



Безплатен абонамент

за електронното ни издание в PDF формат на: info@health.bg

Благодарим!

На нашите **372 000 читатели*** и им желаем дълъг **Живот** и добро **Здраве**

*По данни от национално изследване на TNS, юли 2009 г.



Брой 39 (92),
21 - 27 октомври
2009 г. (год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфото

Контрацепцията - модерният избор

Плюсовете и минусите на методите за предпазване ► 8-9

Споделено

Не пропускайте своя шанс

Една млада жена се обърна към в. "Живот и Здраве", за да сподели личната си болка, преодолявайки традиционните нашенски комплекси да крием проблемите си, да се оплакваме постоянно, но да не правим нищо сериозно за преодоляването им. Александра е млада, интелигентна и съвременна жена, но въпреки това е пренебрегнала профилактичните прегледи, а с това е пропуснала възможността рано да се обърне към специалист, който да диагностицира заболяването ѝ. Това впоследствие ѝ причинява

много неприятности и тревоги. Затова тя реши, че ако разкаже историята на собствената си нехайност, ще помогне на много други жени навреме да се замислят за възможните опасности за здравето, идващи сякаш изневиделица. Точно когато си мислим, че всичко в живота ни е наред. Сега тя знае, че житейските опасности обикновено имат предистория, но ни трябва будни сетива и активно познание.

Какво разказа една млада жена от Варна - четете на стр. 6.

Добрата новина

България сключи заем със Световната банка за 40 милиона евро по проект за социално включване. Парите ще бъдат насочени към подпомагането на деца от ромски произход и деца с увреждания, за които е необходима по-достъпна околна среда.

Инсулт

Навременното лечение е решаващо

на стр. 5

Косата през зимата



стр. 13



Спортните коли повишават тестостерона

Управлението на спортен автомобил повишава изработването на мъжкия полов хормон тестостерон, докато карането на стари и непрестижни коли действа обратно, доказа канадски учени. В изследване на учени от Монреал участвали 39 млади мъже, които шофирали в продължение на няколко часа първо спортен кабриолет, а после произведен преди 16 години семеен автомобил. По време на експеримента били изследвани образци от слюнката на доброволците за определяне нивото на тестостерон. Оказало се, че при мъжете, карали спортно порше, нивото на половия хормон значително се е повишило. При това най-високите стойности били, когато шофирали в центъра на града, където наоколо имало най-много представители на нежния пол. При мъжете зад волана на стария автомобил нивото на тестостерон не се повишило, дори малко се понижило.

Резултатите от изследването обясняват защо много мъже се ориентират към покупката на спортен автомобил, когато влязат в т.нар. криза на средната възраст, когато нивото на тестостерон в организма им спада.

Рискът от диабет зависи от местоживеенето

Според изследване, проведено от американски учени, при хората, живеещи в райони с големи паркове, удобни пътеки за разходки, развит обществен транспорт и продаващи се в близост плодове и зеленчуци, рискът да се разболеят от диабет тип 2 е с 38% по-нисък. Оказва се, че здравословната околна среда е един от малкото

фактори, на които обществото може да повлияе. В света от захарен диабет страдат около 246 млн. души, като при голяма част от тях той е от тип 2, чието развитие е свързано с неправилното хранене и недостатъчната физическа активност. В няколко предишни изследвания е доказано, че невъзможността да си купиш здравословна

храна е свързана със затлъстяването при жителите на бедните райони.

Специалисти от общественото здравеопазване в Сан Франсиско са убедени, че ако осигурят условия за водене на здравословен начин на живот, заболяемостта от захарен диабет тип 2 може значително да се понижи.



Витамин D заздравява костите

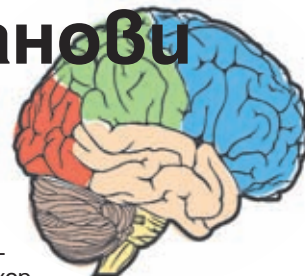
Ежедневният прием на витамин D от 700 до 1000 МЕ (това е международна мерна единица за витамини и други биологично активни вещества) може с 19-26% да снижи риска от счупване на кости при възрастните хора, смятат експерти от British Medical Journal. Но доза под 700 МЕ няма никакъв ефект против увреждането на костната тъкан. Всяка година една трета от хората на 65 години и повече претърпяват сериозно счупване на кости вследствие на падане. Изследователи доказали, че витамин D не само играе важ-



на роля за укрепването на костите, а и повишава силата и баланса при хората в преклонна възраст. Защитата започва да се проявява след 2-5 месеца редовен прием на витамин D. Слънчевите лъчи, основен източник на този витамин, се оказват недостатъчни.

Увреден мозък може да се възстанови

Увреждането на главния мозък в резултат от злоупотреба с алкохолни напитки, смятащо се доскоро за необратимо, може да бъде елиминирано с помощта на хормона на ръста. До този извод са дошли учени от Швеция. Биолозите отдавна са доказали, че прекаляването със спиртни напитки може да наруши образуването на нови нервни клетки в тези участъци на мозъка, които отговарят за паметта и познавателните функции. Но последните изследвания с лабораторни мишки показали, че прилагането на хормона на ръста може все пак да предизвика образуването на тези клетки. Клинични изпитания с хора ще започнат след няколко години. Въпреки това на пациент в шведския университет, който приема опии с обезболяваща цел, се дава хормонът на ръста и резултатите са обнадеждаващи.



www.health.bg

Признание

Д-р Алекси Деянов от Смолян получи наградата "Лекар на годината". Призът бе връчен на извънредния събор на Българския лекарски съюз, който се провежда в Равда. Д-р Деянов е общопрактикуващ лекар и обслужва болните в Арда. Преди 3 години заболява от бъбречна недостатъчност и три пъти в седмицата е на хемодиализа. Въпреки това през последните години не е почивал нито ден.

Безплатни прегледи

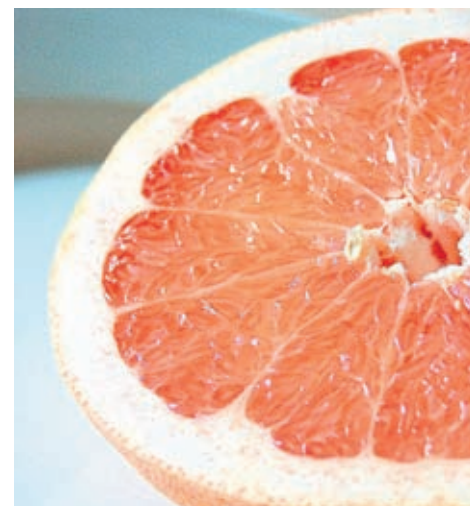
Безплатни ортопедични прегледи започват от 19 октомври в "Медлайн клиник" в Пловдив. В продължение на 30 дни специалистите ще консултират пациенти с проблеми в опорно-двигателната система от цялата страна в наскоро откритото отделение по ортопедия и травматология на болницата за активно хирургично лечение. От пациентите няма да се изискват направление или други документи. Необходимо е обаче предварително записване на тел. 032/ 656 600. "Медлайн клиник" се намира на ул. "Филип Македонски" № 37.

Ваксини

Националният пандемичен комитет е решил да бъдат закупени ваксини срещу новия грипен вирус А (H1N1) за 180 хил. души, които представляват 10% от рисковите групи в България. Това съобщиха министърът на здравеопазването г-р Божидар Нанев след заседание на комитета. Срещу свинския грип първо ще бъдат ваксинирани децата над 6-месечна възраст, хората с тежки хронични заболявания, бременните жени, здравните работници. Имунизацията ще започне в началото на следващата година. За сега ваксината няма да се продава свободно в аптеките.

Откриха еликсир на младостта

Австрийски учени открили, че веществото спермидин, което в големи количества се съдържа в спермата и грейпфрутите, значително удължава живота на различни организми. Вече е доказано, че спермидинът, който има неоланова линейна молекула от групата на полиамините, е необходим за ръста и съзряването на клетките. При това съдържанието му намалява в процеса на стареене. Изследователи от Университета в Грац доказали, че растящи в среда с добавка на спермидин дрожди живеят 3-4 пъти по-дълго, а човешките имунни клетки - почти три пъти по-дълго. Продължителността на живота на плодовите мушици, дрожди, гризоподобните крехли червеи при добавянето на това вещество също се увеличавала с 30%.



Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биактив сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки.

ЕКОФАРМ

Аюрведична серия

ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

Безвремието за човека с часовников механизъм

Появи се пълното издание на култовия роман на Антъни Бърджес

Румен ЛЕОНИДОВ

Романът "Портокал с часовников механизъм" на британския писател Антъни Бърджес се ока- за цензуриран. Имал още една цяла непубликувана глава. Тя обаче не е била спряна от родната ни социалистическа цензу- ра, а от първите амери- кански издатели на Бърджес, които го убе- дили да не я публикува в Америка.

Как се ражда идеята за този странен "порто- кал"? След един нелеп, но трагичен факт в живота на Бърджес. В Лондон не- колцина войници, празну- ващи своята демобили- зация, пребиват без ни- какъв повод бременната му жена и тя загубва бе- бето си.

В края на 50-те годи- ни, вече в втората си съпруга, Бърджес посе- щава Съветския съюз и отсяда в известен морс- ки курорт. Там му прави поразително впечатле- ние как местните "сти- ляги" (модно за времето си облечени хулигани) безчинстват без задържки със случайни минувачи, като ги превръщат в кървава пихтия пред очите на местните представите- ли на реда - милиционе- рите. Явно за тях било първо и най-важно задъл- жение да охраняват властта на комунисти- ческия режим, а не и да бранят обикновените граждани от безпричин-

ната жестокост на уличните бандити.

А откъде се появява фразата, дала заглавие на книгата? Оказва се, че заглавието не е хрум- ка или търсена метафо- ра на Бърджес. Авторът чува този жаргонен из- раз от лондонските ха- мали, докерите, вадещи хляба си по пристанища на Темза. Изразът "пор- токал с часовников меха- низъм" е може би анало- гичен на нашенските ла- фове "кокошка с брошка" или "потник с козирка" - когато искаме да израз- им пълния абсурд за не- що, което ни учудва или не възприемаме.

Бърджес признава, че още през 1945 г. силно се е впечатлил от абсурд- ното словосъчетание. Обаче десетина години по-късно бъдещият кла- сик на XX век заминава като британски офицер в колониална Малайзия. И там с изненада открива, че местната дума за "човек" се пише почти ед- накво с английската "портокал". И по асоциа- ция в съзнанието му изс- кача някакво човешко съ- щество с часовников меха- низъм.

След завръщането си от СССР Бърджес реша- ва да извади наяве конф- ликта между присъщия му хуманизъм и безскру- пулната върховна власт. Ето какво пише в едно от есетата си, появили се след бурния успех на романа: "Същество, спо- собно да върши само доб- ро или само зло, е като "портокал с часовников механизъм" - на външен



вид е жив организъм с красив цвят и сладък сок, но всъщност е само механична играчка с час- совникова пружина, навив- ана от Бог, Дявол или някоя всемогъща държа- ва."

Чрез гениалната си интуиция писателят предрича, че до края на XX век светът ще е раз- делен на два официални езика - на английски и руски. И измисля някакъв несъществуващ тий- нейджърски жаргон, на който говорят героите му. Това е странна сме- сица от английски и рус- ки думи, изпъстрена тук- там с немски, френски и дори от цигански слов- ца.

Написаното излиза през далечната 1961 г. и шокира публиката като

„

Същество, способно да върши само добро или само зло, е като "портокал с часовников механизъм"

з л о в е щ а фантасти- ка, но фан- тастични- ят сюжет взема, че се с б ъ д в а . Продължа- ва да се събъдв а и до днес, зашто кому- низмът уж е мъртъв, но е жива

съвременната Матрица. Обезличаващата Система е винаги и навсякъде, докато властниците имат за цел да постиг- нат пълен контрол над обезвластените хора. Промиването на човеш- ки мозъци и в XXI век продължава с пълна сила - с всички позволени и не- позволени средства - от политическия популизъм до риалити форматите, завладели всички най- гледани телевизии. Ка- зано по-просто - зрели- щата отдавна са се нас- танили в собствените ни домове и успешно отклоняват вниманието ни от собствените ни мисли, от ужасите на глобалната корупция и наглата демагогия, от ширещата се духовна порнография. Така с пъл-

на сила се заличават съ- ществените разлики между животното у чо- века и мислещия инди- вид, който кой знае защо е наречен Хомо сапиенс.

