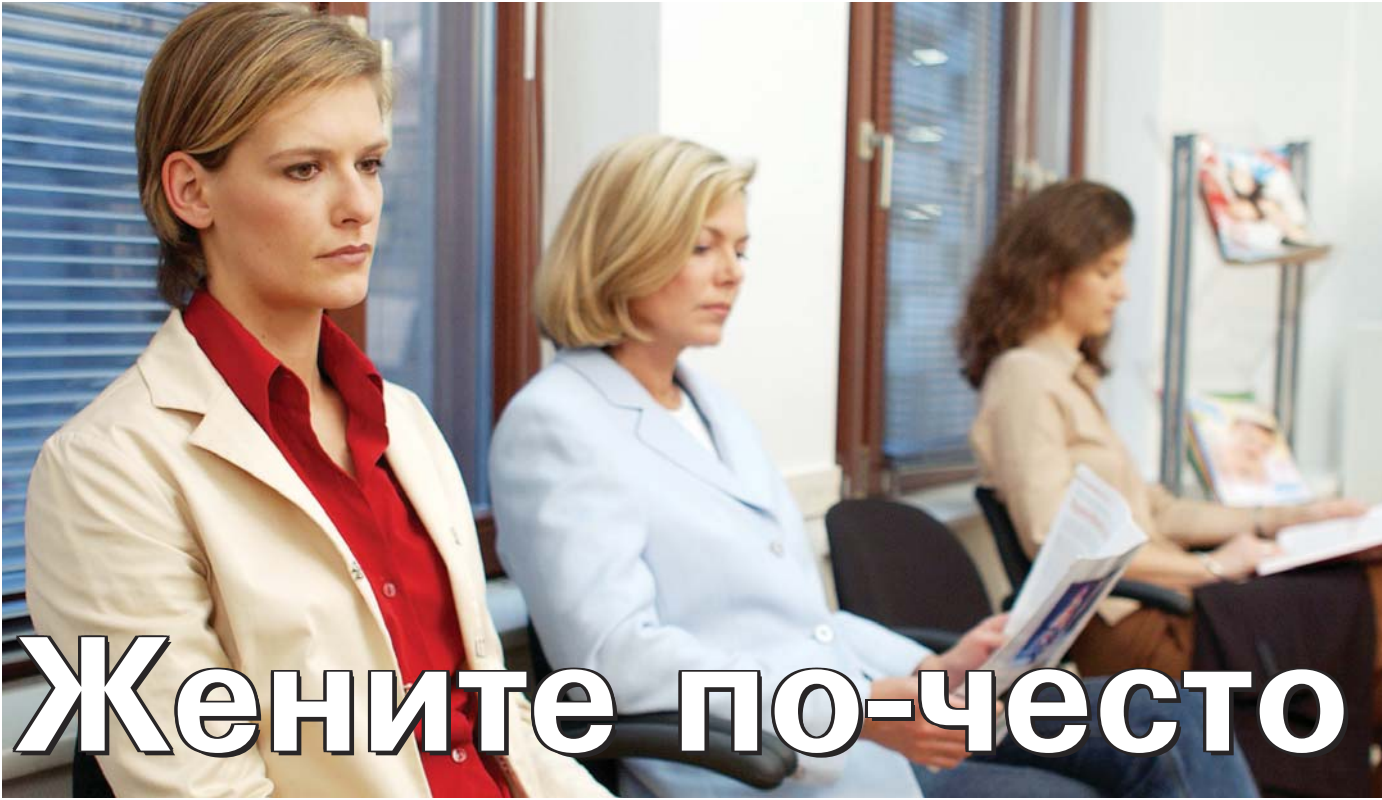




Жените по-често

болеждуват, но живеят по-дълго



ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Жените живеят по-дълго от мъжете в повечето държави. Мъжете са по-дълголетни в няколко азиатски страни - Афганистан, Непал, Папуа-Нова Гвинея, Намибия и Зимбабве в Южна Африка и още няколко. Изключенията вероятно се дължат на голям процент майчина смъртност при раждане и неравенство на половете във всичките измерения. Твърдението, че жените са по-дълголетни, обаче не е абсолютна истина за всяко сравнение мъж - жена, а статистика. Анализ в „Бритиш медицинъл джърнъл“ за продължителността на живота на мъжете и жените в 199 страни за почти 200 г. сочи, че често женените и мъжете с диплома от университет са по-дълголетни от неомъжени жени и жени без образование. Всички фактори не са изучени, преплитат се социални, поведенчески и природни дадености, но дори взети изолирано, биологичните различия могат да обяснят високата продължителност на живота на жените. Учените смятат, че водеща роля има женският полов хормон естроген. С милитаристична образност той може да бъде наречен

хормонална стража, която пази сърцето

С участие на ензима се

постига намаляване на нивата на вредния холестерол в кръвообращението, който се смята за водеща причина за сърдечните инфаркти.

Лекарите го наричат липопротеин с ниска плътност и в медицинските документи се изписва с аббревиатурата LDL. Разговорно е известен като лош холестерол.

Около 5 г. преди менопаузата естрогенът намалява, а след настъпването ѝ стига минимума си в женското тяло. Тогава при равни други условия рискът за сърцето и мозъка на жените се изравнява с мъжкия. На тази основа възниква хипотезата, че хормонозаместителна терапия (ХЗТ) би подобрила здравето на сърцето в менопаузата.

Някои проучвания в САЩ върху дългосрочната ХЗТ оставя много въпроси без отговор, пише Кливланд клиник в информационен материал по темата за здравето на жените. Медицината продължава да събира доказателства за ефектите.

Към момента се цитират проучвания за „някои предимства на ХЗТ за предотвратяване на загубата на костна плътност - остеопорозата, и намаляване на вероятността от рак на дебелото черво“, но не и за свързаните със сърцето рискове.

Но дори и с цел подкрепа за костите и черват решението за продължителна заместваща хормонална терапия трябва ще е след претегляне на плюсовете и минусите, докато не се намерят убедителни доказателства в едната или другата посока, смятат авторите.

Затова пък има безспорни данни, че най-честите заболявания засягат мъжете и жените по различен начин.

Най-вече когато става дума за симптоми, познаването на нюансите може да е животоспасяващо.

Инфаркт

Характерното при сърдечен удар усещане на мъжете е за натиск като от канара върху гърдите и болка. Но не е толкова често срещано при жените.

(Продължава на 22-а стр.)

3 диети срещу тлеещи възпаления помагат за бебе



■ Австралийски учени: Това са традиционните стилове на хранене край Средиземно море, в Скандинавието и острова на дълголетниците Окинава - на 18-а стр.

Пот от пръста открива рак на гърдата

■ Новият метод е с 98% сигурност, очаква се да измести мамографията - на 20-а стр.

За жените – природна хормонална терапия с отличен ефект



Нарушенията в хормоналната обмяна са често срещани сред жените, като тенденцията е симптомите да се проявяват във все по-млада

възраст. Увеличават се оплакванията от заболявания на репродуктивната система, миоми, кисти.

