

Пчелиная аптечка в работе медицинской сестры

И.В. Воробьева^{1,2}, Е.В. Булава¹, С.И. Калугина³

¹Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздравоохранения России

²Российский университет дружбы народов

³ООО «Смайл Эксперт»

e-mail: irina.docent2000@mail.ru

Сведения об авторах

1. Воробьева Ирина Витальевна — доктор медицинских наук, профессор кафедры офтальмологии ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, 123995, Россия, г. Москва, ул. Баррикадная, д. 2/1; профессор кафедры офтальмологии ФГАОУ ВО РУДН, 117198, Россия, Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 6; ORCID iD 0000-0003-2707-8417; e-mail: irina.docent2000@mail.ru

2. Булава Евгений Валерьевич — аспирант кафедры офтальмологии ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России; 123995, Россия, Москва, ул. Баррикадная, д. 2/1; ORCID iD 0000-0002-7201-3885; e-mail: bulava.eyes@gmail.com

3. Калугина Светлана Ивановна, специалист по апитерапии и фитотерапии, эксперт по работе с медицинским сообществом, ООО «Смайл Эксперт», <https://orcid.org/0000-0002-6535-3101>, e-mail: kalugina200472@mail.ru

Резюме

Апитерапия как отдельное направление альтернативной медицины использует продукты пчеловодства для лечения большого спектра болезней. В последнее время в разных странах мира активно проводились исследования по применению всех продуктов пчеловодства и их биологической активности для предотвращения или лечения как острых, так и хронических заболеваний.

Ключевые слова: апитерапия, альтернативная медицина, маточное молочко, пыльца, прополис, пчелиный яд, лечение сухости глаза маточным молочком, медицинская сестра.

Для цитирования: Воробьева И.В., Булава Е.В., Калугина С.И. Пчелиная аптечка в работе медицинской сестры Медицинская сестра. 2022; 24 (6): 46–50. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2022-06-09>.

Bee first-aid kit in the work of a nurse

I.V. Vorobyeva, E.V. Bulava, S.I. Kalugina

Information about the authors

1. Irina V. Vorobyeva — Dr. Sci. (Med.), professor of the Department of Ophthalmology, Russian Medical Academy of Continuous Professional Education, 2/1, BARRIKADNAYA str., Moscow, 125993, Russian Federation; professor of the Department of Ophthalmology, Peoples' Friendship University of Russia, 6 Miklukho-maklaya str., Moscow 117198, Russian Federation; ORCID iD 0000-0003-2707-8417, e-mail: irina.docent2000@mail.ru

2. Evgeniy V. Bulava — postgraduate student of the Department of Ophthalmology, Russian Medical Academy of Continuous Professional Education; 2/1, BARRIKADNAYA str., Moscow, 125993, Russian Federation; ORCID iD 0000-0002-7201-3885; e-mail: bulava.eyes@gmail.com

3. Kalugina Svetlana Ivanovna, specialist in apitherapy and phytotherapy, expert in working with the medical community Smile Expert LLC, <https://orcid.org/0000-0002-6535-3101>, e-mail: kalugina200472@mail.ru

Abstract

Apitherapy as a separate branch of alternative medicine uses bee products to treat a wide range of diseases. Recently in different countries of the world there has been active research on the use of all bee products and their biological activity to prevent or treat both acute and chronic diseases.

Key words: apitherapy, alternative medicine, royal jelly, pollen, propolis, bee venom, royal jelly, nursing practice.

For citation: Vorobyeva I.V., Bulava E.V., Kalugina S.I. Bee first-aid kit in the work of a nurse Meditsinskaya sestra (The Nurse). 2022; 24 (6): 46–50. DOI: <https://doi.org/10.29296/25879979-2022-06-09>.



Благодаря археологическим находкам известно, что люди более 6000 лет используют продукты пчеловодства не только как изысканную пищу, но и как метод лечения. Апитерапия имеет давние традиции в Южной Америке, в Китае, странах Востока, а также со времен Древней Руси до наших дней широко используется целебная сила мёда, маточного молочка, пыльцы, прополиса и пчелиного яда. В наши дни большой интерес к этому направлению в медицине проявляют японские врачи.

