

100%[®]

фармацевтична грижа

юли 2026
година XI
брой 127

*Защо жегата е толкова опасна
за човешкия организъм?*

*Безопасно плуване през
лято – медицински и
фармацевтични аспекти
на къпането в море,
басейни, реки и язовири*

*Дигиталният детокс –
необходимост за
здравето, особено
през лятото*



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

Съдържание:

Защо жегата е толкова опасна
за човешкия организъм?.....**2**

Безопасно плуване през
лято – медицински и
фармацевтични аспекти на
къпането в море, басейни,
реки и язовири.....**6**

Дигиталният детокс –
необходимост за здравето,
особено през лятото.....**12**

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:
Дегракс АД

Редакцията не носи отговорност за
съдържанието на платените публикации.

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

Скъпи клиенти,

Юли ни носи слънце, повече време със семейството и възмож-
ност да се насладим на летните дни. Именно през този сезон е
важно да бъдем отговорни към здравето си и да не подценяваме
рисковете, които крият високите температури, продължител-
ното излагане на слънце и престоят край водните басейни.

Не забравяйте да приемате достатъчно течности, да избяг-
вате най-горещите часове на деня и да използвате подходяща
слънцезащита. Ако планирате почивка край море, река или язо-
вир, влизайте във водата постепенно и с внимание, особено след
продължителен престой на слънце. Нека лятната почивка остане
източник на приятни спомени, а не на здравословни проблеми.

Лятото е и подходящ момент за малък дигитален детокс – пове-
че време сред природата, повече разговори с близките и повече
грижа за собственото ни физическо и психическо благополучие.

Като семейни аптеки, ние знаем колко важно е доверието между
фармацевт и пациент. В аптеки „Алианс Сървиз“ ще откриете
не просто лекарства и продукти за здраве, а професионален
съвет, внимание и индивидуален подход към всеки член на семей-
ството. Нашите магистър-фармацевти са винаги готови да Ви
окажат съдействие и да Ви помогнат да направите най-добрия
избор за вашето здраве.

„100% Фармацевтична грижа“ не е просто нашата запазена мар-
ка – това е ангажиментът ни към Вас всеки ден. Защото вярва-
ме, че качествената грижа започва с компетентна консултация,
човешко отношение и искрена загриженост.

Пожелаваме Ви спокойно, здраво и изпълнено с усмивки лято!
– Екипът на аптеки „Алианс Сървиз“,
100% Фармацевтична грижа



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





Защо жегата е толкова опасна за човешкия организъм?

Човешкото тяло функционира най-добре при температура около 36,5–37°C. За да поддържа този баланс, организмът разчита на сложна система за терморегулация. При високи външни температури кръвоносните съдове се разширяват, а потните жлези започват да отделят повече пот, чрез което изпаряване тялото се охлажда.

Когато температурата на околната среда е много висока, особено при висока влажност на въздуха, изпотяването става по-малко ефективно. Организмът започва да губи големи количества вода и минерали, което може да доведе до обезводняване,

спад на кръвното налягане, нарушение в сърдечната дейност и прегряване на вътрешните органи. При екстремна жегата сърцето работи по-интензивно, за да осигури охлаждането на организма. Това е една от причините горещите вълни да увеличават риска от инфаркти, инсулти и други сърдечносъдови инциденти, особено при възрастни хора и пациенти с хронични заболявания.

Какво показват данните?

Горещите вълни са сред най-смъртоносните природни явления в света. Според данни на здравните организации всяка година хиляди хора губят

живота си вследствие на екстремни температури и свързаните с тях усложнения. Изследванията показват, че при продължителни горещини се увеличават:

- случаите на топлинно изтощение и топлинен удар;
- хоспитализациите поради сърдечносъдови заболявания;
- случаите на бъбречни увреждания вследствие на обезводняване;
- инцидентите сред работещите на открито;
- здравословните проблеми при възрастните хора.

Експертите предупреждават, че поради климатичните промени пери-

одите на екстремна жегата стават все по-чести, по-продължителни и по-интензивни.

Дехидратацията – тихият риск на лятото

Много хора свързват жегата единствено с дискомфорт, но всъщност един от най-сериозните рискове е обезводняването. Водата участва във всички жизненоважни процеси – регулиране на температурата, кръвообращението, преноса на хранителни вещества и отделянето на отпадни продукти. Признаците на дехидратация включват: силна жажда; сухота в устата; тъмна урина; отпадналост; замаяване; главоболие; намалена концентрация. При тежка дехидратация могат да настъпят нарушения в работата на бъбреците, сърдечния ритъм и съзнанието.

