

Ενυδάτωση των ποδιών: Το άλφα και το ωμέγα για όμορφα και καλαίσθητα πόδια

Ένα από τα πιο συχνά προβλήματα των κάτω άκρων που ταλαιπωρούν μεγάλο αριθμό ανθρώπων καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου αλλά πολύ περισσότερο τους καλοκαιρινούς μήνες είναι τα αφυδατωμένα πόδια, επισημαίνει ο Ε. Α. Αρβανιτάκης, πρόεδρος Ελληνικού Συλλόγου Ποδιάτρων και Ποδολόγων, και προσθέτει πως τα συμπτώματα είναι η ξηρότητα, η τραχιά αίσθηση και οι σκληρύνσεις. Το δέρμα χρειάζεται συγκεκριμένη ποσότητα υγρασίας για να είναι απαλό.

Οι αιτίες είναι πολλές:

- Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες και η υπερβολική χρήση νερού και σαπουνιού επηρεάζουν την κεράτινη στοιβάδα της επιδερμίδας.
- Η ελλιπής πρόσληψη υγρών και η μη ισορροπημένη διατροφή και κυρίως η έλλειψη κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και νερού.
- Ο σακχαρώδης διαβήτης λόγω της αυξημένης αποβολής ούρων που οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια νερού από το δέρμα.

Για να αποφευχθεί η αφυδάτωση θα προτείνετε:

Απολέπιση: Θα πρέπει να απαλλαγούν τα πόδια μας από τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας για να αναπνεύσουν και να δεχτούν οποιοδήποτε προϊόν θρέψης και ενυδάτωσης.

Ενυδάτωση: Ειδικές κρέμες που προορίζονται για την περιοχή των ποδιών αλλά και εναλλακτικά κρέμες για την ανάπλαση του σκληρού δέρματος θα πρέπει να χρησιμοποιούνται καθημερινά.

SCHOLL: ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΠΟΥ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΑΝΕΣΗ ΚΑΙ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ

Σε επιλεγμένα φαρμακεία από την Κώστας Παπαέλληνας ΑΕΒΕ



Η Scholl, ακολουθώντας τις τελευταίες τάσεις της ευρωπαϊκής μόδας αλλά και γνωρίζοντας τις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας, δημιουργεί ξεχωριστά ανατομικά υποδήματα. Ποτέ η άνεση και το στυλ δεν συνδυάστηκαν καλύτερα... μοντέρνα σχέδια, πολλά χρώματα και διαφορετικά στυλ, ιδανικά για όλα τα γούστα και όλες τις ηλικίες. Στη Scholl ο πελάτης του φαρμακείου θα βρει σίγουρα αυτό που ψάχνει. Love Every Step! Στις καθημερινές βόλτες, στην πόλη, στη δουλειά, στην παραλία, σίγουρα θα χαρεί τη μοναδική άνεση που θα του προσφέρει η εγγύηση ποιότητας Scholl, χαρίζοντας μια ξεχωριστή αίσθηση και σιγουριά σε κάθε βήμα. Χάρη στις πρωτοποριακές πατενταρισμένες τεχνολογίες, τα ανατομικά υποδήματα Scholl προσφέρουν το πιο φυσικό και άνετο τρόπο βαδίσματος. Ο εργονομικός σχεδιασμός του πέλματος υποστηρίζει τη φυσική κίνηση του ποδιού, εμποδίζει την εμφάνιση πόνου που προκαλείται από την κακή στάση ή την πολύωρη ορθοστασία και ανακουφίζει τα κουρασμένα πόδια, κάνοντας το περπάτημα μια ευχάριστη εμπειρία. Όλα τα υποδήματα Scholl σε επιλεγμένα φαρμακεία από την ΚΩΣΤΑΣ Α. ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ (ΕΛΛΑΣ) Α.Ε.Β.Ε.

