите, които предлагаме, са полезен инструмент за насърчаване към здравословен растеж не само по отношение на храненето, но и по отношение на тяхното емоционално, поведенческо и психологическо развитие.

Проектът набляга на темите за правилно хранене и начин на живот и дейностите, предвидени за работа с децата и юношите, са изключително полезни за изучаване

на теоретичното съдържание, но и за развиване на социалните им умения. Децата вземат активно участие в тези дейности, изпълнени с креативност и въображение. Нека споделя, че тази година имаме неочаквана възможност да посетим отново една група от петгодишни деца, където вече бяхме провели този проект миналата година. С приятно учудване констатирахме, че децата още помнят нашите приказни истории и герои - дракончето Манджабене, планетата Вердуландия, героите на приказката за Вълшебното бобово растение, гъсеницата, която ядяла всичко. Но това, което ни изпълни с гордост, беше фактът, че именно благодарение на тези игри и истории децата бяха изградили по-голяма склонност към дегустация на нови храни (като диня, мандарина, бобени растения) и най-вече бяха развили здравословни навици на хранене не само в училище, но и вкъщи.

#### **- Разкажете ни нещо повече за ARRT.**

- Асоциация Романьола за туморни изследвания - ARRT, е законно призната неправителствена организация, която е регистрирана в албума на доброволческите асоциации. От 1980 г. работи в областта на онкологията за постигането на така наречената превенция на 360 градуса, една много важна стратегия в борбата срещу





рака и други тежки заболявания. През 2006 г. с Указ на президента на републиката е удостоена със „Златен медал за заслуги в областта на общественото здраве“, една от най-високите почести на италианската държава. Важна част от дейността на ARRT обхваща първичната и вторичната профилактика на ракови болести и метаболитни заболявания на обмяната на веществата. Асоциацията инвестира и в научно оборудване за своите клиници и някои отдели на държавната здравна организация (ASL). Провежда активна дейност към държавната здравна организация, като отпуска стипендии и финансира различни проекти за борба с рака.

Превенцията е била винаги основна цел на ARRT, която се реализира посредством периодични диагностични проверки, предоставяне и разпространение на точна здравна информация относно здравословен начин на живот и навици за здравословно хранене. В тая връзка вече от няколко години бе създаден проектът „Училище за живота“, предназначен за начални и средни училища, а от миналата година се провежда и в детските градини (дракончето Манджабене). Както споменах, проектът представлява предоставяне на полезна информация относно храненето и здравословния начин на живот, който започва от ранна възраст и продължава във времето в процеса на развитие на погроставащите,

така че да се предвиди и избегне възникването на туморни и други заболявания. Информацията се представя на децата с прости думи и по достъпен за възрастта им начин, така че те да я усвоят лесно и да придобият правилни навици на хранене, които да използват във всекидневието както в училище, така и у дома. Ето и някои основни дейности в програмата за профилактика и превенция, която се нарича АЗ ИГРАЯ В АВАНС:

- Периодични безплатни диагностични изследвания, свободни за всички граждани в клиниките на Асоциацията за ранно откриване на рак както в гр. Чезена, така и в съседните градове

- Срещи в училища и детски градини, провеждани с участието на специализиран персонал, както и използването на специални материали

- Конференции, срещи, кръгли маси по въпроси, които са от значение за онкологията

- Сътрудничество с други агенции за изследвания на раковите заболявания или ориентирани към превенцията на тези заболявания.

Проектът АЗ ИГРАЯ В АВАНС няма ограничение във времето, непрекъснато се актуализира и търси партньори за по-пълна и успешна реализация на целите си.

*Интервюто подготви  
Студио Алтернатива*



# През зимата депресивните състояния зачестяват

**П**рез студентите и тъмни месеци хората боледуват повече. Тогава идват настинките, грипът, ревматизмът, астмата... Отключва се и друго заболяване, за което по-рядко се пише и говори – депресията. Причините за премълчаването на това сериозно страдание е, че мнозина го подценяват или го смятат едва ли не за някаква безопасна промяна в настроеността. За съжаление, това е сериозно психическо разстройство, което постепенно се превръща в една от най-разпространените болести в Европа. Последниците от нея са твърде тревожни – според специалистите почти всяко самоубийство е резултат от нелекувана депресия.

Какво може да подсказва, че някой или ние самите имаме душевно страдание? Симптомите са: липса на настроение, вялост, не-

способност да се зарадваме на каквото и да било, трудности при концентрацията. В по-напреднал стадий болните не са в състояние да работят, да четат книга или вестник, а животът им губи смисъл.

Най-рисковано е, ако близките проявят неразбиране и отгадат подобно поведение на мързел или глезене. Освен това трябва да се има предвид, че депресията не може да се лекува с домашни рецепти или с приятелски съвет. Нужен е лекар специалист, който да предпише необходимото лечение и медикаменти. Често се налага и намесата на психотерапевт.

Депресията не се лекува лесно, понякога минават месеци и години, докато се възстанови психическото равновесие. От изключителна важност за успешното лечение е да се намерят точните антидепресанти, защото



Всеки случай е различен и това, което помага на един, не влияе на друг. Личната мотивация за преодоляване на депресията също е от значение. Тя може да се събуди само с такт и разбиране, тъй като болните в повечето случаи не признават, че имат проблем.

От депресия страдат повече жените, но мъжете по-трудно я преодоляват. Болестта засяга все повече хора особено след настъпилите промени у нас, за които много хора не бяха подготвени. Това създаде чувство за несигурност, увеличи стреса, а оттам и депресивните състояния.

По данни на СЗО 121 милиона души в света са засегнати от различни депресивни състояния. Само в Германия регистрираните депресирани са около 4 милиона.

В България почти никога не отива на психиатър, преди да е станал опасен за себе си

или близките, защото депресията не се брои за болест или се смята за нещо срамно. Повечето хора се страхуват да не се разбере за състоянието им, да не се „разчуе“, защото после могат да имат неприятности – освобождаване от работа, раздели с партньори и т.н. С десетилетия е налагано мнението, че да имаш проблеми с психиката, е нещо лошо, защото тези състояния са нелечими. Това е съвършено невярно. „Депресията може да засегне всеки, но добрата новина е, че тя може да се лекува“, твърди известният психиатър от Лайпцигския университет д-р Улрих Хегерл. Повечето депресирани се повлияват добре от съвременните хапчета. Ако се предпишат верните медикаменти, душевното състояние се подобрява в рамките на около 6 седмици, а 80% от болните се подобряват при втори терапевтичен опит. Спо-



ред д-р Улрих Хегел, антидепресантите възстановяват нарушения химически баланс в мозъка. Той уточнява, че антидепресантите не водят до пристрастяване, за разлика от успокоителните.

