

100%[®]

фармацевтична грижа

ноември 2025
година X
брой 119

*Ноемврийската мъгла
и белите дробове: кога
въздухът се превръща
в предизвикателство*

*Есенната депресия
и взаимовръзката
със светлината и
„биологичния часовник“*



Национално аптечно
обединение от 700
независими аптеки
www.allianceservice.bg

Съдържание:

Ноемврийската мъгла
и белите гробове: кога
въздухът се превръща
в предизвикателство.....**2**

Есенната депресия и взаимно
връзката със светлината и
„биологичния часовник“.....**8**

Уважаеми читатели, Винаги търсете
съвета на Вашия личен фармацевт.
Самолечението е опасно!

ИЗДАВА:

Алианс Сървиз АД
Всички права запазени.

ГЛАВЕН РЕДАКТОР:
маг.-фарм. Аделина Любенова

мейл: office@allianceservice.bg
facebook.com/allianceservicebg

ДИЗАЙН И ПРЕДПЕЧАТ:
Александър Тошев

ПЕЧАТ:
Дедракс АД

Редакцията не носи отговорност за
съдържанието на платените публикации.

В изданието се използват авторски
материали, информация от чуждестран-
ния печат и интернет.

Уважаеми читатели,

Ноември е време за грижа и превенция.

С настъпването на ноември природата се успокоява, но за много от нас това е месец, който поставя нови предизвикателства пред здравето. Хладният въздух и влагата провокират пристъпи на астма и други дихателни заболявания, а намаляващата дневна светлина често ни подтиква към униние и депресивни състояния. Именно затова темата на този месец е „Превенцията като лична сила“ – защото здравето започва с внимание, знание и навременна подкрепа.

В този брой разглеждаме ролята на фармацевтичната консултация като най-достъпната форма на здравна грижа – там, където пациентът може да получи съвет, разбиране и професионална насока още преди да потърси лекарска помощ.

Нашите експерти от семейните аптеки „Алианс сървиз“ споделят практически насоки за контрол на астмата през студените месеци, справяне със сезонната депресия, укрепване на имунитета и създаване на малки, но устойчиви навици за по-добро психично и физическо равновесие.

Нека този ноември ни напомни, че здравето не е само отсъствие на болест, а резултат от ежедневни, осъзнати избори и взаимна грижа.

*С уважение,
Аделина Любенова*



Alliance
service

Имуно Акут

Имуно Акут е хранителна добавка, която съдържа екстракт от плодове на черен бъз (*Sambucus Nigra*), витамин С (*L-аскорбинова киселина*), екстракт от корен на джинджифил (*Zingiber officinale*) и цинков глюконат.

Имуно Акут е изцяло естествен, мощен имуностимулант. Комбинацията допринася с изключителния си състав, включваща безценните в борбата с простудата, грип и вирусите екстракти от плод на черен бъз и корен от джинджифил. Продуктът е нежен към организма за бърз ефект при първи признаци на инфекции на горните дихателни пътища: кихане, кашлица, хрема, течащ нос, запушен нос, дрезгав глас, висока температура или възпалено гърло.

**Открийте пълната гама
продукти на allianceservice.bg**



Ноемврийската мъгла и белите дробове: кога въздухът се превръща в предизвикателство

Когато есента премине в зима, градовете се потапят в сива мъгла. Красиво, мистично... и опасно за хората с белодробни заболявания. Астма, хроничен бронхит и ХОББ често „реагират“ на студен, замърсен въздух с кашлица, задух и хрипове.

Защо точно ноември?

Мъглата през есента не е просто влага. Тя често се появява заедно

с температурни инверсии – студеният въздух се „заключва“ ниско до земята и задържа прах, дим и газове от колите и отоплението.

„Да дишаш въздух, наситен с фини прахови частици, е все едно да тичаш на маратона със запушена бронхова тръба“, казват експерти по белодробни болести. Изследвания показват, че краткотрайно повишение на фините прахови частици (PM_{2.5}) уве-

личава риска от обостряне на ХОББ и астма с 10–15%.

Как реагират белите дробове?

Когато вдъшваме мъгливия, замърсен въздух:

- бронхите се стесняват (бронхоспазм);
- се увеличава отделянето на секрети;

100% фармацевтична грижа

● рискът от бактериални инфекции се покачва.

