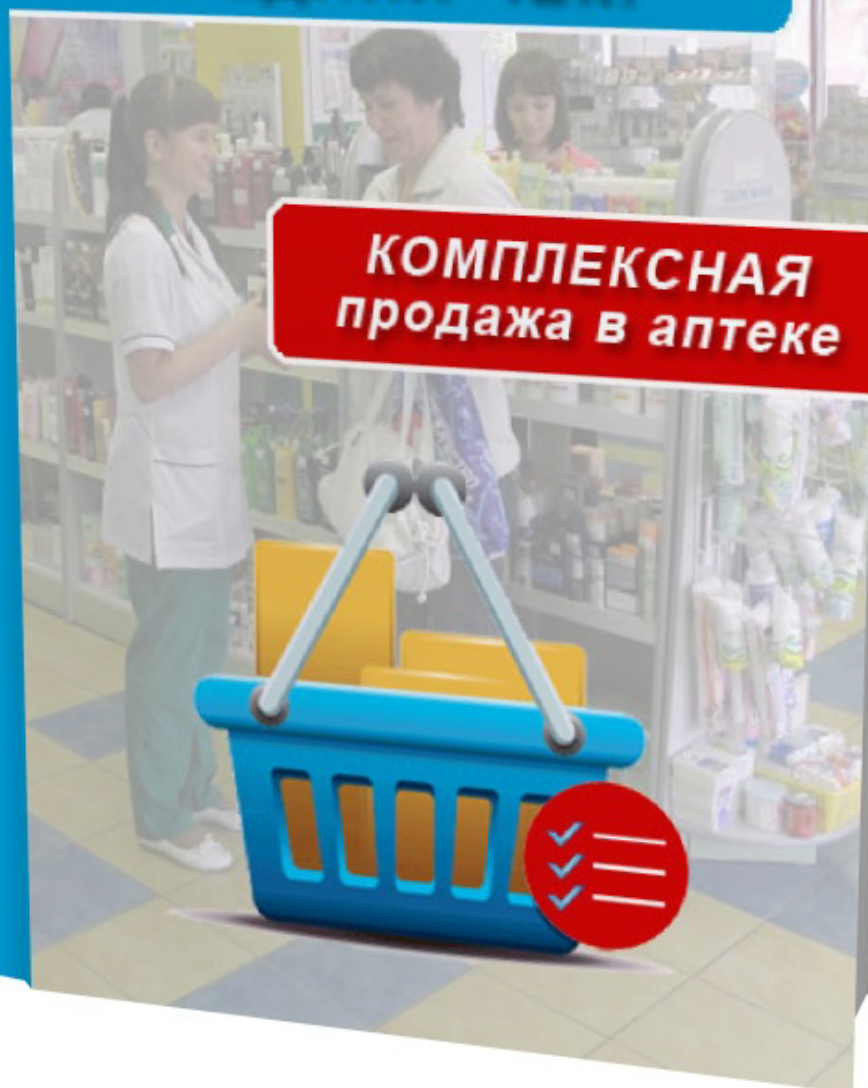


М. Кузнецова

ПОВЫШАЕМ СРЕДНИЙ ЧЕК!

**КОМПЛЕКСНАЯ
продажа в аптеке**



Содержание

| | |
|--|-----|
| Вступление..... | 5 |
| Аллергия сезонная..... | 8 |
| Бессонница..... | 12 |
| Боль в животе..... | 15 |
| Боль в ногах..... | 24 |
| Боль в спине..... | 28 |
| Боль в шее..... | 33 |
| Боль в горле..... | 37 |
| Боль в грудной клетке..... | 42 |
| Боль в суставе..... | 46 |
| Боль в ухе..... | 49 |
| Волнение, тревога, беспокойство..... | 53 |
| Вросший ноготь..... | 56 |
| Выделения из влагалища..... | 59 |
| Выпадение волос..... | 65 |
| Геморрой..... | 69 |
| Герпес..... | 73 |
| Головная боль..... | 76 |
| Головокружение..... | 81 |
| Грибок стопы..... | 85 |
| Диарея..... | 90 |
| Заеды..... | 94 |
| Запах изо рта..... | 97 |
| Запой и синдром похмелья..... | 100 |
| Запор..... | 105 |
| Зубная боль..... | 109 |
| Избыточный вес..... | 114 |
| Изжога..... | 119 |
| Кашель..... | 123 |
| Климактерический синдром..... | 128 |
| Кожный зуд..... | 132 |
| Кровоточивость десен..... | 135 |
| Курение (отвыкание от курения)..... | 138 |
| Метеоризм..... | 142 |
| Мозоли..... | 145 |
| Нарушения мочеиспускания у женщин..... | 149 |
| Нарушения мочеиспускания у мужчин..... | 152 |
| Насморк..... | 155 |
| Натоптыши..... | 160 |
| Носовое кровотечение..... | 162 |

| | |
|---|-----|
| Ожог | 165 |
| Опрелость у взрослых | 168 |
| Отморожение..... | 170 |
| Перхоть..... | 173 |
| Повышенная чувствительность зубов | 178 |
| Повышенное артериальное давление | 181 |
| Покраснение глаз | 185 |
| Потливость | 188 |
| Предменструальный синдром..... | 192 |
| Пролежни..... | 195 |
| Простуда | 199 |
| Пяточная шпора..... | 202 |
| Раны, царапины, ссадины..... | 205 |
| Растяжение связок | 207 |
| Рвота | 209 |
| Синяк..... | 213 |
| Слезотечение | 216 |
| Сонливость..... | 219 |
| Стоматит, гингивит..... | 223 |
| Сыпь | 228 |
| Трещины на пятках | 234 |
| Угри | 238 |
| Укачивание | 243 |
| Укус насекомого | 245 |
| Усталость глаз | 247 |
| Фурункул | 249 |
| Хроническая усталость..... | 252 |
| Вместо заключения | 255 |

Уважаемый читатель!
Эта электронная книга является платной.
Распространение, копирование книги
и отдельных ее глав
ЗАПРЕЩЕНЫ!
Все права защищены.

Вступление

Однажды на тренинге для сотрудников аптек я задала им вопрос:

«Скажите, вы делаете комплексную продажу?»

Все дружно закивали, а одна участница, тяжело вздохнув, произнесла:

-Заставляют... И добавила: ВПАРИВАТЬ!

Как всегда, когда дело доходит до комплексной продажи, зал оживляется.

Посыпались реплики с мест:

- А зачем предлагать? Ведь покупатель идет конкретно за каким-то товаром, а мы ему будем еще что-то навязывать???

- Да к тому же он может испугаться и больше к нам не придет.

- Кризис. У людей нет денег. Тут просто язык не поворачивается предлагать что-то еще.

Тут до меня дошло, что, судя по всему, первостольники не понимают, что такое комплексная продажа, и говорят о допродаже.

Честно говоря, многие бизнес-тренеры тоже не делают различий между этими понятиями, и все, что предлагается покупателю сверх того, за чем он пришел, называется допродажей.

На мой взгляд, это два совершенно разных понятия.

Комплексная продажа – это комплексное решение проблемы, с которой покупатель обратился в аптеку, что позволит ему восстановиться быстрее и с минимальными потерями.

Комплексная продажа, вне всякого сомнения, должна быть единственным обязательным стандартом обслуживания покупателей.

Например, Вы же не считаете «впариванием» комплекс средств при ОРВИ, включающий:

- Противовирусный препарат – действует на причину заболевания.
- Жаропонижающее средство – снижает температуру.
- Муколитик – очищает дыхательные пути от мокроты.
- Сосудосуживающие капли в нос – снимают заложенность носа.
- Антисептик для горла – уменьшает боль в горле.

Если ограничиться только одним из этих препаратов, продолжительность заболевания увеличится, по самым скромным подсчетам, примерно на 3-5 дней.

Таким образом, КОМПЛЕКСНАЯ ПРОДАЖА совершается **в интересах покупателя.**

А что же такое «допродажа»?

Допродажа – это то, что спускают «сверху» (руководство, отдел маркетинга). Это некий «довесок», который нужно предлагать, независимо от того, что приобретает покупатель.

Допродажа совершается **в интересах аптеки или аптечной сети**, чтобы повысить выручку и/или увеличить продажи какого-либо товара.

Это могут быть витамины, дезодоранты, лейкопластыри, средства от комаров, сезонные и популярные препараты: Арбидол, Но-шпа, Линекс, Нурофен и пр.

Именно ее я могу назвать «впариванием», поскольку в большинстве случаев предлагаемый товар не попадает в потребность покупателя.

Разумеется, ее придумали не от хорошей жизни, а чтобы выжить.

В этой книге мы с Вами будем говорить о КОМПЛЕКСНОЙ ПРОДАЖЕ безрецептурных средств, поскольку Ц.У. по допродаже (портрет покупателя, вопросы, фразы) должны спускаться «сверху» вместе со списком для впаривания допродажи.

Здесь я собрала наиболее частые ситуации, когда Вас просят что-то посоветовать.

Чтобы продажа была КОМПЛЕКСНОЙ, Вам нужно знать:

1. Возможные причины данной проблемы со здоровьем.
2. Вопросы, которые необходимо задать покупателю.
3. Принцип действия каждого средства из предлагаемого Вами комплекса.

Все это Вы здесь найдете. Фразы написаны простым языком, чтобы Вы могли их использовать в общении с покупателем.

Слышала мнение, что вопросов для выявления потребности должно быть как можно меньше. А я не согласна. Описывая каждую ситуацию, я представляла себя на месте сотрудника первого стола и писала вопросы, исходя из своего опыта и знаний.

Мало вопросов - мало информации - мало понимания сути проблемы - мало аргументов для предложения комплекса.

Существует несколько принципов формирования комплекса:

1. Воздействие на разные звенья патогенеза. Например, компрессионный трикотаж нормализует работу венозных клапанов, а венотоник повышает тонус венозной стенки и препятствует расширению вен.
2. Воздействие на разные симптомы.
3. Профилактика осложнений (системный антимикотик + гепатопротектор, антибиотик + пробиотик и др.).
4. Взаимное усиление эффекта (препарат + БАД, НПВС наружно и внутрь).
5. Действие на разных стадиях воспалительного или дегенеративного процесса (к примеру, антибиотик на стадии нагноения раны, стимулятор регенерации тканей на стадии очищения), и прочее.