Има природни средства, отдавна известни с огромния си потенциал за женското здраве. Сред тях първенци са турта, невен, бял равнец, полски хвощ и петопръстник.

УОМАНИКСИН е билкова тинктура, разработена специално за женското здраве и комбинираща най-силните билкови екстракти. Създадена е по рецептурите на акад. Хлебаров. Произведена в България по технология на нетермично, водно-етанолово извличане на субстанциите, която запазва пълния капацитет на всяка билка.

Препоръчително е продуктът да

бъде приеман между 3 и 6 месеца, за да се натрупа в организма и да даде максимални резултати.

Действието на билките в УОМАНИКСИН:

Туртата се препоръчва при кръвоизливи и възпаления, кисти, кожни заболявания като екзема, обриви, акне.

Невенът има силни бактерицидни свойства и е ефективен при нередовна менструация, възпалителни гинекологични заболявания, инфекции, цистит.

Белият равнец е природно средство срещу бяло течение, гъбички, възпаления на яйчниците, за регулиране на менструацията. Помага на тялото да преодолее по-лесно промените при климакса.

Полският хвощ съдейства за нормалното функциониране на яйчниците и поддържането на редовен менструален цикъл.

Петопръстникът подсилва организма срещу миоми, бяло течение, херпес зостер, хемороиди.

Поръчайте УОМАНИКСИН на промоционална цена от 19 лв. вместо 49 лева.

Заявете още сега на телефон 0877 72 10 40 или онлайн на www.biotica.bg

Продуктът може да бъде купен и от магазин Biotica 1961 на адрес: София, бул. „Христо Ботев“ 60.

3 диети срещу тлеещи възпаления помагат за бебе

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Теорията за тлеещите възпаления като пречка по пътя към създаване на дете има дълга история в медицината. На тази почва в последните години се правят опити към класическите методи за лечение да бъдат интегрирани и по-широк кръг от подходи, като например диетата. Австралийски учени анализират изследванията в тази област и стигат до заключението, че, да, някои стилове на хранене имат противовъзпалителен потенциал и по този начин – сила да допринесат за подобряване на плодовитостта.

Възпалението е нормален телесен процес в отговор на инфекция или нараняване, инструмент на организма да поправи щетата възможно най-бързо. Не е така при продължителните субхронични възпаления, които са нещо като гориво за поддържане на болестта за вечни времена. Според специалисти по възпроизводство

тлеещите възпаления може да доведат до нарушения в менструалния цикъл, спонтанни аборти,

ендометриоза, смутена овулация при жените и да влошат качеството и количеството на сперматозоидите.

Ако острото възпаление се характеризира с бързо навлизане на плазма и левкоцити от кръвта в увредените тъкани, то хроничното, т.нар. нискостепенно възпаление, се проявява с циркулация на наднормени възпалителни маркери, които, въпреки че са над референтните граници, остават по-ниски от при хора с активна инфекция. Ключов маркер, използван за откриване на възпалението, е С-реактив-

Австралийски учени: Това са традиционните стилове на хранене край Средиземно море, в Скандинавието и на острова на Окинава

ният протеин (в медицинските документи се изписва CRP). Хроничното възпаление не довежда до „поправяне“ на щетите и край на процеса, а чрез постоянно повишените възпалителни молекули уврежда органите.

Епигенетиката, която изследва как околната среда може да повлияе на изявата на гените, без да засяга самата ДНК последователност, обяснява въздействието на диетата върху репродуктивното здраве. В анализиранията публикации има съобщения за различни храни, хранителни вещества и биоактивни растителни съединения с регулаторни ефекти както върху острото, така и върху хроничното възпаление.

Например хората, които съобщават за редовна консумация на плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни, бобови култури, ядки и риба, се оказват в добро репродуктивно здраве. А по-високата консумация на червени и преработени меса, захар и рафинирани въглехидрати, ултра-преработени храни, наситени и трансмаз-

нини улеснява или поддържа възпалителни процеси.

Една от първите версии на **противовъзпалителна диета е публикувана през 1995 г.**

от д-р Бари Сиърс, написал „Зоната“. Днес за антивъзпалителни се смятат 3 сходни стила на хранене – средиземноморската, скандинавската и окинавската диета, прославил името на острова на дълголетниците.

Пирамидата на медитеране диетата включва пълнозърнести храни, плодове, зеленчуци, риба и морски дарове, бобови храни, зехтин и ядки. Северната залага на пълнозърнести зърнени култури като ръж, ечемик и овес; горски плодове; зеленчуци, главно зеле и кореноплоди като картофи и моркови; мазни риби като сьомга, скумрия и херинга; бобови храни, основно боб и грах. Меню, обичайно за храненето на о-в Окинава, включва оранжеви сладки картофи, лилави картофи, морска салата и други водорасли, бамбукови издънки, репи, горчив пъпеш, зеле, моркови, тиква, папая, гъби, риба. Специфичните механизми, чрез които противовъзпалителните компоненти могат директно да повлияят на фертилитета, остават неясни. Макар и нееднозначно, анализът на проучванията показва, че противовъзпалителните стилове на хранене намаляват възпалителните маркери по време на бременност и в периода преди зачеването. Други изследвания доказват, че средиземноморската диета улеснява намаляването на телгто и особено опасното коремно затлъстяване и така съдейства за подобрена плодовитост. Затова изследователите подчертават, че противовъзпалителните диети „работят за бебе“ чрез разнообразни и взаимно усилващи се ефекти от комбинациите на витамини, минерали, мастни киселини, фитохимикали, каротеноиди и флавоноиди.

Вили Пеева-Пападопулу:

Семействата, които съхраняват стволови клетки във Future Health, имат осигурено лечение при нужда

Терапията със стволови клетки се използва за лечение на редица заболявания и състояния, много от които животозастрашаващи. В последните месеци се случи поредното медицинско чудо с пациенти, излекувани от СПИН и рак със стволови клетки. За този безценен материал, който може да се вземе в момента на раждането, разказва Вили Пеева-Пападопулу, административен директор на Медицински център „Афродита“. Клиниката представлява Future Health – първата частна акредитирана банка в Европа за съхранение на стволови клетки и най-голямата тъканна банка у нас. Тя разполага с две напълно акредитирани лаборатории във Великобритания и Швейцария.

Разкажете за лечението със стволови клетки и пробите, които са отпуснати от Future Health.

Проби, обработени и съхранени от Future Health Biobank, са използвани за лечение от някои от най-известните в света центрове за трансплантация, включително Duke University Hospital и King Hussein Cancer Center. Future Health Group е предоставила повече от 300 проби от кръв от пълна връв, тъкан от пълна връв, зъбна пулпа, мастна тъкан и периферна кръв, включително връщане на повече от 180 съхранени проби на NHS

Това е напредъкът на медицината, регистрират се фантастични резултати, казва административният директор на Медицински център „Афродита“



Вили Пеева-Пападопулу е юрист, работи в сферата на медицината от 2004 г. Тя е административен директор на Медицински център „Афродита“ от самото му създаване. Тя е смятана за един от най-добрите специалисти на Балканите в сферата на прилагане на акредитирани стандартни, оперативни процедури на здравни заведения. Владее 5 езика, омъжена е и се радва на три деца.

