

100%®

май 2026
година XI
брой 125

фармацевтична грижа

5 май –
хигиената на ръцете,
инфекциозните заболявания
и общественото здраве



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

Съдържание:

Май – здравни инициативи
и европейски политики
за превенция.....2

5 май – хигиената на ръцете,
инфекциозните заболявания
и общественото здраве.....4

Май – физиологична адаптация
на човешкия организъм през
пролетно-летния преход.....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 пациенти,

Месец май е период, в който Ви обръщаме специално внимание върху значими теми, свързани с Вашето здраве и профилактика, както и върху важни международни здравни инициативи, които насърчават по-добра информираност и превенция на заболявания.

В този период акцент се поставя върху правилната хигиена на ръцете като основна мярка за предпазване от инфекции, както и върху здравно-образователни кампании, насочени към изграждане на устойчиви навици за здравословен начин на живот. Особено внимание се обръща на профилактиката на инфекциозни заболявания, включително чрез ваксинация, ранна диагностика и отговорно поведение.

Същевременно в края на месеца се отбелязва Световният ден без тютюнопушене, който ни напомня за сериозните рискове, свързани с употребата на тютюневи изделия. Отказът от тютюнопушене остава една от най-важните стъпки към по-добро сърдечно, белодробно и общо здраве. На европейско ниво се провеждат постоянни политики за опазване на здравето, включително регулации върху тютюневите изделия и мерки за ограничаване на хроничните заболявания, както и инициативи за рационална употреба на лекарства и подобряване на достъпа до съвременно лечение.

В този контекст аптеки „Алианс Сървиз“ остават Ваш доверен партньор в грижата за здравето. Нашите аптеки са на Ваше разположение за професионална консултация, съдействие при избора на лекарства и продукти за профилактика, както и за информацията относно правилната им употреба.

Грижата за здравето започва с информираност, профилактика и отговорни ежедневни решения.

С уважение,

Аделина Любенова / „Алианс Сървиз“ АД



Хранителните добавки на „Алианс Сървиз“

През 2026 г. от „Алианс Сървиз“ оставаме все така ангажирани в подкрепата за вашето здраве. На рафтовете в аптеките на „Алианс Сървиз“, както и онлайн на allianceservice.bg ще откриете нашата внимателно подбрана селекция от хранителни добавки, витамини и минерали за осигуряването на качествена суплементация на организма.

allianceservice.bg



Май – здравни инициативи и европейски политики за превенция

Месец май е ключов период в международния здравен календар, в който се открояват инициативи, насочени към превенция на заболявания, здравно образование и повишаване на обществената здравна култура. Те се реализират основно под координацията на Световната здравна организация, а на европейско ниво – чрез политиките на Европейската комисия и Европейската агенция по лекарствата.

Една от най-значимите глобални инициативи е Световният ден на хигиената на ръцете (5 май), организиран от СЗО. Той акцентира върху ролята на хигиената на ръцете като основна мярка за превенция на здравноасоциираните инфекции. Кампанията е насочена към здравните специалисти и обществото и цели намаляване на инфекциите чрез прости, но високоефективни хигиенни практики.

През май се провеждат и разнообразни здравно-образователни кампании,

насочени към млади хора, които включват теми като сексуално и репродуктивно здраве, психично благополучие, превенция на рисково поведение и изграждане на устойчиви здравословни навици. Допълнително се организират научни конференции и професионални форуми в областта на медицината и общественото здраве, където се обменят знания относно съвременни терапевтични подходи и предизвикателства в здравните системи.

На европейско ниво Европейската комисия и ЕМА провеждат постоянна политика за контрол на тютюнопушенето и превенция на хроничните заболявания. Европейската комисия регулира тютюневите изделия чрез Директивата за тютюневите изделия (2014/40/EU), която включва ограничения върху съдържанието, етикетването и рекламата на тютюневи продукти, както и мерки за защита на младите хора. Освен това, чрез програмата EU4Health,

ЕС финансира превантивни здравни политики и кампании за намаляване на тютюнопушенето и пасивното излагане на тютюнев дим.