Для комплексной продажи используйте следующие фразы:

- Чтобы Вы поправились быстрее, необходим комплексный подход. Во-первых..., во-вторых..., в-третьих...
- Чтобы лечение было максимально эффективным, я Вам рекомендую...
- Чтобы Вам быстрее от этого избавиться, я советую Вам...
- Чтобы у Вас быстрее прошли боли (в суставе, спине, ногах и пр.)...

И опять я, возможно, пойду вразрез с тем, что Вы слышали на тренингах и вебинарах. Меньше всего мне хочется, чтобы Вы просто ЗАПОМНИЛИ комплексы и механически предлагали их покупателю при той или иной проблеме.

Начав изучать книгу, Вы увидите, сколько есть разных нюансов, и на что нужно обращать внимание, чтобы предложить наиболее подходящий в каждой конкретной ситуации комплекс средств аптечного ассортимента.

Постарайтесь ПОНЯТЬ ЛОГИКУ формирования терапевтических цепочек. Ведь в ассортименте Вашей аптеки могут отсутствовать те средства, которые я здесь упоминаю. Только в этом случае Вы сможете делать комплексную продажу естественно и легко.

Желаю Вам плодотворной работы над этой книгой!

Аллергия сезонная

Сезонная аллергия, или поллиноз – это аллергическое заболевание, в основе которого лежит аллергическая реакция на пыльцу растений.

Дополнительная информация

Поллинозом страдают люди, от природы имеющие повышенную чувствительность к пыльце определенных ветроопыляемых растений.

С середины апреля по май ее вызывают дуб, береза, орешник, ольха.

После того, как отцветают деревья, начинается цветение злаковых: рожь, пшеница, ячмень, овес, тимофеевка и др. Это период с конца мая и до начала июля.

С конца июля до начала сентября цветут полынь, амброзия, лебеда.

Как развивается сезонная аллергия?

Однажды происходит первая встреча организма с пыльцой растения. В организме к ней вырабатываются антитела, которые прикрепляются к поверхности тучных клеток, находящихся в коже, слизистой носа, глаз, дыхательных путей.

При повторном попадании аллергенов в организм, они соединяются с антителами, расположенными на поверхности тучных клеток. Тучные клетки разрушаются, в результате чего выделяются биологически активные вещества, в том числе гистамин. Он расширяет сосуды, повышается их проницаемость, жидкая часть крови выходит из сосудов в ткани, вызывая их отек, который и лежит в основе симптомов поллиноза.

Гистамин вызывает также спазм бронхов, поэтому при поллинозе бывают астматические приступы.

Симптомы поллиноза

- Насморк. Периоды обильных выделений из носа сменяются заложенностью. Выделения жидкие, прозрачные. Аллергический ринит сопровождается зудом в носу, приступами чихания.
- Конъюнктивит. Он проявляется покраснением глаз, сильным зудом и жидким прозрачным отделяемым из глаз.
- Затрудненное дыхание, приступы удушья. Отмечаются у 30% людей, страдающих сезонной аллергией.
- Частыми спутниками поллиноза являются головная боль, бессонница.

Вопросы покупателю:

Если покупатель спрашивает что-то от сезонной аллергии:

Как проявляется аллергия?

Если клиент спрашивает что-то от насморка в весенне-летне-осенний период, важно определить, является ли насморк одним из симптомов ОРВИ, или он имеет аллергическую природу:

- Из носа течет или он заложен?
- Какого характера выделения?
- Есть ли повышение температуры, боль в горле, покашливание?

| Аллергический насморк | Насморк при ОРВИ |
|---|--|
| Зависит от сезонности | Не зависит от сезонности |
| Симптомов ОРВИ нет | Есть другие симптомы ОРВИ: лихорадка, боль в горле, кашель |
| Выделения обильные, жидкие, прозрачные, сменяются заложенностью носа. | Выделения из носа чаще густые, слизистые или слизисто-гнойные (желтовато-зеленоватого цвета) |
| Сильный зуд в носу, горле, глазах. Приступы чихания. | Зуд в носу, глазах не характерен |

Если покупатель спрашивает что-то от покраснения глаз в весенне-летне-осенний период, задайте вопросы:

1. Покраснели оба глаза или один? (если берут не себе)
2. Глаза чешутся?
3. Гнойное отделяемое из глаз есть?
4. Что-то еще беспокоит? И уточните: повышение температуры, боль в горле, кашель?

| Аллергический конъюнктивит | Бактериальный конъюнктивит | Вирусный конъюнктивит |
|---|-----------------------------------|---|
| Отмечается сезонность (весна, лето, начало осени) | Не зависит от сезонности | Не зависит от сезонности |
| Поражаются оба глаза | Поражается один глаз | Как правило, сначала поражается один глаз |
| Очень сильный зуд | Зуд не характерен | Зуд несильный или отсутствует |

| | | |
|---|--|--|
| Отделяемое из глаз жидкое, прозрачное | Гнойное (желтоватое) отделяемое из глаза, после сна ресницы склеиваются. | Отделяемое из глаза светлое, слизистое. |
| Есть другие симптомы аллергии: жидкие выделения из носа или его заложенность, приступы чихания. | | Есть другие симптомы вирусной инфекции: лихорадка, боль в горле, кашель. |

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Антигистаминный препарат внутрь (Кларитин, Зиртек, Эриус, Ксизал и др.).

2. Местно: блокатор H1-гистаминовых рецепторов.

В нос: Тизин Алерджи, Аллергодил.

В глаза: Визин Алерджи, Аллергодил, Сперсаллерг, Окуметил.

Сперсаллерг и Окуметил примечательны тем, что содержат не только антигистаминный, но и сосудосуживающий компонент, который уменьшит покраснение глаз.

Стабилизаторы мембран тучных клеток на основе кромогликата натрия (Кромогексал, Кромоглин, Лекролин, Хай-кром и др.) оказывают больше профилактическое действие, нежели лечебное.

Их оптимально рекомендовать, если покупатель обращается в аптеку заранее, за 1-2 недели до начала цветения растений, вызывающих у него поллиноз.

3. Для уменьшения заложенности носа - сосудосуживающие капли в нос: Тизин, Ринонорм, Отривин, Називин, Назол, Африн и др.

4. Средство на основе морской воды для механического удаления аллергенов со слизистой носа (Аквалор, Маример, Физиомер, Аква Марис и др.). Его используют ДО местного антигистаминного или сосудосуживающего средства.

5. Респираторы-невидимки в нос для задержки пылицы.

Их могут заменить средства Назаваль или Превалин, которые после введения образуют на слизистой носа гелеобразную пленку, защищающую от аллергенов в течение дня. Рекомендуется их использовать в период цветения растений перед выходом на улицу.

6. Дополнительно: разовые носовые платочки.

При неэффективности этих препаратов врач местно назначает глюкокортикостероидные средства:

В глаза: Дексаметазон, Софрадекс, Максидекс и др.

В нос: Фликсоназе, Назонекс, Насобек и др.

При астматических приступах могут быть назначены ингаляционные кортикостероиды: Пульмикорт, Фликсотид, Беклазон и другие.

Важный нюанс: Как Вы знаете, сосудосуживающие капли рекомендуется использовать не более 5 дней во избежание развития медикаментозного ринита. А продолжительность поллиноза соответствует срокам цветения определенных растений и составляет, в среднем, 1-1,5 мес.

Вариантов решения этой проблемы может быть два:

1. Вместо двух препаратов (сосудосуживающие капли в нос и блокатор H1-гистаминовых рецепторов) рекомендовать комбинированное средство, содержащее сосудосуживающий компонент и блокатор H1-гистаминовых рецепторов (Виброцил, Санорин-Аналергин), которое решает сразу две задачи: подавляет действие гистамина и уменьшает заложенность носа.

Оно действует мягче, т.к. во-первых, содержит сосудосуживающий компонент короткого действия, а во-вторых, концентрация его в подобном препарате ниже за счет второго компонента.

2. Порекомендовать H1-блокатор гистаминовых рецепторов (Тизин Алерджи, Аллергодил) и средство на основе **гипертонического** раствора морской воды (Аквалор форте, Aqua Марис стронг и др.), который снимает отек слизистой. Этот вариант предпочтителен, если имеются противопоказания к сосудосуживающим каплям в нос.

В обоих случаях предложите перед выходом из дома использовать Назаваль или Превалин либо помещать в носовые ходы респираторы-невидимки для защиты от попадания в нос пыльцы растений.

Требуют обращения к врачу:

1. Поллиноз, сопровождающийся астматическими приступами.
2. Неэффективность безрецептурных средств.

Бессонница

Бессонница – расстройство, которое может проявляться:

- трудностью засыпания,
- поверхностным или прерывистым сном,
- преждевременным пробуждением.

Бессонница может быть:

- кратковременной,
- появляющейся временами,
- постоянной, т.е. продолжающейся больше 3 недель.

Причины бессонницы

1. Душное помещение, шум, насекомые, неудобная кровать, непривычная обстановка.
 2. Употребление перед сном продуктов, содержащих кофеин (чай, кофе, шоколад).
 3. Переедание на ночь.
 4. Смена часовых поясов.
 5. Стрессы, переживания, беспокойство.
 6. Неврозы, психические расстройства, депрессия.
- Симптомы депрессии: подавленное настроение, апатия, снижение работоспособности.
7. Климактерический синдром, одним из симптомов которого являются приливы, в том числе по ночам.
 8. Заболевания, сопровождающиеся болью, дискомфортом, недомоганием.
 9. Заболевания нервной системы.
 10. Прием некоторых лекарственных препаратов (антидепрессанты, психостимуляторы, некоторые антибиотики, оральные контрацептивы, диуретики, гипотензивные средства и др.).
 11. Пожилой возраст, при котором физическая активность снижается, но остается психологическая необходимость спать по 7-8 часов. Поэтому сокращение времени ночного сна воспринимается как бессонница.
 12. Дневной сон.
 13. Отмена препаратов для бессонницы (бензодиазепины, барбитураты).