Какво да ядем по време на горещини?

Храненето също играе важна роля за адаптацията на организма към високите температури. Препоръчват се:

- плодове с високо водно съдържание – диня, пъпеш, праскови;
- зеленчуци – краставици, домати, марули;
- кисело мляко и леки млечни продукти;
- по-малки и по-чести хранения.

Добре е да се ограничат:

- тежките и мазни храни;

- прекомерната употреба на алкохол;
- големи количества кофеин;
- много сладките напитки.

Първа помощ при презряване

Ако човек се почувства зле от жегата:

- преместете го незабавно на сянка;
- осигурете му покой;
- разхлабете дрехите;
- поставете студени компреси на челото, врата и подмишниците;
- давайте вода на малки глътки, ако е в съзнание;
- наблюдавайте състоянието му.

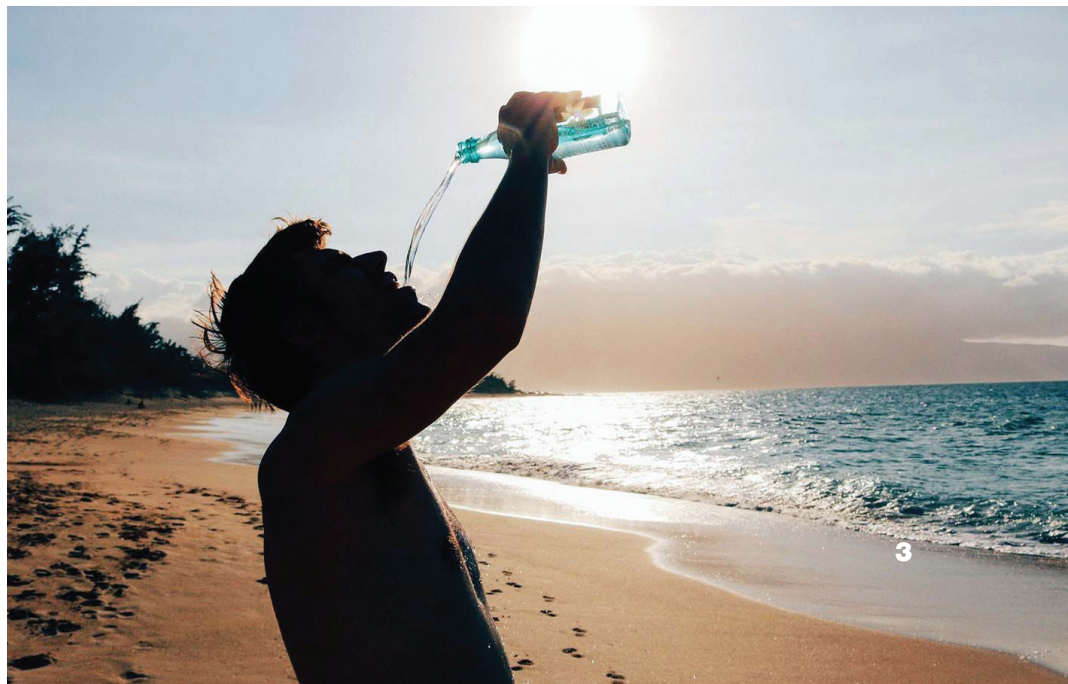
Ако се появят обърканост, припадък, затруднено дишане или висока температура, трябва незабавно да се

потърси спешна медицинска помощ.

Лятото е време за удоволствие, но и за отговорност

Горещите дни могат да бъдат приятни и безопасни, когато сме добре информирани и подготвени. Простите мерки – достатъчен прием на вода, избягване на обедните горещини, носене на подходящо облекло и разпознаване на ранните симптоми на презряване – могат да предотвратят сериозни здравословни проблеми.

Грижата за здравето през лятото е част от здравната култура на всеки човек. Информираността и превенцията остават най-доброто средство за защита срещу опасностите на екстремните горещини.

