



## Говорим за профилактиката



2015-та започна за екипа на Сити Клиник във Варна наситено и активно. В здравното заведение бяха доставени 4 нови ехографа от най-ново поколение с големи възможности, които подобряват работата на нашите специалисти и предоставят една по-добра здравна услуга на пациентите. Въведохме ново гастроентерологично изследване – капсулна ендоскопия, единствената възможност за „оглеждане“ отвътре на тънките черва. Д-р Таня Манастирска вече го прилага на първите пациенти, които се нуждаят и които пожелаха то да бъде направено. По покана на БНТ наши специалисти участваха в едновременно предаване, посветено на профилактиката на най-честите онкологични заболявания. По време на двудневните снимки в Сити Клиник водещите и журналистите разшириха познанията си по темата. След живото предаване по БНТ 2 много хора ни звъняха, за да разкажат колко полезни са били репортажите с наши лекари и как сме успели да обясним, че профилактичните прегледи са важни за ранна диагностика, не са неприятни или болезнени за пациентите. В студиото на БНТ изразих едно мнение, което се споделя от широк кръг специалисти по здравен мениджмънт и лекари – че профилактичните прегледи, предвидени по Здравна каса, са недостатъчни и че парите отпуснати за профилактика биха направили активни и пълноценни повече хора. Освен това тези средства ще са значително по-малко от сумите, отпуснани за болнично лечение, операции, поддържащи терапии за хора, които вече са трайно инвалидизирани от социално-значимите заболявания. Тук виждам ролята на пациентските организации, които е редно да се борят не само за лекарства за отделни заболявания, а да изискат от касата повече средства за профилактика.

**Д-р Венелина Милева**  
Управител на Сити Клиник Варна



*Д-р Василка Кирчева обяснява пред камерата на БНТ2 как редовните профилактични прегледи за рак на маточната шийка спасяват животи*

Лекари от Сити Клиник Варна разясниха ползите от профилактика на най-честите онкологични заболявания в едновременно предаване на БНТ 2. Екип на Регионален телевизионен център Варна засне няколко репортажа, в които медиците обясняват ползата от редовни прегледи за рак на маточната шийка, на млечната жлеза и на простатата – болести с най-висока честота. Опитният гинеколог д-р Василка Кирчева сподели пред камера моменти от своя опит, в които ранното откриване на онкологични заболявания, спасява живот. Урологът д-р Георги Панайотов даде съвет на мъжете над 50 г. за профилактиката на рака на простатата. В репортаж и в предаване на живо специалистът по образна диагностика д-р Силвия Йорданова представи възможностите за ранно откриване на рак на млечната жлеза чрез единствения в североизточна България дигитален мамограф, който работи в Сити Клиник Варна. Неговата висока разделителна способност позволява опитният специалист да открие опасни образувания по-малки от 5мм. В студиото на живо бяха поканени д-р Венелина Милева, управител на Сити Клиник Варна и д-р Силвия Йорданова, специалист по образна диагностика. Те коментираха различни аспекти на профилактиката като финансиране от здравната каса, култура и нагласа на пациентите, добра възможност по модерен начин да се направи ранна диагностика. Цялото предаване [http://bnt.bg/predavanyia/dobro\\_dobro-utro-s-bnt2](http://bnt.bg/predavanyia/dobro_dobro-utro-s-bnt2)