Вопросы покупателю, который просит что-то от бессонницы:

1. Как давно Вас беспокоит бессонница? (Этот вопрос позволит определить, хроническая она или появилась недавно. Дальше можно уточнять, после чего возникла?)
2. С чем Вы ее связываете?
3. Что-то уже принимали?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Седативные препараты на основе валерианы, пустырника или комбинированные средства: Ново-пассит, Персен, Дормиплант.

Если бессонница связана с депрессией, предложите Афобазол или растительные антидепрессанты на основе зверобоя: Деприм, Негрустин, Нейроплант, Гелариум Гиперикум.

2. Для усиления эффекта растительных средств или при их неэффективности, а также, если бессонница связана со сменой часового пояса, предложите препарат на основе мелатонина (Мелаксен). Он ускоряет засыпание, улучшает качество сна, снижает число ночных пробуждений.

Возможно также совместное применение мелатонина и БАД для улучшения сна: Формула сна, Сонные, ФитоГипноз и др.

3. Препараты магния и витаминов группы В: Магне В6, Магнелис. Они особенно показаны, если бессонница связана со стрессами, поскольку стрессы приводят к перерасходу магния и витамина В6, что затрудняет расслабление и нарушает сон.

4. Ароматерапия: эфирное масло + аромалампа.

При плохом засыпании рекомендуются: мандарин, апельсин, можжевельник, кипарис.

В случае беспокойного сна показаны: ромашка, нероли, лаванда, ладан.

Второй вариант ароматерапии – теплая ванна на ночь

(4-5 капель эфирного масла на ванну).

5. При климактерическом синдроме рекомендуем комплекс средств для устранения его симптомов (см. «Климактерический синдром»).

6. При наличии болей, зуда, в случае повышения температуры – соответственно обезболивающее, антигистаминное, жаропонижающее средства.

Другие рекомендации:

1. Гуляйте перед сном. Не смотрите на ночь ТВ.
2. Прежде чем ложиться спать, проветрите комнату.
3. Не употребляйте на ночь продукты, содержащие кофеин (чай, кофе, шоколад).
4. Старайтесь, чтобы последний прием пищи был за 3-4 часа до сна.

Требуют обращения к врачу:

1. Неэффективность указанных выше средств.
2. Тяжелая депрессия, страхи, тревога, галлюцинации.
3. Нарушения сна, которые совпали с началом приема какого-либо рецептурного лекарственного препарата.
4. Тяжелый климактерический синдром.

В случае неэффективности безрецептурных средств врач может назначить снотворные средства, транквилизаторы, антидепрессанты, психотерапию.

Боль в животе

Частые причины

Боли в верхней части живота:

- Гастрит,
- Дуоденит,
- Язвенная болезнь желудка и 12 п. к.
- Пищевое отравление.

Боли в правом подреберье:

- Холецистит,
- Дискинезия желчевыводящих путей,
- Гепатит,
- Язвенная болезнь 12 п.к.,
- Заболевание правого легкого,
- Межреберная невралгия справа.

Боли в левом подреберье:

- Панкреатит,
- Заболевание сердца,
- Заболевание левого легкого.
- Межреберная невралгия слева.

Боли внизу живота:

- Цистит,
- Простатит,
- Эндометрит,
- Метеоризм,
- Кишечные инфекции,
- Непроходимость кишечника,
- Критические дни,
- Глистная инвазия.

Боли внизу живота сбоку

(в левой или правой подвздошной области):

- Аппендицит (боли справа),
- Сальпингит - воспаление маточной трубы,
- Оофорит - воспаление яичника,
- Аднексит - воспаление трубы и яичника.

Боли в середине живота:

- Тромбоз сосудов брыжейки,
- Аневризма брюшной аорты.

Боль по всему животу:

- Перитонит.

Дополнительная информация.

(размещаю эту информацию для углубления медицинских знаний и повышения настороженности при болях в животе)

| Причина боли в животе | Характеристика болей, другие симптомы |
|--|--|
| Боли в верхней части живота (эпигастрии) | |
| Гастрит, дуоденит | <ul style="list-style-type: none">• Ноющие боли, усиливаются или исчезают после приема пищи.• Тяжесть в животе после еды.• Тошнота, отрыжка, возможна изжога.• Могут быть нарушения стула (запор, диарея). |
| Язвенная болезнь желудка | <ul style="list-style-type: none">• Боли возникают после еды.• Возможны тошнота, рвота.• Изжога.• Метеоризм.• Неустойчивый стул. |
| Язвенная болезнь 12 п.к. | <ul style="list-style-type: none">• Боли возникают через 1,5-2 часа после еды, на голодный желудок, ночью. Локализация их зависит от локализации язвы.• Возможны тошнота, рвота.• Метеоризм.• Неустойчивый стул. |
| Симптомы прободения (перфорации) язвы: внезапная кинжальная боль в животе, кожа бледная, брадикардия, А/Д падает. | |
| Пищевое отравление | <p>Симптомы возникают спустя короткое время после употребления зараженных продуктов:</p> <ul style="list-style-type: none">• Боли в животе, как в верхней части, так и внизу живота.• Повышение температуры.• Отсутствие аппетита.• Тошнота, рвота, диарея. |

| Боли в правом подреберье | |
|--|--|
| Холецистит (воспаление желчного пузыря) | <ul style="list-style-type: none"> • Тупые, ноющие боли в правом подреберье, часто возникают после употребления жирной пищи. • Горечь во рту. • Возможны тошнота, рвота с примесью желчи. • Кожный зуд. • При обострении – повышение температуры. |
| Печеночная колика (развивается при калькулезном холецистите в результате закупорки желчных путей камнями) | <ul style="list-style-type: none"> • Как правило, возникает после употребления жирной пищи, алкоголя, переедания, физической нагрузки, стресса. • Сильная боль в правом подреберье, может отдавать в правое плечо, правую лопатку, правую ключицу. • Рвота. • Повышение температуры. |
| Дискинезия желчевыводящих путей | <ul style="list-style-type: none"> • Боли приступообразные, либо ноющие в правом подреберье. • Тошнота. • Горечь и сухость во рту. • Нарушения стула. • Метеоризм. |
| Гепатит | <ul style="list-style-type: none"> • Умеренные боли в правом подреберье. • Слабость, вялость, снижение аппетита. • Зуд кожи. • Возможны тошнота, рвота. • Возможно желтушное окрашивание кожи, моча цвета пива, обесцвеченный кал (не обязательно). |
| Язвенная болезнь 12 п. к. | <p>Боли возникают через 1,5-2 часа после еды, на голодный желудок, ночью. Локализация их зависит от локализации язвы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Возможны тошнота, рвота. • Метеоризм. • Неустойчивый стул. |
| Заболевание правого легкого | <p>На первый план выступают симптомы поражения органов дыхания: кашель, одышка, повышение температуры и др.</p> |
| Межреберная невралгия справа | <p>Боль при невралгии острая, усиливается на вдохе, при смене положения тела, не связана с приемом пищи.</p> |

Боли в левом подреберье

| | |
|--|--|
| Панкреатит (воспаление поджелудочной железы) | <p>Острый панкреатит часто возникает после злоупотребления алкоголем:</p> <ul style="list-style-type: none">• Острая боль опоясывающего характера, отдает в лопатки, левую ключицу.• Тошнота, рвота, вздутие живота. <p>Хронический панкреатит:</p> <ul style="list-style-type: none">• Тупая ноющая боль в левом подреберье, эпигастрии, часто опоясывающая. Усиливается после приема жирной пищи, алкоголя.• Тошнота, рвота, вздутие живота, диарея. |
| Заболевание сердца | <ul style="list-style-type: none">• Боль возникает после физической нагрузки, стресса.• Одышка.• Ощущение перебоев в сердце.• Тахикардия.• Потливость.• Артериальное давление часто повышено. |
| Заболевание левого легкого | На первый план выступают симптомы поражения органов дыхания: кашель, одышка, повышение температуры и др. |
| Межреберная невралгия слева | Боль при невралгии острая, усиливается на вдохе, при смене положения тела, не связана с приемом пищи. |

Боли внизу живота

| | |
|---|--|
| Цистит (воспаление мочевого пузыря). Чаще у женщин. | <ul style="list-style-type: none">• Режущие боли над лобком.• Частое болезненное мочеиспускание.• Боль в конце мочеиспускания.• Чувство неполного опорожнения мочевого пузыря.• Моча мутная, может быть красноватая за счет примеси крови.• Возможно повышение температуры. |
| Простатит (воспаление предстательной железы) | <ul style="list-style-type: none">• Боли в области лобка, в паху и крестце.• Жжение и боль при мочеиспускании.• Чувство неполного опорожнения мочевого пузыря.• Слабая струя мочи.• Ночные позывы к мочеиспусканию.• Возможно повышение температуры тела. |

| | |
|--|--|
| Эндометриит (воспаление слизистой оболочки матки). | <ul style="list-style-type: none"> • Умеренные боли внизу живота. • Выделения из влагалища с неприятным запахом. • Болезненное мочеиспускание. • Нарушение менструаций (скудные или обильные) • Повышение температуры тела. |
| Метеоризм | <p>Часто возникает после употребления некоторых продуктов (фасоль, горох, виноград, газированные напитки, черный хлеб, пиво, капуста и др.) или при др. заболеваниях ЖКТ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Боли распирающего характера. • Вздутие живота. • Боль исчезает после отхождения газов. |
| Кишечная инфекция | <ul style="list-style-type: none"> • Боли разной интенсивности, могут быть как внизу живота, так и в верхней части. • Повышение температуры. • Тошнота, рвота, метеоризм. • Диарея. Характер стула зависит от вида возбудителя. Стул может быть со слизью, гноем, кровью. • Головная боль, слабость, снижение аппетита. |
| Непроходимость кишечника | <ul style="list-style-type: none"> • Сильная боль сначала внизу живота, затем по всему животу. • Рвота. • Запор. • Вздутие и напряжение живота. • Интенсивное «бурление» в животе. • Слабость, холодный пот. |
| Критические дни | <ul style="list-style-type: none"> • Схваткообразные боли внизу живота, отдают в поясницу, пах. • Беспокоят за несколько дней до менструации или во время менструации • Могут быть вздутие живота, слабость, головокружение. |
| Глистная инвазия | <ul style="list-style-type: none"> • Боли в животе ноющие, тупые или схваткообразные. • Чередование запоров и поносов. • Вздутие живота. • Усталость, слабость, нарушения сна. • Потеря веса. • Различные высыпания на коже. |