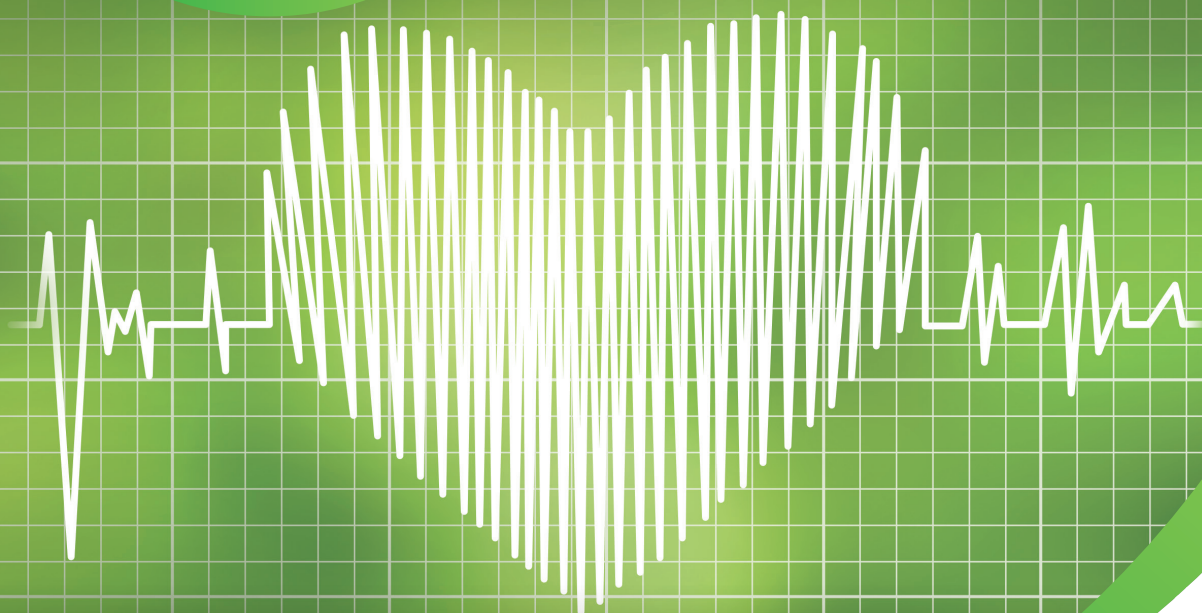


Acetysal Cardio®

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

ЗАЩИТА ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

АЕРОЗОЛИ ПРОТИВ КОМАРИ И КЪРЛЕЖИ



BROS



Безопасно плуване през лятото – медицински и фармацевтични аспекти на къпането в море, басейни, реки и язовири

Лятото е сезонът, в който водните дейности се превръщат в предпочитан начин за разхлаждане, почивка и физическа активност. Плуването е една от най-полезните форми на движение, тъй като подобрява сърдечносъдовото здраве, укрепва мускулатурата, подпомага дихателната система и намалява стреса. Наред с многобройните ползи обаче, къпането в море, басейни, реки и язовири крие определени рискове за здравето, които не бива да бъдат подценявани.

От гледна точка на медицината и фармацията летният сезон е свързан с увеличаване на случаите на удавяния, топлинни инциденти, кожни и стомашно-чревни инфекции, травми, алергични реакции и обезводняване.

Голяма част от тези състояния могат да бъдат предотвратени чрез информираност и спазване на основни правила за безопасност.

Ползите от плуването за здравето

Плуването е сред най-препоръчваните физически активности от медицинските специалисти. То натоварва почти всички мускулни групи, без да създава прекомерно напрежение върху ставите и гръбначния стълб. Подходящо е както за деца и млади хора, така и за възрастни, бременни жени и пациенти с определени хронични заболявания.

Редовното плуване:

- подобрява кръвообращението;
- подпомага работата на

сърцето и белите дробове;

- увеличава физическата издръжливост;
- намалява нивата на стрес и тревожност;
- подпомага поддържането на здравословно тегло.

За да бъдат тези ползи максимални, плуването трябва да се извършва при спазване на необходимите мерки за безопасност.

Рискове, свързани с високите температури

Преди дори да влезем във водата, горещото време може да представлява сериозна опасност. Продължителното излагане на слънце води до повишена загуба на течности чрез изпотяване. Ако загубите не бъдат компенсирани, може да настъпи обезводняване.

Сред първите симптоми са:

- жажда;
- сухота в устата;
- отпадналост;
- главоболие;
- замаяване;
- ускорен пулс.