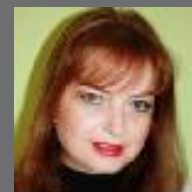
### ПЪРВИ В РЕГИОНА

Сити Клиник Варна въведе тест за чисти повърхности  
**Стр. 2**



### ОПИТЪТ НА СПЕЦИАЛИСТА

Д-р Жасмина Коева за първите стъпки на персонализираната медицина  
**Стр. 3**



### НОВИНИ

Скандинавската диета призната за най-добра  
**Стр. 4**



### НОВИНИ

Полифеноли от куркума и манго помагат при невропатии  
**Стр. 4**





## ЕФЕКТЪТ – В ПОЛЗА НА ПЕРСОНАЛА И ПАЦИЕНТИТЕ

За пръв път хигиенният мониторинг за почистването на повърхности, базиран на аденозин трифосфата, е въведен през 2008 г. от две болници в Обединеното Кралство - North Tees и Hartlepool. Първоначално ръководствата решават да внедрят метода за редовен мониторинг само в едно отделение. След 4 месеца редовно тестване на чистотата на повърхностите се постига 38% подобряване на почистването и не се наблюдават клинични инфекции. Веднага след това методът е внедрен в двете болници изцяло. В продължение на 5 години в двете здравни заведения се прави изследване, което да докаже ползата от АТФ системата за мониторинг на хигиената. За този период от време ефектите са разностранни и категорични: драстично се подобрява чистотата в двете болници, намалява броя на вътрешноболничните инфекции, създава се обективно управление на почистването, базирано на данните от системата за анализ.

В края на 2013 броят на болниците, които прилагат АТФ мониторинговата система на Hygiene в Европа е над 250. Първата болница у нас, въвела цялостна система за наблюдение на хигиената и ефикасността на почистването, е „Д-р Иван Селимски“ в Сливен. Системата е въведена през март 2014 г. В нея се следят 280 контролни точки, които се тестват веднъж седмично. Прави се ежедневна проверка на хигиената на ръцете на персонала. Прилагат се изненадващи проверки на нивото на чистота веднъж седмично. За малко повече от месец нивото на почистване в здравното заведение се е увеличило 6 пъти. Рискът от инфекции драстично е намален, а ефективността на почистването е увеличена с 600%. И един не по-малко важен ефект – персоналят се обучава да спазва добрите хигиенни практики.

## Сити Клиник Варна въведе иновативен тест за хигиена на повърхности



Сестра Атанаска Радева тества чистотата на повърхностите с новия апарат

Първото здравно заведение във Варненския регион, въвело експресен тест за хигиена на повърхности е Сити Клиник Медицински център Брегалница. Медицинският екип е обучен да работи с електронното устройство, което анализира резултатите, взети със специален реактив. Благодарение на този вид контрол в медицинския център се следи за ефективността на почистването и се създават по-безопасни условия за пациентите и за работата на медицинските екипи.

Вносител на системата за хигиена и микробиологично наблюдение на болнични заведения е сливенската фирма „Биоком Трендафилов“, наложена до момента на нашия и чуждестранния пазар с тестове и специални разработки за селското стопанство и хранителната промишленост. Овен Сити Клиник Варна болници в Силистра и Плевен са сред първите в Северна България, които прилагат иновативния метод. Методът е лесен и бърз начин, за да разбере медицинският персонал дали почистването

на повърхностите и оборудването се извършва според стандартите. Установяването на хигиената става въз основа на действието на аденозин трифосфат – енергийна молекула, която се съдържа във всички живи организми. Откриването на тази молекула след почистване е индикация за недобро почистване. Чрез използването на ензима луцифераза, който при контакт с АТФ прави биолуминисцентна (излъчване на светлина) реакция. Излъчената светлина е право пропорционална на количеството АТФ - колкото повече светлина толкова по-замърсена е повърхността. Данните след взимане на пробата се обработват от софтуер, който е удобен и лесен за употреба за медицинския персонал. За разлика от посевките, които дават резултати след дни и отчитат единствено наличието на микроорганизми след почистването, тази система спестява време и дава обективни резултати.

## Пациентите за нас

**Митьо Драганов**, служител в частна компания

След продължителни проблеми с хрема и болки в гърлото, които ми пречи да работя и да живея нормално, потърсих помощ от д-р Георги Геронтиев от Сити Клиник Варна. УНГ-специалистът се отнесе към мен с внимание и с отношение към проблема ми. Първо с помощта на лабораторни изследвания установи причината за заболяването, а след това ми назначи терапия, която даде резултат. През цялото време ми даваше разяснения какво се случва и какви стъпки трябва да се предприемат. Благодарен

съм на д-р Геронтиев за търпението и лечението, което избра, за да се избавя от това затормозяващо заболяване.