"Портокал с часовни- ков механизъм" е явление в световната литерату- ра, но благодарение на друг гениален бунтар - режисьора Стенли Куб- рик, романът се превръ- ща във филм. И от 1971 г. досега той се смята по- не от четири поколения зрители за култов. Филмът е признат от критиката за един от вечните 100 шедевъра на световното кино.

И две думи за нечо- вешките усилия по пре- вода на Мариана Мел- нишка - довела е българс- кото "озвучаване" на текста до блясък, превъплътила е непрево- димата игра на този несъществуващ в живо- та сленг, така че всеки съвременник може да че- те романа без специален речник. Но въпреки воля- та на Бърджес такъв речник вече се появи в мрежата на интернет и всеки нашенски тий- нейджър може да си го свали за минути...

Памет



Денят на св. Иван Рилски

Стефан ЧУРЕШКИ

На 19 октомври Църквата и целият български народ честват паметта на св. Иван Рилски Чудотворец. Той се счита за небесен покровител на българите и всяка година на тази дата основаният от него Рилски манастир събира много поклонници и родо- любци, които идват да се поклонят пред подвига на светеца. Св. Иван Рилски е известен със своя от- шелнически подвиг и с отказа си да притежава земни блага, които бълга- рският цар при срещата си с него му предложил като награда за честния и достоен живот. Мощи- те на св. Иван Рилски се смятат за чудотворни и много хора очакват от тях изцеление на болес- тите и покровителство за успех в живота. През епохата на турското робство чудотворните мощи на Рилския светец били пренесени обратно в Рилския манастир, къде- то стоят и до ден днеш- ен без гясната ръка на светеца. В манастира се пазят документални ак- тове на станали чудеса, които според историята на Рилската света оби- тел са ставали непрекъс- нато, дори и през близко- то минало, когато на ре- лигията в България се е гледало с лошо око и с недоверие. Интересното за живота на св. Иван Рилски е фактът, че него- вите жития са писани не само от българи, но и от чужденци, които призна- ват силата на светеца и честността на неговия живот.

Пренаселеност



Алтернативна форма на паркиране

Снимка ЕВгени ДИМИТРОВ, Булфото

Число на броя

7

години по-малко живее българинът в сравнение със западноевропейеца главно заради сърдечно-съдовия риск.

Информация от сайта health.bg

Мисъл на броя

„

В голяма степен да учиш висше днес, е начин просто да отидеш на една дълга екскурзия в София, предимно на издръжка на родителите.

Мартин Карбовски в статия за в. „Стандарт“



Свърхтегло

Тънка талия - добър секс ▶



21 - 27 октомври 2009 г.

Живот
Здраве

Остеопороза

Открийте рисковете с тест ▶

Приоритет е Законът за здравното осигуряване

Д-р Цветан Райчинов, новоизбраният председател на Българския лекарски съюз

Д-р Райчинов, накъде ще насочите усилията си в първите дни от валидния мандат?

- Приоритетът сега е ясен - активна работа по промените в Закона за здравното осигуряване. Това е основен документ и за лекарите, и за пациентите. Вицепремиерът Дянков обяви готовност да се вслушат в мотивирани предложения от наша страна как точно да изглежда този закон.

- Как си обяснявате факта, че за първи път на събор на БЛС идват вицепремиерът и цялото ръководство на здравното министерство?

- Явно най-после има разбиране за това колко важно е здравеопазването. То става приоритет за нашата държава. Високото присъствие на нашия събор наистина е за първи път, за което благодарям.

- Антагонистични ли са интересите на лекарите и пациентите?

- В никакъв случай! Това е невъзможно! Нито лекарите могат без пациентите, нито пациентите могат без лекарите. Ние сме като две страни на една и съща монета.

- Какво ви е впечатлението от събора - има ли разделение в лекарската гилдия, или сте обединени в исканията си?

- Пълно единение е



Д-р Цветан Райчинов

трудно да има в която и да е сфера, но мисля, че ние с всеки изминал месец сме все по-обединени. В крайна сметка интересите ни са общи.

- На събора много се говореше за заплащане на здравните услуги. Ако този принцип бъде въведен, как ще се отрази на пациентите?

- Аз мога да кажа само какви са формите, под които смятам, че може да се въведе заплащането.

Реалните възможности са две - или да се повиши здравната вноска, или да се въведе финансово съучастие от страна на пациентите, когато ползват определени здравни услуги. Но това не е работата на лекарския съюз, решението е изцяло в ръцете на политиките.

- Ако това се случи, лекарите ще бъдат ли по-мотивирани да ни лекуват?

- По-доброто заплащане винаги е сериозен мотив за която и да е дейност, не само при лекарите.

- Ваши колеги казаха по време на събора, че доверието между лекарите и обществото е нарушено, как ще го възвърнете?

- Като докажем на практика, че ние изпълняваме съвестно и почтено своята професия, това,

Пациентите и лекарите са като две страни на една и съща монета
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

за което сме учили, да го приложим изцяло и напълно в полза на пациента.

Това е единственият начин. Няма как по друг начин да върнем доверието.

Пациентите ще спечелят от частните фондове

Д-р Мими Виткова, председател на Асоциацията на лицензираните дружества за доброволно здравно осигуряване

- Д-р Виткова, при промените оптимист ли сте, че ще тръгне най-сетне частното здравно осигуряване в България?

- Надявам се да се вземат добри решения за развитие на българското здравеопазване и на

здравноосигурителната система. Поне такива декларации бяха направени до момента. Но предстои да видим как намеренията ще бъдат доведени до фаза на реализация. Това все още не е направено, така че оптимист съм дотолкова, доколко

то вярвам, че все пак най-сетне в българското здравеопазване ще се направят онези промени, които биха го извели на едно по-високо стъпало по отношение на достъп и на качеството, и на здравното обслужване.

- Много пъти вече говорим за въвеждането на частно доброволно допълнително здравно осигуряване. Хората като че ли забравиха какво предстои, да припомним каква ще е ползата за крайния пациент и за лекаря от въвеждането на този модел.

- Зависи от модела, който ще бъде избран, и управляващите декларации, че това ще бъде направено на един следващ етап. В момента те се занимават със системата на управление на НЗОК и със събираемостта на задължителните здравноосигурителни вноски, където има наистина сериозен проблем в страната. На един следващ етап декларираха намерения да поговорим как да се развива систе-

мата на доброволното здравно осигуряване. Вариантите са много и зависи те какъв модел ще изберат. Това, което ние като Асоциация на частните здравноосигурителни дружества предлагаме вече повече от година, е първо да не се дестабилизира касата. Такава, каквато е тя, да продължи да функционира сравнително стабилно - като финансови параметри и като система на управление. Оттук напред нашето предложение е ние да влезем в един втори, така наречен задължителен надграждащ стълб освен доброволния, който продължаваме да си правим. Каква е идеята ни с включването в един такъв втори задължителен стълб. Първо бяха деклариран от предишното мнозинство намерения да се увеличи здравната вноска, което вече е факт, и за сметка на това да се създаде такъв надграждащ стълб.

Страницата подготви
Петър ГАЛЕВ

Кратки

Алцхаймер и сън



Постоянният недостиг на нормален сън увеличава риска от възникване на болестта на Алцхаймер, смятат учени от САЩ. Невролозите смятат, че това е една от причините заболяването да се разпространява предимно при възрастните хора.

Заетост



При пенсионерите, които продължават да работят, е занижен рискът от развитието на сериозни заболявания, физически дисфункции и здравословното им състояние е по-добро. До тези изводи са стигнали специалисти от Университета в Мериленд. Учените установили още, че заетите възрастни хора имат и по-добро психично здраве. Това не се отнасяло за пенсионери, чиято работа не е в съответствие с професионалната им квалификация.

Аборти



Случаите на изкуствено прекъсване на бременността през последните години са намалели в световен мащаб, съобщават специалисти от Guttmacher Institute. Броят на абортите от 46 млн. през 1995 г. е намалял до 41 млн. Експертите обясняват този факт с по-широкото използване на контрацептивите най-вече в Източна Европа и Африка. Независимо от това абортите, направени в опасни условия, отнемат ежегодно живота на около 70 хил. жени.

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3
тел.: 02/ 963 15 96

Навремето лечение е решаващо при инсулт

С проф. д-р Пепа Стаменова, ръководител на Неврологичната клиника в ИСУЛ, разговаря Петър Галев



Инсултите засягат все повече млади хора

Проф. Стаменова, рязката промяна в температурите увеличава ли опасността от инсулт?

- Големите температурни амплитуди, особено по посока на рязко застудяване, влияят повече на сърцето и на опасността от инфаркти, а увеличаване на инсултите по принцип наблюдаваме на границите между сезоните.

- Извън природните влияния кой е най-големият рисков фактор за развитието на инсулт?

- В основната група рискови фактори са дислипидемията (б.р. - висок "лош" холестерол, нисък "добър" и високи триглицериди), високото кръвно налягане, диабетът, както и някои сърдечни заболявания. Сериозни рискови фактори са и тютюно-

пушенето, прекомерната употреба на алкохол, обездвижването и затлъстяването. Стресът също оказва значително влияние.

- Организмът сигнализира ли с нещо, преди човек да получи инсулт?

- При много от пациентите преди исхемичен инсулт (мозъчен инфаркт) се получават т.нар. преходни нарушения на мозъчното кръвообращение. Това са обратими състояния, при които признаците са подобни на инсульта, но преминават за около 24 часа. Става въпрос за едностранна слабост на ръка и крак, нарушения в говора, парези по лицето, понякога проблеми с ориентацията и обърканост, световъртеж. Затова при такива признаци човек винаги трябва да потърси лекарска помощ и да се направят сериозни изследвания: захар, профил

на холестерола, контрол на кръвното налягане, доплерово изследване на магистралните кръвоносни съдове на мозъка, ЕКГ и ехокардиографско изследване. След това всички установени промени в изследваните показатели трябва да се лекуват навреме!

- А навреме ли постъпват в болницата пациентите с инсулт?

- Много е различно. Някои пациенти веднага викат спешната помощ и бързо постъпват в специализиран неврологичен център, а други първо се обръщат към първичната помощ, чакат личния лекар или викат близките си. А навремето постъпване във високоспециализирано заведение понякога е решаващо за изхода от заболяването. Ако болният е на подходяща възраст, ако няма други тежки допълнителни увреждания и постъпи до

„

А у нас са много младите хора с хипертония, висок холестерол, наднормено тегло, стрес

два часа от началото на исхемичния инсулт, може да бъде направено тромболитично лечение - разбиване на тромба, който запушва артерията, и така да се избегнат трайните увреждания.

- Защо това модерно лечение все още се прилага при малко хора, а при инфарктите сякаш повече пациенти се лекуват чрез бързо възстановяване на проходимостта на артериите?

- Дори в по-напредна-

лите държави с тромболиза се лекуват между 2 и 4 на сто от исхемичните инсулти. А у нас - значително по-малко. Основната причина за това е, че мозъкът е много по-

чувствителен към липсата на

кислород в сравнение със сърцето. Затова до 2-3 часа след инсульта трябва да започне вливане на веществото, което стопява тромба. Преди това се правят скенер и други задължителни изследвания, за да се прецени дали пациентът е подходящ за процедурата. Ако не са спазени всички изисквания, има риск да се получи кръвоизлив в мозъка.

- "Подмладяват" ли се инсултите?

- За съжаление все повече млади хора са засегнати от заболяването. Причините са, че малко хора обръщат своевременно внимание на рисковите фактори. А у нас са много младите хора с хипертония, висок холестерол, наднормено тегло, стрес.

- След инсулт какъв е шансът човек да се възстанови максимално?

- Това зависи от много фактори: в коя област на мозъка е увреждането, възрастта, придружаващите заболявания, какво е било първоначалното болнично лечение и разбирателно, много е важна рехабилитацията. Затова приветствам идеята за разширяване на възможностите за долекуване, продължително лечение и рехабилитация в специализирани заведения.

Тънка талия = добър секс

По данни на Националния център по опазване на общественото здраве 64,6% от мъжете на възраст 30-60 години са със свръхтегло и затлъстяване. Проф. Филип Куманов, специалист по ендокринология и андрология, поясни, че затлъстяването има по-голямо значение за понижаването на половите показатели при мъжете, отколкото остаряването. Натрупването на мазнините води до повишена активност на ензима ароматаза, който превръща мъжкия полов хормон тестостерон в типичния за женския пол естроген. Нарушеният баланс на половите хормони от своя страна отслабва възможностите на силния пол.