В по-тежки случаи могат да се развият топлинно изтощение и топлинен удар – състояния, които изискват незабавна медицинска помощ. Особено опасно е рязкото влизане в студена вода след продължително стоене на

слънце. Внезапната температурна промяна може да предизвика спазъм на кръвоносните съдове, нарушения в сърдечния ритъм и дори загуба на съзнание при предразположени лица.

Морето – ползи и рискове

Морската вода съдържа минерали и соли, които могат да окажат благоприятно въздействие върху кожата и дихателната система. Морският климат често се препоръчва при определени респираторни заболявания.

Въпреки това съществуват и рискове:

Морски течения и вълнение

Една от най-сериозните опасности

са подводните течения. Те могат неусетно да отдалечат плувеца от брега и да доведат до изтощение и удавяне.

Слънчеви изгаряния

Отразяването на слънчевите лъчи от водната повърхност увеличава излагането на ултравиолетова радиация. Това повишава риска от слънчеви изгаряния, преждевременно стареене на кожата и развитие на кожни заболявания.

Морски организми

Контактът с медузи или други морски организми може да предизвика болка, локално възпаление и алергични реакции.



Басейните – хигиенни особености

Общественият басейн подлежат на контрол и дезинфекция, но въпреки това не са напълно лишени от здравни рискове.

Гъбични инфекции

Влажната среда около басейните създава благоприятни условия за развитие на гъбички. Най-често се засягат стъпалата и ноктите.

Ушни инфекции

Продължителният престой във вода може да доведе до възпаление на външния слухов канал, известно

като „ухо на плувеца“.

Очни раздразнения

Хлорът и други дезинфектанти могат да причинят зачервяване, съзване и дискомфорт в очите.

Стомашно-чревни инфекции

Поглъщането на вода от басейна може да доведе до инфекции, особено ако хигиенните норми не се спазват стриктно.

Реките и язовирите – най-подценяваната опасност

Статистически голяма част от

фаталните водни инциденти се случват именно в реки и язовири.

Основните рискове включват:

- силни течения;
- внезапни промени в дълбочината;
- подводни препятствия;
- ниска температура на водата;
- липса на спасители;
- замърсяване с микроорганизми.

Плуването в неохраняеми водоеми изисква особено внимание и никога не трябва да се извършва самостоятелно.

Удавянето – предотвратима причина за смърт

От медицинска гледна точка удавянето е спешно състояние, причинено от недостиг на кислород вследствие на попадане на вода в дихателните пътища. Само няколко минути без достатъчно кислород могат да доведат до необратими мозъчни увреждания.

Особено застрашени са:

- децата;
- възрастните хора;
- лицата под въздействие на алкохол;
- хората с хронични заболявания;
- слабите плувци.

Важно е да се знае, че удавянето често протича тихо и без възмож-





Ново

TOX FREE

Вашата добавка
за детоксикация
от микотоксини.



Тох Фри 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.

ност за викане за помощ.

Ролята на фармацевта и лятната аптечка

Фармацевтът може да бъде ценен съветник за подготовката на безопасна лятна почивка.

Добре оборудваната аптечка трябва да съдържа:

- антисептик за обработка на рани;
- стерилни превръзки и лепенки;
- средства за лечение на слънчеви изгаряния;
- препарати за рехидратация;
- антихистаминови средства след консултация със специалист;
- репеленти срещу насекоми;
- лекарства, които пациентът приема редовно.

Особено внимание трябва да се обърне на правилното съхранение на медикаментите. Високите температури могат да намалят ефективността на някои лекарства и да променят техните свойства.

Основни препоръки за безопасно плуване

За да бъде престоят край водата безопасен, специалистите препоръчват:

- да се пие достатъчно вода през целия ден;
- да не се влиза рязко в студена вода;
- да не се плува след употреба на алкохол;
- да се използва слънцезащита;
- да се избягва плуване в най-

горещите часове на деня;

- да се спазват указанията на спасителите;
- децата да бъдат под постоянно наблюдение;
- да не се скача във вода с неизвестна дълбочина;
- след плуване тялото да се подсушава добре, особено ушите и пространствата между пръстите на краката.

Плуването е едно от най-полезните и приятни летни занимания, но безопасността трябва винаги да бъде на първо място. Независимо дали става въпрос за море, басейн, река или язовир, всеки водоем има своите специфични рискове. От гледна точка на медицината и фармацията най-важните предпазни мерки са добрата хидратация, спазването на хигиена, използването на слънцезащита, избягването на рисково поведение и навременната реакция при здравословни проблеми.

