

Τα 4 συνήθη προβλήματα του καλοκαιριού...



...και οι λύσεις τους στο φαρμακείο

Τα ήπυκα και ανώδυνα καλοκαίρια πολύ συχνά απαιτούν άμεσες λύσεις σε θέματα υγείας, τις οποίες οι καταναλωτές αναζητούν στα φαρμακεία.

Ιδιαίτερα σε απομακρυσμένες περιοχές αλλά και στη νησιωτική Ελλάδα, όπου οι υγειονομικές υπηρεσίες είναι είτε δύσκολα προσβάσιμες είτε ανύπαρκτες, τα φαρμακεία «παίρνουν πάνω τους» τις περισσότερες αρμοδιότητες της πρωτοβάθμιας περίθαλψης και φροντίδας υγείας, πόσω μάλλον αν πρόκειται για τα τέσσερα συνήθη προβλήματα του καλοκαιριού που μπορεί να πλήξουν τους τουρίστες και τους μόνιμους κατοίκους.

Τα φαρμακεία είναι σε θέση να στηρίξουν τους πελάτες τους σε θέματα όπως γαστρεντερίτιδες, δυσκοιλιότητα, τσιμπήματα από έντομα, δερματομυκητιάσεις και την

ταλαιπωρία των κάτω άκρων με φαρμακευτικά και παραφαρμακευτικά προϊόντα, εφόσον όμως είναι κατάλληλα ενημερωμένοι για αυτές τις καταστάσεις και τις θεραπείες που μπορούν να προτείνουν.

Το αφιέρωμα του f.daily αυτό το μήνα προσφέρει ακριβώς αυτήν την ενημέρωση και καλεί τους φαρμακοποιούς να εκπαιδευτούν στο πώς να σώσουν τις διακοπές των πελατών τους.

Το σημερινό αφιέρωμα αφορά τα κουρασμένα πόδια, ένα πρόβλημα που ταλαιπωρεί κυρίως τις γυναίκες το καλοκαίρι. Αναφέρονται όλες οι επιλογές που έχουν οι φαρμακοποιοί για να ανακουφίσουν τους πελάτες τους, ενώ δίνεται πληροφόρηση για τους κισσούς και τις ευρυαγγείες και τις διαφορές τους.

Κουρασμένα & βαριά πόδια: Οι καλύτερες συμβουλές και συστάσεις που μπορεί να δώσει ο φαρμακοποιός



Η ζέστη του καλοκαιριού συχνά προκαλεί δυσάρεστα προβλήματα στα πόδια, όπως αίσθημα βάρους, καύσου και κούρασης, πόνους, οιδήματα και αιμωδίες. Το πρόβλημα αφορά κυρίως τις γυναίκες και μπορεί να επιδεινωθεί εάν συνδυάζεται με κισσούς και ευρυαγγείες, κακή διατροφή, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ορθοστασία ή καθιστική ζωή και με ορμονικές διαταραχές.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η ξεκούραση των ποδιών όσο συχνά αυτό είναι εφικτό είναι το Α και το Ω για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να συστήσει ο φαρμακοποιός στον/στην ασθενή του είναι να φροντίζει να ξαπλώνει και να τοποθετεί τα πόδια σε ανάρροπη θέση (ψηλά, π.χ. πάνω σε δύο μαξιλάρια ή στον καναπέ). Αν αυτό συνδυαστεί με μασάζ στα πέλματα και στις γάμπες με ανοδικές κινήσεις, το αποτέλεσμα θα είναι ακόμα καλύτερο. Τα πόδια θα αναζωογονηθούν και

θα ανακουφιστούν. Ο φαρμακοποιός μπορεί να συστήσει και σκευάσματα με αποσυμφορητική και φλεβοτονωτική δράση:

- **Θεραπείες με βιοφλαβονοειδή (διοσμίνη, εσπεριδίνη, τροξερουτίνη):** Χρησιμοποιούνται ευρέως επί δεκαετίες και είναι εγκεκριμένα ως περιφερικά αγγειοδιασταλτικά και αγγειοπροστατευτικά, συμβάλλοντας στην καλή κυκλοφορία του αίματος στα αγγεία. Κυκλοφορούν σε χάπια ως μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, σε συμπληρώματα διατροφής αλλά και σε συνθέσεις για τοπική χρήση (κρέμες, τζελ κτλ.).
- **Σκευάσματα για μασάζ ή ποδόλουτρα:** Περιέχουν αιθέρια έλαια ή φυτικά εκχυλίσματα (π.χ.