и частни болници в Обединеното кралство.

Важно е да отбележим, че отпуснатите проби за лечение от Future Health Biobank са успешно използвани както при алогенни (донорни клетки), така и при автоложни (собствени клетки) трансплантации.

В кои други държави сте реализирали връщане и лечение?

Върнали сме проби за лечение в САЩ, Великобритания, Франция, Швейцария, Гърция, Израел, Йордания, Мексико, Колумбия, Индия – списъкът ни наистина е огро-

мен, все пак сме единствената тъканна банка в света, покриваща пълна акредитация, което ни прави лидер в тъканното банкиране. Ние работим в над 96 държави по света на 6 континента. Гордеем се с нашето глобално присъствие.

Колко струва терапията със стволови клетки?

Цената на терапията със стволови клетки е висока, особено когато процедурите рядко се покриват от здравното осигуряване. Статистиките, които текат в трансплантационните центрове по света всяка година, сочат, че 30%

от хората, подложени се на лечение със стволови клетки, са похарчили средно 5000 евро или по-малко, а останалата част – 25 000 евро и повече. Но ще направя уточнение – семействата, които съхраняват стволови клетки във Future Health, имат осигурено лечение при нужда, като размерът на покритието е до 20 000 евро. Нашите клиенти получават сигурност, качество и завършен пакет на услуга, която е един вид застраховка за здравето на цялото семейство

Може ли да се каже, че терапията със стволови клетки е безопасна?

В зависимост от типа клетка, начина на приложение, състоянието на пациента и качеството на съхранение от тъканната банка безопасността на терапията със стволови клетки може да варира драматично. Ето защо в Европа и САЩ се препоръчва да се използват стволови клетки, съхранявани в акредитирани тъканни банки. Световната здравна организация и европейски институции многократно алармират, че пациентите могат да бъдат уязвими към лечения със стволови клетки, които са незаконни и потенциално вредни.

Терапията със стволови клетки ефективна ли е наистина?

През 1956 г. е извършена



Медицински център „Афродита“ е най-големият център за регенеративна медицина у нас и наскоро отпразнува 15 години от създаването си. Клиниката е многократно награждавана за голямата успеваемост на инвитро процедури, както и за качеството на услугите в съхранението на стволови клетки и пренаталната диагностика. Центърът е в пряко сътрудничество с най-големите генетични лаборатории от САЩ, Великобритания, Франция, Испания и Италия още от самото му създаване през 2007 г.

първата успешна трансплантация на костен мозък и именно оттогава се използват стволови клетки. Ефективността на лечението със стволови клетки се изследва чрез многобройни клинични изпитания и се регистрират фантастични резултати. В момента има хиляди успешни автоложни трансплантации. По отношение на нашата тъканна банка – през последните години имаме повече от 300 успешно освободени проби.

Д-р Георги Стаменов:

Замразяването на яйцеклетки е обещание за майчинство в бъдеще

Нашият инвитро център е най-големият в България, екипът ни е с много опит, осигурили сме много висока степен на сигурност в технологично отношение, казва репродуктивният специалист и основател на болница „Надежда“

Д-р Стаменов, защо замразяването на яйцеклетки по социални причини вече не е тема табу?

Това е повикът на времето. В миналото се е смятало, че основната функция на всяка жена е да се омъжи и да има деца. Сега нещата са различни. Останало е това, че жената трябва да продължи живота, но тя трябва да се погрижи и за много други неща в личен план, преди да стане майка – да потърси реализация, да потърси сигурност, да намери стабилен партньор, а това не е толкова лесна задача в днешно време. Затова замразяването на яйцеклетки всъщност не е нищо друго освен обещание за майчинство в бъдеще.

Какво дава на жената това?

Замразяването дава възможност на жената да запази яйцеклетките си, които остават на годините, на които е била тя самата, когато ги е замразила. Ако една жена наближава 35-ата си година и все още няма репродуктивни планове, трябва сериозно да се замисли по темата.

Замразяването на яйцеклетки не дава абсолютната сигурност за бебе, но от друга страна, и не задължава на всяка цена тези яйцеклетки да бъдат използвани впоследствие. Разбира се, че когато срещне партньора си и е готова да стане майка, жената трябва да опита да забременее по естествен начин. Но

когато тя е близо до своите 40 години и в същото време тепърва започва да мисли за дете, много вероятно е нейните яйцеклетки

вече да не са с такъв голям потенциал,

с какъвто са били преди. Следователно, ако жената разполага с 10 или 15 яйцеклетки, замразени в по-ранна възраст, това не само е застраховка, а е един много реален шанс за нея да стане майка, без да се налага да прибегва до многобройни инвитро процедури и дори до донорски програми.

Оказва ли влияние ходът на времето?

В световен мащаб се бавим с родителството, защото трябва да свършим много неща, преди да имаме деца. А яйцеклетката? Яйцеклетката през това време старее като всяка клетка в нашето тяло. Ще дам пример – на 20 години мускулът ви има една разтегливост и съответно пробягвате разстояние от 100 м за отрицателно време. Но когато вече сте на 40 години, същото постижение ще се окаже абсолютно невъзможно. В крайна сметка малко са световните рекордьори по спринт, които са над 35 години, просто защото и клетките им вече не са същите. Така е и с яйцеклетката.

В момента медицината работи много върху това как да забави стареенето на човешкото тяло, за да можем да

бъдем здрави и да се радваме на живота по-дълго. Но това съвсем не засяга репродукцията, защото там