Мёд содержит свыше 180 ингредиентов [1]. Традиционно его применяют для укрепления при состояниях слабости, в период выздоровления после болезней и операций, а также при многих внутренних недугах и плохо заживающих ранах. Быстрому выздоровлению могут способствовать разработки отечественных производителей, создающих уникальные витаминные концентраты со 100% натуральным составом на основе натурального мёда и трав. В частности, соединение мёда, прополиса, маточного молочка с огневкой, хитозаном, шиповником, рябиной красной, смородиной, кедровым орехом, березовыми почками, эхинацеей, клюквой, зверобоем и чагой будут гарантированно укреплять иммунитет и защитные силы организма. Этот высококонцентрированный апи-фито-настой без применения химических препаратов повысит сопротивляемость организма вирусным и простудным заболеваниям, предотвратит



развитие воспалительных процессов, устранил хроническую усталость, бессонницу, депрессию, улучшит память и работоспособность.

Однако очень важно понимать, что состав мёда всегда индивидуален и зависит от многих факторов, включая географические и погодные. Фитогеография, климат и время сбора делают каждый из продуктов пчелиного улья отличающимся по составу, поэтому важно приобретать только проверенную продукцию от производителей, которым вы доверяете. Более того, продукты пчеловодства (особенно пчелиный яд) в отдельных случаях могут вызывать астму или опасные аллергические реакции.

Каждый год пчелы наделяют свои продукты полезными элементами для организма человека, которые по своему составу никогда не повторяются. Самым правильным будет, когда продукция попадает с пасеки к вам домой в первозданном виде, без химических добавок. Для жителей России оптимальным будет приобретение продукции с пасек, на которых трудятся пчелы среднерусской породы, которые отличаются высокой устойчивостью к холодным природным условиям, поэтому их продукты самые насыщенные и полезные. Необходимо убедиться, что АПИ-продукция на 100% натуральна и эффективна, что пасеки находятся в заповедных и экологических районах, на территории благоприятной для сбора разнообразного и изобильного урожая. Дополнительным плюсом является нацеленность производителя на отечественные традиции пчеловодства, когда на пасеках работают мастера с многолетним опытом. Благодаря соблюдению исконных правил сбора продуктов пчеловодства и трав, достигается высокое качество каждого ингредиента.

Гамма применения пчелиного лекарства поражает широтой [2]. Прополис, участвует в защите ульев и состоит из веществ, выделяемых растениями, эссенциальных и смол, которые затем пережевываются пчелами. Прополис используется внутри улья для стерилизации среды, уменьшения проникновения улья, замазывания щелей или отверстий, укрепления тонких краев сот, а также для бальзамирования мертвых насекомых. Этим обусловлены главные свойства пчелиного клея: антибактериальные, противовирусные, противогрибковые и противовоспалительные. Соответственно в наше время, капли прополиса рекомендуют при зимних простудах, а их антимикотический эффект известен в гинекологии. Прополис, настоянный на серебряной воде, будет способствовать очищению клеточных мембран и ускорять

вывод токсинов, запустит процессы обновления тканей организма, нормализации слизистых оболочек. Его можно применять с целью снижения свертываемости крови, снятия сосудистого спазма. Научкой подтверждается, что применение настойки прополиса приведет к удлинению действия инсулина, оттоку желчи, защите клеток печени и в целом улучшению обмена веществ и нормализации работы ЖКТ.

Более того, некоторые онкологи рекомендуют прополис в борьбе с онкологическими заболеваниями в комплексной терапии. В одном из последних медицинских научных обзоров сообщается, что прополис обладает рядом биологических свойств, включая противовоспалительные, антиоксидантные, противораковые и антидиабетические, а также кардиопротекторные, гепатопротекторные, ренопротекторные и кожнозащитные действия. Множество исследований подтвердило, что прополис эффективен против различных типов рака, включая рак головы и шеи, легких, печени, головного мозга (глиома), поджелудочной железы, почек, предстательной железы, кожи (меланома), молочной железы, полости рта, пищевода, желудка, толстой кишки и рака толстой кишки, рака мочевого пузыря [3].