Тестостеронът е свързан със сексуалното желание, успешната еректилна функция, доброто самочувствие и удовлетворението от секса. Специалистите са категорични, че намаляването му влошава драстично качеството на живот на всеки мъж. Увреждат се редица

органи и системи (кости, мускули, сърце), общият жизнен тонус спада, а сексуалното желание и възможностите намаляват прогресивно. Най-неблагоприятно се отразява на здравословното състояние натрупването на т.нар. висцерална мастна тъкан, която се отлага около талията. Установено е, че мъжете с такъв проблем имат сексуални неуспехи два пъти по-често.

Специалистите смятат, че нормализирането на теглото оптимизира въглехидратната и мастната обмяна, намалява риска от сърдечно-съдови заболявания, увеличава нивата на тестостерона, осигурява пълноценен сексуален живот за мъжа.

Преди седмица започна кампания "Тънка талия - добър секс" на сайта www.erekcia.com. Целта ѝ е ранна грижа за мъжкото сексуално здраве и предотвратяване на бъдещи сексуални проблеми. (ЖЗ)

3:0 сета срещу болката

НеОкс крем-бързо загрява преди натоварване

НеОкс масажно масло-ефективно релаксира след натоварване

НеОкс капсули-просто се движиш!

www.ecopharm.bg

Как можех да избегна рака на матката

Александра споделя своята драма, за да не допуснат други жени нейните грешки

Камен ЗДРАВКОВ

Александра М. е на 39 г., от Варна, работи като компютърен специалист в голяма фирма и живее много динамично. Опитва се да отделя достатъчно внимание на съпруга си и 13-годишната си дъщеря, но гледа да не пропуска интересен концерт, тематична вечер в ресторант или просто приятелско парти. Всичко върви успешно, дори фирмата, в която работи Александра, просперира, напук на кризата.

Поводът за срещата ни в малко столично кафене е желанието на Александра да разкаже какво ѝ се е случило, за да се опита да предпази други жени от своите грешки. Попаднала на в. "Живот и Здраве" в една аптека след из-

писването си от болницата и твърдо решила, че това е мястото, където трябва да сподели преживяното. Първоначално тя ни написа писмо, а после прие да се срещнем и лично. Дори дойде специално за това до София.

Проблемът на Александра се появява от най-неочаквано за младата жена място. Подканена от приятелка от училище, медицинска сестра, Александра отива на гинеколог след неколкогодишна пауза в профилактичните си прегледи. И този път нещата не се оказват добри. Цитонамазката показва изобилие от атипични клетки. Следват колпоскопия (оглеждане на маточната шийка под увеличение и със специално осветяване на тъканите) и биопсия. Диагнозата е карцином на шийката на матката. Александра е силно стресирана, но има

късмета при нея здравната система да проработи нормално. Бързо я изпращат във високоспециализирана АГ клиника, следва операция - тотална хистеректомия (отстраняване на матката) и болезнена раздяла с идеята семейството да има още едно, "късно" дете, за което с мъжа си са правили планове.

Александра е сравнително добре след операцията, бързо се връща на работа, но не спира да си задава въпроси: защо точно на нея се е случило, какво е пропуснала, защо не е отишла по-рано на лекар и ако беше отишла, това щеше ли да промени нещо. Сега живее със страха, че ракът може да я върхлети отново. "Не мога да си



Какво като знам толкова много неща, а не можах да се спася от предотвратимо заболяване

представя, че дъщеря ми ще живее без майка". В това изречение като че ли е събран целият ѝ страх и същевременно решителност да се пребори с болестта. Казва, че никога няма да си прости, че е отделила много часове в търсене на интересна греха, давала е доста пари за многобройни козметични процедури, ровела е нощем в интернет, за да търси интересни дестинации за семейни пътувания, но така и не е намерила време да ходи редовно на лекар, да се запознае подробно със съвременните възможности за предпазване от най-разпространените болести, да вложи усилие в собственото си съхраняване. Преди се е смятала за интелигентна жена, но вече е разколебана в тази самооценка. "Какво като знам толкова много неща, а не можах да се спася от предотвратимо заболяване?" - пита се Александра. - Ако ми бяха открили рака по-рано, можех да мина само с т.нар. конизация - отстраняване на малка част от тъканта със запазване на детеродните възможности, а не да бъда изобщо без



Снимка Page ПЕТКОВА

матка". Личи си, че е чела много за своето заболяване, макар и постфактум. Дори лекарят се пошегувал с нея, че още малко и ще ѝ присъдят доцентска титла по медицина. "Сега вече съм изчала всичко по темата за женското здраве. Интернет и издания като вашето са пълни с информация. Но трябва да имаш сетива за тази тема, чувство за самосъхранение. Категорична съм, че ще ваксинирам дъщеря си срещу рак на маточната шийка и ще я възпитам да си прави редовни тестове дали е заразена с този коварен вирус, който дори и не бях чувала", казва Александра и цитира точните видове на

човешкия папиломен вирус, които причиняват рак. В разговора ни неколкотократно призовава всички жени към три напълно осъществими стъпки: ваксиниране на момичетата, тест за наличие на опасните щамове на човешкия папиломен вирус и редовни посещения при гинеколога. За младата варненка това не е част от рутинното говорене за болестите, а лично преживяна драма. Разделяме се с уговорката, че няма да публикуваме истинското ѝ име, за да не бъде обект на съжаление в службата си. Тръгва си спокойна и сякаш уверена, че пак ще може да има предишния си живот.

Имунизациите - застраховка за здраве

Освен че имунизациите могат да предотвратят голяма част от заболяванията у нас, най-вече сред децата, чрез тях се спестяват и огромни средства за лечение на последващи усложнения. Около това мнение се обединиха участниците в дискусиата "Имунизациите - настояще и перспектива", част от Единадесетия конгрес на Българската педиатрична асоциация, който се проведе в Пловдив. Според направените изчисления ракът на маточната шийка струва годишно на държавата 86 млн. лева. За сравнение, ваксинацията на една възрастова група момичета би струвала на бюджета поне четирикратно по-малко. Ето защо като задължителна стъпка специалистите посочват финансовото и ресурсното обезпечаване на Националния имунизационен календар, както и неговото регулярно осъвременяване. Участниците в дискусиата припомниха, че през юни Министерство-

то на здравеопазването одобри промени в Наредбата за имунизациите в България и в имунизационния календар бяха включени два нови антигена - срещу Хемофилус инфлуенце тип Б (Hib) и срещу Стрептокок пнеумоние (пневмококи). В ранна детска възраст тези микроорганизми са едни от основните причинители на респираторни инфекции, пневмонии, отити. Препоръчителни от 2010 г. ще бъдат имунизациите срещу рак на маточната шийка и ротавирусните инфекции. За тези имунизации обаче все още не е взето решение за финансиране.

Специалистите са категорични, че осъвременяването на имунизационния календар с нови, ефективни и комбинирани ваксини, както и неговото финансиране са гаранция за по-добро здраве и за съществено понижаване на разходите на държавата за лечение на ваксинапредотвратимите болести.

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

Сироп от смокиня и сена - подходящ за възрастни

Сироп от смокиня и слива - подходящ за деца и диабетици



- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм
- спазмолитично и газогонно действие от добавените етерични масла от мента и копър
- приятен плодов вкус



ЕКОФАРМ, 1421 София, бул "Черни връх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

www.ecopharm.bg

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Проверете риска от остеопороза в интернет

С д-р Родина Несторова, ревматолог, секретар на Българското дружество по остеопороза и остеоартроза, разговаря Петър Галев

Д-р Несторова, на какво е посветен тази година Световният ден за борба с остеопорозата 20 октомври?

- На една WEB базирана програма, създадена от Световната здравна организация. Тази програма има за задача да оцени риска от фрактура за следващите 10 години при всеки човек - мъж или жена. С тази програма се работи в 62-та центъра по остеопороза, създадени в нашата страна с помощта на Министерството на здравеопазването.

- Т.е. тя не е пригодена за самотествуване, а трябва да я приложи лекар?

- Владеещите чужди езици могат и сами да попълнят отговорите на теста в интернет.

- Веднага ми давате идея да качим линк към



Д-р Родина Несторова

тази програма на портала www.health.bg.

- Най-добре е и да я преведете, за да могат повече хора да тестват сами своя риск от фрактури вследствие на остеопорозата.

- Какви са тази година инициативите в помощ на пациентите с остеопороза във връзка с 20 октомври?

- На 21-ви, сряда, от 09,00 до 16,00 ч. в бившата 26-а поликлиника в София ще има безплатно измерване на костната плътност, при това на най-

чувствителните локализации - бедрена шийка и лумбален прешлен. В XXV ДКЦ в столицата цялата седмица костната плътност ще се измерва на половин цена, след предварително записване. В големите градове на България също ще измерват костната плътност безплатно или при сериозно облекчени условия. Асоциацията "Жени без остеопороза" също организира скринингови измервания на костната плътност на петата в цялата страна.

- Знам, че вашето дружество работи с НЗОК по организацията и финансирането на изследванията и лечението на остеопорозата...

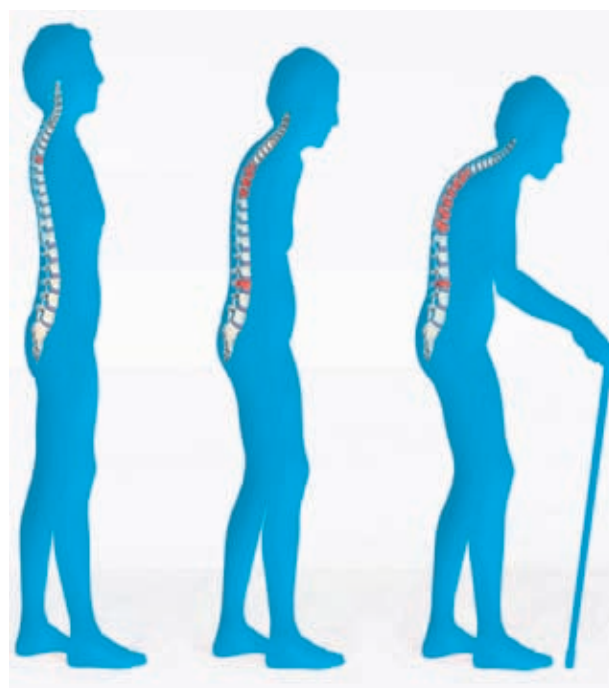
- За съжаление няма клинична пътека "остеопороза". Надявам се в новия рамков договор да има. Добрата новина е, че голяма част от лекар-

ствата за това заболяване вече се реимбурсира частично от касата. Другият проблем е, че касата признава остеопороза при точно определен резултат от остеоденситометрията - минус 2,5. Ние обаче имаме пациенти, които са с фрактури, а резултатът им от това изследване на костната плътност е лъжливо добър поради различни причини.

- Добре е, че лечението става все по-достъпно за хората, но това е бавен процес. Докато трае терапията, как тези пациенти да си успокоят болките в гърба и големите стави?

- Истината е, че много от пациентите могат да имат болки 365 дни в годината. Това се дължи на микрофрактури или пък на големи, сериозни костни счупвания. В такъв случай към основното лечение срещу остеопорозата прибавяме т.нар. нестероидни противовъзпалителни средства. Те овладяват болката, но проблемът е, че според последните проучвания този тип лекарства трябва да бъдат използвани за възможно най-кратък период, във възможно най-ниската доза.

- Тогава каква е алтернативата?



- Тук на помощ идва природната медицина. Лично аз имам много добър опит с един препарат на аюрведа медицината - олиото неокс, с което се правят лечебни масажи. Благодарение на неокс, който е изцяло на природна основа, се получава изключително добра релаксация на гръбначната мускулатура и се разкъсва порочният кръг на болката. Нещо повече, на пазара вече



На 21-ви, сряда, от 09,00 до 16,00 ч. в бившата 26-а поликлиника в София ще има безплатно измерване на костната плътност

има и неокс капсули, които са изключително добра комбинация от 8 билки с бърз и продължителен противоболков ефект.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по Тв Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Ваксините са гаранция за здраво дете

С доц. Нина Гачева, специалист по инфекциозни заболявания от Националния център по заразни и паразитни болести, разговаря Георги Нейков



Доц. Нина Гачева

- Доц. Гачева, какво представлява пневмококовата инфекция?