Заради депресия в света годишно се самоубиват хиляди хора, но откакто тя се третира като сериозна болест и се вземат незабавни мерки за лечението ѝ, броят на самоубийците е намалял значително. Въпреки усиленото проучване на тази болест тя продължава да е загадка за учените. Те не могат да си обяснят защо някои хора остават здрави дори когато ги сполетяват големи нещастия, а други - не. Според някои теории засегнати от депресия са най-вече онези, които имат чувството, че не могат да контролират живота си. Вероятно има и някакъв процент наследствена предопределеност, защото се случва по няколко поколения от един род да са засегнати от болестта. Има и други фактори - в съвременния свят професиите са толкова стриктно детайлизирани, че повечето хора се чувстват като болтче в голямата машина, а не като творци на съдбата си. Това ги довежда до непрекъснати депресивни състо-



яния.

Какво казват специалистите за тази съвременна и все по-разширяваща се напасть? Как наистина да се предпазим и как да познаем, че сме застрашени, за да вземем мерки навреме?

Депресията има много лица. Не е дължително болните да са непрекъснато тъжни. Основен симптом не е лошото настроение, а липсата на енергия.

# 121

## **милиона души по света страдат от болестта, хиляди от тях се самоубиват**

Ето някои сигурни белези, че депресията е на прага или вече ни е завладяла:

- ♥ Депресираните говорят тихо, бавно и монотонно.
- ♥ Изразът на лицето им е сериозен, рядко се променя.
- ♥ Движат се без енергия, влачат крака, не бързат, раменете са отпуснати, тялото е приведено напрег.
- ♥ Те са отчаяни, със силно понижено самочувствие.
- ♥ Чувстват се безпомощни, нямат вяра в бъдещето.
- ♥ Изпитват силно чувство на страх.
- ♥ Искат да се скрият от всички, трудно стават от леглото.
- ♥ Появяват се често мисли за самоубийство.

# НАЙ-ЖЕЛАНИЯТ ЗДРАВЕН ВЕСТНИК



♥ ♥ ♥ ♥ излиза във вторник ♥ ♥ ♥ ♥



# Синдромът на хроничната умора

**Х**роничната умора поражда главно младите, образованите и преуспяващите хора. Жените като почувствителни натури боледуват от него два пъти по-често от мъжете. Често болестта започва като “обикновен” грип, но не случайно е наречена грип на младите карьеристи, защото поражда най-често лекарите, учителите, журналистите, творческите личности. Чувството за отпадналост, предизвикано от синдрома за хроничната умора, се запазва дълго време: от няколко месеца до цели години. Роднините, приятелите и колегите приемат човека, страдащ от този синдром, като напълно здрав, но мързелив, а лекарите често се объркват и го смятат за симулант.

Двата основни признака на хроничната умора са:

♥ постоянна непредизвикана от конкретни обстоятелства умора

♥ рязко намаляване на работоспособността, бързо уморяване дори при незначителни натоварвания.

Обикновено тези симптоми не преминават за период от 6 месеца и лекарите не могат да открият друго заболяване, което може да предизвиква подобно състояние.

Други 10 по-малко типични признака за настъпването на синдрома на хроничната умора са:

♥ остро начало на болестта

♥ повишена температура, дори треска

♥ болка и гращене в гърлото, увеличаване на шийните, тилните възли, мускулна отпадналост

♥ болезненост на отделни групи мускули

♥ разстройство в съня



- ♥ периодично главоболие
- ♥ депресия
- ♥ намаляване на интелектуалните способности - невъзможност за концентрация, разпиляност на мисълта
- ♥ повишена раздразнителност.

Ако сте открили у себе си двата основни признака и поне шест от второстепенните, препоръчително е да потърсите помощта на лекар имунолог, който да постави точна диагноза.

Незагължително да са налице всички симптоми. При всеки човек болестта протича по свой начин: неочаквано се появява алергия или страх от заобикалящия свят, нарушения в работата на бъбреците, черния дроб, сърцето и органите на стомашно-чревния тракт, без видима причина може рязко да се стигне до отслабване или до окапване на ко-



с а -  
та.

Синд-  
ромът на

хроничната умора

променя и характера: Веселият и общителен човек става мрачен филантроп, а силният и увереният – слаб и нерешителен.

Синдромът често се „крие“ зад други заболявания, но понякога е обратното – някои други нарушения могат да приличат на него. Затова диагностиката се базира на метода на изключване на другите заболявания – астения след грип, тежка депресия, гъбични и микробни инфекции, склероза, ХИВ инфекции, злокачествени новообразувания и т.н.

Да се постави правилната диагноза означава да се постигне половината от успеха. Останалото е да се назначи правилното лечение. А то е нетрадиционно: автотренинг, рефлексо- и психотерапия, прилагане на антидепресанти в малки дози, корекция на имунитета.

Главното е болният да не се поддаде на отчаянието. Специалистите смятат, че този синдром поражда преди всичко хората с отслабнал имунитет и с „опънати“ нерви. Това означава, че най-лесният и достъпен метод на профилактика на заболяването е укрепване на имунната и нервната система. Затова и най-добрият съвет е: пазете се от конфликтни ситуации, скандали и кавги. Не преживявайте дълго неприятностите, не ги приемайте твърде сериоз-

но. Опитвайте се да откривате във всичко положителните страни. Носете достатъчно леки и удобни дрехи. От време на време ходете боси по паркета или килима у дома. Не се страхувайте от чистия въздух. Разхождайте се поне 1-1,5 часа дневно на чист въздух.

Когато си вземате душ, намалявайте постепенно температурата на водата. Поставете краката си за 5-10 минути в леген със студена вода (започнете с вода с температура 30 градуса, а после постепенно намалявайте нейната температура до 15-16 градуса).

Изплаквайте си устата и си промивайте носа всяка сутрин със студена вода. Ако настинете, лекувайте се добросъвестно и докрай.

За укрепване на имунната и нервната система най-полезни са витамините С, Р, групата В, в качеството на антиоксиданти – витамини А и Е, а също минералите калий, калций, магнезий, йод и фосфор. Синдромът на хроничната умора е сравнително скоро дефинирано заболяване. Затова и въпросът за неговия произход все още е спорен. Повечето учени все пак смятат, че то се дължи на вирус, който се активизира при благоприятни за него условия и поражда централната нервна система на генетично предразположените към това хора. Други учени са на мнение, че синдромът на хроничната умора се дължи на други вируси: респираторни, варицела, ретровируси, а трети подкрепят идеята, че причината са стресът и лошата екологическа обстановка. Някои учени са на мнение, че от това заболяване страдат около 1,5% от населението на Земята, но потенциалните носители на синдрома са многократно повече хора – според някои дори 90% от хората. Именно затова основните съвети са свързани с профилактиката и здравословния начин на живот.