биологичният часовник е неумолим

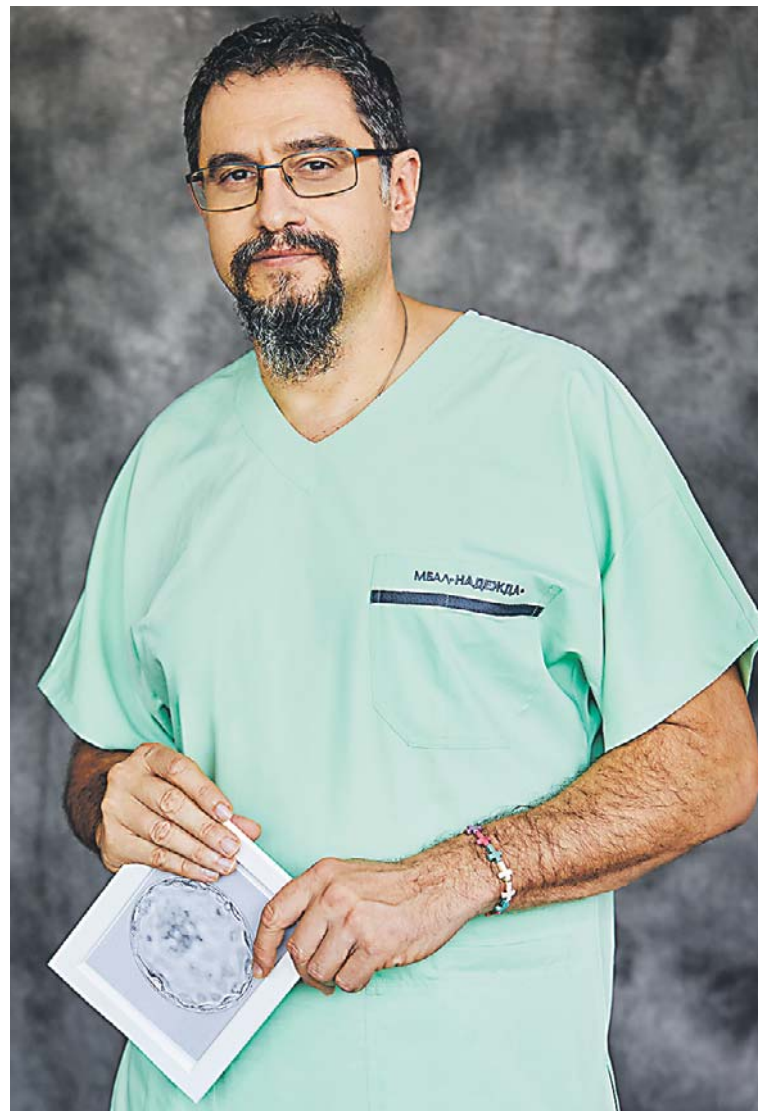
За съжаление, нещата, които биха запазили работоспособността и умствения капацитет на един индивид до по-късна възраст, са съвсем неприложими към неговото размножаване. В чисто биологически смисъл до определена възраст ние трябва да имаме деца, защото след това трябва да имаме и времето, в което да бъдем с тях, да им предадем опита си и да ги научим как да се справят в живота. Така че границите на репродукцията имат своя биологически смисъл в това.

Има ли начин все пак да се повлияе на тези процеси?

Има много диети, много добавки, които биха повлияли на качеството на яйцеклетките. Но те са краткосрочни подобрители на сегашната ситуация. Към момента

няма рецепта, която да подобрява качеството на яйцеклетките

в дългосрочен план – с години напред. Да, вие може да повишите фертилността си в определена степен и за конкретен момент, но не можете да направите така, че яйце-



клетки да са в пикова форма с години.

Какво трябва да знаят жените, които се насочват към замразяване на яйцеклетки в болница „Надежда“?

Нашият инвитро център е най-големият в България, а екипът ни е добре сработен и с много опит. Осигурили сме и много висока степен на сигурност в технологично отношение на стъпките в замразяването. Освен че имаме 8 високотехнологични лаборатории, яйцеклетките и работата с тях се проследяват от изключително надеждна електронна система за сигурност RI Witness. Те получават уникален електронен код – маркирани са и се проверяват при всяка стъпка от процедурата – от кого се замразяват, как се замразяват и къде точно се съхраняват.

Момичетата могат да имат абсолютната сигурност, че техният репродуктивен материал ще бъде съхраняван перфектно, защото в криобанката на болница „Надежда“ системата за наблюдение на нивата на течния азот, в който те се пазят, работи с четири нива за сигурност. Просто е достатъчно жената да се реши и да

вдигне телефона. Започваме веднага!

Процедурата по замразяване на яйцеклетки при нас няма да бави или да отнеме много време на жената. Обикновено дамките, които замразяват яйцеклетки, са заети и искат да го направят бързо, за да продължат нататък в целите си, докато стигнат момента за реализация на плановите си за бебе. Така че

ние им осигуряваме:

- Бърза и кратка като времетраене процедура – в рамките на около 10 дни сме приключили с всичко;
- Моментална консултация с репродуктивен специалист;
- Можем да започнем буквално всеки един момент – без да се съобразяваме с деня на месечния цикъл. Няма нужда и от хиляди допълнителни изследвания.

В същото време процедурата ще бъде извършена, без да подценяваме индивидуалния случай на всяка жена. Стимулациите се съобразяват със здравословното ѝ състояние и не само че няма да навредят на здравето, но ние, екипът на „Надежда“, допълнително ще се погрижим то да стане по-добро!

Важни факти

- Момичето се ражда с около 1 млн. яйцеклетки и това са всички яйцеклетки, които ще има. Яйчниковият резерв не се допълва и обновява.
- До настъпване на пубертета в яйчниците остават около 250–300 хиляди яйцеклетки.
- В рамките на репродуктивния си живот жената отделя зряла яйцеклетка около 300 до 500 пъти, а неизползваните фоликули се разграждат.
- Количеството на яйцеклетките започва плавно да намалява около 25 години и до 35–37, когато изчерпването рязко се ускорява. Влошава се и качеството на яйцеклетките: нараства делът на тези, при които има хромозомни дефекти.
- В годините между 35 и 40 яйцеклетките с хромозомни увреждания се увеличават от 20% на 45%. Само за две години негодните яйцеклетки се удвояват и на 42 вече са над 80% от яйчниковия резерв.
- Изчерпването на яйчниковия резерв протича без симптоми.
- Инвитро технологиите не могат да компенсират влошеното качество на яйцеклетките.



Пот, взета от пръстите на ръцете на пациентки, разкрива с 98% сигурност дали страдат от рак на гърдата заради специфичен протеин, който се съдържа в нея. Изследване на този принцип може в недалечно бъдеще да измести мамографията, съобщиха медици на Острова.

Откритието е на проф. Симона Франчезе от университета „Халъм“ в Шефилд, Великобритания. В последните 15 г. химичката и виден експерт по криминалистика изследва заедно с британската полиция пръстови отпечатъци, оставени на местопрестъпления. В процеса на работата тя стига до уникалната техника за диагностициране на рака.