ЕМА допълва тази рамка чрез научна и регулаторна дейност, като оценява лекарствени продукти за отказ от тютюнопушене, включително никотин-заместителни терапии, и подпомага разработването на ефективни и безопасни терапии за лечение на никотинова зависимост.

Кулминацията на здравните инициативи в края на месеца е Световният ден без тютюнопушене (31 май), организиран от СЗО. Той цели да повиши осведомеността относно тежките здравни последици от тютюна, който остава водещ предотвратим рисков фактор за сърдечно-съдови, белодробни и онкологични заболявания. Кампаниите насърчават отказа от тютюнопушене, особено сред младите хора, и ограничаването на пасивното излагане на тютюнев дим.



Alliance
service

Био Флавен

Био Флавен е хранителна добавка с биофлавоноиди за уморени и отекли крака. Микронизирана флавоноидна фракция, извлечена от кората на див портокал.

Подпомага поддържането на добро кръвообращение. Оказва благоприятен ефект върху венозната кръвоносна система, като помага за устойчивостта на малките кръвоносни съдове и по-добър венозен тонус. Облекчава симптомите при хронична венозна недостатъчност и хемороиди.

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



5 май – хигиената на ръцете, инфекциозните заболявания и общественото здраве

На 5 май се отбелязва Световният ден на хигиената на ръцете, инициатива на Световна здравна организация, която има за цел да повиши вниманието към ролята на правилната хигиена на ръцете като една от най-ефективните мерки за превенция на инфекциозни заболявания.

Научните данни ясно показват, че неправилното или недостатъчно често миене на ръце е свързано с разпространението на широк спектър от инфекции, включително вирусни гастроентерити, бактериални чревни инфекции, както и хепатит А.

Особено значим е хепатит А (Hepatitis A), който в редица страни, включително България, традиционно се свързва с фекално-орален механизъм на предаване, който е показател за условия на по-ниска хигиена и ограничен достъп до санитарни ресурси.

Епидемиологични проучвания в България показват, че хепатит А се среща по-често при групи с по-ниско ниво на лична хигиена и в условия на по-голяма битова струпаност, като основен рисков фактор е именно недостатъчното миене на ръцете след използване на тоалетна и преди хранене. Подобни фактори са описани и като ключови при огнища на инфекцията в различни региони на страната.

Освен хепатит А, чрез замърсени ръце се разпространяват и бактериални инфекции като салмонелоза (*Salmonellosis*), шигелоза (*Shigellosis*) и инфекции с ешерихия коли (*Escherichia coli infection*), както и паразитни за-

болявания като гiardиаза (*Giardiasis*). Тези заболявания са пряко свързани с т.нар. фекално-орален механизъм на предаване и могат да бъдат значително ограничени чрез добра хигиенна практика.

Изследвания в европейски държави показват, че навиците за миене на ръце варират значително между различните общества, като значителна част от населението не спазва напълно препоръчаните от СЗО стандарти за правилно измиване на ръцете, особено в домашна среда и при ежедневни ситуации като приготвяне на храна. Това показва, че проблемът не е само медицински, а и поведенчески

и образователен.

В България обществените навици също се влияят от културни, образователни и социално-икономически фактори, като хигиената на ръцете остава ключов, но понякога подценяван елемент в превенцията на инфекциозните заболявания.

В този контекст 5 май не е просто символична дата, а напомняне, че една елементарна практика – редовното и правилно миене на ръцете – има директно въздействие върху честотата на редица сериозни заболявания и върху общественото здраве като цяло.





5 МАЙ

СВЕТОВЕН ДЕН НА

ХИГИЕНАТА НА РЪЦЕТЕ

Чистите ръце спасяват животи!



Миенето на ръце е една от най-ефективните и лесни мерки за превенция на инфекции. Един прост навик може да предпази вас, вашето семейство и вашата общност.



World Health Organization



БОЛЕСТИ, ПРЕДАВАНИ ЧРЕЗ ЗАМЪРСЕНИ РЪЦЕ



ВИРУСНИ ГАСТРОЕНТЕРИТИ

(норовируси, ротавируси)
Причиняват повръщане, диария, коремни болки и отпадналост.



