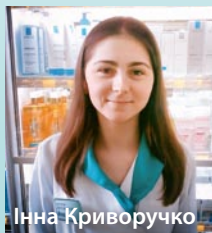


## Проблема набряків і тяжкості в ногах у літній період: рекомендації відвідувачам аптек



Інна Криворучко

Коли на дворі тепло й сонячно, ми намагаємося якомога більше часу активно проводити на свіжому повітрі. Скажімо, чимало людей влітку на роботу й з роботи ходять пішки, та й на вихідні

також обирають активний відпочинок. Влітку багато роботи у дачників і городників. Після незвичних фізичних навантажень ноги гудуть і у представників старшого віку, і молодих. Проте набряки і відчуття важкості у ногах на сьогодні є проблемою, яку можна успішно подолати за допомогою сучасних лікарських та косметичних засобів. Яких саме — нам розповіла провізор **Інна Криворучко** («Аптека оптимальних цін», м. Київ):

— З проблемою набрякання ніг стикається досить багато людей. Наприклад, за деякими статистичними підрахунками, від варикозної хвороби потерпає близько третини всього населення західних країн. І, до речі, жінки страждають на варикоз утричі частіше за чоловіків.

Із віком частота цього захворювання підвищується. Так, до 25 років варикозна хвороба допікає тільки 8% жінок, а у старшій віковій групі (старших за 55 років) її ознаки виявляють вже у 64% представниць слабкої статі. Іноді ноги болять просто перетомою. Аби

з'ясувати причину нездужання і запропонувати відповідний косметичний або ЛЗ, я ставлю відвідувачці уточнюючі запитання. Отож, коли вона скаржиться на посилення болю під час ходьби, появу виражених звивистих вен синього кольору з розширенням, які виступають над поверхнею шкіри стоп і гомілок, та судинних зірочок, відчуття важкості і розпирання у ногах, з великою вірогідністю можна запідозрити розвиток варикозного розширення вен нижніх кінцівок.

У таких випадках я рекомендую засоби, до складу яких входять екстракти п'явки, гінґко білоба, кінського каштану, камфора. Ці компоненти поліпшують мікроциркуляцію крові та покращують енергетичний метаболізм клітин, зміцнюють стінки судин та підвищують їхній тонус, мають протинабрякову дію і венотонізують та антитромботичні властивості. Екстракт медичної п'явки в поєднанні з екстрактами гінґко білоба і ментолом підвищує еластичність судин і знижує їхню проникність, а також активізує венозний кровотік. Це допомагає усунути відчуття втоми і біль у ногах, поліпшити зовнішній вигляд шкіри при її сухості та розширеній судинній сітці.

На початкових стадіях захворювання, коли тільки починають з'являтися судинні зірочки, ефективними будуть косметичні

засоби на основі названих екстрактів. При більш серйозних проявах — венозному застої і розширенні вен нижніх кінцівок, тромбозі флебіті — потрібно застосовувати ЛЗ.

Разом з тим я рекомендую відвідувачам нові форми препаратів, наприклад, спреї для зняття втоми ніг або засоби від тріщин чи піління, які також спричиняють дискомфорт.

Найважливішим чинником, який підтримує кровообіг у ногах, є рух. Тому я завжди нагадую відвідувачам нашої аптеки, що ризик розвитку захворювання обмежують їзда на велосипеді, плавання, біг або навіть виконання простих вправ удома. Найкращі результати дають регулярні вправи та щоденні прогулянки у швидкому темпі.

**Шановні колеги!** Наступною пропонуємо обговорити тему: «Соціальна відповідальність аптек та виробників аптечної продукції»



Кожен, хто хоче стати учасником проекту, поділитися своїм досвідом і отримати подарунки від компанії «БІОКОН», можуть телефонувати за номером (044) 498-06-72 або надсилати листи на електронну адресу: [info@p.com.ua](mailto:info@p.com.ua). Дзвінки і листи читачів журналу приймаються до 6 червня!

## Для здоров'я нації: Лактувйт®

*Нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, стрессы, ухудшение экологии — проблемы современного темпа и образа жизни, которые сказываются на здоровье. Одним из первых страдает кишечник, отвечая запорами, вздутием живота, ухудшением аппетита, снижением иммунитета*

### МИКРОФЛОРА И ИММУНИТЕТ

В нашем пищеварительном тракте обитает более 500 видов микроорганизмов. Они формируют микрофлору, которая не только выполняет защитную, ферментопродуцирующую, метаболическую и иммуномоделирующую функции, но и является уникальной для каждого человека. Проблемы цивилизации, перечисленные выше, а также частые простудные заболевания, прием антибиотиков, кортикостероидов, иммунодепрессантов и других ЛС наносит удар по нормальной микрофлоре кишечника и ослабляет наш иммунитет [1]. Нормализовать микрофлору кишечника можно либо введением экзогенных микробных культур, призванных колонизировать кишечник (пробиотики), либо приемом препаратов, которые обеспечивают оптимальные условия для роста и жизнедеятельности собственных микроорганизмов (пребиотики). Одним из наиболее изученных «активных» пребиотиков является уникальный углевод — лактулоза [2].

### «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ»

Лактулоза помогает нормализовать микрофлору, стимулируя рост полезных бакте-



рий, и содействуя обезвреживанию токсичных метаболитов (аммиак, индол, скатол и др). Она влияет на перистальтику кишечника, в том числе и благодаря увеличению объема внутрикишечного содержимого за счет возрастания биомассы бифидо- и лактобактерий. Прием лактулозы в стандартных дозах не ведет к раздражению и повреждению слизистой оболочки даже при длительном применении. Часто прием слабительных сопровождается не только «облегчением» проблемы, но и выведением полезных веществ из организма. В отличие от них лактулоза способствует абсорбции минералов, в частности кальция, и синтезу витаминов группы В. Прием лактулозы улучшает

функцию печени, способствует антиканцерогенной защите кишечника [3].

На основании результатов исследований, проведенных в Японии в 1992 г., лактулоза была включена в «золотой список», состоящий из 12 средств, укрепляющих здоровье нации [2]. Лактулоза помогает не только однократно решить проблему запора, но и восстановить работу кишечника. Ее по праву считают «золотым стандартом» слабительных ЛС.

### ДЛЯ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ

Сироп Лактувйт® — первый отечественный препарат лактулозы. Лактувйт® нормализует микрофлору кишечника, его моторику, мягко и эффективно устраняет запор, его применяют при дисбиозе, а также комплексном лечении бактериального вагиноза, гепатита, аллергии и др. заболеваний, в качестве сопутствующей терапии при приеме антибиотиков.

Препарат рекомендован для пациентов разных возрастных категорий. А высокий уровень безопасности позволяет назначать Лактувйт® даже наиболее уязвимой части населения — детям с рождения, беременным и пожилым людям. Две формы выпуска — сироп во флаконах и питьевых контейнерах — будут удобными и для активной части населения, и для детей, и для тех, кто большую часть времени проводит дома.

**Лактувйт® — природное средство, которое восстанавливает работу кишечника!**

Список литературы находится в редакции