Докато изучава отпечатъците на жени, заподозрени в престъпление,

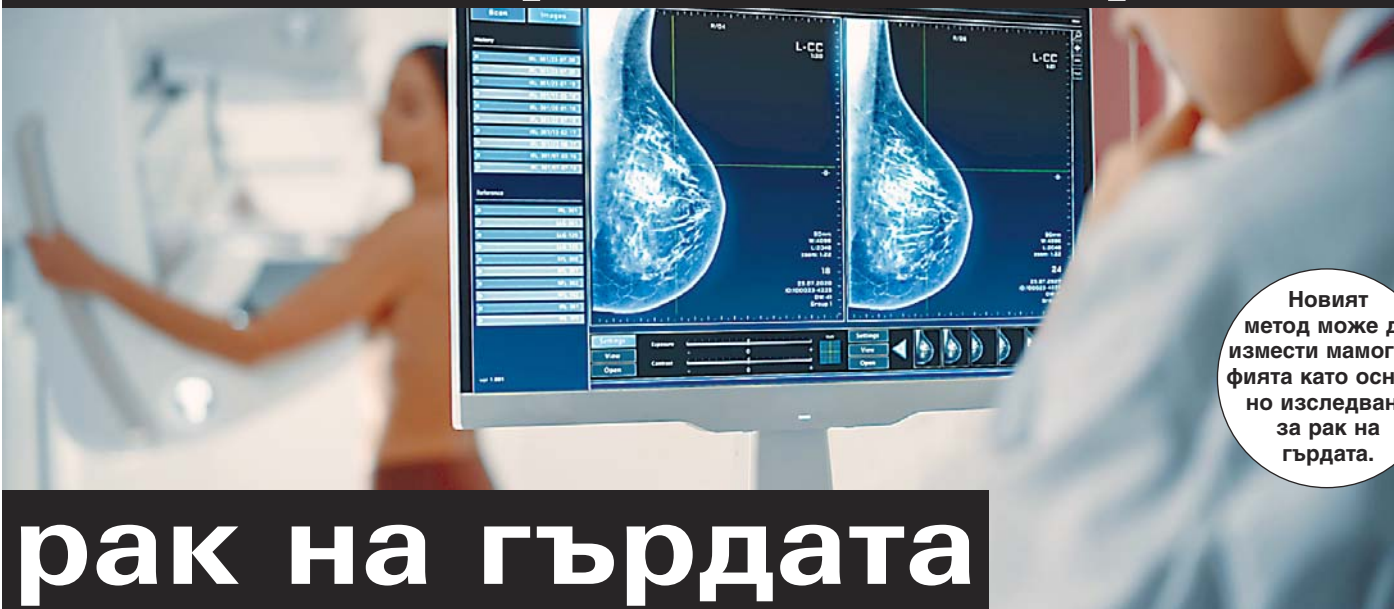
тя открива начин да се разбере дали страдат от карцином на гърдата и в какъв стадий е той. Трябва само да се вземе пот по върха на пръстите на пациентките, което става лесно, като ги плъзнат по специална алуминиева плочка.

„При криминалните разследвания, разглеждайки молекулите, които ни разкриват пола на индивида, се натъкнахме на малки протеини и пептиди, за които установихме, че могат да бъдат потенциални биомаркери за рак на гърдата...“, обяснява проф. Франчезе.

Начинът, по който работи методът, е следният: пръстовият отпечатък на пациента се напръсква с химическо покритие и се поставя в маспектрометър, където пробата от пот се превръща в газ с помощта на мощен лазер. По този начин учените могат да оценят различните протеини, т.е. да се направи молекулярен профил, който дава точна индикация за рак на гърдата.

Оказало се, че от група жени, разследвани за престъпления, пет са имали доброкачествени неракови бучки, пет са били с ранен рак на гърдата, а други пет са имали метастатичен рак на гърдата.

Пот от пръста открива



рак на гърдата

● **Новият метод е с 98% сигурност, очаква се да измести мамографията**

● **Екипът на проф. Франчезе проучва дали тази форма на диагностика може да установява злокачествени образувания на простатата**

Изследването е публикувано в списание Scientific Reports.

Сега при мамография лекарят поставя гърдата между две пластмасови пластини и я притиска силно, за да направи рентгенова снимка. Този скрининг, макар и да отнема секунди, често е неудобен и болезнен. Общият преглед до излизането на снимката отнема 20 минути.

Новият метод дава възможност тестовете да се правят вкъщи вместо в болницата, пише в „Сънди таймс“.

Лабораторната алуминиева пластина за събиране на проби от пот може да се изпраща на хората през няколко години. Проф. Линда Уайлд, преподавател в Шефилдския университет и раков хирург в Кралската болница в Донкастър, която е работила по изследването, казва:

„Данните са много обещаващи“

Ако в по-нататъшни изпитания бъде потвърдено, че изследването е меродав-

но, то ще има огромен потенциал“.

Екипът на Франчезе проучва дали тази форма на диагностика може да се използва за откриване на други видове рак - например на простатата.

Програмата за скрининг на гърдите във Великобритания е с най-дългите интервали в света. Миналата година само 1,97 млн. британки на възраст от 50 до 70 г. са били на прегледи в рамките на 6 месеца, а поканените са били 3,17 млн.

Според Дейм Лесли, професор по акушерство и гинекология в Imperial College, Лондон, изборът жените да си правят мамографии веднъж на 3 г. се основава на бюджетите за скрининг при въвеждането му в края на 80-те години.

Проучванията показват, че годишните прегледи биха спасили много жени, тъй като ранните или предраковите лезии, които могат да бъдат открити чрез скрининг, са лечими.

На 25 март православната църква чества Благовещение. Това е един от големите светли пролетни празници и част от великденския празничен цикъл. Според народните поверия на този ден по-бързо зарастват всички рани и поради този факт майките пробивали ушите на малките момичета, сигурни, че няма да усещат болка. Поверията гласят още, че кукувицата се чува за първи път и това е знак за настъпването на пролетта.

„Когато пролетта настъпи, започват и промени в нашия организъм, които се отразяват на нашата кожа и коса“, казва д-р Елизабет Найденова, част от екипа на Здравен център „Св. Пантелеймон“.

Пролетният косопад е факт, това е потвърдено от множество изследвания и клинични проучвания, които доказват съществуването на сезонност в падането на косата. Този вид косопад можем да твърдим, че е част от нормалния цикъл на растеж на космените фоликули и обикновено спира в рамките на 3-5 седмици. Броят на падналите косми през този период надвишава нормалния брой на ден между 50-100 косъма, посочва д-р Найденова.

Фоликулът на всеки отделен косъм преминава през 3 фази в своя жизнен цикъл - анаген (фаза на активен растеж, която трае между 2-6 години), катаген (преходна фаза) и телоген (фаза на покой). В телогенната фаза стволът на косъма се откъсва, докато фоликулът остава в състояние на покой между 2 и 12 месеца. След това се „събужда“ и цикълът започва отначало. Цикличните дейности на космения фоликул представляват механизъм, подобен на този, чрез който бозайни-

Сезонният косопад не е мит

ците сменят козината си, за да отговорят на изискванията на растежа и сезонните промени в околната среда.

Според изследвания основната причина за загуба на коса през пролетта са климатичните условия, които влияят върху хормоналния баланс в тялото. Той пък засяга етапите на растеж на косата.

От друга страна, високите температури повишават броя на космените фоликули във фазата на покой. Прекомерното излагане на слънце също може да допринесе за засилване на опадането на косата през този период. Вредните UV лъчи влияят неблагоприятно на скалпа, прониквайки дълбоко, те увреждат ДНК на клетките.

Когато косопадът продължи по-дълго от 3-5 седмици, трябва да потърсите лекарска

помощ. Той може да се дължи на различни заболявания или дефицити на витамини и минерали, като например заболявания на щитовидната жлеза, недостиг на желязо и на витамин Д, поликистозни яйчници, заболявания на съединителната тъкан, вторична реакция след прекарано вирусно заболяване, метаболитни и ендокринни нарушения.

