

БЪРНАУТ СИНДРОМ СРЕД МЕДИЦИНСКИЯ ПЕРСОНАЛ В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

Йосиф Йосифов

BURNOUT SYNDROME AMONGST MEDICAL STAFF IN THE CONTEXT OF COVID-19

Yosif Yosifov

Резюме: Проучването изследва и анализира причините за развитие и разпространение на професионален стрес и „бърнаут” синдром при медицински персонал в условията на COVID-19. Анализирана е степента на феномена чрез документален и анкетен метод. За целта са анкетирани общо 77 лица – лекари, медицински сестри и санитарни. Резултатите показват, че страхът от COVID-19 и извънредният труд заемат първо място в стресогенните фактори, водещи към бърнаут синдром, а от основно значение са и микроклиматът в колектива, както и неефективната организация на труда. Чрез изследването е показано, че ранната превенция на професионалния стрес са от ключово значение както за индивида, така и за организацията като цяло с цел минимизиране на здравния риск за човешките ресурси в системата на здравеопазването.

Ключови думи: COVID-19, Бърнаут синдром, Дистрес, Еустрес, Стресор (стресоген).

Summary: The study examines the reasons behind the generation of occupational stress and the development of a burnout syndrome regarding the medical staff in the context of COVID-19. The degree of the phenomenon is analyzed by documentary and survey methods. For the purpose, 77 persons in total were interviewed – doctors, nurses and hospital orderlies. The results show that the anxiety of COVID-19 and the overtime working hours take first place among stressors leading to a burnout syndrome. The team’s microclimate and the inefficient organization of work are also of main importance. The study shows that early prevention of occupational stress is crucial for both the individual and the organization as a whole in order to minimize the health risk to human resources in the health care system.

Key words: COVID-19, Burnout syndrome, Distress, Eustress, Stressor (stressor).

ЗДРАВΟΣЛОВНИЯТ СТИЛ НА ЖИВОТ В УСЛОВИЯ НА ПАНДЕМИЯ ОТ COVID-19 **Мария Лазарова, Александра Трайковска-Димитрова, Кристиян Герасимов**

A HEALTHY LIFESTYLE IN A COVID-19 PANDEMIC **Mariya Lazarova, Alexandra Trajkovska – Dimitrova, Kristiyan Gerasimov**

Резюме: Целта на настоящото проучване е да се анализира и оцени нагласата и адаптацията към промяната и стреса, които настъпват в живота на хората в условията на пандемията от Covid-19, като сме проучвали ежедневието им състояния по отношение на физическата активност, хранителните навици и психическото здраве. Методи: Анкетирани са 45 медицински и немедицински специалисти от различни здравни заведения в периода: 01.03.2021 г. – 01.07.2021 г. Резултатите показват, че стреса и внезапната поява на пандемията от Covid-19 се е отразила на психическото и физическото здраве на респондентите, които по-често са били тревожни, несигурни, депресирани и подтиснати. Заключение: Важно условие за здравословен стил на живот е преди всичко наличието на политически консенсус, че общественото здраве е сред приоритетните цели на всички правителства по света. Препоръчваме някои промени за подобряване качеството на живот на хората.

Ключови думи: стрес, карантина, изолация, Covid-19, пандемия, стил на живот, адаптация

Summary: The aim of this study was to analyze and evaluate attitudes and adaptations to change and stress that occur in the lives of people in the context of the Covid-19 pandemic, as we examined their daily states in terms of physical activity, eating habits and mental health. Methods: 45 medical and non-medical specialists from different health facilities were interviewed in the period: 01.03.2021 - 01.07.2021. The results show that the stress and sudden onset of the Covid-19 pandemic affected the mental and physical health of respondents who were more likely to be anxious, insecure, depressed, and depressed. Conclusion: An important condition for a healthy lifestyle is, above all, the existence of a political consensus that public health is among the priority goals of all governments around the world. We recommend some changes to improve people's quality of life.