Информираността и превенцията са най-доброто средство за предпазване от инциденти и заболявания. Така летният сезон може да бъде не само приятен, но и безопасен за всички.



ГАМА ПЛАСТИРИ ЗА ВСЯКАКВИ РАНИ

HARTMANN
+

Космос Нестерилни пластири

Нестерилни пластири за предпазване и бързо лечение на малки рани

Космос Софт Силикон

- Пластир от изключително мек еластичен материал
- Със силиконов адхезив, позволяващ напълно безболезнено отстраняване
- Подходящ за силно чувствителна или раздразнена кожа



Космос Аква

- Непромокаем дишащ пластир от полиетиленов филм
- Подходящ за предпазване на рани при къпане

Космос Кидс

- Пластир от полиетиленов филм, отблъскващ замърсяванията
- Подходящ за деца с чувствителна кожа
- Със забавни детски картинки



Космос Флексибъл

- Пластир от мек и еластичен текстилен материал
- Може да се реже по размер
- 6 см x 1 м

Потърсете и останалите продукти Cosmos

Космопор Стерилни пластири

Стерилни пластири за предпазване и лечение на дълбоки рани и/или рани с риск от инфекция

Космопор стерилен

- От мек нетъкан материал, който приляга към контурите на тялото
- Със силно абсорбираща подложка, която не залепва за раната
- Въздухопропусклив



Космопор водоустойчив

- От непромокаем филм
- Със силно абсорбираща подложка, която не залепва за раната
- Подходящ за предпазване на рани при къпане



Космос Специални пластири /изгаряния, ожулвания, мехури/



Изгаряния



Ожулвания



Мехури



Дигиталният детокс – необходимост за здравето, особено през лятото

В съвременния свят дигиталните технологии са неизменна част от ежедневието ни. Смартфоните, компютрите и социалните мрежи ни помагат да общуваме, работим и получаваме информация в реално време.

Наред с многобройните си предимства обаче, прекомерната употреба на дигитални устройства все по-чес-

то се свързва с негативни последици за физическото и психичното здраве. Затова понятието „дигитален детокс“ придобива все по-голямо значение като част от съвременната здравна култура.

**Какво означава
дигитален детокс?**

Дигиталният детокс представлява съзнателно ограничаване на времето, прекарано пред екрани, с цел намаляване на стреса, подобряване на концентрацията и възстановяване на баланса между онлайн и реалния живот.

Той не означава пълен отказ от технологиите, а по-разумното и осъзнато им използване.

Научните изследвания показват, че прекомерното използване на електронни устройства може да доведе до нарушения на съня, повишени нива на тревожност, затруднена концентрация и психическа умора.

Постоянните известия, съобщения и информационният поток поддържат мозъка в състояние на непрекъсната активност, което затруднява пълноценната почивка. Освен това продължителното стоене пред екран е свързано със заседнал начин на живот, напрежение в очите, болки във врата и гърба и намалена физическа активност.

Особено тревожен е ефектът върху съня. Светлината от екраните потиска производството на мелатонин – хормонът, който регулира цикъла сън-бодърстване. В резултат много хора заспиват по-трудно, спят по-малко и се събуждат по-уморени. Липсата на качествен сън от своя страна влияе върху паметта, концентрацията, настроението и имунната система.

Какви са ползите?

Ползите от дигиталния детокс са многобройни. Изследванията показват, че дори краткотрайното намаляване на времето пред екрана може да доведе до по-добър сън, по-ниски нива на стрес и тревожност, по-до-

бра концентрация и по-висока удовлетвореност от живота. Хората, които ограничават използването на социални мрежи, често съобщават за подобро настроение, по-малко чувство на напрежение и повече време за реални социални контакти.

Защо дигиталният детокс е особено важен през лятото?

Лятото е сезонът, който естествено ни насърчава да прекарваме повече време извън дома, сред природата и в движение. Дългите слънчеви дни, отпуските и ваканциите предоставят отлична възможност да се откъснем от дигиталния свят и да обърнем повече внимание на собственото си здраве.