*Подготви: М. Амророва*





## Странични ефекти на антидепресантите

**А**нтидепресантите често причиняват неприятни странични ефекти. Много от тези странични ефекти присъстват само в първите няколко седмици, след което изчезват от само себе си. Много са случаите обаче, когато хората спират да ги приемат точно поради факта, че не могат да издържат неприятните странични симптоми именно в тези първи дни.

Не е желателно да се прекратява употребата на антидепресанта, без да се информира лекуващия лекар. Внезапното спиране може да предизвика следните симптоми:

### **Гадене**

Гаденето е най-честата причина хората

да спрат приема на антидепресанта. Този симптом изчезва бързо само за няколко седмици от старта на приема, докато тялото се нагоди към антидепресанта.

### **Стратегии за справяне**

- ✓ Вземайте антидепресанта с храна.
- ✓ Приемайте го с достатъчно течности и плодови сокове.
- ✓ Опитайте с антиацидни препарати.
- ✓ Говорете с лекаря ви за намаляване на дозата.

### **Повишен апетит, увеличено тегло**

Възможно е да се повиши апетитът ви, а оттук и теглото. Причина за това са задържането на течности, липсата на фи-



зическа активност, както и премахване на неприятните симптоми на депресия, от което се засилва и апетитът.

### **Стратегии за справяне**

- ✓ Яжте здравословни храни - плодове, зеленчуци и не на последно място, изобилие от зърнени храни.
- ✓ Ограничавайте сладкишите.
- ✓ Правете упражнения най-малко по 30 минути дневно.
- ✓ Консултирайте се с диетолог.
- ✓ Говорете с лекаря за смяна на антидепресанта с друг.

### **Странични ефекти в сексуалния живот**

Те включват намаляване на желанието, еректилна дисфункция, забавяне на еякулацията и оргазма или невъзможност за постигане на оргазъм изобщо.

Селективните инхибитори на обратното захващане на серотонина притежават по-голяма вероятност да предизвикат отсъствие на оргазъм или невъзможност да се постигне такъв, докато при трицикличните антидепресанти се наблюдава еректилна дисфункция.

### **Стратегии за справяне**

- ✓ Говорете с лекаря за намаляване на дозата.
- ✓ Да се използват антидепресанти, които се приемат веднъж дневно, като





сексуалната активност да е налице преди вземането на лекарството.

✓ Говорете с лекаря да ви назначи лекарства, които пряко влияят върху еректилната дисфункция.

✓ Говорете с лекаря за възможността да спирате веднъж седмично лекарството.

### **Лесна уморяемост, сънливост**

Умората и сънливостта са характерни най-вече в началото на терапията - първата седмица.

#### **Стратегия за справяне**

✓ Правете разходки през деня.

✓ Ходете поне по половин час дневно.

✓ Избягвайте шофирането или работа с машини, докато умората изчезне.

✓ Вземайте медикаментите един-два часа преди лягане.

#### **Безсъние**

Безсънието е възможно, тъй като антидепресантът влива в организма енергия, която ви прави по-действени, а оттук идва и трудното заспиване.

#### **Стратегии за справяне**

✓ Вземайте лекарството сутрин.

✓ Избягвайте храните, които съдържат кофеин.

✓ Правете упражнения 4-5 часа преди сън.

✓ Използвайте релаксационни упражнения преди лягане.

✓ Говорете с лекаря да ви назначи временно седативни препарати, които да приемате преди сън.

### **Сухота в устата**

Сухотата в устата е честа нежелателна реакция на антидепресантите, които имат антихолинергичен ефект, блокират действието на невротрансмитера ацетилхолин.

Това от своя страна нарушава функционирането на храносмилателния тракт и другите органи и системи, като намалява слюнката в устата.

#### **Стратегии за справяне**

✓ Дъвчете гъвка.

✓ Използвайте бонбони.

✓ Дишайте през носа.

✓ Мийте зъбите два пъти дневно.

✓ Посещавайте редовно зъболекар, за да предотвратите проблемите със зъбите.

✓ Говорете с лекар за слюнкозаместители.

### **Замъглено виждане**

Причината за замъгленото виждане е блокирането на невротрансмитера ацетилхолин, което предизвиква сухота в очите.

#### **Стратегии за справяне**

✓ Консултирайте се с офталмолог, за да изключи като евентуална причина за сухото око някой органичен проблем.

✓ Лекарят може да ви предпише специални капки за очи, които да облекчат сухотата.

✓ Говорете с лекаря за намаляване на дозата.

### **Запек**

Запекът е често срещан при приема на трициклични антидепресанти - причината и тук е невротрансмитерът ацетилхолин. Неговото блокиране предизвиква наруша-





Ване на функциите на стомашно-чревния тракт.

Тези реакции са същите, както сухотата в устата и замъгленото виждане.

### **Стратегии за справяне**

- ✓ Пийте много вода.
- ✓ Яжте храни с високо съдържание на фибри.
- ✓ Правете редовно упражнения.

### **Замаяност**

Замаяността е по-често срещана при трицикличните антидепресанти, тъй като те понижават артериалното налягане, което води до замаиване. Това се среща по-често при възрастните хора.

### **Стратегии за справяне**

- ✓ Изправяйте се бавно от леглото или когато ставате от стол, използвайте подкрепа.

✓ Избягвайте шофиране или работа с машини.

- ✓ Избягвайте кофеин, алкохол и цигари.
- ✓ Приемайте повече течности.
- ✓ Приемайте лекарството преди лягане.

### **Възбуда, тревожност, безпокойство**

Възбудата може да е в резултата на стимулиращия ефект на антидепресанта.

### **Стратегии за справяне**

- ✓ Правете джогинг, аеробика или карайте колело.
- ✓ Практикувайте упражнения за дълбоко дишане или упражнения за мускулна релаксация.
- ✓ Консултирайте се с Вашия лекар да приемате временно друго лекарство за релаксация.

Подготви: г-р М. Русева

**ТЕКУЩ АБОНАМЕНТ ДО КРАЯ НА ГОДИНАТА**



**ЗА СПИСАНИЕ И ВЕСТНИК**  
**ЗДРАВΟΣЛОВНО**  
[www.zdravoslovnobg.org](http://www.zdravoslovnobg.org)



Имате Възможност да направите абонамент за вестник и списание "Здравословно" от 1 до 15 число на всеки месец. Абонатите до края на годината ще ползват предимства, които гругите няма да имат.

**НАПОМНЯМЕ, ЧЕ АБОНАМЕНТНАТА ЦЕНА И НА ДВЕТЕ ИЗДАНИЯ Е ПО-НИСКА ОТ ТАЗИ ПО ВЕСТНИКАРСКИТЕ БУДКИ.**

**АБОНИРАЙТЕ СЕ!**

**В "Български пощи"**

Вестник "ЗДРАВΟΣЛОВНО"  
каталожен № 313

Списание "ЗДРАВΟΣЛОВНО"  
каталожен № 1336



# Сънна хиперхидроза (нощно изпотяване)

**С**ънната хиперхидроза, или още ноктурнална хиперхидроза, известна по-често като нощно изпотяване, категоризирана съгласно Международната класификация на болестите с код R61.9 (ICD-10, version 2007), представлява нарушение на перспирацията, изразяващо се като профузно/ексцесивно потоотделяне по време на сън, понякога при отделни пациенти появяващо се на пристъп и през деня, като най-често се среща в зряла възраст, но може да засегне и всяка възраст.