**Красимир Тодоров**, 49 г., Варна фотореporter в БТА

Една сутрин се събудих скован без да мога да се помръдна и да стана от леглото си. Търсих помощ от различни лекари и с питане на приятели достигнах до д-р Деяна Станева - специалист невролог в медицински център Сити Клиник Варна. Останах

силно впечатлен от човешкото й отношение. За разлика от други лекари, които се държат с пациента като счетоводители, д-р Станева проявява не толкова често срещаното напоследък разбиране към човека и неговото страдание. В Сити Клиник Варна ми направиха и ядрено-магнитен резонанс - изследване, което изчисти окончателно съмненията по отношение на здравния ми проблем. Медицинският център предлага комплексни услуги, които улесняват пациентите в един труден за тях момент.



## ОПИТЪТ НА СПЕЦИАЛИСТА



На практика, персонализираната медицина е разумен подход, който използва:

- Молекулярен анализ както на пациенти, така и на здрави индивиди, за насочване на решенията през всички фази от откриването и разработването на лекарствени и диагностични продукти и
- Прилагане на това познание в клиничната практика за по-ефективно осигуряване на акуратна и навременна здравна помощ чрез подобрена профилактика, диагноза, лечение и проследяване. Ярък пример за персонализация в медицината е т.нар. „съътстваща диагностика“ при прицелни терапии, чиято цел е да селектира само пациентите, които биха имали полза от дадено лечение. В повечето случаи, тази диагностика изследва ДНК на пациента или на проба от засегнатата тъкан. В световната практика все повече навлизат техниките, позволяващи разчитането на целия геном на

**Д-р Жасмина Коева- Балабанова**

**Председател на Българската Асоциация по Персонализирана медицина  
Изборът на терапия може да се „прекрои“ за всеки**

*Д-р Жасмина Коева е председател на Българската Асоциация по Персонализирана медицина от създаването ѝ през април 2014 г. Верни на принципа си да развиват най-иновативните методи в медицината Сити Клиник Варна и Сити Клиник Кардиологичен център София станала членове на тази организация, която цели въвеждането на най-напредналите методи на диагностика и лечение у нас. Поканихме д-р Коева да разясни що е персонализирана медицина и какви стъпки са направени в България в тази насока.*

Свидетели сме на революция в здравеопазването, известна като персонализирана медицина, която се катализира от бързо нарастващата научна информация и съществуването на напредналите информационни технологии. Все още има различни виждания за персонализираната медицина. Някои смятат, че персонализирана медицина е приложението на геномни данни за точното насочване на медицинската намеса. Други смятат, че това е критично важно средство за откриването и клиничното изпитване на нови продукти. А трети смятат, че тя включва приложението на високотехнологични средства, които могат да помогнат за определянето на предразположението на пациента към определено заболяване или състояние. Всъщност, персонализираната медицина обхваща всички тези схващания. На теория, персонализирана медицина е лечението на болестта, или предразположението към заболяване на пациента, с прилагане на молекулярен анализ с цел постигане на оптимален медицински резултат при този пациент – така повишавайки качеството на здраве и живот и намалявайки общите разходи за здравеопазване.

пациента, т.е. пълната генетична информация, заложен в всеки от нас. Тази информация позволява да бъдат разгадани редица заболявания, чиито механизъм и причинители до този момент са били неизвестни, както и да бъдат идентифицирани нови, непознати до момента патологични състояния. Ефектите от прилагането на персонализирания подход се изразяват в по-добър резултат от лечението, повишено качество на живот на отделния пациент, както и спестяване на излишни разходи за неефективно лечение. Вече имаме доказателства за клиничната полза от прилагането на персонализирана медицина, като ново поколение молекулярна диагностика и таргетна терапия, които могат да увеличат ефикасността и да намалят нежеланите ефекти. Свидетели сме, че в много от случаите, рутинно прилаганото лечение не е с очаквания резултат, а в същото време има все по-голям натиск за ефективно изразходване на средствата за здравеопазване.