Key words: stress, quarantine, isolation, Covid-19, pandemic, lifestyle, adaptation

**КЛИНИЧНИ ИЗПИТВАНИЯ В НУТРИЦИОЛОГИЯТА И СИЛАТА НА
РАСТИТЕЛНАТА ДИЕТА – РАНДОМИЗИРАНО, ПАРАЛЕЛНО ПРОУЧВАНЕ**
Николина Кръстева, Янка Проданова

**CLINICAL TRIALS IN NUTRITIOLOGY AND THE POWER OF THE PLANT-BASED
DIET - A RANDOMIZED, PARALLEL DESIGN STUDY**
Nikolina Krasteva, Yanka Prodanova

***Резюме:** Определихме ефекта от растителната диета върху загубата на тегло и промените в стойностите на холестерол в кръвта на лица с наднормено тегло. В рандомизирано, разлепено, паралелно проучване 20 доброволци, с наднормено тегло или затлъстяване, следват веганска диета с ниско съдържание на мазнини в продължение на 16 седмици без увеличаване на физическата активност. В групата на интервенция най-осезаема и статистически значима разлика се регистрира в теглото, BMI, обиколката на талията, а по-голямата консумация на растителен протеин, заместващ животинския протеин, доведе до понижаване и нивата на Общия холестерол и LDL-холестерол. Тези ефекти могат да бъдат важни за превенцията и лечението на много свързани с диетата хронични заболявания.*

***Ключови думи:** хранене, растителна диета, клинични изпитвания, превенция*

***Summary:** We determined the effect of a plant-based diet on weight loss and changes in blood cholesterol levels in overweight individuals. In a randomized, detached, parallel study, 20 volunteers, overweight or obese, followed a low-fat vegan diet for 16 weeks without increasing physical activity. In the intervention group, the most noticeable and statistically significant difference was registered in weight, BMI, waist circumference, and higher consumption of vegetable protein, which replaced animal protein, led to a decrease in the levels of total cholesterol and LDL-cholesterol. These effects can be important in the prevention and treatment of many diet-related chronic diseases.*

***Key words:** nutrition, plant-based diet, clinical trials, prevention*

ФОРМИРАНЕ НА КОМУНИКАТИВНА КОМПЕТЕНТНОСТ В ЧУЖДООЗИКОВОТО ОБУЧЕНИЕ НА СТУДЕНТИ-МЕДИЦИ ЧРЕЗ РАБОТА ПО ОСНОВНИТЕ ЛЕКСИКАЛНИ ТЕМИ

Теодора Вълва, Бойка Петкова

FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN THE FOREIGN LANGUAGE TRAINING OF MEDICAL STUDENTS BY WORKING ON THE MAIN LEXICAL TOPICS

Teodora Valova, Boyka Petkova

Резюме: Статията разглежда преподаването на чужд език за медицински цели в мултикултурна среда с неговите цели, задачи и очаквани резултати. Представят се различни интерпретации на понятието „комуникативна компетентност“ и съставлящите го компоненти в специализираната литература. Приведени са примери за лексикални теми, целенасочено обвързани с обучението по специалността, чрез които развиваме отделните елементи на изследвания конструктор. Проследяват се възможностите за разширяване на подготовката във връзка с формирането на цялостна комуникативна компетентност за специални цели в чуждоезиковото обучение чрез традиционни подходи и иновативни образователни технологии.

Ключови думи: комуникативна компетентност, студенти по медицина, усвояване на втори език

Summary: The article discusses the teaching of a foreign language for medical purposes in a multicultural environment with its goals, objectives and expected results. Different interpretations of the concept “communicative competence” and its constituent components are presented in the specialized literature. Examples of lexical topics are given, purposefully related to the training in the specialty, through which we develop the individual elements of the studied construct. The possibilities for expanding the training in connection with the formation of the overall communicative competence for special purposes in the foreign language learning through traditional approaches and innovative educational technologies are tracked.