- При децата тя се проявява в две групи клинично изяви заболявания. Едната група са по-тежките, инвазивни заболявания, която включва пневмония, сепсис, бактериален менингит, пневмоков менингит. Те са сравнително по-редки, но пък и много трудни за повлияване дори със съвременните антибиотични средства. Другата група са широко разпространени заболявания, които много често срещат майките и педиатрите. Те протичат сравнително по-леко, но за сметка на това са масово разпространени. Това са отитът на средното ухо, възпалението на средното ухо, синуситите и бронхитите като най-честата група от тези сравнително по-леки заболявания.

- Как родителите могат да предпазят децата си от пневмококовите инфекции?

- Единственото средство са пневмококовите ваксини, и то съвременните, които са гва вида: седемвалентната, която от 2000 г. е регистрирана и разрешена за употреба, и десетвалентната, която

е сравнително по-нова. У нас вече е разрешена от началото на тази година и може да се прилага. Имам още една радостна новина за майките: още през юли излезе допълнение на нашата наредба за имунизациите, в която е записано, че пневмококовата ваксина става вече планова ваксина, която ще се прилага на всички деца от втория месец по една схема трикратно, с реимунизация на 12 месеца. Така че от 1 януари 2010 влиза в сила тази поправка, това допълнение, а Министерството на здравеопазването се е задължило от 1 април вече да осигури такава ваксина за децата.

- Има ли ваксината нежелани странични ефекти?

- Страничните ефекти са по-скоро някакви местни реакции, на мястото на поставянето на ваксината. Това са леки, бързопреходни зачервявания, може би болка на мястото и в по-редки случаи фебрилитет. Така че няма някакви тежки нежелани реакции, още повече че педиатрите винаги преценяват състоянието на детето, когато го ваксинаират. И ако то има някакво временно заболяване, което протича с повишена температура примерно, те отлагат за известно време, за да може детето вече като здраво да поеме и отговори на ваксината.

Всяка събота от 8,30 ч. по Радио София - 94.5 MHz

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР ЗА МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ (МЦ за МОДЛ)

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТО-
ВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

ЗАПОМНЕТЕ:

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ НАВРЕ-
МЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ
ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НА-
ШИЯ ЦЕНТЪР.

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

■ ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ЕВРОПЕЙСКА И СВЕТОВНА ПРАКТИКА.
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ ВИ ГАРАНТИРА ТОЧНА ДИАГНОЗА И АДЕКВАТНО
ЛЕЧЕНИЕ.

Адрес: София, ул. „Искър“ № 22, Медицински център „Д-р Лонг“,
партер, кабинети № 6 и 7.

Работно време: понеделник - петък от 13.00 до 17.00 ч.

За контакт: г-жа Десислава Михайлова, тел. 02/986 26 71, GSM: 0885
010 405, 0888 202 560.

E-mail: modl@abv.bg

Контрацепцията - цивилизо



Съвременните жени трябва да са наясно с най-модерните методи за контрацепция

Снимка **Миро ЗЛАТЕВ**, Булфото

■ Всеки метод на предпазване от нежелана бременност е по-добър от аборта

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Контрацепцията като метод за предпазване от бременност е позната още от дълбока древност. Древните египтяни например използвали вагинален тампон, напоен с грейпфрут, поради факта, че този плод съдържа естроген, който е основна съ-

от най-разпространените методи са хормоналните таблетки, които потискат излизането на яйцеклетката в маточната тръба (овулацията), където се извършва оплождането. Освен тази им функция, те пречат на проникването на сперматозоидите в матката, като удебеляват нейната шийка.

Класическите "хапчета" съдържат два хормона: естроген, който е основният женски хормон, и гестаген, т.нар. хормон на жълтото тяло във втората фаза на цикъла и в ранната бременност.

До ден днешен контрацепцията си остава женска работа

тавка на днешната хормонална контрацепция. Докато в Япония най-използваният "контрацептив" бил напоеният с масло бамбуков лист, в Европа пък прилагали тампон с оцет вагинално, който нарушавал движението на сперматозоидите.

В днешно време един

според количеството на тези хормони, таблетките биват монофазни, бифазни и трифазни. Монофазните са 21 на брой и всяка таблетка има едно и също хормонално съдържание. Всеки ден се приема по една, а след 21-вата таблетка се прави почивка от 7 дни, през които настъпва менструация. Би- и три-

За и против съвременните методи за предпазване

Д-р Мариана Савчева, акушер-гинеколог в Медицински център "Майчин дом"

Контрацепцията възниква и еволюира с развитието на човечеството. Предпазването от нежелана бременност е винаги актуален проблем и стои в основата на семейното планиране. Методите за това са многобройни и се усъвършенстват непрекъснато с развитието на медицинската наука.

Съществуват различни видове контрацепция, като всеки от тях има своите предимства и недостатъци.

■ Хормоналната перорална контрацепция ("хапчето") е системна. Широко е застъпена в ежедневната практика. Тя е един сигурен метод за предпазване от нежелана бременност. Може да се използва в широк диапазон от репродуктивната възраст на жената и в този аспект благоприятства семейното планиране и предпазва от нежелана бременност.

Хормоналните противозачатъчни средства са открити още през средата на миналия век и непрекъснато се усъвършенстват. Съвременните препарати стават все по-ниско дозирани, като същевременно гарантират един сигурен ефект при правилна употреба (прием по едно и също време на денонцието, спазване на противопоказанията им и прочие). Все по-ниските дози на хормоните намаляват техните странични ефекти. Не бива да се забравя, че тези лекарства имат и противоположания - случаи, при които не трябва да се използват или приемът им трябва да се спре поради новопоявило се заболяване. Възможността да се прекъсне лесно употребата им е предимство на пероралните контрацептиви в сравнение с хормоналните импланти.

■ Спешната контрацеп-

ция (посткоитална) се използва след инцидентна полова връзка. Този вид контрацепция не се препоръчва за често използване, защото може да предизвика разстройства в менструалния цикъл.

■ Инжекционните хормонални препарати, както и субдермалните импланти с контрацептивен ефект имат един сериозен недостатък. Ако във времето възникне заболяване, при което е противопоказана употребата на хормонални лекарства, тяхното действие продължава още определен период.

■ Трансдермалните хормонални противозачатъчни средства са пластири, които се приклеят (залепят) към кожата на жената и се сменят през определен период от време. Този начин на приложение намалява някои от страничните ефекти на медикамента.

■ Вътрематочната контрацепция - пясари ("спирали") осигурява един дълъг период за предпазване от нежелана бременност - години, в зависимост от биоактивната компонента при различните видове спирали. Те съдържат освен инертна част и биоактивна - Си, Ag, Au. Противопоказани са при неражвали и при жени, които не са приключили с репродуктивните си функции. Преди поставянето на вътрематочната спирали е необходимо да се извършат редица изследвания, чрез които да се изключат заболявания, които са противопоказани за апликация на писара. Поставянето на вътрематочна спирали може да доведе при някои жени до по-обилни и продължителни менструации, до интерменструално кървене, влагалищно течение и други.

■ Кондомът (презерва-

тивът) е отдавна познато средство за предпазване от нежелана бременност. Още през времето на фараоните те са били използвани. Презервативите имат едно основно предимство - освен от бременност, те предпазват и от полово предавани заболявания. В момента съществува голямо разнообразие на кондоми, като техният механичен ефект се съчетава със спермицидния ефект на субстанциите, с които са покрити. Необходимо е да се възпита у младия човек навикът кондомът да се използва освен като противозачатъчно средство, и като средство за предпазване от редица изключително опасни заболявания, които се предават по полов път: СПИН, хепатит В, сифилис, хламидиоза, HPV инфекции. За щастие медиците все повече акцентират на този проблем.

■ Използването на диа-



Изложба на презервативи през вековете

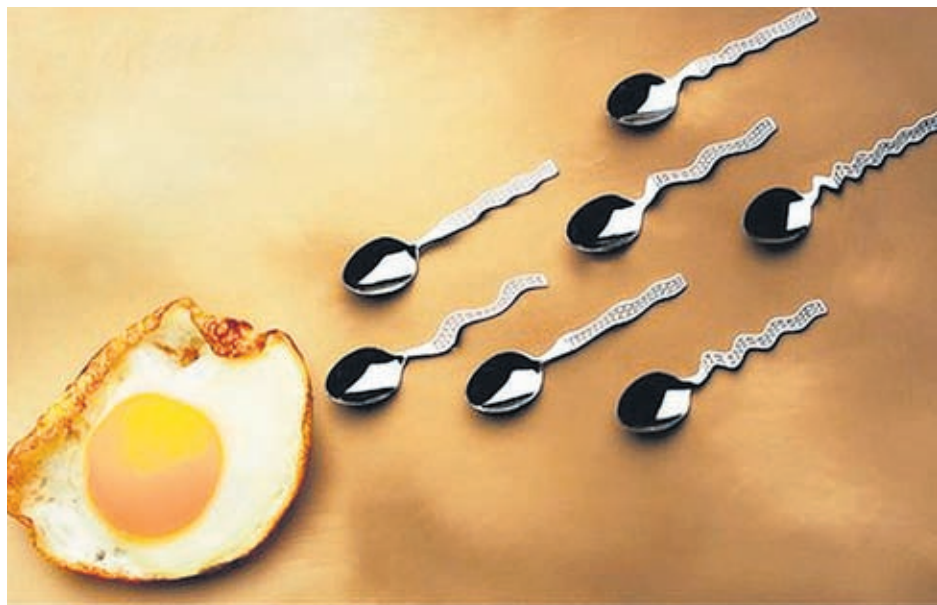
Снимка **Любомир БЕНОВСКИ**, Булфото

рагма (цервикална шапчица) е бариерен метод, който се прилага от страна на жената. Не намира особено широко приложение.

■ Стерилизацията като метод може да се използва както при мъже, така и при жени. При мъжете се прави вазектомия, а при жените се лигират маточните тръби. Този вид стерилизация се прилага само след точно изпълнени юридически изисквания.

а броя

ваният избор



фазните съдържат различно количество хормон в различните фази от цикъла. В случай че един прием се пропусне, таблетката трябва да се вземе, но задължително в този случай е използването на презерватив до започването на нова опаковка.

Друг метод на хормоналната контрацепция е инжекционната, със същия принцип като таблетките. Инжекцията съдържа хормона прогестазен, който предпазва от нежелана бременност 12 седмици. Поставя се мускулно в първия ден на менструацията и хормонът прониква на

малки дози в тялото.

Същият механизъм на действие имат имплантите и хормоналният пластир. Първите се поставят подкожно и отделят хормон в продължение на години, а пластирите се залепват веднъж седмично върху суха кожа в продължение на три седмици, след което се прави почивка една седмица.

Вагиналният пръстен е един от най-новите хормонални методи. Представлява гъвкав силиконов пръстен, в който има хормонално съдържимо и постоянно се отделя количество хормони, които постъпват в кръвта. Пръстенът се поставя за три седмици, след което се прави една седмица почивка.

Естествените методи на контрацепция се базират на предвиждането на овулацията, която обикновено настъпва между 12-ия и 16-ия ден. По това време или трябва да се използва презерватив, или жените да се въздържат от секс.

Прекъснатият полов акт е стар метод, но тъй като сперматозоиди се отделят по време на целия полов акт, а не само по време на еякулацията, забременяване е напълно възможно.

Други типове контрацепция са механичните, към които принадлежи спиралата. Изработена е от мед, пластмаса, хормони и корди. Тя има Т-образна форма, която пасва в кухината на матката и спира сперматозоидите по пътя им към яйцеклетката в маточните тръби. Под действието на металните йони яйцеклетката се загнездва в маточната лигавица много по-трудно. Спиралата предпазва от бременност 3 или 5 години и се препоръчва най-вече при раждали жени, поради риск от инфекции.

Освен така добре познатия и използван мъжки

кондом, съществува и женски, който се поставя преди полов акт. Въпреки че в нашата страна не е разпространен, има доста голяма ефективност. Подобни по приложение са диафрагмите и цервикалните шапчици. И двете се поставят от гинеколог върху шийката на матката и пречат на сперматозоидите да достигнат матката.

Стерилизацията е хирургичен метод на контрацепция. При жените се прекъсват маточните тръби и така се спира движението на яйцеклетката, а при мъжете се извършва вазектомия (прерязване на семенопроводите), като по този начин се блокира движението на сперматозоидите. Тази контрацепция е 100% ефективна, но е подходяща за двойки с деца, тъй като възвръщането на оплодителните възможности е труден и несигурен процес.

В случаи на непротективен полов акт в рисковите дни след овулация се прибегва до таблетките за спешна контрацепция. Някои от тях съдържат естрогенно-гестагенна комбинация, докато други са чисти гестагени. Те не са подходящи за продължителна контрацепция, а механизмът им е потискане на загнезването на оплодената яйцеклетка в маточната лигавица. Могат да се приемат до 72 часа след полов акт, като ефективността им намалява с времето.