Специалисты по репродуктивному здоровью давно заинтересовались эффективным воздействием маточного молочка при менопаузе [4]. Положительные результаты применения маточного молочка для решения климактерических проблем исследованы лучше всего [5]. Кроме того, маточное молочко применяют при таких серьезных заболеваниях, как диабет (снижает уровень сахара в крови [6]), ревматизм [7] и гепатит [8], оно помогает даже при таких тяжелых системных заболеваниях, как дистрофическая миотония Россолимо-Штейнберга-Куршмана [9]. Есть интересные исследования об успешном применении маточного молочка от высокого кровяного давления [10] и стрессов [11].

Добавление в маточное молочко, липового мёда и прополисной воды, валерианы, пустырника, Melissa, душицы и малины улучшит функции мозга, укрепит память, нормализует эмоциональное состояние, снизит тревожность и последствия нервного перенапряжения, окажет расслабляющее и слабое снотворное действие, нормализует работу сердца и снизит давление, а также укрепит иммунитет.

Маточное молочко используют для увеличения силы и энергии спортсмены в период активной физической нагрузки перед соревнованиями.

Столь большое разнообразие применения объясняется составом и питательной ценностью этого натурального лекарства, которое содержит большое количество питательных веществ, включая такие минералы, как кальций, медь, железо, фосфор, кремний, серу и калий, а также практически все витамины группы В, биотин, инозитол, фолиевую и нуклеиновые кислоты, гамма-глобулин и 17 различных аминокислот, в том числе 8 незаменимых аминокислот, которые человеческий организм не может производить и поэтому должен получать из своего рациона.

Пчелиная пыльца — на 70% состоит из биологически активных веществ, таких как белки, углеводы, липиды и жирные кислоты, фенольные соединения, витамины, в том числе В₁ и В₂, и биоэлементы, эта настоящая электростанция, поддерживающая здоровье человека и отличная пищевая добавка. Как лекарство пыльцу используют для снижения воздействия сезонного аллергического ринита.

Пчелиный яд используют при фибромиалгии, есть информация о том, что пчелиный яд может иметь некоторую способность уменьшать боль и воспаление при артрите. Натуропаты проводили эксперименты по исцелению аутоиммунных заболеваний с помощью гомеопатических доз.

Давно признана наукой и косметологами апифитопродукция [13]. Каждый продукт пчеловодства содержит определенные активные вещества, которые определяют его применение при тех или иных кожных проблемах. Кремы с пчелиным воском обладают повышенным фактором защиты от солнца, а пчелиная пыльца в древние времена в Китае использовалась для отбеливания и красоты кожи. Пчелиный яд оказывает терапевтическое действие при лечении акне, атопического дерматита, алопеции и псориаза, а также обладает большим омолаживающим потенциалом [14]. Пыльца пчёл может эффективно усиливать защитные механизмы против старения кожи, сухости кожи, ультрафиолетового излучения, окислительного повреждения, воспаления и меланогенеза, которые участвуют в широком спектре негативных воздействий на кожу человека [15].

Стоматологи тоже отдали дань эффективности лечения дёсен прополисом, признанным природным антибиотиком. Мы знаем о том, что в древности раны лечили мёдом, что есть старинное русское средство — медовый дезинтоксикационный массаж. Нет сомнений в том, что апитерапия в руках врача эффективна и многообещающа.

Что такое апитерапия?

Apis mellifera — это вид известной нам медоносной пчелы, и именно от этих двух слов апитерапия получила свое название. Мёд, пыльца и другие продукты пчеловодства используются для лечения. Ингибирующие и убивающие микробы свойства продуктов пчеловодства были научно доказаны. Самым известным продуктом пчел является мёд. Помимо простых углеводов, он также содержит некоторые очень эффективные вещества:

- ферменты
- ацетилхолин (для проведения стимулов в нервной системе)

- ингибины (антимикробные агенты, т.е. ингибиторы патогенов)
- гормон роста (для гемоглобина в крови)

Много лет в разных странах врачами разных специальностей и фармакологами ведутся научные исследования по апитерапии. Многочисленные ученые из разных областей изучают состав, свойства, области использования, противопоказания и инструкции по дозировке продуктов пчеловодства.