Студеният въздух допълнително „свища“ дихателните пътища. Тайванско изследване показва, че падането на температурата с 5 °C може да увеличи обострянята на ХОББ с над 10%.

Симптоми, които не бива да се игнорират:

- Продължителна кашлица;
- Хрипове и тежест в гърдите;
- Задъхване при обичайни усилия;
- Промяна в цвета или количеството на храчките.

Ако се появят, потърсете лекар, дори ако изглеждат „типични за сезона“.

Как да се предпазим?

● **Следете качеството на въздуха** – приложения като AirVisual, Plume Labs или AirBG.

● **Ограничете излизанията сутрин**, когато замърсяването е най-високо.

● **Носете защитна маска (FFP2/N95)** в дни с гъста мъгла.

● **Проветрявайте дома** следобед, когато въздухът е по-чист.

● **Поддържайте влажност в помещението** – сухият въздух дразни допълнително.

Градове като Копенхаген и Виена намаляват автомобилния трафик в дни с високо замърсяване и използват „умни“ системи за отопление.

Такива мерки намаляват честотата на обострянята и хоспитализации през зимата.

„Мъглата сама по себе си не е враг. В комбинация със замърсяване и студ обаче, тя може да превърне дишането в предизвикателство“, казват специалистите.

Ноемврийската мъгла

Как да защитим децата и възрастните през мъгливите ноемврийски дни?

● **Следете качеството на въздуха**
Използвайте приложения (AirVisual, Plume Labs, AirBG) и не излизайте навън, когато замърсяването е високо.

● **Ограничете физическата активност** на открито.

● **Особено за децата и възрастните** – бягането, играта или спортът в замърсен въздух натоварват белите дробове и сърцето.

● **Носете защитни маски FFP2**



или N95 маски предпазват дихателните пътища и сърдечно-съдовата система.

Проветрявайте дома правилно

Следобед, когато мъглата се вдигне, отворете прозорците кратко, за да влезе чист въздух.

Поддържайте оптимална влажност

40–60% влажност помага за комфорта на дихателните пътища и намалява гразненето.

Ограничете излагането на дим и пушек

Не само цигареният дим — димът от печки и гориво увеличава риска от

обостряне на астма и сърдечни проблеми.

Следете симптомите

За децата: кашлица, задух, хрипове, умора.

За възрастните: задух, тежест в гърдите, ускорено сърцебиене. При тези симптоми – веднага при лекар.

Дръжте лекарства под ръка

Инхалатори, лекарства за сърце, кръвно и други — винаги достъпни.

Обяснете на децата как да дишат безопасно

Кратки разходки, по-бавно темпо,

носене на шал или маска при вдишване на студен въздух.

Планирайте разходките

според качеството на въздуха

Използвайте приложения, проверявайте прогнозата за мъгла и замърсяване, избирайте часове, когато въздухът е най-чист.





Alliance
service

Синбинорм БГ

Синбинорм БГ съдържаща живи лиофилизирани бактерии от видовете *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*, разработен с цел да подпомага поддържането на нормален баланс на чревната микрофлора. Продуктът е подходящ за прием: при промени в хранителния режим; при прием на лекарства; при пътувания или промяна на средата. Пробиотичните бактерии в състава са естествени обитатели на стомашно-чревния тракт и допринасят за поддържането на микробиологичното равновесие в организма. Инулинът е надежден помощник в пречистването на тялото от тежки метали и радионуклиди. Редовната му консумация помага за укрепване на имунната система и храносмилателния тракт. Има благоприятен ефект върху костната тъкан, стимулирайки нейния растеж.

**Открийте пълната гама
продукти на allianceservice.bg**



КАК УСПЕШНО ДА ПОВИШИМ ИМУННИЯТ ОТГОВОР СРЕЩУ ВИРУСИТЕ? ВИРУСИТЕ АТАКУВАТ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - БЪДИ ПОДГОТВЕН!

Есента често ни изненадва с внезапни и коварни вирусни нашествия, затова в този период е особено важно да се погрижим за имунитета си. Всъщност, той е първият и най-сигурен защитник на здравето ни, от който зависи преодоляването на безброй здравословни проблеми. От неговата устойчивост се определя способността ни да утвърдим на шурма от вируси и да се предпазим от появата на инфекции.