До ден днешен контрацепцията си остава женска работа. Измислени са толкова варианти за предпазване, но приложими само от женския пол. Възможностите при мъжа са две - кондом или стерилизация. Дълго време се разработваше хормонален контрацептив за мъжката половина, който обаче беше спрял.

Младежите да станат по-отговорни

С доц. Румен Бостанджиев, сексолог и психотерапевт, разговаря Даниела Севрийска

- Доц. Бостанджиев, доколко се е подобрила сексуалната култура на младите хора у нас що се отнася до методите за предпазване от нежелана бременност и неестествените, предавани по полов път?

- По отношение на представите на младите хора за това кои са най-сигурните средства и съответно нагласите да ги използват, сериозен принос имат някои програми, които вървят в определени училища от няколко години насам. Аз лично съм участник в един екип, който разработи такъв проект, носещ названието "Азбука за теб и мен". Сред неговите основни задачи е да създаде предпоставки за по-отговорно сексуално поведение от страна на младите хора. Това означава те да бъдат запознати със сигурната употреба на презерватива, да имат представи и за другите контрацептивни методи и което е най-важното - да не правят компромис със сигурността, независимо дали става дума за първия сексуален контакт или за който и да е друг.

- Коя форма на контрацепция е най-подходяща за хората във възрастовата граница 15-22 години?

- По този въпрос има различни становища, но ако се отчита фактът, че в тази възраст обикновено един млад човек има не особено редовни сексуални контакти, за оптимален вариант може да се приеме използването на презерватив. При една добра употреба презервативът, освен че е достатъчно сигурно средство за избягване на нежелана бременност, също дава ефективна гаранция срещу предаването на различни полово преносими инфекции, в това число и СПИН. Презервативът помага и на една голяма част от младите момчета, за които е трудно да контролират еякулацията си, да изработват по-добър контрол и да могат да осигурят един по-пълноценен контакт. За съжаление съществува предразсъдък при някои момчета, че използването на презерватив води до загуба на ерекция. Всъщност става въпрос за това, че ако човек не е подсигурил презерватива някъде наблизо, така че да може да го използва по най-бързия начин, самото разсейване може да доведе до загуба на ерекция, а не самият презерватив.

- Към кого най-често се обръщат младите хора за съвети, касаещи избягването на нежеланата



Доц. Румен Бостанджиев

бременност - към приятели, родителите, гинеколози или все още предимно към Google?

- Като че ли най-честата практика е да се използват различни източници на информация от интернет. За съжаление не всички неща, на които попадат младите хора, предлагат ефективна и надеждна информация. Ако говорим за това каква би била оптималната стратегия, може би тя е чрез професионалисти, които са в непосредствен контакт с младите хора, например медицинското лице в училище. От известно време има един проект за здравни служби, ориентирани към млади хора. Това са медицински центрове, които са изнесени извън практиката на джипитата. Те са възможности младият човек да получи компетентна помощ, без да трябва да преминава през сложни и невинаги особено приятни процедури като записване, изчакване и т.н. Това, което е особено важно в тези случаи, е младият човек да е сигурен, че неговата тайна ще бъде запазена, че разговорите ще бъдат конфиденциални. Точно тук е всъщност част от проблема, защото, когато става въпрос за непълнолетни деца, отговорност за тяхното поведение, включително и здравно, носят родителите, а когато между родителите и детето няма доверие, се затруднява възможността младият човек да получи най-компетентната помощ при избор на контрацептивно средство.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули

за вагинално приложение, съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете в аптеките

Ecopharm

www.ecopharm.bg

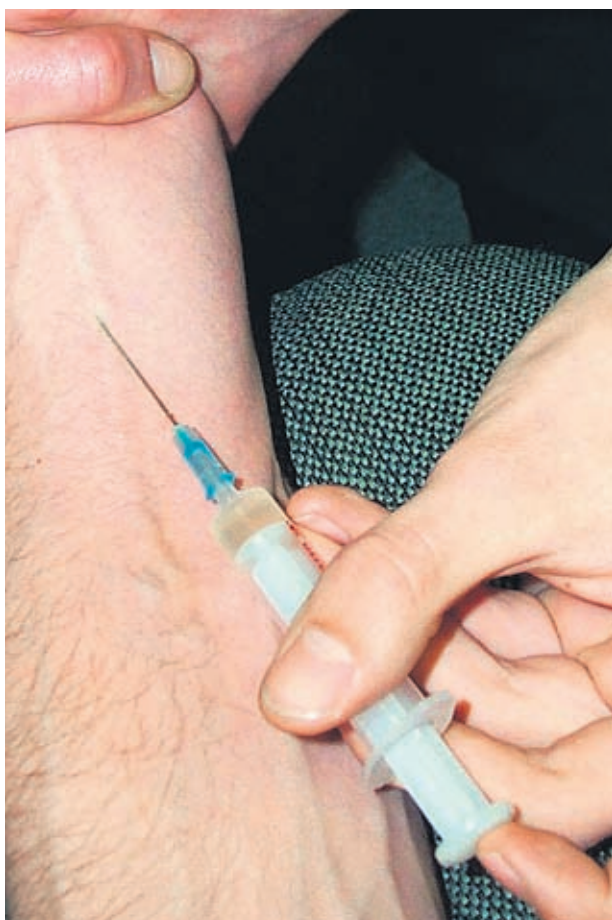
Как се губи половин живот

Изповед на една жена, която се е справила със зависимостта си от наркотиците

Сега съм на 34 години. Мога да кажа, че живея добре и нямам повече проблеми от обичайното за всеки човек. Имам си работа, семейство, приятели, справям се с трудностите. Не беше така обаче преди три години и половина, защото аз съм човек, имал нещастие да развие зависимост към опиати.

Дълго време слушах да ми казват, че аз съм си избрала този начин на живот, че употребявам наркотици, защото аз искам така. Не можех да се съглася с това, но и не разбрах защо не мога да се спра. Трябваше да минат 14 години, да направя и да се случат много неща, преди да добия яснота по въпроса какво е станало с мен.

Току-що бях навършила 17 години, когато за първи път се сблъсках с хероин. Не мога да кажа, че знаех какво точно е това. През далечната 1992 г. не се намираше информация толкова лесно, както сега. Знаех само, че почти всичките ми приятели са започнали да го вземат и че им харесва. Защо да не пробвам и аз? Какво толкова? И аз пробвах, после пак и пак, и всичко стана много бързо. Минаха само три месеца и аз открих, че не мога просто така да го спра. Не че не опитвах. В действителност за всичките тези години съм спирала хероина поне 50 пъти - на всеки 2-3 месеца. Понякога за 10 дни, друг път за един, два, три, шест месеца, веднъж дори за цяла година. Но после започвах отново и все



Всеки би могъл да се справи с проблема наркомания
Снимка Евгени ДИМИТРОВ, Булфото

не разбирах защо. Не е лесно за един зависим да си даде този отговор, не и без помощ.

Дълго време вярвах в неща, които се оказаха много далеч от истината. Митове, в които вярват и повечето други зависими, а и не само те. Например, че зависимостта си е само мой проблем и че трябва да си го решавам сама. Или пък че е достатъчно да спра да вземам и ще се оправя. Ей така - от само себе си. Да се събудиш една сутрин и да си нов човек. Уви, така не става. Чупих си главата с

тези мои вярвания доста години.

Времето си течеше, аз не успях да прекратя употребата, вършех неща, от които се чувствах зле, но не можех да се спра. Страдах постоянно от неспособността си да се справя с този проблем, от принудата, с която живеях, от болката, която не ме оставяше и за миг. Живеех някак си отстрани на реалността. Можех само да наблюдавам какво правят хората, какво се случва около мен, но не можех да участвам истински, ма-

кар и да исках. Сякаш гледах филм. Но заедно с него течеше и моят живот, макар и да не го усещах (или може би не ми беше важно?).

Имах много моменти на отчаяние и безсилие. Едно нещо обаче ме крепеше през всичкото време, въпреки че понякога оставаше единственото. Аз вярвах, че някой ден ще се оправя. Че няма да прекарам целия си живот така и да умра като наркоманка. Не можех да се примиря, че някакво си вещество ще ме контролира, докато дишам, и че съм толкова неспособна да се преборя.

Един отчаян ден в началото на 2006 г. из-

Не можех да се примиря, че някакво си вещество ще ме контролира, докато дишам, и че съм толкова неспособна да се преборя

веднъж си дадох сметка, че аз съм вече на 30 г. и почти половината ми живот е изтекъл. Тази мисъл беше много тежка за мен. Хората си живеят, правят разни неща, борят се, имат постижения, а аз се утрувам. Доскоро си бях мислила, че имам още време, и отлагах ли, отлагах... Така си минаха 14 години.

В крайна сметка успях да взема контрол над болестта си. За съжаление не съм тотално излекувана, защото зависимостта е хронично заболяване. Затова пък човек може да

поддържа ремисия, докато е жив, и това правя и ще правя аз. И истината е, че не се справих сама. Накрая се отказах от вярването, че мога да го постигна само със собствени усилия. Най-после се обърнах към специалисти и единственото, което можех да направя, беше да им се доверя. Не сбърках поне в този си избор.

Не мога да кажа, че рехабилитацията ми е била лесна. Но пък и не беше прекалено трудна. Не знам защо толкова съм се страхувала от терапевтичните програми преди това. Кое не означава, че омаловажавам усилията, борбата, труда, емоциите и всичко от себе си, което вложих във възстановяването си.

Отделих за тази цел една година от живота си. Единствената година дотогава, която използвах за нещо полезно. Заслужавах си.

Няма как в един кратък текст да предам всичко преживяно заради зависимостта си през 14-те години. Просто не е възможно, а и би било доста мъчително за мен. Важното в моя разказ е надеждата. Вярата, че всеки би могъл да се справи с този проблем, че всеки би могъл да намери своя начин. Аз го намерих и продължавам да се справям. Просто защото е възможно.

Статията е предоставена от националната информационна линия за наркотици и алкохол към Асоциация "Солидарност" - www.drugsinfo-bg.org

Любопитно

Мания



Момичетата в тий-нейджърска възраст редовно пропускат две от трите основни хранения на ден. Причината - повечето девойки в пубертета са убедени, че трябва да свалят още килограми, макар всъщност съвсем малка част от тях реално да имат нужда от редукция на теглото. Изследване на хранителните навици сред погротващите във Великобритания показало, че 22 % от момичетата между 14 и 15 години не закусват и не обядват.

Подем



През 2008 година консумацията на бира в световен мащаб се е увеличила въпреки икономическата криза. Данни от доклад на Canadean's Global Beer Trends сочат, че най-големи любители на кехлибарената течност са чехите. В централноевропейската страна годишно на глава от населението се падат по 160 литра изпита бира.

Служебна хармония



Психолози ще съветват американските служители как да се справят с проблемни шефове. Практичните методи за потушаване на напрежението и скандалите в офиса ще бъдат събрани в обемиста книга. Очаква се полезно четиво да бъде пуснато на пазара на 16 октомври - деня, в който работодателите зад Океана отбелязват своя професионален празник.



Гроздето помага на диабетиците

Молекула с естествен произход, наречена резвератрол, се оказва способна да влияе върху нивото на инсулин при лабораторни мишки даже когато са били подложени на диетата, богата на мазнини. Резвератролът е мощен растителен антиоксидант, който се съдържа в семената, люспата и в малки количества в листата на гроздето. Ново изследване, проведено в медицинския център на Университета в Тексас, САЩ, е доказало, че прякото въздействие на веществото, съдържащо се в гроздето, върху определени белтъци в мозъка представлява го някаква степен защита от захарна болест. "Нашият експеримент показва, че мозъкът играе важна

роля в регулацията на антидиабетичното въздействие на резвератрола, независимо от промените в храненето и теглото на болните" - казва д-р Роберто Копари, водещ автор на изследването. Той обаче подчертава, че получените данни не водят до лъжливи изводи, че употребата на продукти от червено грозде (като вино) може да облекчи състоянието на диабетиците. Според д-р Копари, за да се натрупа в мозъка достатъчно количество резвератрол, аналогично на използваното в експеримента, трябва да се изпие толкова вино, че това несъмнено ще предизвика най-неблагоприятни последици за здравето и най-вече за черния гроб. (ЖЗ)

Цветовете манипулатори около нас

Определени нюанси са в състояние да диктуват настроението и поведението ни



Открай време биохимици, психолози, гримьори, стилисти и рекламни специалисти изучават задълбочено характеристиката на цветовете. Целта им е да открият как те въздействат върху настроението, здравето, въображението, възприятието, дори сърдечния ритъм на човека. През последните десетина години цветната манипулация се превърна в един от най-любопитните аспекти в съвременния търговски свят. Съветът ни е да обръщате повече внимание на цветовете, когато влизате в гаген магазин или ресторант. Доказано е, че определени цветове могат да ви накарат да ядете по-бързо и да харчите повече пари.