И хотя апитерапия относится к категории так называемых дополнительных и альтернативных методов, которые находятся за пределами классической современной медицины, в литературе давно представлены научные доказательства эффективности и безупречные исследования применения мёда при заживлении ран, прополиса — при инфекциях герпеса, пчелиного яда — при артрите. Поэтому настало время осмысленно интегрировать продукты пчеловодства в обычную медицину.

Апитерапия — это не мода, а знание пришедшие к нам из глубины веков. Пчёлы как маленькие природные фармацевты производят или собирают натуральные лекарства с исключительными лечебными эффектами.

Апитерапия в работе офтальмологической медицинской сестры

Конъюнктивит является распространенной глазной болезнью — это воспаление или инфекция прозрачной оболочки (конъюнктивы), которая выстилает веко и покрывает белую часть глазного яблока. Когда мелкие кровеносные сосуды в конъюнктиве воспаляются, они становятся более заметными и глазные белки начинают казаться красноватыми.

Болезнь обычно вызывается бактериальной или вирусной инфекцией, аллергической реакцией или — у детей — не полностью открытым слезным каналом.

Хотя конъюнктивит может вызывать раздражение, он редко влияет на качество зрения. Лечение должно не только помочь облегчить дискомфорт, но и ограничить распространение инфекции.

В отдельных случаях глаза могут стать болезненно раздраженными или даже воспаленными в результате перенапряжения, длительной работы за экраном, сквозняков или инфекций. Увлажняющие глазные капли — хорошее средство от раздражения глаз.

Особенно быстро воспаление можно облегчить с помощью настойки прополиса. Ее нельзя капать непосредственно в глаза, потому что она слишком жгучая. Настойкой прополиса растирают веки и уголки глаз или накладывают небольшой компресс.

Так называемый «сухой глаз» (сухой кератоконъюнктивит или синдром сухого глаза), к сожалению, тоже стал массовым явлением в офтальмологии. Проблема в нехватке слезной жидкости.

Все больше и больше людей живут с ощущением «что-то в глазу», страдают от ощущения инородного тела или сухости. Глаза могут болеть, «гореть», раздражаться и краснеть. Игнорировать симптомы опасно: сухость глаз — не безобидное расстройство, а самая частая причина перфорации роговицы.

Чтобы исправить ситуацию, офтальмолог обычно рекомендует искусственные слезы, т. е. увлажняющие глазные капли. Иногда приходится также промывать слезные протоки или удалять так называемые пробки.

Другим качественным средством лечения может стать маточное молочко. Это питательное желе, созданное рабочими пчелами и по составу похожее на пыльцу, которое способствует долголетию. Когда слезные протоки перестают функционировать должным образом, это часто рассматривается как процесс старения. Пчеловоды давно убедились, что регулярное употребление маточного молочка не только увеличивает энергию, но и может замедлять процессы старения. Это подтверждают недавние исследования группы японских офтальмологов, которые хотя и не применяли этот продукт непосредственно для глаз, но изучали влияние приема маточного молочка на сухость глаз [16, 17].

В глазах есть слёзные железы, которые отвечают за выработку слёзной жидкости. Слёзы предназначены не только для выражения эмоций, они также сохраняют здоровье глаз. Роговица и конъюнктивы очень чувствительны и их необходимо поддерживать во влажном состоянии, чтобы каждая крошечная неровность и пылинка не вызвали дискомфорт. Кроме того, слезная жидкость вымывает инородные тела.

Плётка влаги на глазах состоит из трёх компонентов: слизи, воды и жира. Слёзы работают в паре с иммунной системой: в них есть антитела, которые борются с бактериями и вирусами. Благодаря морганию жидкость равномерно распределяется по поверхности глазного яблока.

