

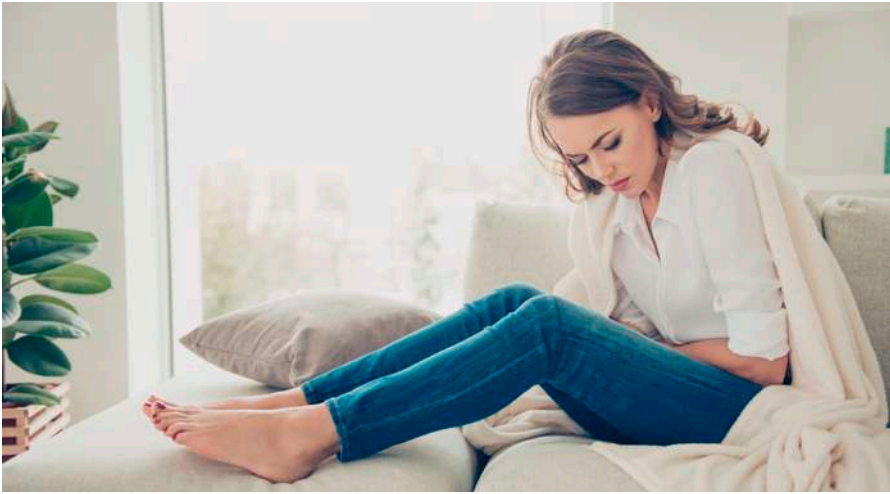
## Τα 4 συνήθη προβλήματα του καλοκαιριού...



## ...και οι λύσεις τους στο φαρμακείο

**Τ**α ήσυχια 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,

τοιμήματα 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. Σήμερα το θέμα είναι η διάρροια και η δυσκοιλιότητα που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια των διακοπών και οι επιλογές του φαρμακοποιού για την υποστήριξη των ασθενών του.



## Διάρροια: Οι επιλογές του φαρμακοποιού στην υποστήριξη των ασθενών

Η διάρροια είναι από τις πιο συνηθισμένες παθήσεις του καλοκαιριού και ενώ συνήθως διαρκεί 2-3 ημέρες, είναι ικανή να επηρεάσει τη διάθεση των ταξιδιωτών ή ακόμα και να διακόψει τις καλοκαιρινές διακοπές. Συνήθως οφείλεται σε ιούς ή στην κατανάλωση ακατάλληλων θαλασσινών ακόμα και σε μολυσμένο νερό. Ως διάρροια γενικά ορίζεται όταν έχουμε τρεις ή περισσότερες κενώσεις την ημέρα με υδαρές περιεχόμενο ή μία ασυνήθιστα έντονη δραστηριότητα του εντέρου. Είναι πιθανό να συνοδεύεται με εμέτους και κοιλιακό πόνο.

### ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ

Καταρχάς ο φαρμακοποιός καλό είναι να εξηγήσει ότι η διάρροια λογικά θα περάσει από μόνη της μετά από λίγες ημέρες και ότι πρόκειται για ένα μηχανισμό άμυνας του οργανισμού για την αποβολή των παθογόνων που την προκάλεσαν. Στη συνέχεια θα προτείνει προϊόντα με βάση τους παρακάτω θεραπευτικούς άξονες, σύμφωνα με τον παθολόγο, λοιμωξιολόγο Αν. Βασιλογιαννακόπουλο:

- **Ενυδάτωση:** Η βασική θεραπεία.
- **Ειδική διαίτα:** Υδρική διαίτα & προβιοτικά.
- **Αντιεμετικά:** Η μετοκλοπραμίδη είναι πολύ χρήσιμη. Η ονδασετρόνη επίσης μπορεί να βοηθήσει υπό ειδικές συνθήκες.
- **Αντιβιοτικά:** Αζιθρομυκίνη ή φλουοροκινολόνες συνιστώνται εάν τα συμπτώματα είναι σοβαρά ή αν ο ασθενής έχει πυρετό και είναι ταξιδιώτης.
- **Αντιδιαρροϊκά:** Συνήθως χορηγείται η λοπεραμίδη. Τα αντιδιαρροϊκά έχουν όμως κάποιο κίνδυνο επιπλοκών και αντενδείκνυνται στους ασθενείς με αιματηρή ή εμπύρετη διάρροια