ХЕПАТИТ А

Остра вирусна инфекция на черния дроб, предавана по фекално-орален път. Симптоми: умора, гадене, жълтеница, потъмняване на урина.



САЛМОНЕЛОЗА

Бактериална инфекция. Симптоми: диария, висока температура, коремни болки.



ШИГЕЛОЗА

Предизвиква диария (често кървава), температура и силни коремни болки.



ИНФЕКЦИИ С E. COLI

Някои щамове причиняват тежки чревни разстройства, включително кървава диария и бъбречни усложнения.



ГИАРДИАЗА (ЛЯМБЛИОЗА)

Паразитна инфекция. Симптоми: продължителна диария, подуване, малабсорбция, загуба на тегло.



РЕСПИРАТОРНИ ИНФЕКЦИИ

Грип и настинки се предават чрез ръцете, когато вирусите попаднат в носа, устата или очите.

НАУЧНИ ДАННИ



До 80% от инфекциите се предават чрез ръцете.



Правилното миене на ръце може да намали с до 50% риска от чревни инфекции и с до 20% респираторните инфекции.*



В болнична среда спазването на хигиена на ръцете може да намали вътреболничните инфекции с до 70%.*

*Източник: WHO – Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, 2009; Lancet Infect Dis, 2016



СИТУАЦИЯТА В БЪЛГАРИЯ

- Хепатит А в България се среща по-често при лица с по-ниска лична хигиена и в условия на битова струпаност.
- Основен рисков фактор е недостатъчното миене на ръцете след тоалетна и преди хранене.
- Проучвания показват, че значителна част от населението не спазва системно препоръките за правилна хигиена на ръцете, особено у дома и при приготвяне на храна.**

**Източници: НЦЗПБ – доклади за заразни болести; научни публикации в областта на общественото здраве

КАК ДА МИЕМ РЪЦЕТЕ ПРАВИЛНО?



1 Намокрете ръцете с чиста течаща вода.



2 Нанесете сапун и разтрийте длан в длан.



3 Разтрийте между пръстите, гърбовете на ръцете и палците.



4 Почистете върховете на пръстите и ноктите.



5 Изплакнете обилно с течаща вода.



6 Подсушете ръцете с чиста кърпа или хартиена кърпа.

КОГА ДА МИЕМ РЪЦЕТЕ?

- ✓ Преди хранене и приготвяне на храна
- ✓ След използване на тоалетна
- ✓ След кихане, кашляне или издихане на нос
- ✓ След контакт с животни
- ✓ След докосване на обществени повърхности (дръжки, парпети, телефони и др.)
- ✓ След прибиране откъм



МАЛЪК НАВИК. ГОЛЯМА ЗАЩИТА.
Хигиената започва от теб!

МИЙ РЪЦЕТЕ СИ.
ПРЕДПАЗИ СЕБЕ СИ.
ПАЗИ ДРУГИТЕ.



Alliance
service

Детокс трио

Детокс трио е хранителна добавка, която съдържа три екстракта спомагащи за правилното функциониране на черния дроб и стомашно-чревния тракт. Тя естествено пречиства организма от вредните токсини и тежките метали и намалява последиците от нездравословното хранене и токсичните ефекти на лекарствените продукти, като стимулира изхвърлянето на отпадните вещества от човешкия организъм.

Има детоксикиращ ефект. Регулира вътрешното производство на холестерол в черния дроб. Артишокът съдържа витамини, минерали, фитонутриенти, а белият трън силимарин, който е мощен антиоксигант и подпомага възстановяването на чернодробната тъкан. Орнитинът е важен източник на енергия за мускулите.

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





Май – физиологична адаптация на човешкия организъм през пролетно-летния преход

Месец май представлява характерен преходен период между пролетта и лятото, през който човешкият организъм преминава през комплексни физиологични и биологични адаптации, обусловени от промени в светлинния режим, температурата и околната среда.

Един от най-добре документираните

ефекти е увеличеният синтез на витамин D в резултат на по-интензивната UVB радиация. При достатъчна слънчева експозиция в кожата се активира образуването на холекалциферол, който играе ключова роля в калциево-фосфорната обмяна, имунната модулация и мускулната функция. Паралелно с това се наблюдава

влияние върху циркадните ритми. Удължаването на фотопериода води до потискане на мелатониновата секреция и промени в съня, изразяващи се в по-ранно събуждане и повишена дневна активност. Сезонните вариации в съня и бодърстването са добре описани в хронобиологични изследвания.