Key words: communicative competence, medical students, Second language acquisition

ТРИАДАТА „МЕТАФОРА - ТЕРМИН - СИНОНИМ“ В КОНТЕКСТА НА АНГЛОЕЗИЧНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА

Светлана Танева

„METAFOR - TERM - SYNONYM“ TRIAD IN THE CONTEXT OF ENGLISH LANGUAGE TRAINING IN DENTAL MEDICINE

Svetlana Taneva

Резюме: Динамиката на развитие, дискуссионната природа и ролята на терминологичната синонимия като терминотворчески механизъм определя сигнификантността на това явление както за науката, така и за надграждане на терминологично познание в процеса на обучение.

Фокусът на настоящето изследване е върху прозрачността в изясняването на триадата „метафора – термин – синоним“ и посрещането на назряващата необходимост от имплементиране на систематизиран, етимологично базиран и адекватно приложим модел-стратегия за ефективното усвояване на терминологични синонимни редове. Предложеният модел е създаден на база анализ на английски метафоричен синонимен корпус от 400 единици, ексцерпирани от научното поле на Денталната Медицина и Черепно-Челюстно-Лицевата Хирургия.

Ключови думи: метафора, терминологична синонимия, синонимни редове, научно поле на ДМ и ЧЧЛХ, модел-стратегия

Summary: Dynamics of development, discussion nature and role of terminology synonymy as a terminological mechanism determines the significance of such a phenomenon both for science and upgrading terminology knowledge in the process of learning.

The focus of current study is on clarifying the triad "metaphor - term - synonym" and meeting the growing demand for implementation of a systematic, etymologically based and adequately applicable model-strategy for the effective learning of terminological synonymous rows. The suggested model was created basing on analysis of an English-language metaphorical synonymous corpus of 400 units, excerpted from the scientific field of Dental Medicine and Cranio-Maxillofacial Surgery.

Key words: metaphor, terminology synonymy, synonymous rows, scientific field of DM and CMS, model-strategy

ЕФЕКТИВНИ ПРЕВАНТИВНИ ГРИЖИ, ОСНОВАНИ НА МЕДИЦИНСКО ОСИГУРЯВАНЕ ПРИ БЕДСТВЕНИ СИТУАЦИИ ПРИ НАСТОЯЩАТА КОВИД - ПАНДЕМИЯ

Стоян Визев, Полина Ангелова

EFFECTIVE PREVENTIVE CARE BASED ON MEDICAL INSURANCE IN CASE OF DISEASES IN THE CURRENT COVID – PANDEMIC

Stoyan Vizev, Polina Angelova

Резюме: *Епидемиологичните ефекти в глобалния свят, съобразени с био-социалните детерминанти на здравето, пряко рефлектират върху стабилността на различните модели на здравеопазване и с особена тежест върху състоянието на общественото здраве. При разработване на Програма за комплексна профилактика и превенция от инфектиране с вируса на Ковид-19, водеща лидерска позиция заема сложната динамична структура и системна взаимосвързаност на същността и съдържанието на Медицина на бедствените ситуации. Организационните методи за профилактика на вирусните пандемии, отразяват състоянието на общественото здраве. Нивото на научно базирана Медицина на бедствените ситуации, налага провеждане на бъдеща задълбочена научно-изследователска дейност в тази област. Успоредно с това нараства потребността от компетентна подготовка на медицинските специалисти в областта на МБС при осъществяване на високопрофесионална медицинска помощ, съобразно изискванията и стандартите на СЗО и ЕС за добра практика и качество на здравните грижи за хората.*

Ключови думи: *Ковид – 19, пандемия, медицинско осигуряване, обществено здраве, медицина на бедствените ситуации*