„Лечението на косопادا е дълъг процес от намирането на причината до неговото спиране“, отбелязва д-р Найденова. Овлавяването на този процес изисква съгласувано лечение между лекари от различни специалности в зависимост от установената причина.

Здравен център „Св. Пантелеймон“ разполага с една от най-модерните техники за диагностика на заболявания на косъма, с най-добрите лекари

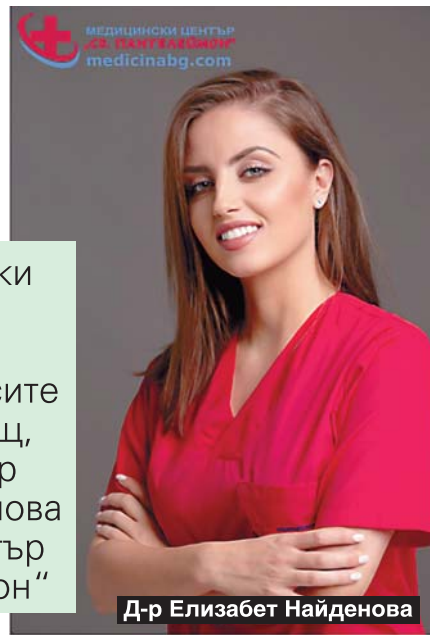
Когато продължи по-дълго от 3-5 седмици, трябва да потърсите лекарска помощ, препоръчва д-р Елизабет Найденова от Здравен център „Св. Пантелеймон“

специалисти с дългогодишен опит, отличени в „Лекарите, на които вярваме“, и не на последно място – с високоспециализирана клинична лаборатория. Чрез комбинацията от тези три звена и правилното лечение спирането на косопادا също става факт. Подходящата локална грижа

и правилно подобреният естетични процедури за растеж и уплътняване на косъма възстановяват косата за около 5-6 седмици.

„Плазмотерапията представлява „златен стандарт“ за лечение на различ-

ни видове косопад. Плазмотерапията, или „вампирски лифтинг“, е богата на тромбоцити плазма, която стимулира регенеративните свойства на клетките. В медицинския център разполагаме и с широка гама продукти за мезотерапия на коса, чрез която инжектираните в космения фоликул витамини, минерали и растежни фактори спират косопادا и стимулират новия растеж. Извършваме лечение на себореен дерматит, псориазис и андрогенна алопеция с помощта на химични пилинги, които представляват разтвори на различни органични киселини, намаляващи възпалението в кожата. Подготвяме пациенти за трансплантация на коса, както и ги проследяваме след извършване на интервенцията с цел запазване на трансплантата. Така че не се тревожете излишно. Косопадът е обратим процес. Важно е да го спрете в началото, затова не чакайте!“, обяснява специалистката.



Д-р Елизабет Найденова



Екипът на Здравен център „Св. Пантелеймон“: д-р Виктория Тасева, д-р Емануил Найденов, д-р Мариана Цанкова, д-р Владимир Костов, д-р Златка Първанова, д-р Кирил Христов, д-р Мирона Димитрова

Доц. Димитров
до лазера от
най-висок клас



Доц. Румен Димитров, управител на медицински център „Фемина“:



КОНСТАНТИНА КОСТОВА

- Доц. Димитров, в медицински център „Фемина“ лекувате с отлични резултати пациентки с разнообразни гинекологични и уринарни смущения. Сред тях е и стрес инконтиненцията. Какво точно представлява заболяването и как постигате лечението му?

- Стрес инконтиненцията е симптом, при който настъпва неволево изпускане на урина по време на рязко покачване на коремното налягане. Случва се при кашляне, кихане, физическо усилие, вдигане на тежест, но понякога може да настъпи при тичане или смях. Обикновено **засяга физически активни жени, които танцуват, спортуват, работят**

Това е най-масовият вид инконтиненция.

Другите типове са характерни за други възрастови групи. При възрастните преобладаваща е urge инконтиненцията, т.е. пациентът има позив за уриниране, но не може да го овладява. При стрес инконтиненцията може да се вземат превантивни мерки, които да я предотвратят, но при възрастните с urge инконтиненция тя не може да се избегне. При този тип симптомите са много по-тежки и отражението върху качеството на живот е още по-неблагоприятно.

- Какви мерки могат да предприемат жените, за да избегнат неволево изпускане?

- Пациентките може да направят превантивно волево стискане, когато има стресов момент, да не вдигат тежко, да не кашлят, да държат пикочния мехур празен. Това изисква често ходене до тоалетната, което също е неприятно.

- Какви са най-честите причини, при които се случва инконтиненцията?

- Причините са анатомични промени, които настъпват в тазовото дъно при жената с нарушаване на опората на пикочния мехур, на уретрата, със засягане на функцията на уретралните сфинктери. Всичко това намалява затварящата способност на уретрата и възможността тя да удържа натиска на коремното на-

Лекуваме инконтиненцията щадящо, безболезнено и с най-висок клас апаратура

Резултатите са уникални след:

- три сеанса лазерна терапия през месец за укрепване на съединителната тъкан на тазовото дъно
- шест процедури електромагнитна терапия за три седмици, която действа на мускулатурата

лягане при тези стресови маньоври.

- Кога хората трябва да потърсят специалист?

- Обикновено хората с години носят този проблем.

Смятат го за нещо обидно или срамно и не търсят лекар

- Какво лечение прилагате на пациентите?

- За да говорим изобщо за лечение, трябва да имаме много точна диагноза на състоянието, оценка на анатомията на тазовото дъно, за да може да преценим кой метод да приложим в конкретния случай. Лечението е хирургическо и нехирургическо. При тежките дефекти се налага оперативна корекция, а при полеките са възможни методи на алтернативно консервативно лечение.

Неоперативното лечение е обект в нашия медицински център. Тук лекуваме с щадящи техники, които дават отличен резултат, без пациентът да изпитва болка, без да отсъства от работа, от дома, без да се налага да се възстановява и да ползва болничен.

Във „Фемина“ прилагаме лазерна и електромагнитна терапия. Лазерната цел е да укрепим съединителната тъкан, която поддържа структурите в тазовото дъно. Електромагнитната терапия действа на мускулатурата. Позицията на тазовите органи зависи от два фактора - съединителната тъкан и мускулатурата на тазовото дъно.

Лазерът въздейства на съединителната тъкан, а електромагнитът - на мускулатурата. Съществуват упражнения на Кегел за стягане на мускулите на тазовото дъно, които волево са трудноизпълними и ефектът от тях не е голям.

Електромагнитът прави стимулация, каквато човек никога не може да постигне волево. Той укрепва мускулатурата на тазовото дъно, което не може да се постигне по друг начин. Лазерът пък променя структурата на колагенните

влакна. Фотоните, които „удрят“ върху молекулата на колагена, променят нейната пространствена структура. Вследствие на това колагенните влакна се скъсват. На втори етап настъпва синтез на нов колаген, който е по-отложен във времето. Всичко това води до

възстановяване на анатомията на тези структури до степен, че да изчезне симптомът на стрес инконтиненцията

- Колко дълго продължава лечението?