Температурното повишение през май предизвиква адаптивни реакции в сърдечно-съдовата система, включително периферна вазодилатация и промени в артериалното налягане. При чувствителни индивиди това може да се асоциира с понижен тонус, умора или ортостатични оплаквания.

От имунологична гледна точка, месец май съвпада с висок поленов товар в атмосферата. Това води до засилване на IgE-медирувани реакции при предразположени лица и повишена честота на алергичен ринит и конюнктивит.

Наблюдават се и метаболитни промени, свързани с увеличена физическа активност и сезонни вариации в

енергийния разход. Хормоналната регулация на апетита, включително **грелин*** и **лептин***, може да бъде повлияна от температурните и светлинни фактори.

Май е период на динамична физиологична адаптация, при който човешкият организъм преминава към по-висока функционална активност, съпроводена от промени в невроендокринната, сърдечно-съдовата и имунната регулация.

* Грелин

- Нарича се „хормон на глада“.
- Произвежда се основно в стомаха.
- Нивата му се повишават преди хранене → стимулира чувството за глад.

● Казва на мозъка: „имаме нужда от енергия“.

* Лептин

- Нарича се „хормон на ситостта“.
- Произвежда се от мастната тъкан.
- Нивата му се повишават след хранене → потиска апетита.
- Казва на мозъка: „енергийният запас е достатъчен“.

Те действат като балансна система:

- грелин↑ → глад
- лептин↑ → ситост

Мозъкът (хипоталамусът) интегрира сигналите им и регулира хранителното поведение.



Acetysal Cardio®

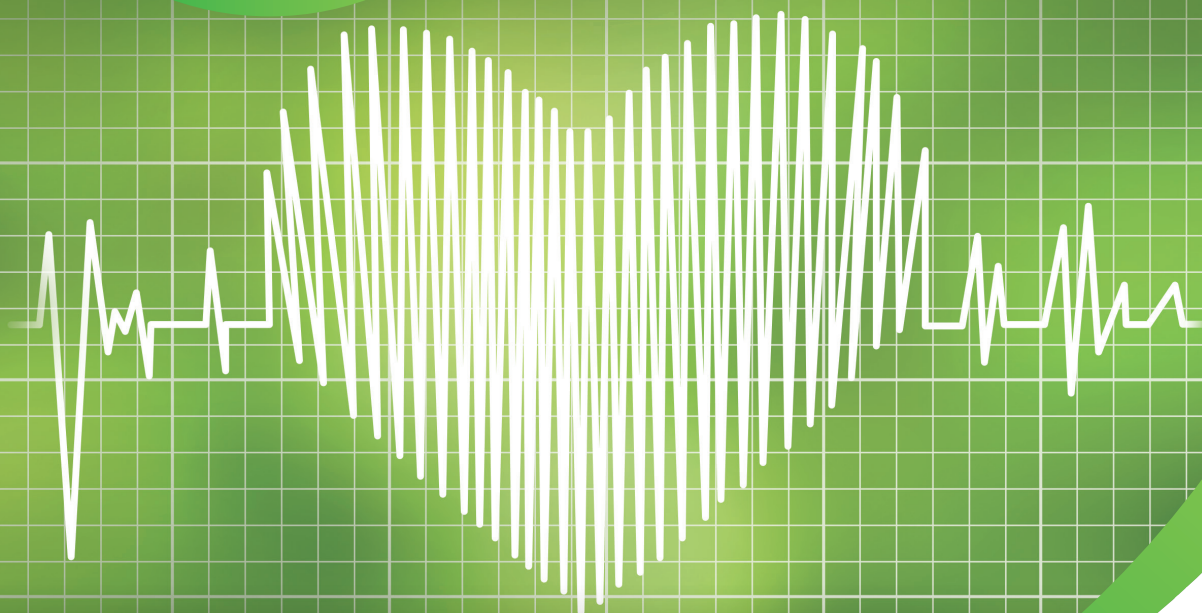
Acetylsalicylic acid

75 mg x 100 стомашно-устойчиви таблетки

100 mg x 30 стомашно-устойчиви таблетки

100 mg x 100 стомашно-устойчиви таблетки

За здрави
съдове и
сърце



Лекарствени продукти без лекарско предписание за възрастни и юноши над 16 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. № А0235/16.12.2020

teva



Направи първата крачка към живот без пушене - още днес



3.5.26

Световен ден без тютюнопушене



Лекарствен продукт без лекарско предписание за лица над 18 години.