άρνικα, μενθόλη) που αναζωογονούν τα κουρασμένα πόδια, τονώνουν τη φλεβική μικροκυκλοφορία και αποσυμφορούν τα οιδήματα, ενώ συνδυάζονται με μαλακτικούς παράγοντες που ενυδατώνουν το δέρμα.

- **Ορθοπεδικούς πάτους για τα παπούτσια:** Πολύ χρήσιμοι ιδίως στις γυναίκες που φορούν τακούνια ή σε περιπτώσεις πολύωρης ορθοστασίας, οι πάτοι στα παπούτσια προσφέρουν μεγαλύτερη άνεση και μειώνουν την πίεση που υφίστανται τα πόδια.
- **Ελαστικές κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης:** Ανακουφίζουν τα πόδια από την αίσθηση βάρους και προλαμβάνουν τη δημιουργία κισσών και πρηξίματος, καθώς ασκούν στα πόδια την ενδεδειγμένη πίεση για να αντισταθμίζεται η φλεβική υπέρταση.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ

- Πέρα από την ξεκούραση, η άσκηση όπως το περπάτημα και το κολύμπι είναι πολύ βοηθητικά σε φλεβικά προβλήματα καθώς διευκολύνουν την κυκλοφορία του αίματος και τονώνουν τους μυς.
- Υγιεινή διατροφή και κατανάλωση πολύ νερού για την ενυδάτωση από μέσα. Αν ο ασθενής έχει περιττά κιλά, εξηγήστε του ότι πρέπει να χάσει βάρος.
- Αποφυγή της υπερβολικής ζέστης (π.χ. ηλιοθεραπεία ή σάουνα) που προκαλεί πρήξιμο στα πόδια.
- Να αποφεύγουν επίσης τα στενά παπούτσια, τα τακούνια και τις σφιχτές κάλτσες.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Εάν η αίσθηση βάρους στα πόδια επιμένει και συνοδεύεται από οιδήματα στους αστραγάλους, καλό είναι να παραπέμψετε στο γιατρό, καθώς τα συμπτώματα αυτά μπορεί να υποδεικνύουν σοβαρότερες καταστάσεις, π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια.

Φλεβίτιδα & βάρος στα πόδια: Πού οφείλεται και πώς αντιμετωπίζεται:

Το αίσθημα των «βαριών ποδιών» είναι μια ένδειξη δυσλειτουργίας του φλεβικού συστήματος. Είναι αποτέλεσμα της διάτασης των φλεβών, της ανεπάρκειας των βαλβίδων τους και της αυξημένης φλεβικής πίεσης. Τέτοιου είδους προβλήματα δυσκολεύουν την κυκλοφορία του αίματος πίσω στην καρδιά, με αποτέλεσμα το αίμα να συσσωρεύεται στα πόδια. Με αυτό τον τρόπο προκαλούνται πιο σοβαρές παθήσεις των κάτω άκρων, όπως οι κίρσοι, οι ευρυαγγείες και τα οιδήματα. Η κύρια αιτία μπορεί να είναι κληρονομική, αλλά η κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί εξαιτίας και άλλων παραγόντων, μεταξύ των οποίων η έλλειψη άσκησης, η ηλικία, το υπερβολικό βάρος, ή ακόμα και η θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Απλές συμβουλές για την ανακούφιση από τα συμπτώματα της φλεβίτιδας

Συστήστε στους πελάτες σας:

- Να κάνουν ένα απλό ποδόλουτρο.
- Να σηκώνουν τα πόδια τους ψηλά για 15-20 λεπτά.
- Να κάνουν μόνοι τους κάθε μέρα λίγο μασάζ στα πόδια τους.
- Να μην παραλείπουν τις διατάσεις σε καθημερινή βάση.
- Να αλλάζουν τα παπούτσια που τους ταλαιπωρούν.
- Να χρησιμοποιούν εξειδικευμένα προϊόντα ανακούφισης & αντιμετώπισης των συμπτωμάτων που σχετίζονται με τη φλεβική νόσο.

ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ (ΤΡ)-ΕΧΟΥΜΕ: ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ «ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ»

Από τις πιο συχνές μυκητιάσεις των κάτω άκρων, το επονομαζόμενο «Πόδι του Αθλητή» είναι μία μορφή μυκητίασης που δεν αφορά μόνο αθλητές, αλλά όλους μας. Τα δερματόφυτα –οι μύκητες που συνδέονται με τη συγκεκριμένη πάθηση, αναζητούν γυμνό δέρμα για να προσκολληθούν: στις φτέρνες, τα νύχια και κυρίως την περιοχή ανάμεσα στα δάκτυλα.

Τα κύρια συμπτώματα της πάθησης είναι τα εξής:

- Αλλοιωμένα & αδύναμα νύχια
- Λευκά σημάρια ανάμεσα στα δάκτυλα και πάνω στα νύχια
- Κνησμός & ερεθισμός του δέρματος
- Έντονη Δυσσομία

Συμβουλές πρόληψης προς τους πελάτες σας

- Καθημερινό πλύσιμο και σχολαστικό στέγνωμα των ποδιών – ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάκτυλα.
- Να προτιμούν παπούτσια που αφήνουν το δέρμα να αναπνέει.
- Να χρησιμοποιούν βαμβακερές κάλτσες που απορροφούν τον ιδρώτα
- Να αποφεύγουν να περπατούν με γυμνά πόδια σε κολυμβητήρια, αποδυτήρια και μπάνια.
- Να επιλέγουν ειδικά σχεδιασμένα προϊόντα προστασίας και ανακούφισης κατά τα πρώτα συμπτώματα της πάθησης.

ΠΑΤΑ ΠΟΔΙ ΣΤΟ «ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ»

Η σειρά Athlete's foot της Podia αποτελείται από δύο βραβευμένα, ιατροτεχνολογικά προϊόντα ειδικά στην αντιμετώπιση της εφίδρωσης, την καταπολέμηση της κακοσμίας των ποδιών και την προηγμένη προστασία από μύκητες και βακτήρια, με 100% φυσικό τρόπο.

Η Athlete's foot Deopowder διαθέτει προηγμένη αντι-ιδρωτική σύσταση χωρίς άλατα αλουμινίου, ενώ το Spray της σειράς δημιουργεί αόρατο περιβλήμα, προστατεύοντας από την εισβολή και τον πολλαπλασιασμό των μυκήτων. Είναι σχεδιασμένα να εφαρμόζονται με ευκολία σε πόδια και υποδήματα κάθε είδους, χωρίς να αφήνουν υπολείμματα, προσφέροντας παρατεταμένης διάρκειας καταπραυντική και αντιφλογιστική δράση, με υποαλλεργικό και ευχάριστο άρωμα.



Από τη NATURA PHARM

“Σηκώνει” το βάρος των ποδιών σου


Κρεμώδες gel ανακούφισης.

Ειδικά σχεδιασμένο για κίρσοις, ευρυαγγείες & οιδήματα.

Ιατροτεχνολογικό προϊόν.

Μόνο στα φαρμακεία.



 Podia

Κιρσοί & ευρυαγγείες: όσα πρέπει να γνωρίζει ο φαρμακοποιός

Κιρσοί ονομάζονται οι διατεταμένες φλέβες (>3mm) των κάτω άκρων και προκαλούνται από την κακή λειτουργία των επιφανειακών φλεβών που έχουν ευπαθές τοίχωμα και έτσι δεν αντέχουν την καθημερινή καταπόνηση. Αποτέλεσμα είναι να αρχίζει το αίμα να λιμνάζει στο σημείο και να προκαλεί τη διαστολή των φλεβών.