Перспирацията, или потоотделянето, е есенциална функция на организма с цел терморегулация и се контролира от термосензитивни неврони в хипоталамуса, като при покачване на температурата на тялото автономната (вегетативна) нервна система стимулира екринните потни (судориферни) жлези да отделят течност - вода с 0,2-1% разтворени вещества, сред които - натриев хлорид, уреа, лактат и микроелементи, но потта е изразено хипоосмотична спрямо кръвната плазма. Потните жлези се инервират парадоксално от симпатикови „холинергични“ неврони, които, за разлика от симпатиковите адренергични неврони, отделящи норепинефрин/норадреналин, са единствените, които секретират ацетилхолин.

Повишена перспирация, или т.нар. диафореза, се предизвиква при нормални физиологични условия от висока температура на околната среда, интензивни физически натоварвания, прием на лютивни храни, както и при индуциран силен емоционален стрес като гняв, ярост, пристъп на паника и т.н.

Когато диафорезата се асоциира с абнормни условия и патологични причини, тя се дефинира по-точно като хиперхидроза, която представлява състояние, характеризиращо се с абнормно увеличена перспирация, или потоотделяне в ексцесивна степен над тази, която е необходима за регулиране на телесната температура.

Съществуват първична и вторична хиперхидроза. Първичната, или идиопатична, хиперхидроза е с неизвестна етиология - ексцесивното изпотяване е през деня, типично засяга дланите на ръцете, стъпалата (палмоплантарна хиперхидроза), и/или подмишниците (аксиларна хиперхидроза) и понякога лицето. Нарушението е свързано с хиперактивност на симпатиковата нервна система, не представлява опасност за индивида, но е свързано с психологичен дискомфорт, появява се около пубертета, засяга около 1-2% от популацията и често е наследствена с аутозомно доминантно генетично унаследяване.

Вторичната хиперхидроза е симптоматична за друго състояние, не е локална, а засяга по-голяма площ от тялото, от над 100 кв. см до степен на генерализирана поява, като при нощното изпотяване обикновено става дума за вторична хиперхидроза.

Интересно е да се спомене, че в историята на медицината една от най-смъртоносните инфекциозни болести, наречена „болест на изпотяването“, е с неизвестен етиологичен агент. Появила се в Англия и Европа на пет взрива през периода 1485-1551 г., за нея и досега в съвременната научна литература медиците все още из-



казват различни хипотези за вероятния причинител на тази енигматична болест, довела до смъртта на няколко хиляди лица - с тежко изпотяване, замаяност, главоболие, мигалгия, сърцебиене, жажда, делириум, агония и фатален край в границите само на 12 часа до едно нощно от началото на поява на граматичните симптоми.

По отношение на нощното изпотяване някои от причините, които го предизвикват, могат да бъдат относително безопасни, докато други могат да бъдат признаци за налични сериозни заболявания. Необходимо е да се диференцират нощните изпотявания като симптоми на налични болести от тези, дължащи се на висока температура на околната среда и неподходящо спално облекло и завивки. Някои от асоцираните с нощните изпотявания болестни състояния и инфекции могат да се явят животозастрашаващи и е необходимо спешно изследване от медицински специалист.

Една от най-честите причини за нощните изпотявания при жени над 40-годишна

възраст се явяват хормоналните промени свързани с менопаузата и перименопаузата. Нощните изпотявания по време на пре- и постменопаузалните фази се смятат за нормални и постепенно намаляват. Някои жени получават нощни изпотявания и по време на бременност, дължащи се на съответните хормонални промени. Мъжете също могат да изпитват тези признаци по време на фазата на андропауза с редуцията на хормоналната секреция на тестостерона и дехидроепиандростерона.

Експресивно нощно изпотяване може да бъде предизвикано и от хормонални нарушения като хипертиреозидизъм, феохромоцитомата и др. Хипертиреозидизъм е абнормно състояние на щитовидната жлеза със свръхсекреция на тиреоидните хормони - тироксин (Т4) и/или трийодтиронин (Т3) и съответното им увеличение в кръвта с настъпване на тиреотоксикоза, съпроводена с ускорен метаболизъм и загуба на телесно тегло. Феохромоцитомът е рядко заболяване с развитие на невроендо-



кринен доброкачествен тумор на сърцевината (медула) на надбъбречните жлези и секреция на повишени количества катехоламини, обикновено на норадреналин (норепинефрин) и в по-малка степен на адреналин (епинефрин).

Инфекциозните болести, включително ХИВ/СПИН, са свързани с нощните изпотявания. Туберкулозата е класическа причина за нощна хиперхидроза - в повечето случаи инфекцията е асимптоматична и латентна, но при някои лица латентната инфекция прогресира до активна болест с класически симптоми при пулмоналната форма - хронична кашлица, треска, нощни изпотявания

и загуба на тегло, като нощната хиперхидроза се явява доминиращ симптом. Респираторните заболявания често предизвикват потоотделяне - пневмонията, възпалението на белите дробове, причинено от инфекция (бактерии, вируси и др.) са свързани с хиперхидроза. Други инфекциозни болести, предизвикващи състояние на треска, както и имунният дефицит при ХИВ/СПИН, фактор за последваща поява на съпътстващи инфекции и тумори, се асоциират също с нощна хиперхидроза.

Различни форми на възпаление могат да предизвикат силно по-





тоотделяне, но по-специално ендокардитът е свързан с ексцесивно нощно изпотяване.

Честа и сериозна причина при недиагностицирано нощно изпотяване може да бъде диабетът (тип 1 и тип 2), както и хипогликемията (ниско ниво на кръвната глюкоза), понякога наричана ноктурнална хипогликемия, която може да се манифестира като нощно изпотяване, неприятни сънища и сутрешно главоболие.

Нощните изпотявания се явяват и един от ранните и доминиращи симптоми на лимфома (рак на лимфоцитите на имунната система) заедно с поява на анорексия, умора, диспнея, треска, загуба на тегло. При някои пациенти с болестта лимфома на Ходжкин нощното изпотяване може да бъде единственото оплакване. Острата миелоидна левкемия и гружи злокачествени неоплазми също се съпровождат с нощна хиперхидроза.

Някои специфични неврологични проблеми, както и психологични състояния, които като пусков фактор

засягат автономната нервна система, могат да бъдат свързани с хиперхидроза – със засилено потоотделяне се асоциират хипоталамусният синдром, увреждания на централната нервна система, автономна невропатия, посттравматичен стрес синдром, синдром на хронична умора и др.