Съдържа никотин. Преди употреба прочетете листовката. A0123/14.04.2026 Ref. No: CONBG/NICO/0226/001

BROS



ЕФЕКТИВНА ЗАЩИТА СРЕЩУ КОМАРИ И КЪРЛЕЖИ

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО!



HALEON



СЕМЕЙНА ОПАКОВКА 50g

Фенистил 0,1 %

Диметинденов малеат

За облекчаване на сърбеж, свързан с конни реакции, като конни обриви, уртикария, ухапвания от насекоми, слънчеви изгаряния и повърхностни изгаряния.

ГЕЛ

ОБЛЕКЧАВАНЕ
НА КОЖЕН
СЪРБЕЖ

50g

**Бързо облекчава
и спира сърбежа**

N°1

ПРОДУКТ
ЗА 2025*

ПО ПРОДАЖБИ В КАТЕГОРИЯ
„АНТИХИСТАМИНОВИ
ПРОДУКТИ“

* Фенистил гел е лекарствен продукт номер 1 по продажби в България в категория „Антихистаминови продукти“ според данни на IQVIA за 2025. Фенистил Гел е лекарствен продукт без лекарско предписание за деца и възрастни. Съдържа диметинденов малеат. Преди употреба прочетете листовката. A-0113/06.04.2026 PM-BG-FENI-26-00001
Търговски марки, притежавани или лицензирани от Haleon. ©2026 Haleon или лицензодател.

HARTMANN



Veroval® compact

КАКВО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕМ ЗА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ?

Здравословното ни състояние винаги е свързано с нашия начин на живот. Според изчисленията на Global Health Observatory (GHO) най-малко 1,13 милиарда души по света са засегнати от високо кръвно налягане. Световната Здравна Организация (СЗО) определя високото кръвно налягане като най-често срещаното в света предотвратимо заболяване и съобщава, че от него са засегнати повече от 1 на всеки 5 възрастни.

Причините за високо кръвно налягане са многобройни: наднормено тегло, тютюнопушене, стрес, увреждане на органи и свързана с възрастта скованост на големи артерии или плаки в артериите. Друг тип хипертония е "вторичната хипертония". Тя може да бъде причинена от органични проблеми, като бъбречни заболявания. При лечение на основния проблем, стойностите на кръвното налягане могат да бъдат нормализирани.

Според редица проучвания, рискът от увреждане на тялото се удвоява при трайно и нелекувано повишение с 20 mmHg в систоличното налягане или с 10 mmHg в диастоличното налягане. Ако кръвното налягане се следи редовно и се лекува, рискът от тежки физически увреждания може да бъде драстично намален.

Единственият начин да разберете дали страдате от високо кръвно налягане е да го измервате редовно. Апаратите за измерване на кръвно налягане в домашни условия позволяват да получите точни резултати и да контролирате състоянието си.

ИЗБОР НА ПОДХОДЯЩИЯ АПАРАТ

Съвременните електронни апарати за кръвно налягане разполагат с множество функции. Сред тях са индикатор за наличие на аритмия по време на измерването; индикация за правилно поставяне на маншона, анализ на измерените стойности според класификацията на СЗО, памет за съхранение на измерените стойности.

За повече информация попитайте Вашия фармацевт или посетете уебсайта www.veroval.bg

За постигане на точни резултати освен качеството на апарата е важно да бъдат спазени и някои изисквания, напр. позата на тялото. При измерване на кръвното налягане с апарат за китка, устройството трябва да се държи на нивото на гърдите (на същото ниво, на което е и сърцето). При измерване с устройство на ръката над лакътя, ръката трябва да е отпусната и поставена върху маса.