**Ο ασθενής πρέπει να παραπεμφθεί στο νοσοκομείο αν είναι πολύ αφυδατωμένος, αν η διάρροια διαρκεί πάνω από 3 ημέρες, αν πάσχει από χρόνια πάθηση, αν υπάρχει αίμα στα κόπρανα ή αν έχει πυρετό.**

**TIP**

Αν ο ασθενής δεν μπορεί να πιει υγρά λόγω των εμέτων, χορηγήστε αντιεμετικά και συστήστε ενυδάτωση.



### DIARANEY ΑΠΟ ΤΗ ZARBIS

Για πρώτη φορά διπλή αντιμετώπιση: διάρροιας και πόνου/τυμπανισμού

Το Diaraney είναι ένα καινοτόμο ιατροτεχνολογικό προϊόν με διοσμεκτίτη και σιμεθικόνη. Ο διοσμεκτίτης έχει ισχυρές καλυπτικές ιδιότητες του γαστρεντερικού βλεννογόνου. Σχηματίζει έναν προστατευτικό φιλμ στον εντερικό βλεννογόνο και τον προστατεύει από τους παθογόνους μικροοργανισμούς. Με τον τρόπο αυτό σταματάει τη διάρροια με φυσικό, μη παρεμβατικό τρόπο. Η σιμεθικόνη διευκολύνει την απομάκρυνση του αέρα, με αποτέλεσμα τη μείωση του πόνου από τον τυμπανισμό.

Το Diaraney μπορεί να συνδυαστεί και με ηλεκτρολύτες και είναι κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά >12 ετών.

**Δοσολογία:** 2 κάψουλες μετά από κάθε διάρροια.

Διατίθεται σε συσκευασία με 15 κάψουλες και Χ.Τ.: 3,30€ και προτεινόμενη Λ.Τ.: 5,00€.

Περισσότερες πληροφορίες: ZARBIS, τηλ.: 2106430375



## Η δυσκοιλιότητα των ταξιδιωτών και πώς αντιμετωπίζεται

Η καλοκαιρινή ρουτίνα έχει και μειονεκτήματα

Η δυσκοιλιότητα επηρεάζει την ποιότητα ζωής τουλάχιστον σε 1 στους 5 ενήλικες στην Ελλάδα. Ιδιαίτερα τα καλοκαίρια, το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας επιτείνεται κυρίως λόγω των ταξιδιών, αφού οι περισσότεροι άνθρωποι αλλάζουν περιβάλλον, διατροφικές συνήθειες και συνεπώς και τη ρουτίνα επίσκεψής τους στην τουαλέτα. Βγαίνοντας λοιπόν από την κανονικότητα, στην οποία έχει συνηθίσει ο οργανισμός, είναι πιθανό να εμφανισθεί δυσκοιλιότητα.

Η δυσκοιλιότητα ταλαιπωρεί πιο συχνά τις γυναίκες, τους ηλικιωμένους και όσα άτομα δεν έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος και είναι είτε ελλιποβαρείς είτε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Ως δυσκοιλιοσ χαρακτηρίζεται κάποιος που έχει λιγότερες από τρεις κενώσεις την εβδομάδα. Τα άτομα αισθάνονται φούσκωμα και τα κόπρανα είναι σκληρά, ξηρά, μικρά σε μέγεθος και δύσκολο να αποβληθούν, ενώ συχνά η κένωση συνοδεύεται από πόνο.