Синдромът на обструктивната сънна апнея, нарушение, засягащо около 4% от мъжете на средна възраст и особено тези със свръхтегло, често води до нощна хиперхидроза.

Като страничен ефект при медикациите може да се прояви хиперхидроза. Към лекарствата, които предизвикват изпотявания при някои пациенти, спадат антидепресантите (8-22% от приемащите антидепресанти изпитват хиперхидроза като страничен ефект), антипиретици (аспирин, ацетаминофен), високи дози ниацин (витамин PP), нитроглицерин, кортизонови препарати, тамоксифен и др. Приемът на големи количества кофеин, алкохол, както и никотинът също могат да предизвикат хиперхидроза. Абстинентният синдром при прекратяване злоупотребата с опиати, алкохол и др. може да се яви като причина за хиперхидроза.

При поява на нощни изпотявания, персистиращи и след нормализиране на обкръжението за сън (околна температура, спално облекло и завивки), е необходимо за разкриване на точната диагноза – провеждане на консултация с медицински специалист и насочване към основната причина и състояние.

*По материали от чуждестранния печат  
Превод от английски:  
доц. К. Ангелова, дм*





# Какво трябва да знаем за нитратите

## Какво е нитрат?

Нитратите са соли на азотната киселина. Обикновено са бели или безцветни прахообразни, кристални вещества, които добре се разтварят във вода. Нитратите се използват масово в много отрасли:

♥ В земеделието като високоефективни торове

♥ В хранително-вкусовата промишленост като оцветители и консерванти

♥ В индустрията за производство на бои, лекарства, пластмаси, стъкло и др.

Като самостоятелни вещества нитратите не са опасни за здравето, но попаднали в организма на човека, в процеса на метаболизма се получават нитрити и нитрозамини, които вече представляват риск за здравето на консуматорите.

## Как се приемат в организма на човека?

Нитратите влизат в човешкия организъм чрез водата и храните. Основни източници за замърсяване с нитрати са прекомерното или неправилно използване на органични и минерални торове в селското

стопанство, отпадъчните води от бита, животновъдството и от предприятията за производство на торове, лекарства, пластмаси и др.

## В кои храни са най-много?

Най-богати на нитрати са зеленчуците и консервираните меса (колбаси и пушени меса). Много по-малко е съдържанието им в млечните продукти и рибата. Някои растения имат способността да натрупват повече нитрати. Това са зеленчуците маруля, пресен чесън, зелен лук, спанак, червено цвекло и др. Те могат да бъдат опасни за здравето на хората, ако се консумират в големи количества.

## Вредни ли са нитратите?

Сами по себе си не са токсични. Както вече беше отбелязано, риск за здравето представляват веществата, образувани при метаболизма им - нитрити и нитрозамини. Нитритите се свързват с хемоглобина в кръвта, в резултат на което се образува съединение, наречено метхемоглобин. То възпрепятства преноса на кислорода до тъ-





каните и органите в организма и се развива състояние известно като метхемоглобинемия, характеризиращо се с посиняване на кожата. Нитратите са най-опасни, когато са превърнати в нитрити още преди поглъщането им в организма. Това може да стане при неправилно съхранение на хранителните продукти или по време на готвене, най-вече при пържене. При намалена киселинност на стомашния сок нитритите могат да се превърнат в нитрозамини, които имат канцерогенно действие. При постъпването на големи количества нитрати в организма след 4 до 6 часа се появяват гадене, задух, диария, посиняване на кожата и видимите лигавици. Едновременно с това се усещат обща слабост, замаяване, понякога припадъци, главоболие и сърцебиене. Използването дълго на храни и вода с високо съдържание на нитрати води до алергия, нарушена функция на щитовидната жлеза, засягане на опорно-двигателния апарат и нервната система.

### Кои са рисковите групи?

Най-уязвими от вредното действие на нитратите са кърмачетата до тримесечна възраст, бременните жени, малките деца с храносмилателни смущения и лицата, претърпели тежки операции на стомашно-чревния тракт. Според СЗО безвредното количество нитрати за възрастен човек е 5 мг на килограм тегло дневно, като допустимото дневно количество е до 500 мг.

Когато в организма на човека постъпят по-големи количества над тази допустима доза, те вече представляват потенциална опасност за здравето.

### Как да ограничим приема на нитрати в организма?

Съществуват няколко прости механизма за намаляване на количеството нитрати, които потребителите трябва да знаят и да прилагат във всекидневие:

- ♥ обилно измиване и изкисване във вода на зеленчуците
- ♥ отстраняване на „най-нитратните“ части на растенията – кочан и външни листа на зелето, корите и опашките на краставиците и тиквичките
- ♥ консумация само на добре узрели плодове и зеленчуци
- ♥ при варене на зеленчуци изливане на водата, в която са врили, още докато е гореща
- ♥ купуване и консумация на зеленчуци със среден размер
- ♥ консумация на зеленчукови салати с лимон, тъй като той съдържа много витамин С, пречястващ образуването на нитрити и нитрозамини
- ♥ да се избягва претоплянето на супи и ястия
- ♥ да се ограничи консумацията на колбаси и пушени меса.

Подготви: М. Амброзова



# Кашлица при бебетата

**С** настъпването на студените дни идват и страховете на родителите за евентуални заболявания, свързани с този сезон. Какво трябва да знаят те за кашлицата? От какво се предизвиква тя, опасна ли е, какви мерки трябва да се предприемат?

Преди всичко трябва да се знае, че има много видове кашлица. Ето някои от тях:

## 1. Лаеща кашлица, круп

Дълбока кашлица, която звучи като лай. При бебетата най-често се дължи на вирусна инфекция на дихателните пътища. Около гласните връзки се развива оток, който затруднява свободното движение на въздуха. Гласът става дрезгав и дишането се затруднява. Деца под 3-годишна възраст страдат от круп по-често, защото трахеите им са стеснени - при някои това се случва всеки път, когато имат каквото и да било респираторно заболяване.

**Какво да направиш?** Детето трябва да бъде прегледано спешно от педиатър. Повечето такива състояния се лекуват успешно и в домашни условия, а добрата новина е, че преминават за няколко дни.

## 2. Магарешка кашлица, коклюш

Магарешката кашлица, известна като коклюш, е все по-рядко заболяване благодарение на ваксинацията срещу нея (ДТК - дифтерия, тетанус, коклюш). Детето с такъв проблем кашля непрекъснато на 20-30 секунди, опитва се с усилия да вдиша преди следващия кашличен пристъп и издава

специфичен звук. Такава серия от пристъпи може да се появи няколко пъти през деня и нощта.

**Какво да направиш?** От коклюш обикновено страдат най-малките (дори под една година). Опасното при него, е че води до недостиг на кислород и може да бъде с тежки последици за малкото. Затова незабавно трябва да се потърси лекарска помощ при съмнение за подобен проблем.