Апарат за кръвно налягане за ръка (над лакътя)



Апарат за кръвно налягане за китка



КОГАТО СЕ НАЛАГА,
Therasal®
ВИНАГИ ПОМАГА!

НОВО
за
ЛЯТОТО

Теразал®

Лосион
след слънце

Нежна грижа и
дълбока хидратация



Теразал® натурална
липидна формула
с добавени:
- витамин Е
- кокосово масло
- какаово масло



e 100 ml

НОВО
за бебе

Therasal®

БЕБЕ крем
cremă pentru BEBELUȘI

0+
месеца



Крем против подпичане
и кожни раздразнения
Cremă împotriva leziunilor
și iritațiilor pielii

Теразал®

БЕБЕ крем

0+
месеца



Крем против
подпичане и кожни
раздразнения

e 50 ml

НОВА
удобна
форма

Теразал® UNIGRENT

Универсал

Therasal® unguent

Therasal® Unguent cu efect nutritiv universal.

50 ml e

therasal.bg

СИНУПОФОРТЕ

**СВОБОДНИ ПЪТИЩА...
СВОБОДНО ДИШАНЕ!**

- Има успокояващ ефект върху фаринкса
- Помага при хроничен и алергичен ринит
- Доказана комбинация от 5 билкови екстракта
- Допълнителен екстракт от босилек, добавен за цялостното здраве на дихателните пътища
- Подходящ за деца от 3 години, бременни и кърмещи жени
- Поддържа здравето на горните дихателни пътища
- Приятен вкус



С БОСВЕЛИЯ

Босвелията има клинично значим противовъзпалителен и антиалергичен ефект. Босвелиевите киселини не представляват риск дори при продължителна употреба. Именно благодарение на него продуктът е подходящ при хроничен ринит, както и при проблеми с алергиите.



Киселецът освобождава дихателните пътища, разтваря натрупаната слуз, лекува възпалението на синусите.



Черният бъз подпомага бързото активиране на естествените защитни сили на организма ни.



Жълтата тинтява е полезна за ускоряване на възстановяването. Оказва цялостно укрепващо действие върху човешкия организъм.



Лечебната иглика облекчава симптомите на настинка и помага за освобождаване на синусите. Успокоява фаринкса, гърлото и гласните струни.



Лечебната върбинка помага при болки в гърлото, кашлица и други симптоми на настинка.



Обикновеният босилек подпомага цялостното здраве, функцията и проходимостта на горните дихателни пътища. Освен това той допринася за доброто физическо състояние.



МАГНЕРИЧ®

+ФОРТЕ

ЕДИН
МАГНЕЗИЙ
много плюсове

90



ИЗГОДНА
ОПАКОВКА

МАГНЕРИЧ®

1000 mg магнезиев лактат
+ витамин B₆

+ФОРТЕ

хранителна добавка

- ⚙ За добър електролитен баланс
- ⚙ За нормална функция на мускулите и нервната система
- ⚙ 1 таблетка дневно

Mg
+ B₆

90
филмирани
таблетки



teva



По-високо съдържание
на магнезий*



Органична магнезиева сол с отлична
усвояемост **+ витамин B₆**



Подходящ за
продължителен прием

*В сравнение с Магнерич Плюс филмирани таблетки. ** IQVIA, продажби към потребител, януари-декември 2024, бълг. фармацевтичен пазар, продукти без лекарско предписание, категория 04F3 Magnesium supplements.
Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене. Per.№ T222409393/14.11.2024

teva



Ново

TOX FREE

Вашата добавка
за детоксикация
от микотоксини.



Тох Фрee е специално създадена формула, която работи двустранно – подобрява храносмилането и служи за детоксикация на организма. Добавката е създадена като синергичен бленд от натурални съставки с многостранно действие. Белият трън подпомага функцията на черния дроб. Допринася за нормалното функциониране на стомашно-чревния тракт. Иновативният комплекс от натурални съставки подпомага нормалното разграждане и усвояване на хранителните вещества, особено за подобряване функцията на имунната система и подобрява качеството на ежедневното хранене.