Персонализираната медицина може да предложи по-високи резултати и в същото време – потенциално спестяване от ненужни разходи. Така например, по данни на Европейския Алианс за Персонализирана Медицина (EAPM), при прилагане на персонализирана медицина, проучванията показват потенциално 37% по-ниски разходи за лечение на рак на гърдата и приблизително 46% по-ниски разходи за лечение на сърдечносъдови заболявания. Персонализираната медицина би могла да промени здравеопазването, като „прекрои“ решенията за избор на терапия, осигурявайки „правилното лечение за точния пациент в

подходящото време“ и да спомогне да получим повече стойност от разходите за здравеопазване. Тя предлага по-широко приложение на иновативните технологии за промяна на подходите в профилактиката, диагнозата и лечението на заболяванията съобразно специфичния профил на всеки индивид. През 2014г. Центърът за оценка и проучване на лекарствата към Американската агенция за храните и лекарствата (FDA's CDER) одобри 41 нови лекарствени препарати (novel new drugs, NNDs), представляващи или нови молекулни единици, или биопрепарати. Девет (повече от 20%), от тези 41 одобрени нови лекарствени средства, са класифицирани от Коалицията по персонализирана медицина (Personalized Medicine Coalition, PMC) като лекарства за персонализирано лечение. Въпреки многото си предимства, напредъкът на персонализираната медицина у нас е относително бавен. Така е, не защото персонализираната медицина не работи – тя го прави, и то добре – а защото компонентите и взаимовръзките, които трябва да доведат този подход и методи на лечение до нашите граждани са сложни. Въвеждането им, обаче, означава гражданите да плащат по-малко и да прекарват по-кратко време в болниците, подложени на скъпо лечение, често като директен разход на данъкоплатеца. Означава също, че пациентите ще могат по-дълго време да работят, генерирайки по този начин приходи, вместо разходи. В същото време, пренасочването към превантивна медицина ще намали още повече разходите. Преди една година създадохме Българската Асоциация за Персонализирана Медицина – БАПЕМЕД като сдружение с идеална цел на учени, медицински и здравни специалисти, пациенти, обслужващи звена и търговски структури в здравеопазването. Усилията ни са насочени към повишаване на информираността и нивото на разбиране на всички аспекти, свързани с персонализираната медицина и нейното приложение, защото „Всеки пациент е важен!“. БАПЕМЕД е първата подобна организация в Централна и Източна Европа. Първите стъпки винаги са най-трудни. Така е и за нашата млада организация, но имаме и своите малки постижения. Установихме нови контакти, приехме нови членове, между които и здравните заведения от веригата „Сити клиник“, присъединихме се към EAPM (European Alliance for Personalized Medicine) и бяхме приети в семейството на световната организация PMC (Personalized Medicine Coalition). За 2015 година имаме амбициозен план за разясняване на подхода на персонализираната медицина сред административните и регулаторни структури, медицинската общност и широката общественост, защото вярваме, че достъпът до най-съвременно лечение не трябва да зависи от пощенския код.

Да си пожелаем успех!



**БЪЛГАРСКА  
АСОЦИАЦИЯ ЗА  
ПЕРСОНАЛИЗИРАНА  
МЕДИЦИНА  
ВСЕКИ ПАЦИЕНТ Е ВАЖЕН**



НОВИНИ

**Скандинавската диета – най-здравословният режим на хранене**



Италианска, китайска или българска кухня – коя е най-вкусна? Всеки народ би посочил своята кулинарна традиция като най-добра, но коя национална кухня е най-здравословна? Финландски и шведски изследвания твърдят, че Скандинавската диета гарантира здраве до дълбоки старини. В нейната основа са риба, червени и сини горски плодове, зеленчуци, млечни продукти и рапично масло. Натурални и свежоприготвени тези продукти първо водят до намаляване на теглото, снижават риска от общо възпаление в организма и подобряват работата на всички органи и системи. Редовното ядене на риба три пъти седмично активира гените, отговорни за топенето на мазнини и силно сваля риска от инсулт и инфаркт. В ново изследване в Швеция са участвали мъже и жени със средна възраст 55 години с метаболен синдром /артериална хипертония, диабет и затлъстяване/. В продължение на 24 седмици доброволците, разделени на две групи, са се подложили на два типа хранене – обичайното за тях и Скандинавска диета. Резултатите при вторите са били очевидни – цялостно укрепване на организма. Освен червени горски плодове, характерни за хладния климат, доброволците са приемали орехи, каша с копива, лапад и спанак, бобови храни, риба.