Боли внизу живота сбоку (в подвздошных областях)

| | |
|--|---|
| Аппендицит | <ul style="list-style-type: none">• Боль возникает внезапно, не связана с приемом пищи.• Боль начинается в эпигастрии или околопупочной области, затем опускается в правую подвздошную область. При атипичном расположении аппендикса может быть в правом подреберье, в области поясницы, над лобком.• Характерны субфебрильная температура, тошнота, однократная рвота.• Живот в этой области напряжен. |
| Сальпингит (воспаление маточной трубы) | <ul style="list-style-type: none">• Боли слева или справа внизу живота, отдают в крестец, прямую кишку.• Повышение температуры.• Гнойные выделения из половых путей.• Частые позывы на мочеиспускание, рези. |
| Оофорит (воспаление яичника) | |
| Аднексит (воспаление трубы и яичника) | |

Боли в середине живота

| | |
|--------------------------|--|
| Тромбоз сосудов брыжейки | <ul style="list-style-type: none">• Сильные боли в животе.• Бледность и синюшность кожи.• Редкий пульс.• Повышение А/Д.• При этом живот остается мягким. |
| Аневризма брюшной аорты | <ul style="list-style-type: none">• Пульсирующее образование в животе.• Тупая боль, отдает в поясницу, крестец, пах.• Возможны тошнота, рвота, запоры, метеоризм. |

Боль по всему животу

| | |
|-----------|---|
| Перитонит | <ul style="list-style-type: none">• Внезапная кинжальная боль в животе. Возникает в месте пораженного органа, затем распространяется по всему животу.• Живот твердый, как доска.• Кожа бледная.• Холодный пот.• Повышение температуры.• Рвота. |
|-----------|---|

Вопросы покупателю

1. В каком месте ощущается боль?
2. Когда (как давно) она возникла? Остро или постепенно?
3. Какого она характера: острая, тупая, приступообразная?
4. После еды ее характер изменяется?
5. Куда она отдает?
6. Что этому предшествовало: пища, алкоголь, физическая нагрузка?
7. Какие еще симптомы помимо боли беспокоят: повышение температуры, тошнота, рвота, запоры, диарея, выделения из половых путей и т.д.?

Важно:

При боли в животе неясной этиологии **обезболивающие средства не рекомендовать!** Они могут смазать картину заболевания, что явится причиной несвоевременного установления диагноза и развития серьезных осложнений.

При боли в животе, причина которой неясна, можно рекомендовать только спазмолитики: Но-шпа, Бускопан.

При заболеваниях ЖКТ – Но-шпа, Бускопан, Метеоспазмил.

Метеоспазмил особенно подойдет при болях, сопровождающихся вздутием кишечника, т.к. в нем содержится симетикон.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что можно рекомендовать |
|---|--|
| Ноющая боль в эпигастрии, возникает после приема пищи. Бывают отрыжка, изжога, неустойчивый стул. | <ol style="list-style-type: none">1. Препарат из группы антацидов (Гевискон, Маалокс, Фосфалюгель, Гастал и др.) – для уменьшения изжоги.2. Спазмолитик (Но-шпа) – снимает боль.3. Прокинетики (Мотилиум, Мотилак) – нормализует двигательную функцию ЖКТ, уменьшает риск обратного заброса желудочного содержимого в пищевод и изжогу.4. Желудочно-кишечный сбор - оказывает противовоспалительное действие. Консультация врача для обследования и назначения курсового лечения. |

| | |
|---|---|
| <p>Боль в животе, тошнота, рвота, диарея, повышение температуры</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спазмолитик (Но-шпа) – уменьшает боль. 2. Сорбент (Фильтрум, Энтеросгель, Полисорб и др.) – связывает токсины и выводит из организма. 3. Жаропонижающее при $t > 38^{\circ}$ предпочтительно на основе Парацетамола. Снижает температуру. 4. Регидрон – восполняет потери жидкости и солей, предупреждает обезвоживание. 5. Энтерол оказывает антимикробное действие, восстанавливает кишечную микрофлору. 6. Пить до 2-3 л в день (чай, рисовый отвар, регидрон) <p>Консультация врача.</p> |
| <p>Тупая боль в правом подреберье, усиливается после жирной пищи, горечь во рту.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спазмолитик (Но-шпа) – уменьшает боль. 2. Гепатопротектор без желчегонного эффекта (вдруг есть камни в желчном?): Эссенциале Форте, Эссливер форте, Фосфоглив, Резалют Про) улучшает функцию печени, защищает ее от вредных воздействий. 3. Прокинетики (Мотилиум, Мотилак) – для нормализации двигательной функции ЖКТ и уменьшения горечи во рту (она часто связана с забросом дуоденального содержимого в желудок, а оттуда в пищевод). <p>Консультация врача.</p> |
| <p>Тупая боль в левом подреберье, иногда опоясывающая, усиливается после приема жирной пищи, алкоголя. Тошнота, вздутие живота.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спазмолитик (Метеоспазмил, Но-шпа) – уменьшает боль. 2. Гепатопротектор без желчегонного эффекта (вдруг есть камни в желчном?): Эссенциале Форте, Эссливер форте, Фосфоглив, Резалют Про) улучшает функцию печени, защищает ее от вредных воздействий. <ul style="list-style-type: none"> • Исключить алкоголь, жирное, острое, соленое, жареное. • Консультация врача. <p>Важно: ферменты не рекомендовать! Картина похожа на панкреатит, при котором они и так могут быть повышены. Сначала нужно провести обследование.</p> |
| <p>Боль над лобком, частое болезненное мочеиспускание, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спазмолитик (Но-шпа, Бускопан) уменьшает боль. 2. Растительное средство (Канефрон, Уролесан, Фитолизин и др.) оказывает противовоспалительное, противомикробное, мягкое мочегонное действие. 3. Урологический сбор – усиливает эффект растительного средства. <ul style="list-style-type: none"> • Обильное питье (клюквенный морс). • Консультация врача. |

Боль внизу живота,
повышение температуры,
выделения из половых путей
(подробнее см. «Выделения
из влагалища»).

1. Спазмолитик, спазмоанальгетик (Но-шпа, Новиган, Спазмалгон) – уменьшает боль.
2. Антисептик в форме вагинальных свечей: Гексикон, Йодоксид. Оказывает противомикробное действие.
Важно: перед рекомендацией Йодоксида выясните переносимость йода и наличие заболеваний щитовидной железы.
3. Эпиген Интим спрей – снимает зуд, жжение, дискомфорт.
4. Жаропонижающее при $t > 38^\circ$.
Консультация врача.

Требуют консультации врача:

Все случаи болей в животе.

Важно:

При любой сильной боли в животе, которая появилась внезапно, необходимо вызвать скорую помощь!

Боль в ногах

Речь идет о таких болях, при которых покупатель не может точно указать их локализацию.

Частые причины

1. Заболевание вен.
2. Плоскостопие.
3. Хроническая артериальная недостаточность.
4. Повышенные физические нагрузки.

Дополнительная информация

1. Боль при заболевании вен имеет ноющий характер, сопровождается чувством усталости, тяжести в ногах, отечностью ног к вечеру (обувь во второй половине дня становится тесной, замок-молния на сапогах до конца не застегивается). На начальных стадиях заболевания боли появляются после длительного пребывания на ногах. Видны расширенные вены.

В более тяжелых случаях боли беспокоят даже в покое, отмечаются отеки, которые не проходят за время ночного отдыха, по ночам – судороги. Помимо расширенных вен, имеются варикозные «узлы».

Заболевание вен может осложниться острым тромбофлебитом, при котором в просвете вены образуется тромб, а сама венозная стенка воспаляется.

Симптомы: боль по ходу вены (на одной ноге), нога становится красной или красно-синюшной, отечной, возможно повышение температуры.

Заболевание вен может также осложниться тромбозом глубокой вены, которое характеризуется распирающей болью в ноге, ее отеком, кожа красно-синюшного цвета, нога холодная на ощупь.

Лечение:

компрессионный трикотаж, венотоники наружно и внутрь, антикоагулянты, средства, улучшающие микроциркуляцию (пентоксифиллин), а если есть признаки воспаления – препараты группы НПВС.

Радикальным лечением хронического заболевания вен является операция.

2. Плоскостопие. В результате уплощения сводов стопы нарушается ее амортизирующая функция, что является причиной болей в ногах.

Отмечаются быстрая утомляемость при ходьбе, тяжесть в ногах, боли в мышцах ног. Возможна отечность в области лодыжек.

При поперечном плоскостопии появляется шишка большого пальца (hallux valgus), стопа расплывается, все труднее подобрать обувь, часто образуются натоптыши.

Лечение:

ношение ортопедической обуви и стелек, ЛФК, массаж, в случае hallux valgus – корригирующие приспособления, при болях в области шишки большого пальца – НПВС внутрь и наружно.

3. Самыми частыми причинами нарушений артериального кровообращения в сосудах ног являются облитерирующий эндартериит и атеросклероз нижних конечностей. Это тяжелые поражения артерий, при которых их просвет закрывается либо воспаленной стенкой артерии, либо атеросклеротической бляшкой.

Болеют, преимущественно, мужчины. Часто это курильщики с большим стажем.

Симптомы: боли при ходьбе, причем, чем тяжелее заболевание, тем меньшее расстояние может пройти больной без боли. Поэтому ярким признаком заболевания является перемежающаяся хромота, когда человек, пройдя несколько метров, начинает ощущать боль в ногах и прихрамывать. Чтобы боль уменьшилась, он должен остановиться, постоять несколько минут, и после этого может продолжать свой путь.