През останалата част от годината много хора прекарват значителна част от деня си пред компютър по работа или обучение. Лятната почивка е шанс организъмът и психиката да се възстановят от натрупаното напрежение. Ако обаче заменим работния екран с безкрайно скролване в социалните мрежи, гледане на видеа или постоянно проверяване на телефона, голяма част от ползите на почивката се губят.

Летният сезон предлага възможности, които не могат да бъдат заменени от дигиталните преживявания. Разходките сред природата, спортът на открито, плуването, пътуванията и срещите с приятели и близки стимулират физическата активност и подобряват психичното благополучие. Научни данни показват,



че престоят сред природата намалява нивата на стресовия хормон кортизол, подобрява настроението и подпомага концентрацията.

Освен това естествената дневна светлина подпомага регулирането на биологичния часовник и подобрява качеството на съня. Когато прекарваме повече време навън и по-малко пред екрани, организмът по-лесно поддържа естествения си ритъм, а чувството за бодрост и енергия се увеличава.

Лятото е и период за създаване на здравословни навици. Ограничаването на екранното време дори само по време на ваканцията може да помогне за изграждане на по-балансирано отношение към технологиите през цялата година. Много специалисти

препоръчват въвеждането на „часове без телефон“, хранене без устройства, време за четене на книги, спорт или семейни занимания като лесни и ефективни форми на дигитален детокс.

Как можем да започнем?

Не са необходими крайни мерки. Малките промени често дават най-добри резултати:

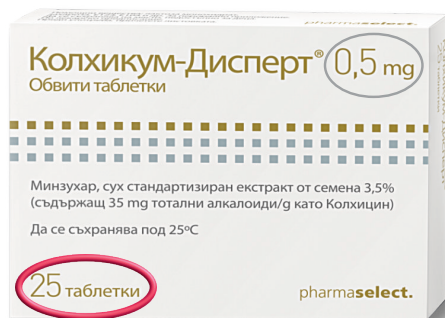
- да оставяме телефона настрана по време на почивка и срещи с близки;
- да избягваме използването на устройства поне един час преди сън;
- да изключваме ненужните известия;

- да отделяме време за спорт, разходки и дейности на открито;
- да определяме периоди от деня, в които съзнателно не използваме социални мрежи.

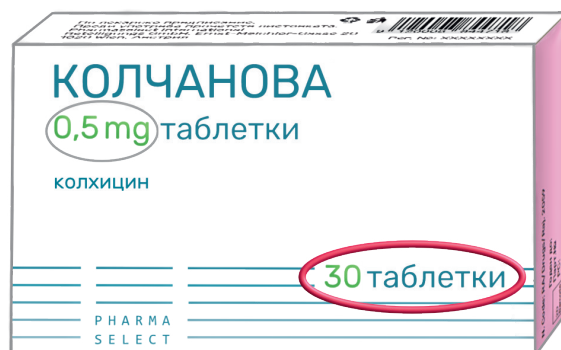
Заклучение

В условията на все по-дигитализирано ежедневие дигиталният детокс се превръща не в лукс, а в необходимост. Той подпомага психичното и физическото здраве, подобрява съня, намалява стреса и ни помага да бъдем по-присъстващи в реалния живот. А лятото е най-подходящото време да направим тази крачка – да оставим телефона за известно време, да излезем навън и да си припомним, че най-ценните моменти често се случват далеч от екрана.





Colchicum-Dispert



COLCHANOVA

Colchicine

на същата цена,
с 5 таблетки повече



КОЛЧАНОВА



По лекарско предписание.
Преди употреба прочетете листовката.

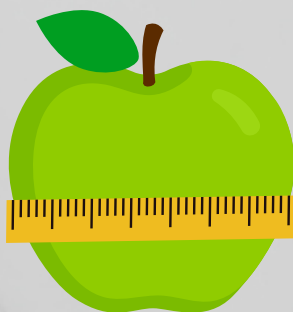
Pharmsselect International
Beteiligungs GmbH, Ernst-Melchior-Gasse 20
1020 Wien, Австрия



ДИУРЕТИК ФОРТЕ®

✓ **Елиминира излишните
течности от тялото**

✓ **Поддържа
физиологичните
механизми за
нормално
телесно тегло**





МАГНЕРИЧ®

+ФОРТЕ

ЕДИН
МАГНЕЗИЙ
много плюсове

90



ИЗГОДНА
ОПАКОВКА

МАГНЕРИЧ®

1000 mg магнезиев лантат
+ 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



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**