## 3. Внезапна кашлица

Най-често се дължи на вдишана храна, течност или друг гребен предмет. Ако става дума за бебе под 6 месеца, то би могло да е върнало част от поетото мляко и да се е задало. Целта на изкашлянето е да се освободят дихателните пътища.





**Ако това не се случи** - потърси лекарска помощ, но не се опитвай да бръкнеш в гърлото на малкото. Обърни го с главата надолу и го потупай по гръбчето. Възможно е то да е вдишало малка играчка или друго (топче хартия или дори по-голямо парче храна) и по този начин ще му помогнеш да го изплюе и изкашля по-бързо.

#### 4. „Свиркаща“ кашлица

Докато при предходния тип става гума за хрип при издишване, тук говорим за хрип и специфичен свистящ звук, който може да бъде чул при вдишване. Най-често се дължи на подуване на горните дихателни пътища вследствие на вирусен круп. Възможно е причината да бъде и епиглотит - възпаление на епиглотиса (подгъб, разположен в долната част на езика, който спира храната да попадне в трахеята).

**Какво да направиш.** Потърси незабавна лекарска помощ, защото епиглотитът е много сериозно заболяване.

#### 5. Кашлица с температура

Принципно дори лека настинка може да предизвика повишаване на температурата на малкото. Ако обаче тя надвиши 39 С, състоянието на детето може да изисква спешна лекарска намеса.

**Какво да направиш?** Следи температурата и общото състояние на малкото. Ако то е вяло и отпуснато, дори да поддържа не много висока температура (около 37.7 - 38.0 С), доброто решение е да повикате личния лекар у дома.

#### 6. Кашлица с хрипове

Ако кашлицата при детето е съпроводена с хрипящ звук при издишване, това може да е сигнал за проблем в долните дихателни пътища. Това може да е резултат от респираторна инфекция (bronхиолит или пневмония), астма или дори от вдишване на малък предмет, който да е заседнал в дихателните пътища.

**Какво да направиш?** Състоянието изисква консултация с лекар за изясняване на причините за кашлицата и провеждане на подходящо лечение.

#### 7. Кашлица през нощта

Повечето кашлици се влошават нощно време, защото секретите, които се намират в носа и синусите на малкото, се спускат надолу и гразнят гърлото. Състоянието е неприятно и обикновено пречи на съня на детето. Астматичните кашлици също се случват основно през нощта, защото дихателните пътища са по-чувствителни и стават по-лесно разгразними именно нощно време.

**Какво да направиш?** Обърни малкото на една страна и му подложи по-висока възглавница. Консултирайте се с педиатър и спазвайте препоръките му.

#### 8. Кашлица с повръщане

Много често, особено при по-малките деца, след пристъп на кашлица се задейства рефлексът за повръщане. Ако това е инцидентно явление (1-2 пъти през деня), не бива да се тревожиш. Дори да е по-често (4-5 пъти), ако малкото повръща само лиги и секрети от носа, това също не е повод за сериозно притеснение.

**Какво да направиш?** Консултирайте се незабавно с педиатъра, ако



повръщането зачести и е на всяко по-сериозно закашляне. Или ако малкото започне да връща храната дори само при позив за кашлица.

### 9. Кашлица с настинка

Тя се дължи на секретите, които се стичат от нослето към гърлото. Може да бъде влажна или суха, но това, което е важно, е да следиш да не „слезе надолу“ към белите дробове. Обикновено може да трае и седмица, дори да продължи в сутрешните часове и на заспиване дни след като останалите симптоми на настинката са изчезнали.

**Какво да направиш?** Слушай и наблюдавай. Ако съпътстващите симптоми са леки, можеш да се справиш с всичко в домашни условия. Чай, мед (ако малкото е над 12 месеца), почивка и няколко дни у дома по-

магат. Не купувай медикаменти без консултация с лекар.

### 10. Кашлица през деня

Дори мъникът да е само леко настинал, студеният въздух в комбинация увеличена активност ще засили кашлицата. Обикновено когато малкото се успокои, и пристъпите отшумяват. А е възможно и когато заспи, точно този тип кашлица да не се появява.

**Какво да направиш?** Укромти хлапето. Когато не са отпуснати и с температура, повечето мъници имат неизчерпаеми запаси от енергия, дори ние да ги смятаме за болни. Просто го успокои и кашлицата ще премине. Можеш да му дадеш и водичка или чай.

*М. Тошева*

# Отново проведохме с мъжа ми Вижте как!



**Б. Павлова 67г.,  
гр. София**

Здравейте,

Ние сме семейство, което обича разходките и двоконнето. Като млади с моя съпруг често си организирахме излети в планината и сме покорявали доста върхове. С лекота се изкачваме до Рилските езера, до връх Мургаш, Мусала и Черни връх.

Годините обаче, оказваха своето влияние и сега ни останаха само разходките в парка. Преди време в семейството ни се появи нов член – нашето внуче Жоржо. Когато проведохме започнахме да го разхождаме с дядото. Тъй като дъщеря ни започна и работа, тя ни връчи да гледаме и кучето. Стана живо чудо – аз търча след внучето, а дядото след кучето.

В началото се справяме, но постепенно мъжът ми започна да се оплаква от болки и трудна подвижност в коленете. Аз сутрин започнах да чувствам скованост в цялото тяло. Все по-често усещахме слабост и нестабилност в двоконенията. Постепенно, разходките ни станаха все по-кратки, а почивките по пейките все по-продължителни и чести, от което бяха недоволни и внучето, и кучето. Притеснявах се, че тези проблеми се задълбочават и нямаше да можем да се грижим за тях и за себе си.

Като гледах как кошничката от 4 етаж с мъжко изглежда стълбите и няма кой да ѝ помогне с тежките, газарски чанти, сериозно се уплаших, това да не ни стигне и нас. Търсех някаво решение на проблема и отидохме на лекар. Христо е нашият семеен лекар от години. Той препоръча да започнем да приемем Реставит Макс на Витаголд. Влязох в най-близката аптека и фармацевтката ми обясни, че това е продукт, който подобрява двигателните функции, облекчава болките при различни ставни проблеми, травми на опорно-двигателната система, поддържа, защитава и забавя износването на хрущяла. С радост установих, че Реставит Макс е на достъпна цена, а в момента даже се предлага в по-изгодна, двойна опаковка от 60 таблетки + 15 таблетки подарък.

Започнахме двамата със съпруга ми да приемем по една таблетка дневно. Прием го от два месеца и сме много доволни. Забелязваме, че болките в ставите чувствително намаляват, двоконим се много по-лесно и сутрешната скованост почти изчезва. А мъжът ми се претраши онзи ден да каведе внучето и кучето в парка сам. Направо имам чувството, че отново проведохме. Реставит Макс ни върна оптимизма! Препоръчих го и на кошничката от 4 етаж. Благодаря ти Реставит Макс!