Медиците са категорични: Можем да повишим имунния отговор срещу болестите с помощта на кислорода.

НО КАК?

На всички ни е известно, че кислородът е необходим за функционирането и растежа на клетките и има пряко отношение към здравето ни. Оказва се, че Германият - наричан още минерал "чудо", действа на клетъчно ниво, като подобрява способността на клетките да генерират енергия, снабдявайки ги с кислород. Колкото повече се наситят клетките с кислород, толкова повече енергия се доставя до всички органи и системи в тялото.

Доставяйки допълнително кислород до клетките по независим от хемоглобина начин, органичният германий укрепва нашия естествен механизъм за защита.

А как можем да снабдим тялото си с органичен германий? Гъба "Рейши" /*Ganoderma lucidum*/ наричана още

"Гъбата на безсмъртието" съдържа висока концентрация на органичен германий.

КОЙ Е ДОСТАВЧИКЪТ НА КИСЛОРОД ДО ВСЯКА КЛЕТКА?

HAYDE на АБОФАРМА, който присъства и на българския пазар, съдържа течен органичен германий (GE132), извлечен от гъбата "Рейши" и с добавен екстракт от спороносна част. Течният органичен германий в HAYDE доставя кислород до всяка клетка. Той притежава мощен антиоксидантен ефект и има способността да стимулира собствения имунен отговор, като активира макрофагите и увеличава производството на естествените Т-клетки убийци. Това е един вид "интелигентен имуномодулатор", тъй като органичният германий има способността да активира имунния отговор без да предизвиква хиперреакция в организма.

КАКВО ПОЛУЧАВАМЕ С HAYDE?

Д-р Полина Гоцева - Цонева, специалист по вътрешни болести, белодробни болести и туберкулоза. Началник отделение по пневмология и фтизиатрия, МБАЛ Разград.



**Д-р Полина
Гоцева - Цонева**

HAYDE е ефективен при имунодефицит, вирусни инфекции и за

засилване на имунната система. Продуктът е особено подходящ при пациенти с хронична дихателна недостатъчност и хронична обструктивна белодробна болест. Той повлиява изключително добре състоянията на белодробна недостатъчност или астма.

Подходящ е и при пациенти с бронхит, пневмония и заболявания на дихателната система, при които нуждата от насищане на клетките с кислород и изграждане на устойчив имунитет е жизнено важно!

HAYDE има изразен енергизиращ ефект и помага за справяне с умората и депресивните състояния. Не е тайна за никой, че случаите на тревожност, депресия и хронична умора, често съпътстват, понякога дори с месеци, хората, които са преболедували COVID-19.

Д-р Пенка Ценкова - Пулмолог (Белодробни болести), Вътрешни болести, МБАЛ Вита София и частен кабинет.



Д-р Пенка Ценкова

Ефектите на екстракт от гъба Рейши и течния органичен германий върху имунната система са доказани на базата на модулиращите ефекти върху цитокини (IL-6, TNF-α, IL-1β, IL-8). Потиска се нискостепен-

ното възпаление при инфекция. Също така, значим факт е, че HAYDE променя формата на еритроцитите. Те стават гъвкави и преминават през тесни и увредени зони. Профилактира тромбогенезата и се комбинира с други продукти влияещи върху коагулацията.

Наблюденията показват, че *Ganoderma lucidum* протеазата може да свърже тромбин, различен от активното място и да причини забавяне на времето за съсирване, предизвикано от тромбина.

HAYDE притежава антифибринозно действие. Екстрактът от *G. lucidum* намалява ензимната експресия на циклооксигеназа 2 (COX-2) и увеличава синтеза на азотен оксид в клетките, което повлиява възпалителния процес.

Използвам HAYDE и при пациенти с хронична обструктивна белодробна болест, астма и други възпалителни заболявания.

Установявам, че HAYDE има много добър ефект и при симптоми като умора, задъхване, слабост на мускулите.