Οι κιρσοί διακρίνονται από τις ευρυαγγείες, οι οποίες είναι ακίνδυνα φλεβίδια, ορατά στην επιφάνεια του δέρματος, που απαντούν στο 50% του πληθυσμού 40 ετών και άνω. Εντοπίζονται κυρίως στην επιφάνεια του μηρού, της κνήμης και γύρω από το γόνατο και αποτελούν ένδειξη φλεβικής ανεπάρκειας πρώτου βαθμού. Πέραν του αισθητικού προβλήματος που προκαλούν οι ευρυαγγείες είναι πιθανό να συνοδεύονται από την παρουσία κιρσών ή να εξελιχθούν σε κιρσούς.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΚΙΡΣΩΝ

Σύμφωνα με τον Δρ. Νίκο Παρασκευά, διευθυντή Β' Αγγειοχειρουργικής Κλινικής Νοσοκομείου «ΥΓΕΙΑ», οι παράγοντες κινδύνου είναι οι ακόλουθοι:

- **Το φύλο:** Οι κιρσοί αφορούν πιο συχνά τις γυναίκες από τους άνδρες.
- **Η κληρονομικότητα:** Βρίσκουμε συχνά στο οικογενειακό ιστορικό περιστατικό που παρουσίαζε κιρσούς.
- **Η εγκυμοσύνη:** Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης υπάρχει συμπίεση των λαγόνιων φλεβών από τη μήτρα και φλεβική υπερπίεση των κάτω άκρων, ευαισθησία του φλεβικού τοιχώματος οφειλόμενη στις ορμονικές μεταβολές και αύξηση του όγκου του αίματος.
- **Η ηλικία:** Η συχνότητα των κιρσών αυξάνει με την ηλικία.

- **Η παρατεταμένη ορθοστασία,** κυρίως λόγω επαγγέλματος.
- **Η παχυσαρκία και η καθιστική ζωή.**

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΙΡΣΩΝ

Οι δικτυωτοί κιρσοί και οι ευρυαγγείες αποτελούν κυρίως αισθητικό πρόβλημα και είναι συνήθως ασυμπτωματικοί. Οι υπόλοιποι τύποι κιρσών συνδέονται με τα εξής:

- Αίσθηση πρηξίματος, βάρους στα πόδια.
- Αίσθηση φαγούρας και καύσου.
- Μυϊκές κράμπες.
- Πόνοι και οίδημα, που επιτείνονται από την ορθοστασία.
- Ωχρά δερματίτιδα, έκζεμα, έλκος.
- Τα συμπτώματα επιδεινώνονται κατά το τέλος της ημέρας και σε περιόδους ζέστης.

ΟΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΚΙΡΣΩΝ

Απουσία θεραπείας οι κιρσοί χειροτερεύουν σε αριθμό και σε μέγεθος και μπορεί να ευθύνονται για τις ακόλουθες επιπλοκές:

- **Επιπολής φλεβική θρόμβωση:** Γενικά πρόκειται για μια επιπλοκή που δεν είναι σοβαρή. Εντούτοις υπάρχουν περιγεγραμμένες περιπτώσεις πρόετασης στο εν τω βάθει δίκτυο (κίνδυνος εν τω βάθει θρόμβωσης και πνευμονικής εμβολής).
- **Αιμορραγία:** Οι κιρσοί μπορούν να σπασούν είτε αυθόρμητα είτε έπειτα από μικρό τραυματισμό. Η αιμορραγία ενδέχεται να είναι έντονη αλλά είναι εύκολο να σταματήσει με συμπίεση και ανύψωση του κάτω άκρου.
- **Χρόνια φλεβική ανεπάρκεια:** Εκδηλώνεται με οίδημα, ωχρά δερματίτιδα, έκζεμα, λευκή ατροφία, φλεβικό έλκος.

ΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Για την πρόληψη αλλά και για την ανακούφιση από τα συμπτώματα των κιρσών προτείνονται συνήθως φλεβοτονικά σκευάσματα αλλά και η χρήση κάλτσας διαβαθμισμένης συμπίεσης συνήθως κλάσης 1 (18-25 mmHg) ή 2 (25-35mmHg).

TIP

Οι κάλτσες αυτές χρειάζονται αντικατάσταση κάθε 3-4 μήνες, επειδή με τη χρήση χάνουν βαθμιαία τη συμπιεστική τους ικανότητα.