Отмечаются покалывание и жжение в пальцах стоп, стопы становятся холодными и бледными, ноги постоянно мерзнут.

В тяжелых случаях на стопах возникают язвы, некроз мягких тканей и гангрена.

В **лечении** используют препараты, улучшающие микроциркуляцию (пентоксифиллин), антикоагулянты, обезболивающие средства, витамины В, РР, С. Больному настоятельно рекомендуют бросить курить.

4. Нередко боли в ногах возникают из-за повышенных физических нагрузок, в результате которых мышцы ног начинают испытывать кислородное голодание. В них накапливается молочная кислота, которая раздражает нервные окончания, находящиеся в мышцах, вызывая боль.

Снять эти боли помогают местнораздражающие и обезболивающие наружные средства, массаж, препараты группы НПВС для перорального приема.

Вопросы покупателю

1. Где болят ноги?
2. После чего появилась/появляется боль?
3. Что еще, кроме боли, беспокоит: ночные судороги? онемение, покалывание в пальцах стоп? Ноги мерзнут? Нога не отечна? Покраснение кожи есть?
4. При подозрении на поражение артерий: Вы курите?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что можно рекомендовать? |
|--|--|
| Боли, тяжесть, усталость в ногах после длительного пребывания на ногах. Видны расширенные вены. Изредка бывают ночные судороги. Обувь к вечеру застегивается с трудом. | <ol style="list-style-type: none">1. Венотоник внутрь – укрепляет стенку вен, предупреждает дальнейшее расширение: Детралекс, Флебодиа, Гинкор Форт, Венорутон, Венарус, Троксевазин, Троксерутин и др.2. Венотоник наружно: Гинкор гель, Троксевазин, Троксерутин, Венорутон гель и др. усиливает действие первого препарата.3. Компрессионный трикотаж* – действует на причину заболевания: устраняет венозный застой, уже с первого дня применения уменьшает боли и отеки.4. Дополнительно: ортопедические стельки* с поддержкой обоих сводов: они улучшают работу мышц голени, которые качают кровь вверх, устраняя застой крови. При отсутствии улучшения в течение 2 мес. обратиться к врачу. |
| Одна нога отечна, болит, кожа красно-синюшного цвета, температура тела повышена. | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее внутрь (Панадол, Пенталгин, Нурофен и др.)2. Наружно – антикоагулянт (Лиотон, Тромблесс, Гепатромбин) – для профилактики сгущения крови и образования новых тромбов. Срочно к врачу, т.к. это похоже на тромб, который может оторваться! |
| Ноги болят после длительной ходьбы, визуально изменений нет, плоскостопие с детства. | <ol style="list-style-type: none">1. Ортопедические стельки, обувь* для равномерного распределения нагрузки по стопе и улучшения ее функций.2. Крем для уставших ног (Капилар или любой крем венотоник) стимулирует кровообращение ног, снимает усталость.3. Массажер, массажный коврик* – усиливают эффективность наружного средства. |

* - подробнее об ортопедических изделиях и их подборе см. в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я»

| | |
|--|---|
| <p>Ноги сильно болят при ходьбе, периодически нужно остановиться, чтобы боль уменьшилась. Стопы постоянно холодные, кожа бледная. Пальцы стоп немеют. Курильщик со стажем.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Внутрь обезболивающее средство на основе ибупрофена, парацетамола, ацетилсалициловой кислоты. 2. Консультация врача. 3. Средства для отвыкания от курения: Бризантин, Никоретте. <p>(Ваша фраза: «Эти симптомы говорят, что резко нарушено кровообращение в артериях ног, а никотин еще больше усиливает спазм сосудов, поэтому врачи в таких случаях настоятельно рекомендуют бросить курить»).</p> |
| <p>Болят мышцы ног после интенсивной физической нагрузки</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Местнораздражающее средство: Капсикам, Випросал, Наятокс, Никофлекс и др. Или обезболивающее наружное средство (Кетонал, Артрозилен гель, Вольтарен и др.). Хороший эффект дают гель или жидкость Кармолис. 2. Массажер – улучшает кровообращение, уменьшает содержание молочной кислоты в мышцах, сокращает период восстановления. |

Требуют обращения к врачу:

1. Краснота, отечность, сильная боль в одной ноге.
2. Сильные боли в ногах при ходьбе, перемежающаяся хромота, холодные стопы.
3. Варикозное расширение вен – при неэффективности консервативных методов.

Боль в спине

Частые причины

1. Дегенеративное заболевание позвоночника.
2. Нарушение осанки.
3. Мышечное напряжение.
4. Пиелонефрит.
5. Почечная колика.
6. Остеопороз.
7. Воспалительные заболевания матки, придатков.

Дополнительная информация

1. Дегенеративное заболевание позвоночника (остеохондроз, спондилез, спондилоартроз) чаще развивается у лиц старше 40 лет.

Боль может быть тупой, ноющей или острой, стреляющей, если произошло сдавливание корешка спинного мозга протрузией, грыжей диска или смещенным позвонком. В этом случае развивается корешковый синдром, при котором боль отдает в руку (если проблема в шейном или грудном отделе) или в ногу (если проблема в поясничном отделе). Отмечаются слабость в мышцах рук или ног, онемение пальцев кисти или стопы (зависит от уровня поражения).

При защемлении седалищного нерва (ишиас) человек ощущает сильную «стреляющую» боль, которая отдает в ягодицу и ногу.

В **лечении** используют препараты группы НПВС, миорелаксанты, хондропротекторы, витамины гр. В, ношение ортопедического изделия.

2. Нарушение осанки также может сопровождаться болью в спине, поскольку при этом отмечается мышечный дисбаланс: одни мышцы спазмированы, другие расслаблены.

Боль, как правило, тупая, ноющая. При выраженных нарушениях осанки со временем происходят дегенеративные изменения межпозвонковых дисков, которые могут осложниться корешковым синдромом.

Лечение: ношение корректора осанки, ЛФК, массаж, в тяжелых случаях – операция.

3. При длительной физической нагрузке или длительном пребывании в одной и той же позе наступает утомление мышц спины, что вызывает их напряжение (спазм) и боль.

Боль ноющая, никуда не иррадирует.

Лечение – ЛФК, массаж, при необходимости НПВС.

4. Пиелонефрит – бактериальное воспаление почки.

Острый пиелонефрит проявляется повышением температуры, ознобом, слабостью, возможны тошнота, рвота. Боль в пояснице, как правило, с одной стороны, тупая, ноющая. Возможно учащение мочеиспускания. Моча мутная.

При хроническом пиелонефрите отмечаются тупые боли в пояснице, учащенные мочеиспускания, слабость, головные боли.

Основа **лечения** – антибактериальная терапия.

5. Почечная колика – острый приступ болей в поясничной области, возникающий в результате закупорки мочеточника камнем. Боль постоянная, отдает в пах, половые органы. Возможны тошнота, рвота. Моча приобретает розовый или красный оттенок. Боль настолько сильная, что больной буквально катается по полу.

Лечение – спазмолитики, обезболивающие средства, при отсутствии эффекта – новокаиновая блокада, в дальнейшем проводят дробление камней, физиопроцедуры или хирургическое лечение.

6. Остеопороз – системное заболевание, при котором происходит снижение плотности костной ткани, и кости становятся хрупкими.

Чаще всего он развивается в период климакса, но может быть при длительном приеме глюкокортикоидов, при онкологических заболеваниях, патологии щитовидной железы и пр.

Остеопороз – основная причина перелома шейки бедра и компрессионных переломов. Выраженная сутулость у пожилой женщины, как правило, означает несколько компрессионных переломов соседних позвонков в грудном отделе позвоночника.

На начальных этапах остеопороз ничем себя не проявляет.

В поздних стадиях характерны ноющие боли в спине.

Заподозрить остеопороз можно по выраженной сутулости у пожилой женщины, ноющей боли в межлопаточной области, быстрой утомляемости при нахождении в вертикальном положении, мышечной слабости.

Лечение включает назначение бифосфонатов (Фосамакс, Бонвива, др.), заместительной гормонотерапии (эстрогенов), препаратов кальция с витамином Д, кальцитонина (Миакальцик).

7. При воспалительных заболеваниях матки, придатков нередко бывают боли в пояснице. Другие симптомы: боли в животе, повышение температуры тела, озноб, выделения из влагалища.

Вопросы покупателю

1. В каком месте Вы ощущаете боль?
2. Какой характер боли? Тупая, острая?
3. Боль куда-то отдает? (в руку, ногу, ягодицу).
4. Что еще, помимо боли в спине, Вас беспокоит?

Если Вас просят посоветовать что-то от болей в спине, обращайтесь внимание на возраст, состояние осанки.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что можно рекомендовать? |
|--|---|
| <p>Острая боль в спине. Отдает в ногу (или руку). Онемение пальцев стоп (или рук). Боль возникла резко после физической нагрузки или неловкого движения.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обезболивающее внутрь, предпочтительно на основе Ибупрофена (Нурофен, Миг 400), Напроксена (Налгезин), Диклофенака (Вольтарен Акти). При наличии противопоказаний - обезболивающий пластырь: Версатис, Нанопласт. 2. Любое противовоспалительное наружное средство: Фастум Гель, Кетонал, Найз, Вольтарен, Диклофенак и др. 3. Ортопедический корсет* сильной фиксации. Фиксирует и разгружает поврежденный сегмент, быстро уменьшает боль и предупреждает ухудшение. <ul style="list-style-type: none"> • Срочная консультация врача! <p>Важно: при острой боли не рекомендовать согревающие мази!</p> |
| <p>Хроническая боль в спине (ноющая, постоянная, усиливается после длительного стояния или ходьбы). Боль никуда не отдает. Другой симптоматики нет.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Местнораздражающее средство (Никофлекс, Капсикам, Випросал и др.) – улучшает кровообращение и питание позвоночника. За счет отвлекающего эффекта уменьшает боль. Или противовоспалительное наружное средство: Фастум Гель, Кетонал, Найз, Вольтарен, Диклофенак и др. 2. Хондропротектор: Терафлекс, Артра, др. для замедления разрушения хряща мелких суставов позвоночника. 3. БАД: Бора Бора, Сабельник, Капли Дикуля и др. – улучшают обмен веществ в мышцах и суставах позвоночника, уменьшают воспаление. 4. Ортопедический корсет* средней фиксации для фиксации и разгрузки проблемного участка |