HAYDE използвам и при пациенти след болнично лечение, при които възстановителният период е по-продължителен. Съчетанието на HAYDE с дихателна гимнастика и разходки и прием на антитромбозни или антикоагулантни медикаменти (индивидуално по преценка за всеки пациент, с проследяване), скъсяват оздравителния им период.



Тавипрес

ДИШАЙ ЕСТЕСТВЕНО И СВОБОДНО

ПРИ ОСТРИ И ХРОНИЧНИ СИНУЗИТИ,
БРОНХИТИ И КАШЛИЦА.

 Растителен
лекарствен
продукт



TAVIPEC

Състав: 1 капсула съдържа 150 mg масло от широколистна лавандула (Lavandula latifolia Medik). **Показания:** Растителен лекарствен продукт, муколитик. Използва се като експекторант и като спомагателно средство към антибиотичното лечение в случай при: Остър и хроничен бронхит, Бронхиектазии, Синусит, Кашлица при пушачи. **Противопоказания:** Свръхчувствителност към лавандулово масло. **Дозировка:** Възрастни и деца над 12 години, по 2 капсули 3 пъти дневно.

Начин на приложение: Тавипек капсули се поглъщат цели с малко течност, 30 минути преди хранене. **Опаковка:** 30 броя стомашно-устойчиви меки капсули. Отпуска се без лекарско предписание.

TAVIPEC FORTE

Състав: 1 капсула съдържа 300 mg масло от широколистна лавандула (Lavandula latifolia Medik). **Показания:** Тавипек ФОРТЕ е растителен лекарствен продукт за облекчаване симптомите на остър бронхит и за поддържащо лечение на синусит или кашлица, свързана с обикновена настинка. **Противопоказания:** Свръхчувствителност към лавандулово масло. **Дозировка:** Възрастни и деца над 12 години, по 1 капсула 3 пъти дневно. **Начин на приложение:** Тавипек ФОРТЕ капсули се поглъщат цели с малко течност, 30 минути преди хранене. **Опаковка:** 20 броя стомашно-устойчиви меки капсули. Отпуска се без лекарско предписание.



Есенната депресия и Взаимовръзката със светлината и „биологичния часовник“

Сезонното афективно разстройство (SAD) е подтип на голямо депресивно разстройство с ясен сезонен модел — най-често в края на есента и през зимата с ремисия през пролетта/лета.

Въпреки че се говори за „есенна депресия“ в популярната литература,

в научния контекст се използва широко понятието SAD и „сезонност“ (seasonality).

В едно проучване сред студенти бе установена честота на SAD 12.7 %, и субсиндромна форма (s-SAD) – 29.0 %. Сред носителите на SAD – 36.6 % са

били „психиатрични случаи“, докато при тези без сезонност само 3.2 %. В обзор от 41 изследвания се установява, че само 13 от тях ($\approx 32\%$) показват по-високи депресивни симптоми през зимата. Авторите заключават, че „полето е фрагментирано“ и не подкрепя ясно общия извод, че депре-

сията системно се влошава всяка зима при общото население.

Дългосрочно проследяване на 59 пациенти със зимна SAD показва: при 42% остава само сезонна картина с регулярни зимни епизоди без летни, при 44% се развиват и неспецифични (несезонни) депресивни епизоди, при 14% – ремисия. Тези данни подсказват, че SAD е значимо състояние при подгрупа от пациенти, но не е универсално за всички с депресия и сезонални промени.

Една от водещите хипотези е фазовият застои (phase-delay) на циркадния ритъм – т.е. забавяне на вътрешния „биологичен часовник“, поради намалена дневна светлина.

Реципиенти с SAD имат промени в активността на ретинно-циркадната система (ретиноцептори, мелатонин) – намалена експозиция на светлина → по-високи нива на мелатонин и/или „закъснял“ спад на мелатонина сутрин.

Серотонинергичната хипотеза е следната: при SAD са описани изменения в транспорта и рецепторите на серотонин. Например, зимата – повишена активност на серотонин-транспортен (SERT) → по-ниски нива на серотонин.

Изследвания сочат генетична уязвимост, вариации в гени, свързани

с циркадния ритъм и невротрансмисмитерите.

Авторите подчертават, че SAD вероятно е хетерогенно състояние – различни механизми могат да действат при различни субекти.