## ЗАЩО РЕСТАВИТ МАКС?

Нес хиляди хора, които могат да живеят пълноценно се довериха на таблетките Реставит Макс на Витаголд. Те притежават 3 комплекса от синергично действащи вещества:

1. Комплекс, изграждащ костно-ставните структури
2. Болкоустойчивият комплекс и витаминно-минерален комплекс. Реставит Макс допринася за възстановяването на ставния хрущял и подобрява двигателните функции. Таблетките подпомагат устойчивостта на ставите и забавят дегенеративните промени в опорно-двигателната система.



**Д-р Борис Павлов –  
главният лекар по  
Ортопедия и  
Травматология,  
ДКЦ „Министерство на  
Здравеопазването“,  
гр. София**

## РЕСТАВИТ МАКС Е ИЗВОРЪТ НА ПОВЕЧЕТО СПЕЦИАЛИСТИ

За мен „Реставит Макс“ е най-ефективният продукт при болки и скованост в ставите

Първите симптоми Реставит Макс е най-богатият му състав - балансирана комбинация от хондропротективни вещества, витамини и минерали, и фитокмлекс със силно противовъзпалително и болкоустойчиво действие. Реставит Макс лекува артритите, бляга при медитерите на възрастните и успешно повлиява бляга при синдром. В практиката си прилагам Реставит Макс във всички локализации на остеоартрозите бляга – колени, тазобедрени стави, гръбначен стълб, малките стави на ръцете, стъпалата. Реставит Макс се ползва активно от пациентите и препоръчвам като ефективно средство на избор за превенция и облекчаване на остеоартроза бляга и скованост в ставите!



## Електрокардиография – може много, но не всичко

**Е**лектрокардиографът е специален уред, който усилва електрическите сигнали на сърцето и ги предава на записващото устройство във вид на електрокардиограма. Лекарите го използват за откриване на сърдечни заболявания и за уточняване на диагнозата при вече установено заболяване. За разлика от другите методи, ЕКГ е способна да открие и най-малките отклонения от нормалния ритъм на сърцето и увреждане на миокарда, причината за които най-често е запушена коронарна артерия.

ЕКГ улавя електрическите импулси на сърцето и ги усилва около 3000 пъти. За целта на тялото се поставят няколко (обикновено от 5 до 10) електрода – метални плас-

тини, намазани с проводяща паста – на определени места за най-доброто възприемане на сърдечните импулси. Импулсите се възприемат от електродите, предават се в електрокардиографа и се преобразуват в механични усилия, предавани на самопишещо перо. То ги изчертава по дължина на разграфена лента във вид на ЕКГ.

И все пак към заключението на лекаря трябва да се отнасяме много внимателно, тъй като диагностичните възможности на ЕКГ са ограничени. От една страна, еднократно направената ЕКГ може да не покаже никакви нарушения в дейността на сърцето, които са станали до момента на снемането ѝ или известно време след това. От друга страна, някои заболявания на сърцето





В спокойно състояние не се проявяват на ЕКГ и могат да бъдат открити само при определени условия (например по време или след физическо натоварване), когато то започва да работи в ускорен режим. В такъв случай грамотните лекари молят да се изпълни някакво упражнение - т.нар. стрес-тест (от обикновени приклякания до каране на велоергометър) и правят ЕКГ преди, по време и след натоварването.

За да бъде под наблюдение сърцето за по-продължителен период от време, почти преди 20 години бил предложен един амбулаторен метод - ЕКГ мониторинг и портативно устройство, на практика способно да следи сърцето 24 часа в денонощието. Освен това устройството може да бъде използвано и за клинични цели, например за откриване на различни нарушения в сърдечния ритъм (или аритмии), за оценка на симптомите, обуславящи аритмията, за

прогнозиране протичането на сърдечните заболявания, а също и за изучаване ефективността на различните антиаритмични лекарства. ЕКГ мониторингът е препоръчителен също така за откриване и диагностика на атеросклероза на коронарните артерии на сърцето при лица, които нямат никакви външни прояви на заболяването, за прогнозиране на слединфарктни безсимптомни състояния и за откриване на аритмии при болни със сърдечни заболявания, неоткриваеми с обикновената, еднократна ЕКГ.

Накратко, ЕКГ не се явява 100-процентово достоверен метод за диагностика на сърдечно заболяване. Най-ефективно е ЕКГ да се използва в комплекс с другите методи на изследване или тестове, които могат да потвърдят или да опровергаят данните, получени с помощта на ЕКГ.

*М. Тошева*





# За стомашно-чревното кървене има множество причини

**К**ървенето в стомашно-чревния тракт може да бъде предизвикано от много различни заболявания или състояния, част от които животозастрашаващи. Повечето от тях са лечими или контролируеми, като например хемороидите и язвите. И дори да се окаже, че причината не е сериозна, много е важно източникът на кървенето да се диагностицира своевременно. То може да идва от една или няколко от частите на стомашно-чревния тракт - хранопровода, стомаха, тънкото черво, дебелото и правото черво или ануса.

Може да имате стомашно-чревно кървене, без изобщо да го забележите. Този тип скрито кървене може да бъде открито чрез теста на изпражненията за наличие на кръв.

Има много неща, които могат да причинят кървене в стомашно-чревния тракт. Например стомашната киселина може да предизвика възпаление и кървене в долната част на хранопровода. Кървенето в хранопровода може да бъде причинено също от разкъсване на обвивката му.

Кървене в стомаха може да възникне вследствие на някои бактериални инфекции или медикаменти, язви и тумори. Язвите в горната част на тънкото черво също могат да бъдат причина за кървене в стомашно-чревния тракт.

Дебелото и правото черво са често място на кървене в долната част на червата. Хемороидите са най-разпространената причина за видимо кървене на стомашно-чревния тракт. Наличието на възпаление може да предизвика кървене в колона (главната част на дебелото черво). Хората, които приемат антикоагуланти, също

могат да получат кървене в стомашно-чревния тракт.

Ендоскопът - еластична тръба, която се вкарва през отвора на правото черво, е традиционен метод за откриване и лечение на кървенето в стомашно-чревния тракт. Той може да бъде оборудван с камера за локализиране на мястото на кървене, както и с други приставки - игла или обгарящ инструмент, с които се третира източникът.

**М. Тошева**





## Диабетна гломерулосклероза

**Д**иабетната гломерулосклероза е специфично бъбречно усложнение на захарната болест с дегенеративен характер, засягащо предимно гломерулите. Спада към диабетните ангиопатии.

Причините за заболяването не са изяснени напълно. То се среща при болни с продължителен диабет (най-малко 6 години), по-често при леките му форми от контрарегулаторен тип. Засягат се по-често жени и болни в по-напреднала възраст, но може да се открие и у млади диабетици. Изтъква се ролята на нередовното и несистемното лечение на диабета за възникване на бъбречните усложнения.