TIPS



ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ:

Tips για τη σωστή τοποθέτηση ενυδατικών προϊόντων

Εξηγήστε στους πελάτες σας ότι είναι λανθασμένη η αντίληψη ότι πολλή ενυδατική κρέμα ισούται με καλύτερη ενυδάτωση, γιατί κάτι τέτοιο απλά οδηγεί στο να τελειώσει πιο γρήγορα το προϊόν και σε τίποτε άλλο.

Για απαλά πόδια οι γυναίκες να φορούν λεπτά βαμβακερά καλτσάκια αμέσως μετά την εφαρμογή της ενυδατικής κρέμας ή της μάσκας.

ΠΟΝΕΜΕΝΑ ΑΚΡΑ: ΜΙΑ ΑΚΡΩΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΠΟΘΕΣΗ

Πολλές φορές οι φαρμακοποιοί θα ακούσουν τις γυναίκες -κυρίως- να παραπονιούνται για πόνους στα κάτω άκρα. Πράγματι το πρόβλημα των κουρασμένων ποδιών είναι κυρίως γυναικείο και συνήθως πιο έντονο σε αυτές. Οι γυναίκες κυοφορούν, γεννούν και υφίστανται ορμονικές μεταβολές. Πολλές γυναίκες στέκονται όρθιες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, συχνά φορώντας ψηλοτάκουνα παπούτσια. Αφού γυρίσουν σπίτι, τις περιμένουν όλες οι δουλειές του νοικοκυριού, το σιδέρωμα, το καθάρισμα, το μαγείρεμα που απαιτούν ορθοστασία. Εξαιτίας όλων αυτών, έχουν συχνά ένα αίσθημα βάρους, κόπωσης και πόνο στα πόδια τους, συμπτώματα που εντείνονται τις βραδινές ώρες. Τα συμπτώματα όμως που σχετίζονται με την αισθητική των ποδιών τους όπως τα ηρησμένα πόδια, αστράγαλοι και κνήμες και οι διογκωμένες φλέβες που προεξέχουν από το δέρμα (φλεβίτιδα) τις προβληματίζουν έντονα καθώς προκαλούν περιορισμούς στην καθημερινότητά τους. Σε περίπτωση όμως που υποφέρουν από διόγκωση των φλεβών ή ευρυαγγείες θα πρέπει πάντα να αναζητούν την ιατρική εκτίμηση.



CYNTHIA

ABELINE

Άνεση σε κάθε βήμα
SPRING / SUMMER COLLECTION 2019



TIST 2.0



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
214 4164 920



SITE
WWW.COSTASPAPAEELLINAS.GR/SCHOLL



INSTAGRAM
SCHOLLSHOESGR



FACEBOOK
SCHOLLSHOES.GR

Scholl® and the Scholl® logo are trademarks of the Reckitt Benckiser Group of companies and are used under license.



LOVE EVERY STEP



Το καλοκαίρι τα πόδια και οι φλέβες υποφέρουν

Τι πρέπει να προτείνει ο φαρμακοποιός για την ανακούφισή τους;

Οι καλοκαιρινοί μήνες είναι οι πλέον επιβαρυντικοί για τη λειτουργία του φλεβικού συστήματος ενώ στους ίδιους μήνες καταγράφονται οι περισσότερες θρομβώσεις των φλεβών κυρίως λόγω της αφυδάτωσης που δημιουργείται στο εσωτερικό τους. Όταν μάλιστα η κατάσταση της φλεβικής ανεπάρκειας παραμεληθεί από τον ασθενή παρουσιάζεται έκζεμα, χρόνια δερματίτιδα, ερυσίπελας, σταδιακή διάβρωση του δέρματος με συνέπεια το άτομο έλκος που δύσκολα επουλώνεται.