С одной стороны, в качестве причин заболевания выделяют различные раздражающие факторы. Например, длительная работа перед компьютером, мелкая пыль, сквозняки или сигаретный дым. С другой стороны, есть внутренние факторы, касающиеся состояния организма человека в целом. С возрастом и гормональными изменениями слизистые оболочки становятся более сухими. Неадекватное питание может привести к дефициту витаминов, а недостаток сна в любом случае вызывает стресс.

Различные лекарства также могут уменьшить выработку слёз, например, таблетки, бета-блокаторы, противоаллергические препараты (антигистаминные препараты) и даже глазные капли для лечения раздражения конъюнктивы. Японские офтальмологи провели двойное слепое рандомизированное плацебо-контролируемое исследование. 43 участника в возрасте от 20 до 60 лет были случайным образом рандомизированы и разделены на две группы. Ни врач, ни участники не знали, кто к какой группе относится (двойное слепое исследование). Одна группа получала шесть таблеток в день, каждая из которых содержала 1200 мг маточного молочка, другая — фиктивный препарат (плацебо-контролируемый). Все 43 пациента страдали от симптомов, подтверждающих болезнь «сухого глаза». Участники были осмотрены офтальмологом в начале, через четыре недели и в конце исследования через восемь недель. Ученые измеряли время разрыва слезной пленки, искали повреждение роговицы и пациентов спрашивали о симптомах.

В группе, принимавшей маточное молочко, объём слёз значительно увеличился во время исследования, при этом пациенты не сообщали о каких-либо побочных эффектах.

Этот положительный результат совпадает с результатами эксперимента на животных, проведенного параллельно.

12%-й прополис на серебряной воде в сочетании с маточным молочком способствуют восстановлению работоспособности и снятию напряжения глаз, укреплению стенок и улучшению эластичности сосудов глаза, очищению глазного дна от старых клеток, улучшению кровообращения глазных сосудов, трофики сетчатки и микроциркуляции крови в глазах, проводимости глазных нервных импульсов, повышению чувствительности сетчатки глаз к различным уровням светового излучения и усилению остроты зрения, а главное — воспаление будет снято, а глаз получит увлажнение и насыщение питательными веществами и микроэлементами.

Проблемы с глазами могут быть вызваны самыми разными причинами, и нет никаких сомнений в том, что дефицит витаминов может стать из причин ухудшения зрения. Если в рационе отсутствуют ключевые витамины или питательные вещества, в которых человек ежедневно нуждается, или врач диагностировал дефицит, повышающий риск заболевания, офтальмолог может порекомендовать принимать добавки.

Особенно опасна возрастная дегенерация желтого пятна. Исследования показали, что пожилым пациентам требуется приём определенных витаминов в высоких концентрациях для замедления прогрессирования болезни. К сожалению, никакие витамины не могут предотвратить формирование жёлтого пятна, но специально подобранные органические поливитаминные комплексы для зрения частично будут способствовать восполнению дефицита микроэлементов и витаминов, укреплению стенок сосудов. Большую пользу для глаз принесут препараты с обножкой (пыльцой цветочной), пергой, прополисом, пчелиным и маточным молочком в сочетании классическими источниками питания для глаз: черникой, ягодами шиповника и каротином. Благодаря витаминам глаза меньше устают, нормализуется внутриглазное давление и уменьшится риск развития возрастных изменений хрусталика и сетчатки глаза.

В качестве примера с таким составом можно привести «Поливитаминный комплекс для зрения органический» (Smart bee. Поливитаминные комплексы). Эта линейка товаров на основе продукции пчеловодства с добавлением различных витаминов и разнообразных полезных веществ в форме поливитаминных комплексов.

В вышеупомянутом комплексе наряду с подробно рассмотренными выше продуктами пчеловодства присутствует еще один уникальный продукт — Перга, в состав которого входят пыльца, мед и выделения слюнных желез пчел. Обножка и Перга укрепляют иммунитет, помогают организму бороться с бактериями и сохранять здоровье благодаря быстрой и качественной регенерации тканей.