Червено

Дишането се ускорява, кръвното налягане и напрежението в мускулите се увеличават, когато човек е изложен на червения цвят. Този ярък нюанс повдига настроението и стимулира креативността, комуникацията и апетита, заради което се използва в много ресторанти. Червеното е много популярно и в казината - хората са по-склонни да залагат и да рискуват, когато се намират в обкръжението на червен, а не, да речем, син интериор.

Червеното е много популярно в казината - хората са по-склонни да залагат и да рискуват, когато се намират в обкръжението на червен, а не, да речем, син интериор

нена багра може да провокира страст, но също така агресия, гняв и безпокойство. Всичко това я прави не особено подходяща за доминиращ цвят в стаята на вашето дете. Що се касае до облеклото - червените дрехи

изразяват динамика, сила и лидерство, но понякога могат да бъдат възприемани и като сиг-

нали за романтика и чувственост.

Жълто

Бликащото от енергия жълто е чудесен цвят за носене, особено през мрачните дъждовни дни. То е в състояние отново да внесе светлината във вашето ежедневие. Жълтото създава асоциации за любов, топлина и изобилие. То подобрява настроението, комуникацията и способността за заучаване на нова информация. Като цяло, жълтото преборва успешно меланхолията и умората. Цветът е много подходящ за боядисването на класни стаи или всекидневни помещения. Хората, които носят жълто, се възприемат от околните като лъчезарни, сърдечни, интелигентни и борбени личности. Така че, ако ще искате повишение от ше-

фа си, облечете се с нещо жълто или най-малкото сложете някое дискретно жълто бижу.

Зелено

Цветът на парите, но и на хармонията, баланса, контрола. Зеленото излъчва послания за благополучие и преуспяване. То повишава способността за концентрация на човека, като в същото време намалява напрежението в мускулите и стреса. Освежаващо и тонизиращо, зеленото е идеалният цвят за стаи, в които се извършва монотонна работа. Освен това помещенията, решени в този земен нюанс, създават усещането, че в тях е по-прохладно и спокойно. Добра идея е да декорирате кухнята си в тюркоазено или светло зелено, така няма да усещате толкова силно топ-

лината от готварските си уреди. Носете зелено, когато искате да създадете впечатление, че държите нещата под контрол. То е подходящо, ако се опитвате да туширате напрежението между две спорещи страни или да повишавате отборния дух.

Лилаво

Виолетовите нюанси внушават усещане за нещо необикновено и изключително. Асоциирано с високата духовност, лилавото може също така да навява мисли за опечаленост и сериозност. Общо взето лилавото не е от най-практичните цветове за дома. Стените, боядисани в този цвят, нарушават способността на окото да се фокусира. Лилавото е цветът на бунтарите и изобретателите. (ЖЗ)

Мъжете не обичат сапун

На 15 октомври любителите на хигиената отбелязаха Световния ден на миенето на ръце. Именно тази процедура намалява риска от разпространението на много инфекциозни заболявания, между които е и грипът. Независимо от това съвсем не всички хора си мият ръцете със сапун и го правят, след като им се направи забележка. Жените са по-дисциплинирани в това отношение.

За да се принудят хората да използват сапун след посещение на тоалетна, трябва да ги накараме да се срамуват, смятат учени от Великобритания. Експерти от Лондонската школа по хигиена и тропическа медицина провели експеримент, като в тоалетните на станциите по техническо обслужване на градското метро поставили електронно табло с

различни лозунги, призоваващи хората да си мият ръцете. Едни от тях гласели: "Водата не убива микробите. Убива ги сапунът" или "Не бъди нечистоплътен хитрец. Ползвай сапун". През време на изследването тоалетните били посетени от над 250 000 души, а ползването на сапун било отбелязвано с помощта на специални сензори. Оказало се, че само 32% от мъжете си миели ръцете със сапун. Жените били по-съзнателни - при тях процентът е 64.

Когато изследователите анализирали ползата от призивите, установили, че най-ефективен е следният: "Вижте дали човекът до вас мие ръцете си със сапун". Благодарение на тази фраза броят на посетителите, които започнали да употребяват сапун, се увеличил с 12%. (ЖЗ)



Сънищата и кошмарите на децата са важни

Ключът към подсъзнанието на малките се крие в това, което сънуват



Не пренебрегвайте сънищата на детето си

Сънищата са безценни помощници на хората в опита им да разберат самите себе си. Прочутият австрийски психоаналитик Зигмунд Фройд е първият човек, който сериозно популяризира тяхното значение като посредник между вътрешния и външния свят на индивида, между подсъзнанието и ежедневието. Също както при възрастните, сънищата и кошмарите на децата са отражение на емоционалния им живот. Те са изпълнени с редица символи, които разкриват страховете, тревогите, мечтите

детето да разкаже подробно какво е сънувало. Ключът към разгадаването на сънищата се крие в детайлите. Може би злото куче, което го е преследвало насън, е носело ученическа униформа. Това е сигурно доказателство, че тревогите на малкия са свързани не толкова със страха от животното, а с някакви неприятности в училище. Попитайте своето дете и дали разпознава хората и местата, които се появяват в сънищата. Може би на него му липсва любимата баба и затова непрекъснато сънува местата, на които тя го е водила.

Съществуват няколко често срещани в сънищата на децата образи, които изразяват щастие и увереност. Ако детето ви сънува, че лети или че притежава някакви други свръхестествени сили, това означава, че то преминава през период на позитивно емоционално израстване. Сънищата с подобен сюжет са доказателство как към настоящия момент хлапето ви буквално чувства,

Разказвайки ви какво е сънувало, детето ви предлага достъп до нещата, които го тревожат или радват и които поради някаква причина не може да сподели с вас в хода на ежедневната ви комуникация

и желанията на малчуганите. Според педагозите някои от детските сънища може да се окажат много по-важни, отколкото ви се струва на пръв поглед, така че следващия път, когато вашият син или дъщеря се обърнат към вас с думите: "Мамо, знаеш ли какво сънувах тази вечер?", отделете време, за да ги изслушате.

Когато през деня разговаряте с наследника си, той може да се притеснява да сподели с вас какво точно го тревожи. Всичко, което е важно за детето и му е направило голямо впечатление, обаче неизменно окупира неговите сънища. Разказвайки ви какво е сънувало, детето ви предлага достъп до нещата, които го тревожат или радват и които поради някаква причина не може да сподели с вас в хода на ежедневната ви комуникация.

За да разберете смисъла на сънищата и кошмарите на вашата рожба, трябва да не пропускаме няколко важни момента. Като за начало накарайте

детето да направи всичко, което поиска. Друг хубав сигнал е, когато малкият сънува, че се катери нагоре по планина, висока стена или стълба. Това символизира задоволството и гордостта на детето, че е успяло да се справи с някаква поставена задача, независимо дали тя е била свързана с уроците в училище, или с усвояването на гребни, но важни за негово умение като завързването на обувките.

Освен хубавите, чест спътник на съня са и кошмарните образи. Най-често при децата те се материализират под формата на гонещи ги дивоти животни като лъвовете, тигри, вълци или преследващи ги призрици. Ако малчуганът ви сънува такива неща, това означава, че той изпитва някакви негативни и тревожни чувства, с които не може да се справи сам. Ако пък често насън се губи из някаква джунгла или непознато място, това говори, че наскоро е попаднал в ситуация, която го е объркала и не е знаел как да постъпи. (ЖЗ)

Свят

Горчиво



Нагледно доказателство, че за любовта няма възраст, дадоха англичаните Лес Атуел, 94 г., и Шейла Уолш, 87 г. Със своите общо 181 години те станаха най-възрастните младоженци в историята на островната страна. Двамата се запознали в едно от заведенията на известна верига кафета и според думите им ставало въпрос за мигновена любов от пръв поглед.

Твърда ръка



Губернаторът на американския щат Калифорния - Арнолд Шварценегер, подписа нов закон, който ще санкционира изключително строго един от най-големите кошмари на знаменитостите - наглите папарацци. Според съобщението на CNN солидни глоби ще отнасят не само хората, които предоставят пикантни снимки, но и изданията, които ги публикуват.

Забавно



Читателите на развлекателното издание Entertainment Weekly измайсториха класация на най-грозните телевизионни образи, появявали се на малкия екран през последните години. В подреждането изненадващо попадат добре познати персонажи като д-р Изидор Стивънс ("Анатомията на Грей"), Рос Гелар ("Приятел"), Дан Хъмфри ("Клюкарката") и... Мис Пиги ("Улица Сезам").

„Щастие не е нищо повече
от добро здраве и слаба памет“

Алберт Швайцер

Щастие се нуждае от



Търсете съвет и полезна информация на www.health.bg

Двумесечно списание

Българска
медицинска
практика

Седмичен вестник

Живот
Здраве



Радио предаване
Всяка събота
от 8.30 ч. по Радио София
на 94.5 MHz

health.bg
здравео е култура
Интернет портал

Още за
здравео

ТВ предаване
Всеки понеделник
от 20.15 ч. по ТВ Европа

Петте смъртни гряха към косата

Зимата достатъчно вреди на гривата ви, недейте и вие да утежнявате положението



Студените месеци са изпитание за косата

Недобре изглеждащата коса може да съсипе а м о ч у в - ствието на всяка жена, а когато прическата не се получава точно преди излизането в събота вечер или преди първата среща с ново гадже - депресията ни е в кърпа вързана. Коафьорите по целия свят са категорични - има пет смъртни гряха спрямо косата, които трябва да се избягват на всяка цена. Студените месеци са сериозно изпитание за красивата женска грива.

Ако искате да сте сигурни, че полагате правилните грижи за своята коса, НЕ правете следните чести грешки:

1. Употребата на неподходящи за вашия тип коса продукти - много жени правят груба грешка, като използват продукти, които не отговарят на характеристиките на техния косъм. Преди да купувате каквито и да са козметични помади, четете внимателно описанието им. В днешно време има хиляди разновидности на измиващи и подхранващи шампоани - за суха или мазна

коса, за блясък или обем, за рус или черен цвят. Специалисти препоръчват на няколко месеца да сменяте марката шампоан и балсам, която използвате, защото в противен случай косата се нагажда към тях и първоначалният им ефект се губи. През зимата са задължителни и подсилващите маски, тъй като косъмът се изтощава както от студа и вятъра, така и от шапките.

2. Премиването на косата - честото миене на косата може да отстрани важни естествени масла от скалпа

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфот

на главата и по този начин да го направи сух и възпален. Това от своя страна се отразява на цялостния вид на косата - тя губи своя блясък, обем и жизненост. Разбира се, ако имате косъм, който се омазнява почти мигновено, това е допустимо да прибегвате всекидневно към душ. Ако косата ви обаче е нормална - едно измиване на три-четири дни е напълно достатъчно.

3. Погрешни методи на употреба на продуктите - чували сте, че прекалено много

от нещо не е добре за вас. Същото е положението и с ограниченията. Начинът пълноценно да се наслаждавате от ефектите на един качествен шампоан и балсам е да употребявате точното количество от тях. За коса с къса или средна дължина е достатъчно да използвате количество шампоан с големината на орех. Дългата коса се измива най-добре с количество от продукта, което да се

4. Прескачане на балсам - някои жени изобщо не използват балсам за коса, което си е чисто козметично престъпление. Независимо какъв тип е вашата коса, от съществено значение е всеки път след измиване да нанасяте балсам. Това е един от най-сигурните начини да заздравите и подсилите косъма. Ако косата ви е склонна към омазняване, нанасяйте балсама на четири пет пръста разстояние от скалпа.