**Η δυσκοιλιότητα αποτελεί σύμπτωμα και όχι ασθένεια και αν κατανοηθεί η αιτία της, μπορεί να προληφθεί στους περισσότερους ανθρώπους.**

### ΟΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ

Το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια των διακοπών μπορεί να αντιμετωπιστεί καταρχάς με μικρές αλλαγές στη διατροφή (πρόσληψη φυτικών ινών συνδυαστικά με τη λήψη μεγάλης



ποσότητας νερού), αλλά και την άσκηση (ήπιες μαλάξεις στην κοιλιακή χώρα). Επίσης ο φαρμακοποιός μπορεί να προτείνει συμπληρώματα διατροφής που μπορούν να βοηθήσουν στην επίλυση του προβλήματος:

- προβιοτικά
- σκευάσματα με σένα (cassia senna)
- αλόη
- μάκα (lepidium meyenii)
- και άλλα φυτικά βότανα με υπακτικές ιδιότητες.

Ωστόσο, αν το πρόβλημα επιμένει μπορεί να χρειαστεί θεραπευτική αγωγή, η οποία θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη και μετά από εκτίμηση της διάρκειας και σοβαρότητας της δυσκοιλιότητας, της ηλικίας του

ασθενή και των διαταραχών της υγείας που ενδεχομένως συνυπάρχουν.

### ΠΩΣ ΔΡΟΥΝ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΘΑΡΤΙΚΩΝ

- Τα καθαρτικά που αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων αποτελούνται από φυσικούς πολυσακχαρίτες (φυτικές ίνες), όπως το ψύλλιο, τα παράγωγα της κυτταρίνης ή η ινουλίνη. Τα πρώτα για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά απαιτούν μεγάλη κατανάλωση νερού. Η ινουλίνη δρα πρεβιοτικά, αυξάνοντας τον όγκο των ωφέλιμων βακτηριδίων.
- Υποκλυσμός με μονοδόσεις που περιέχουν δραστικά συστατικά, όπως η γλυκερίνη ή ο συνδυασμός κιτρικού νατρίου, θειοξικού λαουρικού νατρίου και σορβιτόλης, τα οποία αντλούν νερό από τους ιστούς, μαλακώνοντας τα κόπρανα και διευκολύνουν την κένωση. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στην εγκυμοσύνη.
- Τα καθαρτικά με καστορέλαιο ή παραφινέλαιο λειτουργούν λιπαντικά.
- Τα καθαρτικά με σένα διεγείρουν την εντερική έκκριση και αυξάνουν την κινητικότητα του εντέρου.



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ο έλεγχος της λειτουργίας του παχέος εντέρου, του ορθού και του πρωκτού γίνεται σε όσους αντιμετωπίζουν δυσκοιλιότητα που επιμένει και δεν ανταποκρίνονται στη θεραπευτική αγωγή.

ZARBIS

# Laxaney® Junior

Αυξάνει τη συχνότητα των κενώσεων  
Πρεβιοτικό ζελεδάκι



## Δυσκολεύονται στην τουαλέτα ;



Δώστε λύση στο πρόβλημα με τον πιο φυσικό και ευχάριστο τρόπο, ενισχύοντας το μικροβίωμα με φυτικές ίνες από ινουλίνη ραδικιών

1 ζελεδάκι = 3g φυτικών ινών, όσο 3 δαμάσκηνα ή 1 μεγάλο μήλο με τη φλούδα ή 2 μικρές μπανάνες ή 4 αγκινάρες

- ★ φτάνει αδιάσπαστο στο παχύ έντερο
- ★ αποτελεί τροφή για τα ωφέλιμα βακτηρίδια που φυσιολογικά υπάρχουν στον οργανισμό

Ο μεταβολισμός του Laxaney Junior στο παχύ έντερο:

- 1 αυξάνει το πλήθος και τον όγκο των ωφέλιμων βακτηριδίων
- 2 αυξάνει την περιεκτικότητα νερού στα κόπρανα
- 3 αυξάνει την παραγωγή λιπαρών οξέων χαμηλού μοριακού βάρους, μειώνει το pH και προκαλεί περισταλτική κίνηση στο έντερο

Έτσι αυξάνει τη συχνότητα των κενώσεων <sup>(1)</sup>  
με απόλυτα φυσικό τρόπο



Πιο εύκολη & ευχάριστη χρήση για  
τα παιδιά σε σχέση με σιρόπια, σκόνης ή χάπια

efsa

<sup>(1)</sup> Εγκεκριμένος ισχυρισμός υγείας  
European Food Safety Authority