Черника тоже хорошо знакома офтальмологам, активно используется в самых различных лекарственных формулах и в чистом виде: присутствие в ней большого количества витаминов группы В, РР, каротина, органических кислот и микроэлементов укрепляют структуру коллагена в сетчатке и обеспечивают дополнительную защиту зрения. Благодаря сбалансированному составу «Поливитаминного комплекса для зрения» глаза меньше устают, нормализуется внутриглазное давление и уменьшается риск развития возрастных изменений хрусталика и сетчатки глаза.

Таким образом, можно говорить о том, что апитерапия в офтальмологии в сочетании с традиционными методами лечения, может принести пациенту не только заметное облегчение, но и стать надежным методом профилактики глазных болезней.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.
Исследование не имело спонсорской поддержки.

The authors declare no conflict of interest.
The article is not sponsored.

Литература/ References

1. Viuda-Martos M., Ruiz-Navajas Y., Fernandez-Lopez J., Perez-Alvarez J.A. Functional properties of honey, propolis, and royal jelly. *J. Food Sci.* 2008;73:117–124. doi: 10.1111/j.1750-3841.2008.00966.x.
2. Pasupuleti VR, Sammugam L, Ramesh N, Gan SH. Honey, Propolis, and Royal Jelly: A Comprehensive Review of Their Biological Actions and Health Benefits. *Oxid Med Cell Longev.* 2017;2017:1259510. doi: 10.1155/2017/1259510. Epub 2017 Jul 26. PMID: 28814983; PMCID: PMC5549483.
3. Chiu HF, Han YC, Shen YC, Golovinskaia O, Venkatakrishnan K, Wang CK. Chemopreventive and Chemotherapeutic Effect of Propolis and Its Constituents: A Mini-review. *J Cancer Prev.* 2020 Jun 30;25(2):70-78. doi: 10.15430/JCP.2020.25.2.70. PMID: 32647648; PMCID: PMC7337007.
4. Sharif SN, Darsareh F. Effect of royal jelly on menopausal symptoms: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2019 Nov;37:47-50. doi: 10.1016/j.ctcp.2019.08.006. Epub 2019 Aug 22. PMID: 31470366.
5. Menstedt, K., Mennle, H. Apitherapy for menopausal problems. *Arch Gynecol Obstet* 302, 1495–1502 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05692-2>
6. Omer K, Gelkopf MJ, Newton G. Effectiveness of royal jelly supplementation in glycemic regulation: A systematic review. *World J*

Diabetes. 2019 Feb 15;10(2):96-113. doi: 10.4239/wjd.v10.i2.96. PMID: 30788047; PMCID: PMC6379731.

7. Yang XY, Yang DS, Wei-Zhang, Wang JM, Li CY, Hui-Ye, Lei KF, Chen XF, Shen NH, Jin LQ, Wang JG. 10-Hydroxy-2-decenoic acid from Royal jelly: a potential medicine for RA. *J Ethnopharmacol.* 2010 Mar 24;128(2):314-21. doi: 10.1016/j.jep.2010.01.055. Epub 2010 Feb 4. PMID: 20138211.

8. Yu-Yan Zhu, Xiang-Chun Meng, Ying-Jun Zhou, Jian-Xiang Zhu, Ya-Ning Chang. Major royal jelly proteins alleviate non-alcoholic fatty liver disease in mice model by regulating disordered metabolic pathways. First published: 05 May 2022. <https://doi.org/10.1111/jfbc.14214>

9. Шнайдер Н.А., Бахтина Е.А., Камоза Т.Л., Козулина Е.А. Роль маточного молочка в лечении больных дистрофической миотонией. *Альманах современной науки и образования.* 2008. № 5. С. 147-150.

10. Tokunaga KH, Yoshida C, Suzuki KM, Maruyama H, Futamura Y, Araki Y, Mishima S. Antihypertensive effect of peptides from royal jelly in spontaneously hypertensive rats. *Biol Pharm Bull.* 2004 Feb;27(2):189-92. doi: 10.1248/bpb.27.189. PMID: 14758031.