Какъв е скрининговият инструмент? Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ) – оценява сезонност по настроение, енергия, сън, апетит. В контролни и клинични групи е установена добра корелация с проблемност по сезонни промени.

Какво е лечението?

Една мета-анализа разглежда светлинната терапия за депресивни разстройства (не само сезонни): групата BLT (bright light therapy) е

Есенната депресия

имала около 40 % отговор срещу 23 % в контролата.

Класическо проучване: 2500 lux за ≥2 часа дневно в продължение на 1 седмица → ремисия (HAM-D <8) при 53% от пациентите при утринна терапия, сравнено с 38% (вечер) и 32% (на обяд). Контрол: 11%.

Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ)

Систематичен преглед и мета-анализ: при SAD груповата КПТ е била ефективна в дългосрочен план (1-2 години) спрямо светлинна терапия – средна разлика MD=-4.5 (95% CI -6.88 до -2.12, p<0.05).

Начин на живот и допълнителни мерки



Препоръчват се: излагане на дневна светлина (особено сутрин), физическа активност на открито, установен режим на сън, балансирано хранене, социална подкрепа. Макар да няма винаги RCT-данни за всички тези мерки точно при SAD, те са част от клиничния подход.

Например: проучване с носими устройства показва, че по-високи PHQ-8 (депресивни симптоми) са асоциирани с по-ниска активност, неправилен ритъм и закъснял период на активност; оказва се, че сезонът модулира тези асоциации.

Както презледът от *Epidemiology & Psychiatric Sciences* отбелязва: много изследвания имат хетерогенност по дефиниции, сезони, популации, методи. Някои не откриват сезонна промяна.

Някои статии поставят под въпрос самото съществуване на SAD като отделно клинично състояние.

Повечето RCT са със сравнително малки размери и кратък срок; дългосрочни данни (особено при КПТ, профилактика) са ограничени. Влиянието на широка география, културни, социални и индивидуални фактори остава недостатъчно изяснено.

Клиницистите трябва да имат предвид сезонността като възможен фактор при оценка на депресивни състояния — особено при пациенти, които съобщават за цикличност през годината.

Светлинната терапия и/или КПТ могат да бъдат разглеждани като опции, особено при пациенти с

повтарящи се епизоди през есенно-зимния период.

Превенцията – установяване на поведение, режим и среда още преди началото на сезона може да помогне за минимизиране на симптомите.

„Есенната депресия“, в контекста на сезонното афективно разстройство, е признато психично състояние с добре аргументирани биологични, поведенчески и средни фактори.

Научните данни подкрепят хипотези свързани с циркадни ритми, серотонин и светлинна експозиция — при това лечение с ярка светлина и когнитивно-поведенческа терапия има доказателства за ефективност.

Въпреки това, полето е все още непълно развито: липсват единни дефиниции, част от изследванията не откриват ясна сезонна промяна, а механизмите не са окончателно изяснени. За практиката – полезно е да се подхожда индивидуално и превантивно. За науката – предстоят още стъпки.

Източници:

- *Cambridge University Press & Assessment*
- *Scientific American*
- *jamanetwork.com*





ZERO STRESS 300 DIRECT

Формулата за биологична наличност, чиито активни съставки спомагат за повишаване на устойчивостта при стрес през деня, намаляват умората, подпомагат нормалното функциониране на нервната система, нормална интелектуална работа, нормални психологически функции, нормална когнитивна и мускулна функция.



Панразол® Контрол

Пантопразол 20 mg x 14 стомашно-устойчиви таблетки

Стоп на
киселините!

Лекарствен продукт без лекарско предписание.

Съдържа пантопразол. За възрастни и деца над 12 години.

Преди употреба прочетете листовката.

За повече информация:

Тева Фарма ЕАД

ул. Люба Величкова № 9, гр. София 1407, България

Тел.: +359 (2) 489 95 85, Факс: +359 (2) 489 95 86

Вх. № A0236/16.12.2020

teva



1, 2, 3
таблетката
сдъвчи



ВКУСНИ ДЪВЧАЩИ ТАБЛЕТКИ ЗА ИМУНИТЕТА на Вашите деца



Витамин D и Цинкът играят роля за функционирането на имунната система.
Хранителната добавка не е заместител на балансираното и разнообразно хранене.

www.defendyl.bg | MEDIS Consumer Health

Всички права запазени. Използването на логото е забранено.