- Лечението не е един сеанс. Лазерното лечение включва три сеанса през един месец. Отчетлив ефект се наблюдава след второто третиране. Не е никак болезнено. Използват се различни лазери, но най-добрият е Erbium лазерът, с какъвто ние разполагаме. Той е с най-доказано добри въздействия в тъканите. Магнитната терапия също се извършва амбулаторно и безболезнено.

Пациентът сяда върху стол, под който се намира магнит

Започва електромагнитната стимулация, а пациентката усеща потрепвания на тазовата мускулатура. Столът сменя режимите на електромагнитното поле и усещанията се менят, но не е болезнено. Стандартно се правят шест процедури в рамките на три седмици.

Съветваме пациентите с инконтиненция да се подложат на двата вида лечение, защото ефектът е кумулативен.

Предстои откриването на новия ни филиал, в който сме разположили най-висок клас апаратура и ще прилагаме този тип лечение. Целта е и да не се смесват пациентите с останалите.

Можете да ни откриете на:

Адрес: гр. София, ул. „Дунав“, No 47
Телефони за контакти: 02 / 983 30 20,
02 / 983 57 97, 088 903 05 95
<https://mcfemina.com/>

Гъбички в САЩ не превръщат хората в зомбита, но ги убиват при слаб имунитет

Смъртоносна гъбична инфекция се разпространява със застрашителни темпове в здравни центрове и болници в САЩ, съобщиха от Центъра за контрол и превенция на заболяванията (CDC).

Учените побързаха да опровергават опасенията за гъбички, които контролират мозъците на хората - като в популярния сериал The Last of Us, в който гъбичките превръщат хората в зомбита. Тези от реалността се наричат кордицепс, засягат мравки и някои паяци. „Не искаме хората, които са гледали The Last of Us, да си мислят, че всички ще умрем“, казва д-р Уалид Джавайд, директор на отдела за превенция и контрол на инфекциите в Mount Sinai Downtown в Ню Йорк.

Гъбичките с висока резистентност към лекарства са щам на вид дрожди, известен като Candida auris. CDC твърди, че инфекцията представлява

сериозна заплаха

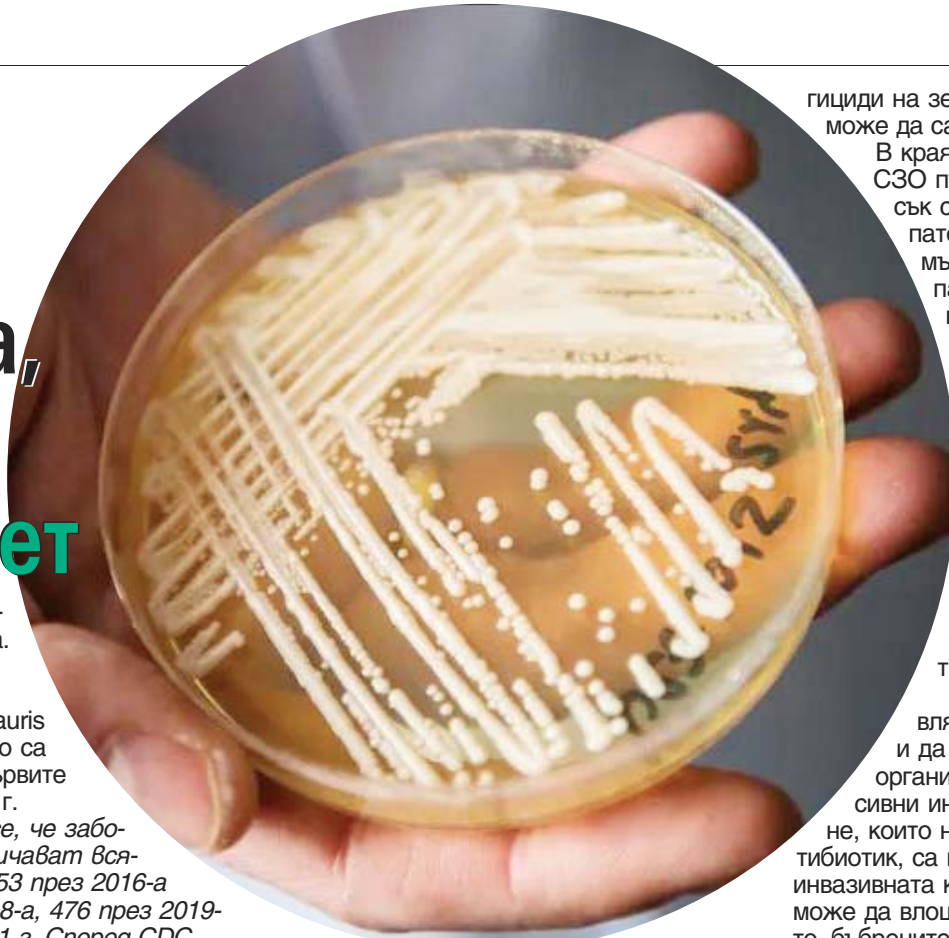
за здравето в световен мащаб, защото са устойчиви на някои дезинфектанти и

може да се пренасят по кожата. В изследването са анализирани случаите на C. auris от 2016 г., когато са регистрирани първите в САЩ, до 2021 г.

Установява се, че заболяелите се увеличават всяка година - от 53 през 2016-а на 330 през 2018-а, 476 през 2019-а 1471 през 2021 г. Според CDC

случаите на C. auris са се увеличили с 60%

през 2020 г. в сравнение с 2019 г. Първоначално инфекцията е била разпространена около Ню Йорк и Чикаго, но вече се среща в 17 щата. Candida auris е открита за първи път в ушния канал на пациент в Токио през 2009 г. Тя може да попадне в организма при операция или при поставяне на катетър. Засяга и хирургични рани. От 2009 г. насам гъбичката е открита



Candida auris причинява остра инфекция, която може да засегне сърцето, бъбреците, очите и мозъка. СНИМКА: АРХИВ

в Колумбия, Индия, Израел, Кения, Кувейт, Пакистан, Южна Корея, Венецуела и Великобритания.

В доклад на CDC се отбелязва, че пандемията е засилила разпространението ѝ

Предполага се, че Candida еволюира, за да оцелее в затоплящия се свят. Широкото използване на противогъбични лекарства и третирането с фун-

гициди на земеделските култури също може да са отключили появата ѝ.

В края на миналата година СЗО публикува първия си списък с „приоритетни гъбични патогени“, сред които е и щамът на Candida. „Гъбичните патогени са сериозна заплаха за общественото здраве, тъй като стават все по-резистентни към лечение с четирите класа противогъбични лекарства“, казват от СЗО.

Според американските експерти здравите обикновено не се разболяват. По-вероятно е да се заразят тези с отслабен имунитет. Препоръчват им се профилактични прегледи.