Summary: *The epidemiological effects worldwide, according to the biosocial determinants of health, reflect directly to the stability of health systems and notably to the public health. During the development of the Program for complex prevention and prevention of virus infection of Covid-19, a leading position takes the complex dynamic structure of Disaster medicine. The organization of virus pandemic prophylactic presents the state of public health, the level of science-based Disaster medicine, and requires future in-depth research in this area. At the same time, there is an increasing need for well-trained medical specialists in the field of Disaster medicine to provide highly professional medical care, according to the requirements and standards of the WHO and the EU for good practice and quality of health care.*

Key words: *COVID – 19, pandemic, medical assurance, public health, disaster medicine*

БЕЗОПАСНО УПРАВЛЕНИЕ НА ОТПАДЪЦИ, ОБРАЗУВАНИ ПРИ КОЗМЕТИЧНИ ПРОЦЕДУРИ

Момчил Сиджимов, Радост Стойнева

SAFE MANAGEMENT OF WASTES, GENERATED IN COSMETIC PROCEDURES

Momchil Sidjimov, Radost Stoyneva

Резюме: Част от въведените през последните години нови козметични процедури включват манипулации, при които прилаганият козметичен инструментариум и помощни материали влизат в контакт с кръв. По-голямата част от тези замърсени пособия, включително ползваните санитарни и попивателни материали, не подлежат на стерилизация и повторна употреба. Те формират отпадък, понастоящем третиращ се като неопасен отпадък, но който по своите характеристики и свойства отговаря на хигиенните критерии за класификация и управление като опасен медицински отпадък.

Ключови думи: микроблейдинг, перманентен грим, татуировки, козметични услуги, отпадъци

Summary: Some of the newly introduced cosmetic procedures in recent years include manipulations, in which the applied cosmetic tools and auxiliary materials come into contact with blood. Most of these contaminated utensils, including used sanitary and absorbent materials, are not subject to sterilization and reuse. They form waste that is currently treated as non-hazardous waste, but which by its characteristics and properties meets the hygienic criteria for classification and management as hazardous medical waste.

Key words: microblading, permanent makeup, tattoos, beauty services, wastes

ГЛАУКОМАТА – СОЦИАЛНО-ЗНАЧИМО ОЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

Цветомир Димитров

GLAUCOMA - A SOCIALLY SIGNIFICANT EYE DISEASE

Tzvetomir Dimitrov

Резюме: С терминът глаукома се обединяват група невропатии на зрителния нерв, които протичат с характерни промени в неговата структура и в зрителното поле. Глаукомата е най-честата причина за необратима слепота в света. Основен рисков фактор за развитие и прогресия на заболяването е повишеното вътреочно налягане. Причина за него е нарушен дренаж на вътреочната течност през трабекуларната мрежа. Тази структура се разполага между основата на ириса и роговицата в предно камерния ъгъл. По механизъм на възникване глаукомите се разделят на откритоъгълни и закритоъгълни.

Като хронично заболяване глаукомно болните подлежат на диспансеризация и периодичен контрол.

Целта на статията е да се направи обзор на видовете глаукоми като социално-значими очни заболявания и да се представят възможните терапии.

Ключови думи: глаукома, невропатии на зрителния нерв, повишеното вътреочно налягане, социално-значими очни заболявания

Summary: The term glaucoma unites a group of optic nerve neuropathies, which occur with characteristic changes in its structure and in the visual field. Glaucoma is the most common cause of irreversible blindness in the world. The main risk factor for the development and progression of the disease is increased intraocular pressure. The reason for this is impaired drainage of intraocular fluid through the trabecula meshwork. This structure is located between the base of the iris and the cornea in the anterior chamber angle. According to the mechanism of occurrence, glaucomas are divided into open-angle and closed-angle.

As a chronic disease, glaucoma patients are subject to medical examination and periodic monitoring.

The aim of the article is to review the types of glaucoma as socially significant eye diseases and to present possible therapies.

Key words: glaucoma, optic nerve neuropathies, increased intraocular pressure, socially significant eye diseases