Специалисти препоръчват на няколко месеца да сменяте марката шампоан и балсам, която използвате, защото в противен случай косата се нагажда към тях и първоначалният им ефект се губи

5. Остатъците от шампоан и балсам - те са сигурен начин да саботирате добрия вид на всяка коса. Лошото изплакване на продуктите води до сплескване на косата и неподатливост към каквото и да е вид прическа. Освен това косъмът изглежда мръсен, а няколко часа след излизането от банята може да почувствате и сърбежи

по скалпа. Когато изплаквате косата си, следете дали във водата, която се стича, има балончета или следи от шампоан. Ако няма и водата е съвсем бистра, това означава, че продуктите са били успешно отстранени. За да сте напълно сигурни, че сте отмили всичко, за финал изплакнете косата със студена вода. Тя помага за затварянето на епидермиса на косъма и така заключва влагата в него. Това придава на косата допълнителен блясък и жизненост. (ЖЗ)

Женската мотивация за секс



Какъв е водещият мотив за жените да предприемат сексуален контакт? Любов? Удоволствие? Дълг? Съперничество? Мъст? Скука?

На тези въпроси се опитват да отговорят в току-що излязлата си книга професорите по психология от Тексаския университет Синди Местън и Дейвид Бас. Книгата обобщава резултатите от 5-годишно изследване и интервент анкети сред хиляди жени.

Синди Местън, ръководител на ла-

бораторията по сексуална психофизиология към Тексаския университет, посочва: "Установихме доста нови неща. Най-неочакваното обаче беше извънредно голямото разнообразие на причините, които могат да мотивират една жена за сексуален контакт. Предполагаме, че не само любовта, удоволствието и инстинктът за възпроизводство могат да бъдат мотивация. Но спектърът се оказа наистина невероятно широк."

Авторите установили например, че жаждата за приключения играе неочаквано важна роля. Жените любопитстват какво представлява сексът с партньор от друга раса или етнос, с необичаен ръст и т.н., като тези контакти имат не емоционален, а чисто физиологичен характер.

Целият текст четете в www.health.bg

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ОТ ХИМАЛАИТЕ

ПРИ ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ

ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ АЛКОХОЛ, МЕДИКАМЕНТИ, ТОКСИНИ



Екофарм

Аюрведическа серия

www.ecopharm.bg

Какичките идват у дома

Сергей ТРАЙКОВ

Синът ми Гошко ста-на първокласник. За-ведох го за първия учебен ден, но като се прибрах, нещо взе да ме тревожи. Сетих се колко много ги товарят в училище децата с уроци и затова се замислих как да му помогна.

Разтворих вестника и попаднах на обява: "Ние гарантирано ще ви помогнем да прекарате незабравимо и приятно времето си!"

Веднага позвъних:

- Ало, вие ли правите времето приятно?

- На вашите услуги по всяко време на денонощието! - потвърди дрезгав, но топъл женски глас. - Какво желаете?

- Не става дума за мен. Искам синът ми да попадне в опитни ръце, които да го разтоварват при нужда.

- Ще попадне, ще попадне! Защото вие сте попаднали точно там, където трябва! Нашите

ръце правят направо чудеса! Какво харесва вашият син?

Сетих се, че в детската градина Гошко ходеше на нещо като кръжок за авиомодели, правеше даже модели на леки коли и мотоциклети "Харли Дейвигсън".

- Ами той обича различни модели - казах аз.

- О, модели колкото искате при нас!

- А как да ви намерим?

- Ако желаете, не е нужно да идвате, а ние ще ви посетим у дома ви.

- Ще се занимавате със сина ми направо вкъщи? - едва повярвах аз. - Това наистина е чудесно! Но знаете ли, сигурен съм, че по някое време самичък ще му доскучае. Дали може да покани и свои приятели?

- Както поръчате. Но трябва да знаете, че груповият сеанс е по-скъп.

Е, няма да се пазаря за цената, когато става дума за приятното разтоварване на моето дете от училището, я!

Но една мисъл не спираше да ме тревожи - да

Карикатура Николай АРНАУДОВ



ли когато Гошко се събере със своите съученици, някаква си млада възпитателка - авиомоделистка, ще може да се справи с тях? Дали момчетата няма да обърнат целия ми апартамент наопаки? Затова, за да се подсигурия, попитах:

- А вие само с женски

контингент ли разполагате? За моите палавници ще е по-добре да дойде някой мъж.

- Мъж ли?

- Да, защо?

- Ами вие не ми казахте, че вашият син е с нестандартна ориентация!

- Аз не знам какво

точно е стандартно в днешния объркан свят, но мисля, че за сина ми е много по-добре да се забавлява у дома с вашите професионалисти, отколкото да гони кучетата навън, да речем!

- Охо!

- Какво?

- Значи синът ви оби-

ча и животни?

- Ами вече втора година ме моли да му купя куче, но аз съм твърд - само след като навърши осемнайсет!

- Искате да кажете, че синът ви е непълнолетен?

- Разбира се.

- А не е ли още рано за него да консумира нашите услуги?

- Как така рано - та вече от един месец той е първокласник!

- Трябва да се лекуваш, извратенък ненормален! Ти сигурно самият си падаш по малки деца! - неочаквано избухна жената отсреща и трясна телефона.

А защо - разбрах едва чак когато вечерта жена ми се върна от работа.

Показах ѝ вестника и тя ми каза, че от телефона, с който съм говорил, предлагат еротични услуги.

Затова, за по-сигурно, решихме през ваканцията да направим най-традиционното нещо - да изпратим малкия да се разтоварва при баба му и дядо му на село.

Библиотека

Лечение и хранене при остеопороза

Д-р Мария Папазова, Радана Калейчева

издателство: ИК "Емас"
година: 2006
страници: 336
цена: 12.00 лв.



И тази книга е взела на прицел развенчаването на повечето заблуди относно съществуващата схема за лечение на остеопорозата - тя е третата по разпространение рискова болест в света. Тук ще намерите подробен преглед на последните научни факти, свързани с

причините за възникване на това заболяване, както и лечението му според официалния и алтернативния подход в медицината.

Можете ли да имате доверие на алтернативните методи на д-р Папазова? Преценете сами. През 1992 г.

защитава успешно степен "доктор" (т.е. кандидат на медицинските науки) на психоневрофармакологична тема, свързана с проблемите на обучението и паметта и мозъчното дълголетие. Има призната специалност "фармакология". Тя е редовен член на Нюйор-

кската академия на науките, носител е на националната ни награда за най-добър млад фармаколог и на специалната европейска награда за оригинална научна разработка на Европейския колегиум (Будапеща, октомври 1994 г.) Завършила е оздравителна програма

на Ю. Синенко и получава много добри резултати при решаване на собствените си здравословни проблеми. Участва в разработването на специализирана хранителна програма за участниците в обучението. Препоръчваме ви да ѝ се доверите...

Лечение и хранене при високо кръвно налягане

Д-р Мария Папазова, Радана Калейчева

издателство: ИК "Емас"
година: 2006
страници: 430
цена: 10.00 лв.



странената болест у нас и усложненията ѝ са първостепенна причина за ранна инвалидизация и смърт сред работоспособното население.

Основният подход, който предлагат авторите, е как да не допуснем развиване на заболяването и да излекуваме напълно вече съществуващата хипертонична болест. Наред с познатите ви препоръки като избягване на вредните храни, напитки и навици на живот или при-

лагането на индивидуален подбор за хранителен режим, съставен от разнородни естествени източници на необходимите ни минерали, витамини и антиоксиданти, вие ще се натъкнете на нови, дори парадоксални съвети.

Например необходимостта да си създадете прецизен хормонален баланс посредством хранителната програма "Зоната". Плюс билколечение и хранителни добавки, както и чрез цветолечение по Бах, мануална терапия, хомеопатия и дори приложна автотипноза...

На страниците на книгата ще се срещнете и с първите пациенти - вече бивши, излекувани напълно от високо кръвно налягане с посочените в книгата методи и средства.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

Не се надувай, карай спокойно!

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Есофарм

ЕНОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3
тел.: 963 15 96; 963 15 97

www.ecopharm.bg

Купете книгите от страницата с 10% отстъпка, като представите този талон в някоя от книжарниците „Хеликон“

МАЙКА И
БАЩА

ПЪРВОТО
МЛЯКО НА
РОДИЛКА

ЗВЪНЕЦ,
ХЛОПАТАР

НАШ АРТИСТ
„КОМИЦИТЕ“

СБОРНИК ОТ
ГЕОГРАФСКИ,
ИСТОРИЧЕСКИ
И ДРУГИ
КАРТИ И
ИЛЮСТРАЦИИ

ТИТЛА НА ПРА-
БЪЛГАРСКИ
ВЛАДЕТЕЛ

ТАКТ,
ОТМЕРНОСТ

СОРТ
АРАБСКО
КАФЕ

ОРГАН НА
ЗРЕНИЕТО

ГЕРОИНЯ ОТ
ИГР. ФИЛМ
„ЛА ДОННА
Е МОБИЛЕ..“

КЪЛБОВИДНИ
БАКТЕРИИ

РУСКИ
ПИСАТЕЛ
1908-1976

„ДНЕВНИКЪТ
НА КОЛЯ
СИНЦИН..“

РАЗКАЗ ОТ
ЕЛИН ПЕЛИН

ЯСТИЕ ОТ
РАЗТОЧЕНИ
КОРИ, МАСЛО,
СИРЕНЕ, ЯЙЦА

СЛАДКАРСКО
ИЗДЕЛИЕ

ФРЕНСКИ
ФИЛМОВ
КОМПОЗИТОР
„АМАНУЕЛА“

НАШ АРТИСТ
„ГОСПОДИН ЗА
ЕДИН ДЕН..“

ГЕРОИНЯ НА
ФР. ЛЕХАР
„ГРАФИНА
МАРИЦА..“

БИОГРАФИЧНА
ТВОРБА ОТ Г.
МИХАЙЛОВА

ХОЛАНДСКИ
ШАХМАТИСТ
1901-1981

ФРЕНСКА КИ-
НОКОМЕДИЯ С
Ж. ДЕПАРДИЙО

ГЕРОЙ НА А.
АДАМ- „АКО
БЯХ ЦАР..“

ПОБЕДА В
ШАХМАТА

ПЬЕСА ОТ Й.
РАДИЧКОВ

ПЕСЕН НА
К. ТОДОРОВА

НАШ
ДРАМАТИЧЕН
РЕЖИСЬОР
1880-1961

ИМЕНАТА НА
ФУТБОЛИСТ
ОТ ЦСКА,
НАЦИОНАЛ

МАЛОАЗИЯТ-
СКА БОГИНЯ-
МАЙКА

БЪРЗ ТАНЦ

КАРТА ЗА
ИГРА С ЧЕР-
ВЕНИ СЪРЦЕ-
ВИДНИ ЗНАЦИ

ОМЕКОТИТЕЛ
ПРИ ПРАНЕ

СТАРА НАША
МЯРКА ЗА
ТЕЖИНА

ГАДАТЕЛ

ЕГИПЕТСКИ
ОСТРОВ ПРИ
УСТИЕТО
НА НИЛ

3,14

СПОРТЕН
ОТБОР

ИЗВАДКИ
ОТ ТЕКСТ

РУСКА КИНО-
НАГРАДА

ГИГАНТСКИ
РАЗРУШИТЕЛ-
НИ ВЪЛНИ

ХУНСКИ
ВОЖД

ПОЛУПАРАЗИ-
ТЕН ХРАСТ

НАША
ПОПЕВИЦА

СПОРТНО
ОБЛЕКЛО

ОСНОВНА
СЪСТАВКА
НА ВЪЗДУХА

ОПИТЕН
ЛЕТЕЦ

РЕКА В
ШВЕЙЦАРИЯ

НАША ФОЛК-
ПЕВИЦА

БОГИНЯ НА
ЗЕМЯТА В МЕ-
СОПОТАМИЯ

НАШ СПОРТЕН
ЖУРНАЛИСТ И
КОМЕНТАТОР

ДЯЛ ОТ ЕЗИ-
КОЗНАНИЕТО

НАША
НУОЕИДЖ-
ФОРМАЦИЯ

НЕЗРЯЩ
ИТАЛИАНСКИ
ТЕНОР

НАШ КИНО-
РЕЖИСЬОР
„КЛИНИКА НА
ТРЕТИЯ ЕТАЖ..“

РЕКА В
ИСПАНИЯ

СРЪБСКИ ПОП-
ФОЛКПЕВЕЦ

ЯДОВНО
РАСТЕНИЕ

ПОРОДА
ПАПАГАЛИ

БУЕН КОН

АНГЛИЙСКИ
КИНОАРТИСТ
„ПАЛЕЩИ ЛЪЧИ“

МЛАДЕЖКИ
ПЪПКИ

МАРКА ПРАХ
ЗА ПРАНЕ

РАЗТВОРИТЕЛ
ЗА БОИ И
ЛАКОВЕ

ИНДИАНСКА
НАРОДНОСТ

АЗЪРБАЙД-
ЖАНСКИ
ПИСАТЕЛ
„БЕЛИЯТ
ЛИМАН..“

ПСЕВДОНИМ
НА АСПАРУХ
ЛЕШНИКОВ

МИНЕРАЛ,
КАЛЦИЕВ
ФОСФАТ

ПАРАДНИ
ОФИЦЕРСКИ
ПАГОНИ СЪС
ЗЛАТНИ ИЛИ
СРЕБЪРНИ
РЕСНИ


ЗОДИЯ

МУЗИКАЛНА
НОТА

ЕДИН ОТ
ТРИМАТА
МУСКЕТАРИ

ДРЕВЕН СЪД
ЗА БЛАГОВОН-
НО МАСЛО

Лacto 4



РЕЧНИК : ЕВЕ, ИМЕЛ, ИЦА, ЛЕКИТ, НИКА, НОСОВ, ОЛЕ, СЕЗАН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 38 (91)

ВОДОРАВНО: Бабини зъби. Офика. "Оро". "Ран". Набоков (Владимир). Рокотов (Фьодор). Тихонов (Вячеслав). "Генералът иде". Царевец. Локомотори. Цер. Бата. Кир. Нина. Дур. Дати. Ар. "Кавал". Ке (Шарл). Нота. Ути. Елатив. НУБИРА. "Коса". Ати. Репи. Реселец. Перитонит. Гел. Мена Сувари. Илава. Лигери. "Ахат". Рецитал. Тенор. "Корасон". Ритони. Калас (Мария). Мила. АЕГ. Арак.