**ПРИСАЖДАНЕТО НА КЛЕТКИ ЗАМЕНЯ ТРАНСПЛАНТАЦИЯТА НА ЧЕРЕН ДРОБ**

Всяка година в САЩ повече от 6000 човека заболяват от чернодробна болест или се изправят пред чернодробна трансплантация. 1500 от тях така и не дочакват присаждане на нов орган. В България за 2014-та в листата на чакащите за трансплантация на черен дроб са 38 по данни на Изпълнителната агенция за трансплантация. По цял свят този тип операция е скъпа, а след нея се дават много средства за имуносупресори, а пациентите са изправени пред опасността от инфекции и кръвоизливи. Нова оперативна техника е на път да облекчи проблема с присаждането на черен дроб. При хипотоцит-трансплантацията се внасят здрави чернодробни клетки – около 10% от общия обем на органа. Черният дроб на пациента не се вади, което спестява

много време и средства за възстановяване. Хепатоцитите са главната функционална клетка на черния дроб. Те имат способността да регенерират органа отвътре. Извличането на хепатоцити от черния дроб става чрез ензими и изтегляне на белите и червените кръвни телца, след което пречистеният екстракт се връща чрез инфузия.

**ХРОНИЧНОТО БЕЗСЪНИЕ ПОВИШАВА РИСКА ОТ ДИАБЕТ**



Специалисти от Чикагския университет са установили, че хроничното безсъние увеличава нивото на мастните киселини и повишава риска от диабет тип 2. Ако в течение на три нощи се спи само по 4 часа, нивото на тези киселини в кръвта остава високо от 4 до 9 сутринта. При нормален сън това ниво през нощта се повишава, достига пик, а след това се снижава. В изследването се участвали 19 здрави мъже на възраст от 18 до 30 години. Недоспиването вдига нивото на мастните киселини до 15-30% и това е в корелация с ръста на устойчивост към инсулина – признак на преддиабет. Освен това специалистите твърдят, че недоспиването нарушава процеса на изработка на хормона на растеж и променя нивото на норадреналина. Недостигът на сън нарушава липидния обмен и влияе негативно на способността на организма на регулира кръвната захар. Учените заговориха за връзка между недоспиването и диабет тип 2 преди 15 години. Резултатите от новото изследване позволяват по-добре да се разбере връзката между тези двете и механизма на болестта.

**Полифеноли от куркума и манго помагат при невропатии**



Куркумин и мангиферин подпомагат лечението на невропатиите. Двата полифенола в комбинация с ресвератрол, който се съдържа в червеното грозде, са в основата на новата хранителна добавка неуритоген. Тя намалява с 66% невропатната болка като действа антиоксидантно и противовъзпалително. Има и антидепресивен ефект. Научните доказателства за това бяха представени на Осмата регионална среща по спешна медицина и неврология в Търговище. Тя се организира по традиция от екипа на медицински център VIP, воден от д-р Валентин Добрев. Нови проучвания за подпомагащо фитолечение на невропатии и мигрена представи проф. Ара Капрелян от УМБАЛ „Св. Марина“. Проф. Димитър Масларов от Първа градска болница в София направи презентация на препарат, подпомагащ лечението на болката при диабетна полиневропатия. Член-кореспондент проф. Лъчезар Трайков от „Александровска“ изнесе обстойна лекция за научния напредък в диагностиката и лечението на Болестта на Алцхаймер. Във форума участваха близо 140 лекари и фармацевти от Бургас, Търговище, Разград, Свищов, Русе и Варна.

**ПРЕДСТОЯЩО**

- 24 март** Световен ден за борба с туберкулоза
- 27, 28 март** УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“ Национален конгрес за млади гастроентеролози
- 27-29 март** х-л „Санкт Петербург“, Пловдив Научна конференция „Съвременни концепции в лечението на ушите, носа и гърлото“
- 7 април** Световен ден на здравето
- 16-19 април** Ваканционен клуб „Ривиера“ Пролетни варненски дерматологични дни
- 23-24 април** х-л „Хилтън“ София VI Симпозиум по ендурология и минимално инвазивна хирургия
- 28 април** Световен ден за безопасност и здраве на работното място
- 7 май** х-л „Интернационал“, „Златни пясъци“ XIV Национален конгрес по неврология
- 14-17 май** комплекс „Златни пясъци“ Национална конференция по ревматология



Изданието е подготвено от екип на City Clinic Варна