

**ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ • ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ • ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ**

**Въпрос към специалистите: Кое ви провокира да участвате в тази кампания?**



► Проф. д-р Снежана ТИШЕВА, ръководител Катедра „Кардиология, пулмология и ендокринология“ в МУ - Плевен, и на Първа кардиологична клиника в УМБАЛ

Опитът ми и съвременните теоретични познания изграждат твърдото ми убеждение, че с тези пациенти трябва да се работи непрекъснато - те трябва да бъдат обучавани как да се наблюдават, кога да се обърнат към лекаря си, каква двигателна активност и какъв хранителен режим да имат.

Центърът по сърдечната недостатъчност е една функцио-

нална структура. Изграждаме я с амбицията да подпомагаме пациентите, като ги обучаваме още когато те са хоспитализирани как да се грижат за себе си, а същевременно с участието на моите асистенти да ги подпомагаме в системния контрол в амбулаторни условия.

Ние ги обучаваме как да си следят теллото, как и колко да се движат, при кои промени в оплакванията да се обаждат. Не без значение е да следват предписаната терапия, която е съобразена със съвременните ръководства за лечение.

Много често своеволно и под влияние на лекари, които не познават в детайли лечението, променят терапията си. Намалват двигателната си активност или променят хранителния си режим, което ги води до декомпенсация, те влошават състоянието си. Една от идеите ни е да формираме малки групи, които да осъществяват контролирана двигателна активност няколко пъти седмично.



► Д-р Мариана КОНТЕВА, инвазивен кардиолог, управител на СБАЛ по кардиохирургия Аджибадем Сити Клиник Бургас.

Сърдечната недостатъчност не е толкова атрактивна и модерна като инфаркта и инсулта, но тя е един от най-мощните убийци на съвременето. Провокира ме това, че откривайки пациент, който прегледаш първи път с тотална сърдечна недостатъчност, реално знаеш, че той е обречен, точно толкова, колкото и при карцином на белия дроб и преживяемостта при тези пациенти е от 6 месеца до 1 година. Провокира ме това, че в годините не успяхме да се научим и да убедим пациентите си на профилактика. И при по-голямата част от паци-

ентите, които идват при нас, вече се борим с това, да могат да дишат, а не за качество на живот. Провокира ме това, че лекарите сме носители на надежда и изцеление, а не съдници и констататори на състояния, които не можем да променим.

Решихме, че центърът по сърдечна недостатъчност всъщност ще бъде училище за пациентите и лекарите. Училище, в което ще се научим да разпознаваме симптомите и болестта, да търсим причините и да убедим пациента, че трябва да участва заедно с нас в един отбор, за да победим болестта. Има много съвременни методи на лечение, но те са приложими само когато е останал сърдечен субстрат и няма увреда на останалите органи. Сърдечната недостатъчност е едно от заболяванията, с което може да живееш абсолютно комфортно без ограничения, да пътуваш, да планираш живота си, ако я познаваш и контролираш. Обичайте сърцето си и се борете за него всеки миг, пазете го, не само с хубави емоции, с добри мисли и с надежда, дайте ни шанс да ви помогнем то да не боледува и да го запазим здраво.

**Консултациите за пациенти със сърдечна недостатъчност продължават в Плевен, Враца и Бургас. Запишете си час на тел. 070010126, всеки работен ден от 10 до 17 ч., на цена на градски разговор, според тарифния план за мобилни мрежи. Консултациите са само за пациенти със сърдечна недостатъчност, а не за всички хора със сърдечни проблеми! Важно е да знаете своята диагноза!**

**1387 Библиотека „Трета възраст“**

**НЕФРИТ**

● 1 кг лешници, изчистени от черупките, се заливат с 1,5 л вода, вари се на тих огън докато остане 1 л. Прецежда се и се пие по 1 винена чаша 3 пъти дневно преди храна.

● Смесват се 75 г вратига, по 100 г корени от аир и корен от божур. 2 суп. лъж. от сместа се залива в емайлиран съд с 2 ч. чаши студена вода. Вари се на тих огън под капак 15 мин., отстранява се от огъня и се оставя да престои 15 мин. Прецежда се и се пие на малки порции през целия ден.

● Смесват се по 500 г брашно от магданозено семе и мед. Приема се по 1 кафена лъж. сутрин 30 мин. преди храна. След 10 дни дозата се увеличава по 1 суп. лъж. до изпиване на сместа.

● 1 ч. чаша зрели шипки, 1 кафена чашка ситно нарязани корени от троскот и 7 ореха, леко счукани се заливат с 2 л вода. Варят се, докато течността остане 500 мл. Пие се по 1 кафена чашка сутрин и вечер след храна.

● 4 равни суп. лъж. листа от малина се заливат с 600 мл вряща вода. Ври 50 мин. на тих огън и се прецежда. Пие се по 1 ч. чаша 3 пъти на ден без подслаждане.

**ГЛИСТИ**

● Смесват се по 30 г корени от бял оман, стръкове от водно пипериче, листа от мента, стръкове от хвош, стръкове от овчарска торбичка и корени от гръмотрън. 1 препълнена ч. лъж. от сместа се залива с 600 мл вряща вода, вари се 30 мин. на тих огън, кисне 1 час и се прецежда. Пие се по 75 мл 6 пъти на ден - 20 мин. преди и 30 мин. след храна.

**Иновация в помощ на корема**

Казват, че само да те боли зъб е по-неприятно от това да те боли корем. Но дори и да не ни боли, коремът ни често е подут, усещаме тежест и напрежение, имаме газове, диария или запек например.

**Как да се отървем от проблемите с корема?**

Световна компания въведе уникална технология, която осигурява най-добрата помощ за корема. Уникалната иновация се използва в производството на пробиотични продукти. Те са най-бързият и ефективен начин да си набавим необходимите за спокойствието на нашия корем



**ЗАЩО ПРОСОМВО ПОМАГА?**

1. Разтваря се външната капсула  
тя освобождава пребиотика (храната на „добрите“ бактерии), а вътрешната капсула продължава към тънките черва

само 1 капсула, която доставя оптималното дневно количество от 15 млрд. „добри“ бактерии в тънките черва. Той се съхранява на стайна температура за разлика от повечето обикновени пробиотични продукти, които задължително трябва да стоят в хладилник.

„добри“ бактерии.

**Добрата новина**

От година-две и у нас има пробиотик, произведен по иновативната технология DUOCAP™ (капсула в капсула). Продуктът се казва ProCombo (ПроКомбо). ProCombo е идеално дозиран – на ден се пие



2. Вътрешната капсула достига невредима своята цел

тя е предпазила пробиотика от въздействието на стомашните киселини



3. Разтваря се вътрешната капсула  
пробиотикът се активира и започва да помага



ProCombo е хранителна добавка, произведена във Франция от Capsugel за Vitaslim Ltd. по върховата технология DUOCAP™ (капсула в капсула).

procombo.com  
ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!