ОТВЕСНО: Варицела. Орелек. Бахар. "Веселина". Синор. "Далас". Дол. Небула. ЕМЕРА. Киновар. Талер. Завет. Кименик. Зъб. Царевича. Ом. Бог. Сару. Никел. Бухал. Оно (Йоко). "Васа". Човек. Пато (Алегандре). Рок. Пер. "На". Пирамидон. "Рир". Колоратури. Ерз. Лакът. Табетици. Отони. Иполита. Потури. Уринатор. "Рогината". Ивана. Нове. Ару. Италук (Силий).

Без гуми Карикатура Николой АРНАУДОВ

Сугоку

Лесно

Средно

Трудно

5		7		4					
			6	1		4			
	3				8	9			
9			1			7	3		
2	7			8			1	4	
	4	1			5			9	
		6	4				7		
	8		6	1					
			5		6	3			

	2	6		1					
4	3			9	5		7		
8				4	2				
5									
3	1	8		2		9	6	5	
							1		
		4	5				7		
	7		8	4			5	9	
			6		1	4			

			5			1		6	
		6	7	1				5	
			3	4	2	9			
		9			3	4		2	
							6		
4		3	1						
	9	8	2	5					
2				8	6	9			
6	4			1					

Живот
Здраве

Издава
Хелт медия груп

Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Health

Главен редактор Валери Ценков
Графична концепция Людмил Веселинов
Отговорен редактор Светлана Любенова
Наблюдател Румен Леонидов
Медицински редактор д-р Стамен Илиев
Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова
Преглед: Веселка Александрова, Росица Иванова
Коректор Татяна Георгиева

Адрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41;
e-mail: info@health.bg
Печат: Печатница „Дружба“, София, жк „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“, № 3, тел. 02/422 59 08

Вестникът се разпространява безплатно.

Реклама
Мария Богданова
менеджър Реклама
„Икономедиа“ АД
София 1000, ул. „Иван Вазов“ 18,
тел. + 359 2 9376 399
факс + 359 2 9376 270
GSM + 359 899 817582
mariab@capital.bg
www.economedia.bg

Деликатният пръст



Виктор СИМЕОНОВ

Ужасно е да се будиш и да усещаш някакъв дискомфорт около себе си. Още по-ужасно е, когато проумеееш, че след като си си взел приятен освежаващ душ, вместо уханието на сапун започваш да долавяш натрапчива миризма. Тя те преследва навсякъде и като герой на Патрик Зюскинд започва да се намесва съдбоносно и в живота ти. Зловоние в един момент се превръща в еманация на личността ти и се среща с твоя образ в ума на хората около теб. Досадният мирис те преследва навсякъде и няма спасение. Нищо не помага - нито сапунът, нито скъпите мазилки. А още по-лошо е, когато и медицината няма обяснение за твоето състояние.

Преди години медицинският журнал The Lancet описа историята на Дейвид А. от Ню Джърси. Той страда от рядка форма на възпаление на кожните клетки на едната си ръка. Случаят медиците записали с кодовото название

"Разложеният пръст" заради миризмата на гнило, която извирала от показалеца на лявата ръка на пациента.

В този случай има нещо гнило

29-годишният мъж пристигнал в болница в Ню Джърси и споделил пред докторите в дерматологичното отделение за неприятното състояние, в което се озовал преди около 4 месеца. Мъжът бил фермер и два месеца преди това претърпял инцидент по време на работа - убоил пръста си на пилешка кост. В следващите няколко дни пръстът му се подул, зачервил и започнал да мирише неприятно. Миризмата с времето ставала все по-силна, а пръстът започнал да го боли, макар да нямало никакви видими наранявания. След няколко месеца показалецът се покрил с обриви и Дейвид решил да потърси медицинска помощ за проблема. Предвид симптомите, които проявявал, лекарите му предписали използването на лекарства, съдържащи халицин, еритромицин или метронидазол. Наложило

се да му бъдат направени обстойни изследвания на кожата. Те показали симптоми на кожна инфекция, наречена целулит. Тя няма нищо общо с женската болест целулит, която се характеризира с образуването на депозити на телесна мазнина, най-често върху бедрата на жените. Целулитът се изразява във възпаление на телесната тъкан (най-вече подкожно), която се характеризира с локално повишаване на температурата, подуване, зачервяване и болка. Подобен род възпаления се причиняват от бактерии, които навлизат в кожата основно посредством срязване, дракотини или късане на епидермиса. За подобно състояние не е нужно да има видими външни белези. Най-известните бактерии - причинители на инфекцията, са бактериите стрептококус и стафилококус. Действия, които могат да причинят целулит, са скорошна операция, ухапване от насекомо, татуировки, разчесване на екзема, прием на лекарства през кожата. В случая с Дейвид проникването на пилешката кост

причинило такова зачервяване, че дерматолозите на пръв поглед биха го определили като сериозна инфекция, проникнала в дълбоките нива на кожата.

Изследванията показали наличието на бактерията *Clostridium perfringens* в областта на целулита. Клостридийните бактерии са анаеробни организми, които могат да оцелеят в изключително екстремни ситуации като висока суша и много високи температури. Те се срещат навсякъде по света и се развиват в гниещи организми, най-често птици или растения. При човека тези бактерии се срещат най-често в червения тракт. При хората поглъщането на подобна бактерия води до колики, диария и гадене. В случая на Дейвид обаче подобни симптоми не били открити, а засегнатото място било вън от тялото.

Действието на бактерията *Clostridium perfringens* е една от причините за произвеждането в тъканта на газ, който се отделя при разлагането на клетките и мирише неприемливо за почти всички хора. Въпросът, който стоял пред лекарите, занимаващи се с казуса на Дейвид, бил: как е възможно отделянето на подобен газ, при положение че пръстът му не проявявал симптоми на загниване? Защо въпреки това от него се носела миризма на разлагаща се плът?

Повторни изследвания на "миризливото място" показали генетично изменение в клетките на кожата. Вследствие на изменението в клетъчните ядра на клетките в убоения участък, тялото му създавало нови клетки, които при взаимодействие с бактериите произвеждали характерния газ с неприятна миризма. Но за лекарите било необяснимо как е възможно бактериите да не реагират на нито едно от лекарствата, използвани против тях. Те продължавали да живеят дори и след третирането им с вече посочените по-горе химикали, дори се размножавали и след като взаимодействали с кожните клетки, отмирали по естествен път.

В крайна сметка въпреки всички усилия лекарите не успели да помогнат на Дейвид А. След шестмесечни изследвания и безуспешно лечение фермерът бил изписан от болницата с неясна диагноза. Антибиотиците, предписани му от различни доктори, също не му помогнали. В резултат на необичайния случай лекарският екип от болницата в Ню Джърси се обърнал за помощ към други свои колеги, които евентуално биха могли да помогнат със свои наблюдения и опит с други подоб-

ни случаи от своята медицинска практика. Но се оказало, че поне на територията на САЩ нямало регистриран друг подобен случай. "Деликатният пръст" продължил да носи неприятности на фермера Дейвид чак до 1999 г., когато изведнъж, точно преди настъпването на Коледа, обривите изчезнали от само себе си, а с тях и неприятната миризма. И така вече десет години, като през това време Дейвид успял да се задоми и да създаде семейство с две деца. За лекарите си остава загадка както неговият казус, така и изчезването на болестта. Д-р Питър Холт от Университетската болница във Вашингтон, един от дерматолозите, лекували Дейвид, все още определя случая като мистерия.

ДНК като ключ към загадката

Скорошен доклад от изследване, проведено от група учени от Университетския медицински център в Северна Каролина, се опитва да разгадае загадката дали човешките миризми генетично се разпознават едностранно от хората. В случая учените се концентрирали върху реакцията на индивидите спрямо миризмата на андростенона (хормон, съдържащ се в мъжката пот и урина). Резултатите от изследването показват, че човешкото възприемане на феромона андростенон зависи главно от рецептора OR7D4. Вариациите в гена на рецептора определяли реакцията на хората спрямо миризмата на андростенона. Молекулярният биолог проф. Хироаки Мацунами открил два вида реакции: 62% от изследваните индивиди определят чистата миризма на феромона като силна и неприятна, наподобяваща гниещ боклук. Останалите 38% определят андростенона като миризма, която не е от най-хубавите, но не гразни сетивата.

Едно от заключенията на проф. Мацунами е, че рецепторите на човека спрямо някои феромони може би не са съвместими с възприятията на околните и така някои хора започват да ни гразнят с миризмата си. Въпреки това резултатите от изследването не дават 100% гаранция за истинността на това твърдение.

Ако резултатите от изследването се съотнесат към случая с Дейвид, датиращ от преди почти 15 години, може да се предположи, че в неговия казус става въпрос за генетично изменение вследствие на проникнала под кожата бактерия, причинила отделянето на екстремни количества андростенон от постра-

далият пръст. Феромонът, примесен с тъканната миризма, от своя страна е предизвикал създаването на неприятната комбинация, с която фермерът гразнел околните. Изхождайки от твърдението на проф. Мацунами, че ароматните рецептори на индивида се променят в продължение на целия живот, би могло да се предположи, че появата и изчезването на аномалията в случая на Дейвид се дължи на особеностите на неговата ДНК. Разбира се, това е просто едно тълкуване, но на фона на количеството информация изглежда напълно правдоподобна версия.

Подобни случаи от практиката

През 2007 г. 35-годишният мъж Антонио Ф. е приет в болница в Италия с брадавично образувание на кутрето на крака си. Като първа поява на симптомите той определя 2005 г., когато започва да се оплаква от зачервяване, получено вследствие ухапване от пчела. Пациентът е категоричен, че тук не става въпрос нито за травма, нито за хронична нокътна инфекция или друга конкретна причина за появата на причината за изразът. Подобно на пръста на Дейвид, кутрето на Антонио излъчвало миризма на мухъл. Няколко пъти му била назначавана криотерапия с течен водород за отстраняване на брадавичката, но без видим резултат. Миризмата и образуването оставали.

По-детайлно изследване на повърхността показва наличието на *Clostridium perfringens* в тъканта. 4 месеца след като излязъл от болницата, нараненото място на Антонио се изчиства само и миризмата престава.

През 2008 г. 51-годишната жена се появява в болница в Китай с оплакване от непоносим сърбеж в областта на безименния пръст на десния си крак. За да запази зоната без външно гразнение, тя е увила пръста си с бинт и използвала единствено сандали, за да ходи. При отстраняване на бинта докторите установяват зачервяване и неприятна миризма, която се разнася от мястото. Жената твърди, че преди 2 седмици се е убола на трън в грядината си, докато прекопавала цветята си. От участъка на засегнатото място се отделяло малко количество гной, която след прочистване изчезва. След лекуване с халицин за няколко дни отокът спада, но миризмата в областта на пръста остава. Китайката все още живее с неприятния мирис, като потиска миризмата с чорапи, престолява в ароматни масла и билки.