Патогенезата не е напълно изяснена. Съществуват разнообразни хипотези: атеросклероза на бъбречните съдове, метаболитни нарушения (хиперлипидемия, диспротеинемия, смущение в обмяната на мукополизахаридите и мукопротеините, недоимък на витамин В 12), увеличена глюкокортикоидна активност и свръхфункция на аденохипофизата, имунни механизми с основен антиген инсулин. Известна роля изглежда играят и честите инфекциозни и гнойни процеси, характерни за диабетците, които активират надбъбречната кора.

Основните симптоми са: масивна протеинурия, хипертония, диабетна ре-



тинопатия, понякога отоци от нефротичен тип, нарушена бъбречна функция. В по-млада възраст преобладава нефротичният синдром, а при по-възрастните болни – синдромът на хипертония и сърдечна недостатъчност. Наблюдават се и промени в урината: постоянна и масивна протеинурия, ниска гликозурия, нормално относително тегло, оскъдни левкоцити, еритроцити почти не се срещат.

Диабетната гломерулосклероза се съчетава много често с други съдово-дегенеративни усложнения на диабета, както и с хроничен пиелонефрит.

Диабетната гломерулосклероза има бавна еволюция с дълготрайни ремисии. Заболяването неизменно води до развитие на уремия. Всичко това крие рискове от неблагоприятен изход, тъй като е възможно да се развие сърдечна декомпенсация, мозъчносъдови усложнения или миокарден

инфаркт.

Специфично лечение на диабетната гломерулосклероза не съществува – то е симптоматично. Хигиенният режим се свежда до спазване на мерките, които се препоръчват на болните от диабет и от хронични бъбречни заболявания или бъбречна недостатъчност. В диетата се налагат някои промени с оглед метаболитните особености на заболяването. Препоръчват се по-богата на въглехидрати и по-бедна на животински мазнини храна, при запазено количество пълноценни белтъчини. При наличието на отоци силно се ограничава приемът на сол.

Профилактиката се състои в редовно лечение и контролиране на основното заболяване – диабета; грижи за предпазване на диабетиците от инфекции, особено на пикочните пътища.

*Подготви за печат А. Шопова*

**комплекс "ПАНОРАМА"**  
хотел, ресторант, спа, външен басейн,  
закрит басейн, спортен комплекс

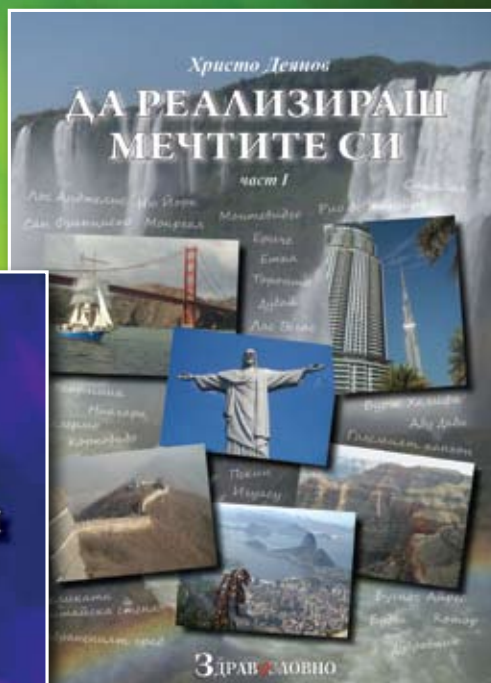
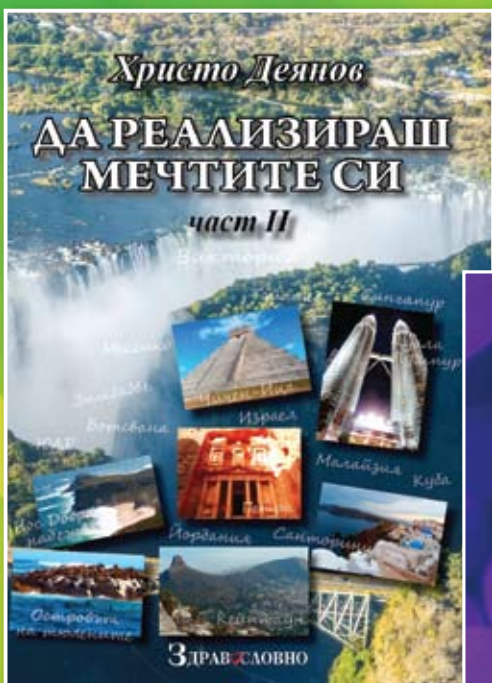
БАСЕЙН С НАСРЕЩНА ВЪЛНА

ПАРНА БАНЯ · САУНА · ДЖАКУЗИ

ФИТНЕС · СПОРТЕН КОМПЛЕКС

тел.: 0896 20 30 40  
На 15 км от Златоград, високо  
в Родопите, сред върхове, поляни и гори!  
Модерно обзавеждане и комфорт съчетани  
с кристален въздух, тишина и спокойствие!

# Книги за Всеки дом



Поръчайте книгите онлайн на: [www.hristodeyanov.com](http://www.hristodeyanov.com) или на: [www.zdravoslovnobg.org](http://www.zdravoslovnobg.org)

Информираме приятелите на „Здравословно“, които не ползват интернет, че могат да получат една, няколко или всичките пет книги на проф. Христо Деянов на техните домашни адреси или в най-близкия офис на „Еконт“. Достатъчно е да се изпрати на адрес: **София, бул. Шипченски проход №63, завод „Електроника“ - сграда 2, етаж 3, ТВ СКАТ, за предаването ЗДРАВΟΣЛОВНО**, информация за желаните книги, които трябва да изпратим, точен адрес с пощенски код и двете имена на получателя. Трябва да се посочи и телефон, защото спедиторската фирма „Еконт“ го изисква. Ще получите

вашата пратка чрез наложен платеж. Цените на книгите са, както следва: „**Да реализираш мечтите си - част II**“ - 15 лв., „**Да реализираш мечтите си - част I**“ - 12 лв., „**Любовта, без която не можем**“ - 7 лв., „**Здравословно и полезно**“ - 13 лв., и „**Здравословно - здравният университет на хиляди българи**“ - 8 лв. При желание можем да ви изпратим някой или всички музикални албуми на Доктора. Те са три с 35 авторски песни, които ще задоволят вкуса и на най-изисканите меломани. Цената на всеки диск е 20 лв. **Очакваме вашите поръчки!**

# НАЙ-ТЪРСЕНИТЕ ПОПУЛЯРНИ ЗДРАВНИ ИЗДАНИЯ В БЪЛГАРИЯ



# ЗДРАВ СЛОВНО

[www.zdravoslovnobg.org](http://www.zdravoslovnobg.org)