| | |
|---|---|
| | <p>позвоночника. В короткие сроки уменьшает боль, предупреждает осложнения.</p> <p>Дополнительно:</p> <p>5. БАД – хондропротектор для закрепления и сохранения эффекта.</p> <p>БАДы логично рекомендовать после окончания курса лечения препаратом хондропротектором.</p> <p>6. Ортопедический матрац* для правильного положения позвоночника во время сна и расслабления спазмированных мышц.</p> <p>7. Массажер* для массажа в домашних условиях. Массаж улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение, ускоряет период восстановления.</p> <p>8. Ортопедические стельки* для уменьшения ударной нагрузки на позвоночник и ускорения сроков реабилитации.</p> <p>При наличии противопоказаний к НПВС можно рекомендовать:</p> <p>1. Траумель С внутрь и наружно – оказывает противовоспалительное действие.</p> <p>2. Цель Т внутрь и наружно в качестве хондропротектора.</p> <p>Консультация врача для назначения системных НПВС, миорелаксантов и пр.</p> |
| <p>Дискомфорт, незначительные болевые ощущения в грудном отделе позвоночника в результате нарушения осанки (сутулости или сколиоза)</p> | <p>1. Корректор осанки* – фиксирует позвоночник в физиологически правильном положении, при регулярном ношении исправляет осанку (в комплексе с ЛФК и массажем).</p> <p>2. Массажер* для укрепления мышц спины.</p> <p>3. Подушка для динамического сидения* – для тренировки собственного мышечного корсета.</p> <p>4. Ортопедические стельки* – для уменьшения ударной нагрузки на позвоночник и уменьшения риска остеохондроза и др. заболеваний позвоночника.</p> |
| <p>Боль в грудном отделе позвоночника у пожилой женщины с выраженной сутулостью.</p> | <p>1. Обезболивающее средство внутрь предпочтительно на основе Ибупрофена, Напроксена (Налгезин), Диклофенака (Вольтарен Акти).</p> <p>2. Обезболивающее наружное средство: Фастум Гель, Кетонал, Найз, Вольтарен, Диклофенак и др. или обезболивающий пластырь.</p> <p>3. Препарат кальция. Предпочтение отдавайте следующим средствам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кальций ДЗ Никомед Форте, • Натекаль ДЗ, • Витрум Остеомаг. <p>4. Препарат хондропротектор для замедления разрушения хряща в мелких суставах</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>позвоночника. Дополнительно: 5. Грудопоясничный корсет*, который зафиксирует проблемный участок позвоночника, уменьшит боль, предупредит новые компрессионные переломы. Консультация врача для назначения курсового лечения. (НПВС, биофосфонаты, миорелаксанты и др.).</p> |
| <p>*Подробнее об ортопедических изделиях см. в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я».</p> | |
| <p>Боль в пояснице + учащенное мочеиспускание</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спазмолитик (Но-шпа, Бускопан) – уменьшает боль. 2. Фитопрепарат: Канефрон, Уролесан и др. Оказывают мочегонное и антимикробное действие. 3. Урологический сбор. Для усиления действия препарата. 4. Консультация врача. |
| <p>Резкая боль в пояснице, отдает в пах, половые органы, моча розового или красного цвета. Возможно, больному известно о наличии мочекаменной болезни.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Спазмолитик: Бускопан или Но-шпа • Срочно вызвать «скорую». <p>Важно: анальгетики не рекомендовать, так как они могут смазать картину заболевания.</p> |
| <p>Опоясывающая боль в животе, тошнота, рвота.</p> | |
| <p>Боль внизу живота, в пояснице, повышение температуры, выделения из влагалища, зуд, жжение, дискомфорт.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спазмолитик (Но-шпа, Бускопан). 2. Жаропонижающее при $t > 38^{\circ}$. 3. Антисептические свечи (Гексикон, Йодоксид) – для противомикробного действия. 4. Эпиген Интим спрей – уменьшает воспаление, снимает зуд, жжение, дискомфорт. <ul style="list-style-type: none"> • Консультация врача. |

Боль в шее

Частые причины

1. Мышечное напряжение.
2. Дегенеративное заболевание позвоночника.
3. Травма связок, мышц.
4. Заболевания других органов.

Дополнительная информация

1. Мышечное напряжение, или спазм шейных мышц возникает при длительном нахождении в одной позе, переохлаждении, стрессе, при травме, в результате неправильного положения шейного отдела позвоночника во время сна.

Боль может быть разной интенсивности: от тупой, ноющей до острой, когда она усиливается при малейшем движении головой.

Боль облегчается при воздействии тепла, массажа.

В **лечении** применяются препараты из группы НПВС, миорелаксанты, массаж, физиолечение, ортопедические изделия.

2. У всех людей старше 40 лет (а у некоторых раньше) имеются дегенеративные изменения межпозвонковых дисков той или иной степени, что получило название «остеохондроз».

Он может проявляться постоянной ноющей болью в шее, надплечьях.

При дальнейших дегенеративных изменениях возможно развитие спондилеза, спондилоартроза, протрузии или грыжи диска.

Спондилез – это дегенеративное заболевание позвоночника, при котором по краям позвонков образуются костные выросты.

Спондилоартроз – это артроз, т.е. разрушение хряща в мелких суставах позвоночника.

Спондилез и спондилоартроз проявляются постоянной ноющей болью в шее, ограничением движений, хрустом в шее.

Часто эти заболевания сопровождаются головной болью, головокружением, шумом в ушах, поскольку происходит сдавление позвоночных артерий, проходящих в шейном отделе позвоночника и питающих головной мозг.

Протрузия диска – это выпячивание фиброзного кольца межпозвонкового диска его фрагментом в позвоночный канал.

Грыжа диска – это прорыв фиброзного кольца межпозвонкового диска и выход его фрагмента в позвоночный канал.

При этих состояниях возможно сдавление корешков спинного мозга и следующая симптоматика:

- Сильные боли в шее.
- Чувство онемения и покалывания в руках.
- Мышечная слабость в руках.

Интенсивность болей зависит от величины протрузии или грыжи диска.

Лечат заболевания позвоночника с применением противовоспалительных препаратов, хондропротекторов, миорелаксантов, мануальной терапии, массажа и пр.

3. Растяжение связок, сухожилий мышц шейного отдела позвоночника часто возникает в результате хлыстовой травмы, которую можно получить в машине при резком торможении, когда шея сначала сгибается, а затем резко разгибается, а также при падении, нырянии, резком ударе.

В течение 6 часов после такой травмы появляются сильные боли в плечах, отдающие в шею, боль между лопатками, отдающая в затылок, сильная головная боль в затылочной области, тошнота, звон в ушах.

Лечение: фиксация с помощью ортопедического изделия, обезболивающие препараты, миорелаксанты, мануальная терапия, ЛФК.

4. Боли в шее могут возникать и при заболеваниях других органов:

Боли в шее и в ухе могут отмечаться в случае кариеса, отита, гайморита, мастоидита, воспаления шейных лимфатических узлов, невралгии тройничного нерва. При этом на первый план выступают симптомы этих заболеваний.

Боль в шее и плечах возникает при артрозе, артрите плечевого сустава, плечелопаточном периартрите. При этом движения в плечевом суставе ограничены, отмечается хруст при движениях.

Боль в шее и затылке характерна для невралгии затылочного нерва. Боль сильная, стреляющая, распространяется на область глаз, висков, ушей, челюстей, лба.

Вопросы покупателю:

1. Как давно беспокоит боль в шее?
2. Если появилась недавно: после чего возникла?
3. Куда она отдает?
4. Что еще беспокоит, кроме боли в шее?
5. Если боль беспокоит длительно: у врача были?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что можно предложить? |
|---|---|
| Шея не поворачивается, сильная боль. Возникла после пробуждения утром. | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее внутрь предпочтительно на основе Ибупрофена, Напроксена, Диклофенака (Вольтарен акти).2. Любое противовоспалительное наружное средство: Фастум гель, Кетонал, Найз, Вольтарен, Диклофенак и др. для снятия воспаления и боли.3. Воротник Шанца* – тепловой эффект воротника снимает мышечное напряжение, в короткие сроки уменьшает боль, сокращает сроки восстановления. |
| Острая боль в шее, отдает в руку, отмечается онемение пальцев, мышечная слабость. | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее внутрь предпочтительно на основе Ибупрофена, Напроксена, Диклофенака (Вольтарен акти).2. Любое противовоспалительное наружное средство: Фастум Гель, Кетонал, Найз, Вольтарен, Диклофенак и др. Или обезболивающий пластырь.3. Срочно к врачу для обследования (Грыжа? Протрузия?) |
| Хроническая боль в шее при заболевании позвоночника (остеохондроз, спондилез, спондилоартроз) | <ol style="list-style-type: none">1. Местнораздражающее (Никофлекс, Випросал, Наятокс и др.) или противовоспалительное наружное средство: Фастум Гель, Кетонал, Найз, Вольтарен, Диклофенак и др. для уменьшения боли.2. Хондропротектор: Терафлекс, Артра, др.- для замедления разрушения хряща.3. БАД Бора Бора, Сабельник, капли Валентина Дикуля и др. – улучшают обмен веществ в позвоночнике, оказывают противовоспалительное действие (в комплексе др. средствами).4. Воротник Шанца* – обеспечивает покой шейному отделу позвоночника, создает благоприятные условия для восстановления. Обладает согревающим действием, расслабляет напряженные мышцы, в короткие сроки уменьшает боль.5. Ортопедическая подушка под голову* – для |

правильного положения шейного отдела позвоночника во время сна, расслабления напряженных мышц, уменьшения боли, улучшения сна.

Дополнительно:

6. После курса препарата хондропротектора перейти на БАД хондропротектор, чтобы сохранить и закрепить эффект препаратов.
7. Массажер* для самомассажа в домашних условиях

При наличии противопоказаний к НПВС можно рекомендовать:

1. Траумель С внутрь и наружно – оказывает противовоспалительное действие.
2. Цель Т внутрь в качестве хондропротектора.