Η ζέστη επιδεινώνει το φλεβικό μας σύστημα



Οι ασθενείς οι οποίοι πάσχουν από φλεβική ανεπάρκεια, διαμαρτύρονται έντονα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, εξαιτίας της ζέστης που προκαλεί περαιτέρω διαστολή των φλεβών καθώς και αδυναμία σωστής λειτουργίας των βαλβίδων τους. Η φλεβική ανεπάρκεια είναι μια συχνή πάθηση στην πατρίδα μας που επηρεάζει το 35-40% περίπου των γυναικών και το 20% των ανδρών. Μάλιστα μετά την ηλικία των 60 ετών τα ποσοστά, κατά ορισμένες μελέτες, αυξάνονται και αφορούν πλέον το 65-70% του πληθυσμού, σύμφωνα με τον αγγειοχειρουργό Χαράλαμπο Ηλία.

Τα συμπτώματα όσων πάσχουν από φλεβική ανεπάρκεια



Πόνος, αδυναμία ορθοστασίας, καυσαλγία, οίδημα, φαγούρα, κράμπες και κατά τις νυχτερινές ώρες ο ασθενής μπορεί να έχει ανήσυχια πόδια, να μην μπορεί να κοιμηθεί, να πρέπει να σπκώνεται και να περπατάει για να ανακουφισθεί, να χρησιμοποιεί κομπρέσες με κρύο νερό.

Τι πρέπει να προτείνει ο φαρμακοποιός



Συντηρητικά χρειάζεται αεροβική δραστηριότητα, όσο δυνατόν περισσότερες ώρες την εβδομάδα, όπως ποδήλατο, κολύμβηση, περπάτημα, χορός κλπ, καθώς και χρήση φλεβοτονικών σκευασμάτων και κρεμών που ενισχύουν το φλεβικό τόνο, αυξάνουν την επαναφορά αίματος προς την καρδιά, μειώνουν το οίδημα και βελτιώνουν τη συσταλτικότητα των φλεβιδίων και των τριχοειδών. Η εσκίνη, η εσπεριδίνη, το εκχύλισμα ιπποκαστανιάς είναι από τις βασικές ουσίες φυτικής προσελεύσεως που χρησιμοποιούμε στη φλεβική ανεπάρκεια. Όταν όμως εμφανιστούν κιρσοί, δηλαδή διογκωμένες φλέβες στα πόδια, τότε η κατάσταση χειροτερεύει και περνάμε από το στάδιο 2 προς το στάδιο 3, οπότε χρειάζεται επεμβατική αντιμετώπιση.

DAFLON ΚΑΙ CEDRAFLON ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΒΑΡΟΥΣ



Μία στις 3 γυναίκες παγκοσμίως υποφέρει από τα συμπτώματα της φλεβικής νόσου, όπως είναι το αίσθημα βάρους, το πρήξιμο, τις νυχτερινές κράμπες και το μυρμήγκιασμα/μούδιασμα των ποδιών.

Πρόκειται για κακή φλεβική κυκλοφορία των κάτω άκρων και αυτό συμβαίνει όταν οι φλέβες των ποδιών δυσκολεύονται να στείλουν το αίμα πίσω στην καρδιά. Το daflon 500 mg είναι το φλεβοτονικό με τις περισσότερες πωλήσεις παγκοσμίως. Προσφέρει ισχυρή ανακούφιση από το αίσθημα βάρους στα πόδια, το πρήξιμο, τον πόνο και τις κράμπες λόγω κακής κυκλοφορίας. Προστατεύει το φλεβικό σύστημα σε βάθος χρόνου και καθυστερεί την εξέλιξη της νόσου. Αποτελείται από 5 φυσικά φλαβονοειδή, ουσίες που προέρχονται από τα εσπεριδοειδή, με αποδεδειγμένη δράση στην καλή λειτουργία των φλεβών.