LECO VITA

НОВО!

COLLAGEN

GOLD Fish

Нова формула за здраве
и красота

Състав:

- 💊 Висококачествен рибен колаген за по-здрава кожа, коса и нокти
- 💊 Ацерола (естествен витамин С) - подпомага естествения синтез на колаген
- 💊 Хиалуронова киселина за еластичност и хидратация
- 💊 Цинк за здрава кожа и силна имунна система

Ползи при редовен прием:

- Повишава еластичността и плътността на кожата
- Намалява бръчките и фините линии
- Укрепва косата и ноктите
- Поддържа здрави стави, хрущяли и сухожилия
- Подобрява тонуса и хидратацията на кожата





DOUBLE WOOD
SUPPLEMENTS



**Най-висок клас продукти
за по-добро здраве и по-качествен живот**



URIDINE

**300 mg, 60 капсули
за 2 месеца прием**

**Подпомага централната и
периферната нервна система**



ЛЪВСКА ГРИВА

**500 mg, 120 капсули
за 2 месеца прием**

**В подкрепа на мозъчната функция
и за силен имунитет**

Double Wood Supplements – №1 по продажби в Amazon

Твоята естествена защита
ВСЕКИ ДЕН!



Подобрява
имунитета
и забавя процесите
на стареене.

ВИТАМИН В17

ЕКСТРАКТ ОТ КАЙСИЕВИ ЯДКИ
22.8 mg, 60 капсули за 60 дни прием



Подпомага
имунната система
и потиска
възпаленията.

МОНОЛАУРИН

500 mg, 210 капсули за 105 дни прием

Натурални продукти без компромис

ЕФИЗОЛ® **ИНТЕНЗ**

24 таблетки за смучене с **вкус на мед и лимон**

Двойно действие при възпалено гърло

НАМАЛЯВА БОЛКАТА И
ОТОКА НА ГЪРЛОТО



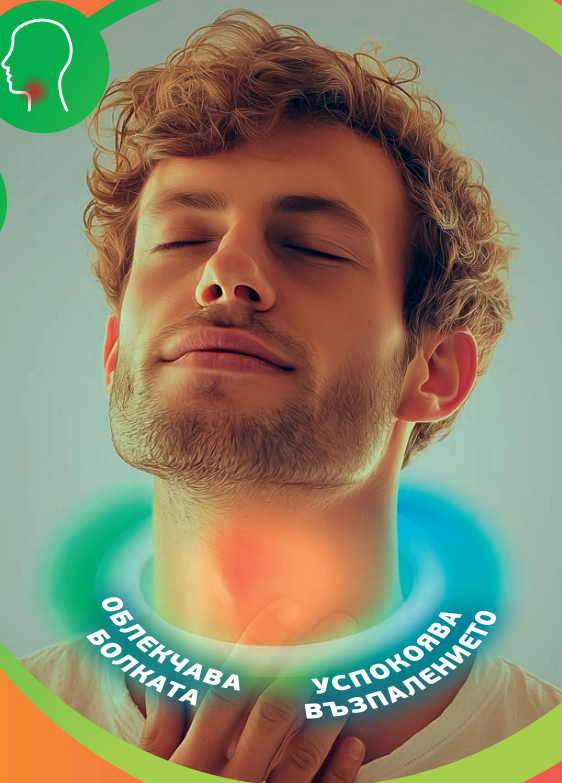
ПОДОБРЯВА
ПРЕГЛЪЩАНЕТО



БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ
след 5-та минута



ДЪЛГОТРАЙНО ОБЛЕКЧЕНИЕ
до 6 часа след прием



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 год. Съдържа флурбипрофен.
Преди употреба прочетете листовката.
A0240/14.08.2025

teva

Билкова близалка за подпомагане на имунитета хранителна добавка

+ Цинк
+ Витамин С
+ Лайка
+ Мащерка

без добавена захар
с вкус на ягода



БИЛКОВА БЛИЗАЛКА Горската аптека

Сканирай QR кода на опаковката за да чуеш
приказката за деца „Горската аптека“!