



**Вашите въпроси очакват:** г-р Антон Дамев, вътрешни болести, г-р Гургана Гешанова, фитотерапия, г-р Гергина Георгиева, диетология, г-р Николина Ботева, очни болести.

Адрес: София 1202, ул. Цветан Минков 11, за здравното приложение, e-mail: [xt@tradel.net](mailto:xt@tradel.net)

## БОЛЕЖКИ И БИЛКИ

### ВЪЛШЕБНИЯТ КОРЕН



Става дума за корените на растението женшен. То се употребява за лечение на различни болести от най-стари времена, особено в Изтока, където му приписват какви ли не свойства, предвид неговата особена форма (виж картинката). Бил е запазен за употреба само от хората със "синя кръв". Днес всеки може да си го купи от аптеката. Основното му действие е тонизиращо, особено за атлети и при тежки физически натоварвания.

Допълнително той стимулира имунната система. Изследванията сочат, че има връзка с продължителността на живот на имунните клетки.

Заради способността си да снижава нивата на хормона кортизол (потискащ инсулина хормон) в кръвния поток, женшенът е опасен за хора с хипогликемия!

Основни източници на женшен са билкови продукти - чайове, тинктури, хранителни добавки - гранули, сух екстракт, прах, таблетки, капсули, течен екстракт.

# БОЛЕСТТА "КАРИЕС"

Специалистите често говорят за етиопатогенността и усложненията на зъбния кариес. Погледете малко сложни термини се крият три прости идеи: първо, причини; второ, развитие; трето, усложненията на „болестта кариес“.

Зъбният кариес е всъщност една болест измежду всички други, но в "хит парад" на класификацията на Световната здравна организация го намираме. Това става преди десет години и оттогава СЗО планира множество програми за борба с болестта. Следователно се касае за един истински бич, който разрушава нашето здраве и допринася до голяма степен за значително увеличаване - пряко или не пряко (чрез усложнения) - на здравните разходи на семейно, национално и световно ниво.

В настоящата кратка статия припомняме причините, развитието и накрая усложненията на тази болест.

### Причини за болестта кариес

Налага се кратка анатомична справка: при своето раждане всеки индивид притежава един зъбен капитал, който е само негов.

Отвътре навън наблюдаваме следното:

- **пулпената кухина**, в която се изработват дентин, съединителна тъкан, капилляри, артерии, вени, лимфни съдове

- **дентин**, или "слонова кост";

- **емайл**, "най-твърдата структура" на нашия организъм.



### фактори, отговорни за болестта

**Обстановката**, която сме наследили от своите родители, може да окаже положително или негативно влияние.

**Локалният имунитет:** някои от нас притежават слаб локален имунитет, базиран на имуноглобулини А, специфични секретиции на устната кухина. Други притежават по-силен лока-

### ЕДИН ОТ БИЧОВЕТЕ В СВЕТОВНИЯ „ХИТ ПАРАД“



лен имунитет, което обяснява факта, че някои хора, въпреки отсъствието на устна хигиена, практически не развиват кариеси.

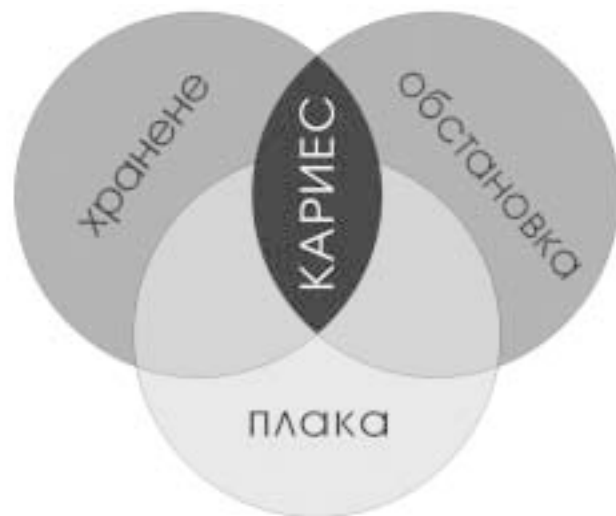
**Вкореняването** за зъбите: недобрата позиция, в която са свързани зъбите с челюстта, могат да се окажат генетични фактори с негативно влияние. Това благоприятства задържането на бактериални плаки и в резултат развитие на кариес.

**Храненето** е благоприятен фактор: количеството на въглехидрати (за-

хари), съдържащо се в храната, и особено честите приемания на тези въглехидрати, играят важна роля.

Определящият фактор е **зъбната плака**: касае се за едно малко депо (наслагане), което се наблюдава на повърхността на зъбите и което е едва видимо. Неговият състав е благоприятна среда за микроорганизми.

Можем да резюмираме този параграф за етиологията на зъбния кариес чрез класическата схема на Кей (виж фигурата).



### ПРОФИЛАКТИКА

- Почиствайте редовно и правилно зъбите СЛЕД хранене.

- Използвайте вода за уста за редуциране на бактериалната флора.

- Намалете консумацията на въглехидрати (всичко подсладено и тестено).

- Приемайте въглехидрати при основните хранения, а не между тях, когато си хапвате да речем вафли, бисквити, бонбони, чипсове, снаксове, солети и т.н.

- Измивайте зъбите си след консумация и на кисели храни и напитки, като цитрусови плодове и сокове.

- Ограничете консумацията на газирани напитки.

- Правете редовни профилактични прегледи и лекувайте малките кариеси.

- При липса на възможност след хранене да измиете зъбите си, дъвчете дъвки за 5-10 минути, но задължително несъдържащи захар.

### Как се развива кариесът

Бактериалната плака генерира в присъствието на захар, съдържаща се в храната, деградация на тази захар. Това води до много последици. Ще изброим само две:

1. Развитие на микроорганизми в нея и следователно разширение на същата.

2. Намаляване на Ph-то, т.е. окисляване на средата, която облива повърхността на зъба.

Зъбният емайл в такава кисела среда става много по-"лабилен", което увеличава тенденцията към разрушаването му. Наблюдава се вдълбаване на "кратери" в зъба. Ако кариесът продължава да следва своя ход, ще се появи разрушаване на емайла, а след това на дентина, докато се предизвика "взлом" - или нахлуване в пулпната кухина.

Ескалацията в разрушаването на твърдите тъкани на зъба от кариеса е придружена с цяла поредица от болезнени симптоми, които следват като в "кресчендо".

### Усложнения при болестта кариес

От момента, когато микроорганизмите попадат в зъбния орган, рискът от усложнения съществува в латентно състояние. Най-застрашените органи от това, което наричаме местна инфекция, под влияние на зъбните бактерии са: сърцето, черният дроб, белите дробове, гласните органи, очите, бъбреците.

Можем да си представим тежките поражения от една такава агресия върху тъкани, които вече са отслабени по други причини. Тази бактериална инвазия може да има страховити последици, завършващи даже със смърт.

Но да не драматизираме нещата! Една превенция, добре проведена, може да избегне всички тези тежки усложнения, а даже и по-леките.