Η μοναδική micronisé μορφή του εξασφαλίζει διπλάσια απορρόφηση και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα εξασφαλίζοντας την καλή φλεβική λειτουργία. Για έξτρα ανακούφιση η κρέμα ποδιών Cedraflon με λεπτή υφή, διακριτικά αρωματισμένη, ενυδατώνει και ανακουφίζει από την αίσθηση των κουρασμένων ποδιών. Δεν είναι λιπαρή και δεν αφήνει ίχνη, οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάθε στιγμή της ημέρας. Παρασκευάζεται από το κίτρο της Κορσικής, το οποίο επιλέγεται, από το Γαλλικό νησί Κορσική. Συλλέγεται μεταξύ των μηνών Σεπτεμβρίου και Νοεμβρίου ακριβώς πριν από την ωρίμανση του, όταν έχει ακόμα λαμπερό πράσινο χρώμα.

daflon[®] 500_{mg}Για να μη σας έχει ο πόνος
σήκω - σήκω
κάτσε - κάτσεΣυσκευασία
60 δισκίων

Για τη φλεβική νόσο κάτω άκρων

Συσκευασία
36 δισκίων

Για την αιμορροϊδική κρίση



PHOCUS

19-DAF-CVD-HD-C1M-03H

DAFLON 500mg® ΣΥΝΘΕΣΗ: Micronisé, κεκαθαρισμένο φλαβονοειδές κλάσμα 500 mg: 450 mg διοσμίνης, 50 mg φλαβονοειδών εκφρασμένων ως εσπεριδίνη. **ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Δυσνηκώς δρων ως βοηθητική θεραπεία στην αντιμετώπιση των επιπλοκών της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων. Συμπτωματική θεραπεία της αιμορροϊδικής κρίσης. **ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΗΓΗΣΗ:** Χρόνια φλεβική ανεπάρκεια: Η συνήθης δοσολογία είναι 2 δισκία την ημέρα, 1 δισκίο το μεσημέρι και 1 δισκίο το βράδυ, κατά τη διάρκεια των γευμάτων. **Αιμορροϊδική κρίση:** 6 δισκία ανά ημέρα για τις πρώτες τέσσερις ημέρες, και στη συνέχεια 4 δισκία ανά ημέρα για τις επόμενες τρεις. **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Υπερευαίσθησία στη δραστική ουσία ή σε κάποιο από τα έκδοχα. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:** Η χορήγηση αυτού του προϊόντος για τη συμπτωματική θεραπεία της αιμορροϊδικής κρίσης δεν υποκαθιστά τη θεραπεία άλλων πρωκτολογικών προβλημάτων. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν, είναι απαραίτητο να γίνει πρωκτολογικός έλεγχος και η θεραπεία πρέπει να αναθεωρηθεί. **ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ:** Καμία. **ΚΥΗΣΗ / ΓΑΛΟΥΧΙΑ:** Η αγωγή πρέπει να αποφεύγεται. **ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ:** Συχνές: διάρροια, δυσπεψία, ναυτία, έμετος. Σπάνιες: ζάλη, πονοκέφαλος, αίσθημα κακουχίας, εξάνθημα, κνησμός, κνίδωση. Μη συχνές: κοιλιακή. Μη γνωστές: κοιλιακό άλγος, μεμονωμένο οίδημα προσώπου, χειρών, βλεφάρων. Κατ' εξαίρεση οίδημα Quincke. **ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Κουτί των 36 επικαλυμμένων με λεπτό υμένιο δισκίων, Ενδεκ. Α.Τ. 9,66€, Κουτί των 60 επικαλυμμένων με λεπτό υμένιο δισκίων, Ενδεκ. Α.Τ. 17,13€

* Φαρμακευτικό προϊόν για το οποίο δεν απαιτείται ιατρική συνταγή.
Αρ. Αδ. Κυκλ.: 44577/10/31-05-2011. Ημ. Αναθεώρησης Κειμένου: 11/2016.
Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλείσθε να ανατρέξετε στο Φύλλο Οδηγιών Χρήσης του προϊόντος.



ΣΕΡΒΙΕ ΕΛΛΑΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Ε.Π.Ε.,
Φραγκοκλήσις 7, 151 25, Μαρούσι. www.servier.gr

Βοηθήστε να γίνουν τα
φάρμακα πιο ασφαλή
και **Αναφέρετε**
ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες
ενέργειες για **ΟΛΑ**
τα Φάρμακα
συμπληρώνοντας την
«ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»