Гъбичките могат да навлязат в кръвообращението и да се разпространят в целия организъм, причинявайки агресивни инфекции. Треска и втрисане, които не се подобряват след антибиотик, са най-честите симптоми на инвазивната кандидоза. Инфекцията може да влоши състоянието на сърцето, бъбреците, очите и мозъка.

Хората, които приемат много антибиотици, са изложени на най-висок риск, твърдят още учените. По данни на CDC между 30 и 60% от хоспитализираните

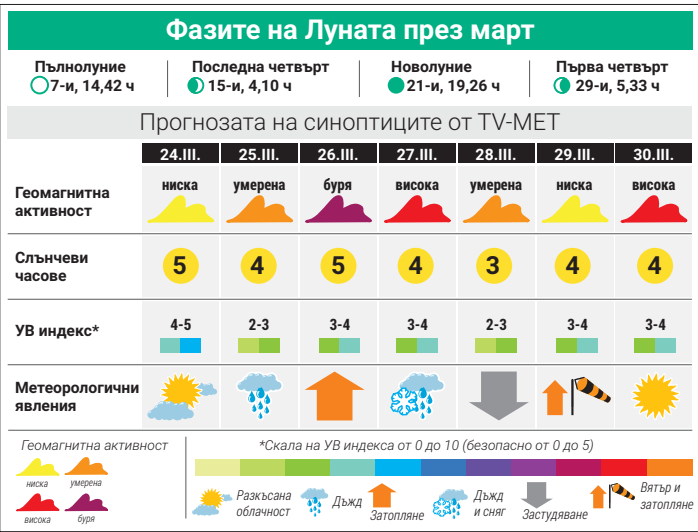
развиват инфекции на кръвта и умират

Много от тези пациенти обаче са имали съпътстващи заболявания, свързани със сърцето, мозъка, бъбреците, или са с диабет. Нужни са допълнителни проучвания, за да се разбере как точно се разпространява инфекцията.



Д-Р БИСЕР ГЕОРГИЕВ
СПЕЦИАЛИСТ ПО ОБЩА МЕДИЦИНА В 11-И ДКЦ

Много хора страдат от недостиг на витамин D. Резултатът се обяснява с малкото време, което прекарваме на открито. Най-засегнати от дефицит на витамина са жителите на градовете и жените, като особено изразен е в началото на пролетта след продължителния недостиг на пряка слънчева светлина. Причина за недостига са и повечето дрехи, които обличаме, замърсяването на въздуха в градовете, което абсорбира UV лъчите. Витамин D се произвежда в кожата под въздействието на слънчевата светлина. Съхранява се в мастната тъкан. Недостигът му може да нанесе поражения върху имунитета, калцийт не се усвоява пълноценно, нарушава се продукцията на серотонин, което обяснява потиснатото настроение. Ежедневното 15-минутно излагане на слънце ни осигурява адекватна продукция на витамин D и ни осигурява здрави кости, укрепва белите дробове, подобрява имунитета и



15 мин на слънце - и трупаме витамин D, за да сме здрави

ни прави по-щастливи. За да го запазим, не се измивайте веднага със сапун, тъй като така се отмива част от холестерола от кожата, с помощта на който се синтезира витаминът. Той може да се набавя и с храната, но само 20% от дневната доза. С най-богато съдържание са рибните масла, рибата, яйцата и гъбите. В периода се очакват и колебания на времето, което може да доведе до колебания на кръвното налягане. Този неблагоприятен ефект е особено силен при възрастни хора с хронични сърдечносъдови заболявания. Нарушава се сънят. Възникват безпокойство, раздразнителност, избухливост, главоболие и болки в сто-

маха. Разходки за по 20-30 минути 2 часа преди сън, както и вани с ароматни масла подобряват състоянието. Трябва да се избягва физическото претоварване. Организмът се опитва да компенсира недостига на сили с повишен апетит. **Хранете се 5-6 пъти** дневно, но порциите да са малки. Яжте повече плодове и зеленчуци. Не избягвайте напълно мазнините. През пролетта не е подходящо да се правят нискокалорични диети, тъй като това е стрес за организма. Откажете се от пушеното и от алкохола. Никотинът свива кръвоносните съдове, влошава кръвообращението и предизвиква кислороден глад. В резултат настъпва умората.

Жените често...

(Продължение от 17-а стр.) При много жени обезпокоителният симптом може да е в горната част на гърба или в стомаха, да се появят в различна комбинация болка в челюстта, задух, гадене, замаяване. Друго, за което кардиолозите предупреждават: въпреки че сърдечносъдовите заболявания са сред водещите причини за смърт и при двата пола, фаталният изход е по-вероятен за жените.

Инсулт, мозъчен удар

Честите симптоми на това животозастрашаващо състояние са внезапна слабост на едната страна на лицето и тялото, загуба на говор и равновесие, мозъчна мъгла. Но жените често имат и допълнителни или различни симптоми като гърчове, припадък, халюцинации, хълцане, повръщане.

Както и се възстановяват по-трудно и продължително от инсулт.

Стрес

За жените е по-вероятно да изпитват чувството, че натискът от средата (ангажиментите, работата, животът) поставя на изпитание търпението да го понесат, без да разруши емоционалната им стабилност. При невъзможност да понесат тежестта на такава преса и двата пола изпитват гняв и мускулно напрежение, но жените по-често казват, че това им причинява главоболие, стомашно разстройство или ги кара да плачат. Мъжете определено по-рядко имат физически симптоми. На принципта „аз не се чувствам така, значи е невъзможно“ мъжете са склонни да подозират, че жените просто се глеят. Доказано е чрез обективни измервания обаче, че грешат.

Болка

Лекарите все още не знаят причината, но смятат, че през

живота си жените изтърпяват повече епизоди на хронична болка. В това понятие се включва мъчително усещане, което продължава над 6 месеца. Освен това болката при жените често е по-интензивна. Обяснението може да е в хормоналните разлики между половете, но е възможно и механизмите да са много по-сложни.

Остеопороза

Жените особено след 40-годишна възраст по-често развиват остеопороза. Но според американски проучвания мъжете с аналогична рехавост на костното вещество са в 2 пъти по-голям риск от фатално развитие при счупване на бедрената шийка.

Урологични инфекции

Въпреки че жените са склонни да получават по-често инфекции на пикочните пътища, при мъжете възпаленията са по-комплицирани. Преобладаващите причини за инфекцията при двата пола също не съвпадат. Жените най-често са жертва на бактерии поради анатомичното предразположение за по-лесно навлизане на микроби в пикочните пътища - имат по-къса уретра. При мъжете е по-вероятно да възникнат от нещо, което блокира потока на урината - например уголемена простата или камъни в бъбреците.

Имунитет

Предимство на женския организъм е, че природата го е снабдила с по-разгърната имунна система от мъжете. Обяснението е в процес на уточняване. Засега се дискутират количествени връзки. С напредъка на генетиката се разбира, че X-хромозомите имат по-висока плътност на гени, свързани с имунната система. По решение на създателя, природата или някаква друга сила жените имат две X-хромозоми, а мъжете - една.