11. Митрофанов Д. В., Будникова Н. В., Брандорф А. З. Применение трутнёвого расплода в рациональном питании и апитерапии. *Аграрная наука Евро-Северо-Востока.* 2021;22(2):188-203. DOI: <https://doi.org/10.30766/2072-9081.2021.22.2.188-203>

12. Крылова Е.В., Ошевенский Л.В., Овчинников А.Н. Влияние маточного молочка и убихинона-10 на вегетативный статус пловцов в период физических нагрузок В сборнике: *Апитерапия сегодня. материалы XVIII Всероссийской научной конференции.* 2016. С. 65-68.

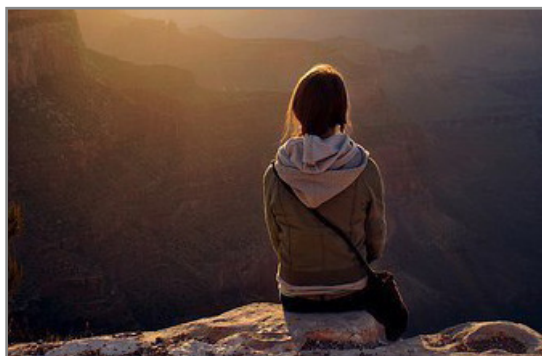
13. Магомедова З.Ш., Омаров Ш.М., Корнева Н.В. *Апифитокосметика на службе здоровья Махачкала, 2016.*

14. Lukaszewicz A. Zastosowanie jadu pszczelego w kosmetologii. *Aesth Cosmetol Med.* 2021;10(1):23-31. <https://doi.org/10.52336/acm.2021.10.1.04>

15. Xiaozhi Xi, Jia Li, Shasha Guo, Yujuan Li, Fangxue Xu, Mengmeng Zheng, Hui Cao, Xiaowei Cui, Hong Guo, Chunchao Han. The Potential of Using Bee Pollen in Cosmetics: a Review. *Journal Free Access,* 2018 Volume 67 Issue 9 Pages 1071-1082, DOI <https://doi.org/10.5650/jos.ess18048>

ИНФОРМАЦИЯ

Осенние обострения: не только КОВИД и ОРВИ



С приходом осени начинают обостряться сердечно-сосудистые, психические и легочные заболевания, а также болезни суставов.

Из-за большого перепада температур организм попадает в большой стресс. Утренний холодный воздух провоцирует кашель. Скачки артериального давления возможны у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В это время года важно уделять внимание здоровью сердца и сосудов. Необходимо избегать переохлаждения, чтобы не допустить обострения хронических лёгочных заболеваний. Особое внимание следует уделить пополнению аптечки необходимыми лекарствами. Известно, что шизофрения и депрессия имеют сезонность. Этому способствуют уменьшение светового

дня, изменение биоритмов человека, сезонная гормональная перестройка.

Такие болезни, как депрессия, шизофрения и маниакально-депрессивный психоз, обостряются осенью.

Для людей с психическими заболеваниями очень важно внимание близких. Бдительное отношение с их стороны, своевременное обращение за врачебной помощью позволит легче перенести больному период сезонного обострения.

Осенний сезон приносит с собой погодные явления, которые могут негативно влиять на зрительные органы человека. Одной из самых распространенных проблем становится синдром «сухого глаза» чему способствуют ветер, пониженные температуры и, конечно, начало сезона отопления. Улучшить ситуацию можно при помощи глазных капель, заменяющих натуральную слезу, а также использованием увлажнителей воздуха.

Подготовка к сезону гриппа и ОРВИ начинается задолго до его прихода. Основной упор следует сделать на прививки от гриппа, которые делаются заранее. Вакцинация — лучший способ избежать заражения.

Если вы всё же заболели, то при первых признаках простуды лучше остаться дома, чтобы не подвергать опасности инфицирования окружающих.

А соблюдение простых гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа и инфекций.