Консультация врача для назначения системных НПВС, миорелаксантов и др.

* Подробнее об ортопедических изделиях см. книгу «Ортопедия в аптеке от А до Я».

Требуют срочной консультации врача:

1. Боль в шее, сопровождающаяся сильной головной болью, головокружением, шумом в ушах (признаки нарушения кровоснабжения мозга).
2. Травма шеи.
3. Боль в шее, при которой имеются онемение, покалывание, слабость в руке (подозрение на грыжу межпозвонкового диска).

Боль в горле

Причины

1. Фарингит.
2. Ангина, или острый тонзиллит.
3. Обострение хронического тонзиллита.
4. Ларингит.
5. Инфекционный мононоуклеоз.
6. Скарлатина.

Дополнительная информация

1. *Фарингит* – это воспаление задней стенки глотки. Чаще всего имеет вирусную природу, но может вызываться бактериями, грибами, раздражающими химическими веществами, которые попадают в горло с вдыхаемым воздухом.

Для него характерны першение или умеренная боль в горле, дискомфорт, покашливание.

При хроническом фарингите отмечается скопление слизи в горле, что вызывает желание откашляться.

Возможно (но не обязательно) повышение температуры, недомогание.

При осмотре горла задняя стенка глотки гиперемирована, зернистая.

2. *Ангина, или острый тонзиллит* – это воспаление миндалин. Миндалины – скопления лимфоидной ткани, которые призваны выполнять защитную функцию.

Ангина бывает катаральной и гнойной (фолликулярной и лакунарной). При ангине миндалины увеличены, гиперемированы, а при гнойной ангине на них видны гнойные налеты. Основным возбудителем ангины является стрептококк.

Ангина, особенно гнойная, протекает тяжелее, чем фарингит: температура повышается до высоких цифр, отмечаются сильная боль в горле, слабость, снижение аппетита, увеличение подчелюстных лимфатических узлов.

3. Хронический тонзиллит — это такое состояние небных миндалин, при котором на фоне снижения местного иммунитета развивается их воспаление. Миндалины становятся хроническим очагом инфекции.

Симптомы хронического тонзиллита ярко проявляются в периоды рецидивов, когда во время обострения повышается температура тела,

увеличиваются лимфатические узлы, появляются першение в горле, боль при глотании.

4. *Ларингит* – воспаление гортани чаще вирусной, но может быть бактериальной природы.

Главное, что его отличает, это осиплость голоса, вплоть до полного его исчезновения (афонии).

Ларингит может сопровождаться повышением температуры, недомоганием, а у маленьких детей он часто осложняется ложным крупом, который проявляется грубым лающим кашлем, затрудненным вдохом, шумным дыханием.

5. *Инфекционный мононуклеоз* – инфекционное заболевание вирусной природы, одним из симптомов которого является ангина. Увеличиваются разные группы лимфатических узлов, печень, селезенка, возможны высыпания на коже, боли в животе, мышцах. Длительно сохраняется лихорадка.

Диагноз подтверждается обнаружением особых клеток (атипичных мононуклеаров) в крови.

Принципы лечения: антибиотики, поскольку присоединяется бактериальная инфекция, иммуномодуляторы, десенсибилизирующие, симптоматические средства, витамины.

6. *Скарлатина* – инфекционное заболевание стрептококковой этиологии. Встречается, преимущественно, у детей. Характеризуется ангиной, увеличением шейных лимфатических узлов, лихорадкой, яркой мелкоточечной сыпью по всему телу, за исключением носогубного треугольника.

В лечении используют антибиотики, антигистаминные, симптоматические средства.

Вопросы покупателю

1. Как ощущается боль горле: першит или больно глотать?
2. Есть ли осиплость голоса? Кашель, насморк? Эти вопросы позволяют заподозрить природу заболевания (вирусная или бактериальная), поскольку рекомендации будут отличаться. Кашель, насморк для ангины не характерны.
3. Что еще, помимо боли в горле, беспокоит? Сыпь? Боли в животе? Какая температура?
4. Как давно сохраняется температура? Если больше 3 дней, то здесь, без сомнения, присоединилась бактериальная инфекция, и предпочтительно рекомендовать местно препарат, в составе которого есть антибиотик.
5. Сами горло смотрели? Нет ли на миндалинах гнойных налетов?

Если есть, необходимо рекомендовать антибиотик для местного применения и в обязательном порядке консультацию врача, поскольку гнойная ангина дает серьезные осложнения на почки, сердце, суставы.

Алгоритм выбора средства от боли в горле

| Ситуация | Что предпочтительно рекомендовать? |
|---|---|
| Першит горло, покашливание, температура незначительно повышена или нормальная. | (Скорее всего, это вирусная инфекция) Предложите: любой антисептик для горла или средство, содержащее НПВС: Фарингосепт, Фалиминт, Стрепсилс, Септолете, Гексорал, Нео-ангин, Стоп-ангин, Лизобакт, Ларипронт, Тантум Верде, ОКИ и др. |
| Больно глотать. Температура незначительно повышена или нормальная. | (Скорее всего, это вирусная инфекция) Предложите: Местный антисептик с анестетиком: Септолете Плюс, Стрепсилс плюс, ТераФлю Лар, Анти-ангин, Граммидин с анестетиком и др. |
| Высокая температура, сильная боль в горле, увеличены лимф. узлы, слабость, недомогание, на миндалинах налеты. | (Скорее всего, это бактериальная инфекция) Предложите: препарат для местного применения, в составе которого есть антибиотик, лизоцим или повидон-йод: Граммидин Нео, Стопангин 2А, Лизобакт, Ларипронт, Йокс. |

Какую форму выпуска лучше предложить?

Эффективность препарата от боли в горле зависит от площади контакта с воспаленным участком и длительности этого контакта.

При **фарингите** (дискомфорт в горле, покашливание, першение или умеренная боль в горле) лучше предложить пастилки, леденцы для рассасывания или раствор для полоскания, поскольку для того, чтобы струя спрея попала на заднюю стенку глотки, нужно прижать язык ко дну полости рта. Но многие этого делать не умеют.

При **ларингите** (осиплость или отсутствие голоса) – пастилки, леденцы, таблетки для рассасывания.

При **ангине** (сильная боль в горле, высокая температура; кашля, насморка нет) – по предпочтениям покупателя.

Ситуации, которые требуют обращения к врачу

1. Высокая температура держится дольше 3 дней.
2. Налеты на миндалинах.
3. Боль в горле + сыпь.
4. Если у ребенка отмечаются осиплость голоса, шумное дыхание, грубый лающий кашель, срочно вызвать скорую!

Комплексная продажа при боли в горле

Что еще можно предложить покупателю, который спрашивает что-то от боли в горле:

1. При наличии других симптомов простуды - противовирусный препарат: Арбидол, Эргоферон, Кагоцел, Ингавирин и др.
2. Симптоматические средства: жаропонижающее, средство от насморка и пр.
3. Средство на основе морской воды: Аква Марис для горла, Аквалор для горла. Они уменьшают отек и воспаление, очищают слизистую от микроорганизмов, усиливают местный иммунитет.
4. Настойка календулы, эвкалипта, Ротокан, либо лекарственные травы (Ромашка, Календула, Ингафитол, Элекасол) – чередовать таблетки для рассасывания с полосканиями.
5. При частых заболеваниях горла Имудон, укрепляющий местный иммунитет.
6. Паровой ингалятор.

Важно:

Паровые ингаляции над содовым раствором, минеральной водой, подогретой до 40°, отварами трав, полезны при ларингите, фарингите, но категорически противопоказаны при гнойной ангине, поскольку влажная среда и тепло создают благоприятные условия для размножения патогенных бактерий.

Паровые ингаляции также нельзя делать при повышенной температуре и воспалении среднего уха.

Важно:

Теплые паровые ингаляции противопоказаны детям до года, а дошкольникам рекомендуются строго по назначению врача, т.к. носовые ходы у них узкие, а теплый пар способствует набуханию слизистых корок в дыхательных путях, сужению дыхательных путей и затруднению дыхания.

Прочие рекомендации

1. После рассасывания пастилок час не ешьте и не пейте.
2. Исключите горячую, острую пищу, чтобы не усиливать раздражение горла.
3. Питье (молоко, чай, кофе) должно быть не горячим, а теплым.

Боль в грудной клетке

Частые причины:

1. Ишемическая болезнь сердца.
2. Язвенная болезнь желудка.
3. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).
4. Плеврит.
5. Межреберная невралгия.
6. Травмы грудной клетки.
7. Диафрагмальная грыжа.
8. Заболевание позвоночника.

Дополнительная информация

1. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) возникает из-за недостаточного снабжения сердечной мышцы кислородом в результате закупорки сосудов атеросклеротической бляшкой или тромбом.

Формы ИБС: стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз.

Стенокардия характеризуется приступами болей в грудной клетке, которые возникают **на фоне физической нагрузки или стресса**. Боль локализуется за грудиной. Характер боли: жгучая, давящая. Больные часто описывают ее как «кол за грудиной». Боль отдает в левую руку, левое плечо, под левую лопатку, в нижнюю челюсть слева.

Приступ стенокардии сопровождается одышкой, ощущением нехватки воздуха, потливостью, возможны тошнота и рвота.

Боль при стенокардии проходит в течение 15 минут или через 2-3 минуты после приема нитроглицерина.

Стенокардия может быстро перейти в инфаркт миокарда, когда один из коронарных сосудов полностью перекрывается образовавшимся тромбом. В результате прекращения питания происходит некроз, т.е. омертвление участка миокарда.

В лечении ишемической болезни сердца используют ингибиторы АПФ, бета-адреноблокаторы, нитраты, статины, антикоагулянты и др.

2. Язвенная болезнь желудка часто протекает с болями в груди из-за общей иннервации органов ЖКТ и грудной клетки.

Боли при язвенной болезни возникают после приема пищи, не отдают в лопатку, плечо и руку, могут сопровождаться изжогой, тошнотой, иногда рвотой и не снимаются нитроглицерином.

3. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) – это состояние, при котором происходит заброс кислого содержимого желудка в пищевод. В результате раздражения слизистой пищевода возникают боли в грудной клетке. Боль никуда не отдает, появляется после приема пищи, наклонов туловища, в горизонтальном положении.

Диагноз подтверждается фиброгастроскопией.

4. Плеврит – воспаление плевры. Может развиваться в результате тяжелого течения пневмонии, туберкулеза, онкологического и др. заболеваний.

Боли в грудной клетке колющие или тупые, усиливаются при кашле, дыхании, движении. Никуда не отдают.

Характерен мучительный сухой кашель, усиливается одышка. Нередко отмечается повышение температуры.

5. Межреберная невралгия – боль в результате сдавливания, раздражения, воспаления межреберных нервов. Боль очень сильная, длится сутками, усиливается на вдохе, при смене положения тела. Возможны высыпания по ходу межреберий, если причиной невралгии стал опоясывающий герпес.

6. Травма грудной клетки возникает после падения, удара, в результате ДТП. Она может сопровождаться ушибом, переломом ребер, повреждением легких, сердечной мышцы.

7. Диафрагмальная грыжа – это выпячивание внутренних органов через отверстие в диафрагме в грудную клетку.

Боль в грудной клетке возникает в результате сдавливания и ущемления этих органов.

Боль тупая, длительная, сопровождается изжогой, отрыжкой, затруднением глотания, покашливанием.

8. Боли в грудной клетке при заболеваниях позвоночника (остеохондроз, грыжа диска, нарушения осанки и др.) зависят от положения тела, развиваются постепенно, сохраняются длительно, не уменьшаются после приема нитроглицерина.

Вопросы покупателю

1. Какого характера боль: тупая, сжимающая, есть ли ощущение кола за грудиной?
2. Боль отдает в руку, плечо, лопатку?
3. После чего появилась?
4. Была ли раньше подобная боль? Чем ее снимали?
5. Что еще помимо боли беспокоит? (чувство нехватки воздуха, одышка, потливость, изжога, кашель, сыпь и др.).

Что рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что рекомендовать? |
|--|--|
| Боль за грудиной, отдает в левую руку, под левую лопатку. Отмечается чувство нехватки воздуха. Боль появилась после стресса. | Нитроглицерин под язык или 1-2 дозы нитроспрея Если боль не снимается, через 3-5 минут повторить. При необходимости еще раз повторить через 3-5 минут. |
| Боль в груди после приема пищи, никуда не отдает, изжога | <ol style="list-style-type: none">1. Препарат из группа антацидов (Гевискон, Гастал, Ренни, Маалокс и др.) – для уменьшения боли и защиты пищевода от ожога.2. Прокинетик (Мотилиум, Мотилак) – нормализует моторную функцию желудка, благодаря чему уменьшается изжога. |
| Сильная боль усиливается на вдохе, при смене положения тела. По ходу межреберий – пузырьковые высыпания. | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее средство на основе Ибупрофена, Напроксена, Диклофенака (Вольтарен Акти), Парацетамола.2. Пластырь Версатис выше и ниже высыпаний.3. Ацикловир мазь или крем – подавляет размножение вируса опоясывающего герпеса Зостер.4. Эпиген Интим спрей для обработки высыпаний – уменьшает боль, зуд. Чередовать с наружным средством. <p>Срочно к врачу для назначения системной терапии во избежание развития постгерпетической невралгии!</p> |
| Ушиб грудной клетки (был факт падения), есть гематома. | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее средство предпочтительно на основе ибупрофена, напроксена, диклофенака (Вольтарен акти).2. Бандаж на грудную клетку – уменьшает дыхательные экскурсии грудной клетки, в результате чего уменьшается боль.3. Наружное средство для рассасывания синяков на основе Бадяги, Арники и пр. При свежем ушибе – наружное средство на основе гепарина (Лиотон, Тромблесс, Гепатромбин и др.) – для |

| | |
|--|--|
| <p>Боль в груди, никуда не отдает, общее состояние не нарушено. Есть проблемы с позвоночником.</p> | <p>профилактики тромбообразования.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обезболивающее средство предпочтительно на основе ибупрофена, напроксена, диклофенака (Миг 400, Налгезин, Некст, Вольтарен акти). 2. Противовоспалительная мазь: Кетонал, Фастум гель, Вольтарен, Диклофенак и др. 3. Ортопедический корсет*. Фиксирует, разгружает позвоночник, уменьшает боль. |
|--|--|

* Подробнее об ортопедических изделиях см. книгу «Ортопедия в аптеке от А до Я».

Требуют направления к врачу:

Все описанные выше ситуации для дополнительного обследования и назначения курсового лечения.

Требует немедленного вызова «скорой помощи»:

Приступ стенокардии, который не удастся снять в течение 15 минут.

Особенно высока вероятность ИБС у лиц пожилого возраста, страдающих гипертонической болезнью.

Боль в суставе

Частые причины

1. Травма (ушиб, растяжение связок).
2. Артроз (другие названия: остеоартроз, остеоартрит).
3. Воспалительные заболевания суставов: артрит, бурсит, синовит, тендинит.

Дополнительная информация

1. При травме боль в суставе появляется после падения, удара, неловкого движения, подворачивания стопы.

Ушиб и растяжение связок проявляются умеренной болью, отеком, ограничением движений из-за боли и отека, наличием гематомы.

Лечение: холод, покой (эластичный бинт или бандаж), обезболивающее и противоотечное средство.

2. Артроз – дегенеративно-дистрофическое заболевание сустава, при котором происходит разрушение хряща, покрывающего суставные поверхности сочленяющихся костей.

Причинами его являются возраст, избыточный вес, физические нагрузки, травма.

Проявляется болями в суставе, хрустом, тугоподвижностью, отечностью, на поздних стадиях развивается деформация сустава.

Артроз – процесс необратимый.

Радикальное лечение – замена сустава.

Консервативное **лечение** включает назначение противовоспалительных средств, хондропротекторов, заменителей синовиальной жидкости, ношение ортопедического изделия, внутрисуставное введение гормонов (в тяжелых случаях).

3. Воспалительные заболевания проявляются следующими признаками: боль в суставе, отек, локальное повышение температуры (сустав на ощупь горячий).

Бурсит – воспаление суставной сумки.

Синовит – воспаление синовиальной оболочки.

Артрит – воспаление всех структур сустава.

Причинами воспалительных заболеваний сустава могут быть аутоиммунный процесс, инфекционное заболевание, травма, обменные нарушения (подагра, псориаз).

Для ревматоидного артрита характерны, в первую очередь, поражения мелких суставов кистей, затем стоп. Отмечаются сильная боль, утренняя скованность движений, в дальнейшем суставы деформируются.

В лечении используются иммуносупрессоры, противовоспалительные средства, ортопедические изделия.

При других видах артритов поражаются, преимущественно, крупные суставы.

Вопросы покупателю

1. Как давно отмечаются боли в суставе?
2. После чего они появились?
3. Что еще беспокоит: отек, хруст, деформация?
4. У врача были? Что назначил врач?
5. Других заболеваний (подагры, псориаза, ревматизма) нет?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что можно рекомендовать? |
|--|--|
| Хроническая боль в коленном суставе у пожилого человека, усиливается при длительной ходьбе | <ol style="list-style-type: none">1. Местнораздражающее (Никофлекс, Випросал, Наятокс и др) или обезболивающее средство наружно: Фастум гель, Кетонал, Артрозилен, Диклофенак, Вольтарен и др. Уменьшают боль, а местнораздражающее средство еще улучшает кровообращение и питание сустава.2. Хондропротектор внутрь: Терафлекс, Артра. Уменьшает скорость разрушения хряща, а в начальных стадиях артроза восстанавливает его. <p>Дополнительно хондропротектор наружно (Хондроксид)</p> <ol style="list-style-type: none">3. БАД Бора бора, Сабельник, Капли Валентина Дикуля и др. – уменьшают воспаление и боль (в комплексе с др. средствами).4. Бандаж на коленный сустав*: фиксирует, обеспечивает покой суставу, уменьшает боль при ходьбе. <p>Дополнительно:</p> <ol style="list-style-type: none">5. Ортопедические стельки* – для уменьшения ударной нагрузки на больной сустав и сокращения сроков выздоровления.6. Трость для облегчения ходьбы. |

| | |
|---|---|
| | <p>Если есть противопоказания к НПВС, то можно рекомендовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Траумель С наружно и внутрь в качестве противовоспалительного средства. • Цель Т наружно и внутрь – в качестве хондропротектора. <p>Консультация врача для назначения системного лечения (НПВС внутрь, заменители синовиальной жидкости и др.)</p> |
| <p>Боль в суставе после падения.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Если падение произошло в течение последних двух часов - пакет гипотермический. 2. Обезболивающее средство внутрь предпочтительно на основе Ибупрофена, Напроксена, Диклофенака (Вольтарен Акти) 3. При наличии гематомы, отека – наружно противоотечные средства (Троксевазин, Троксерутин), антикоагулянты (Лиотон, Гепатромбин) или комбинированный гель Долобене. 4. Эластичный бандаж* на сустав или эластичный бинт для обеспечения покоя и уменьшения боли при ходьбе. 5. Консультация врача (рентгеновский снимок). |
| <p>Боль в суставе, выраженный отек, сустав горячий на ощупь (травмы не было).</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обезболивающее средство внутрь, предпочтительно на основе Ибупрофена, Напроксена, Диклофенака (Вольтарен Акти) 2. Обезболивающее средство наружно: Кетонал, Найз, Нурофен гель, Фастум гель и др. 3. Бандаж на сустав* (не согревающий) – для обеспечения покоя и уменьшения боли. <p>Консультация врача.</p> |

* Подробнее об ортопедических изделиях см. книгу «Ортопедия в аптеке от А до Я».

Важно:

В острый период, если с начала заболевания или травмы прошло не более 5 дней, согревающие мази, согревающие наколенники не предлагать!

Требуют срочного обращения к врачу:

- Острая травма.
- Боль в суставе, отек, развившиеся внезапно в короткие сроки.
- Боль в суставе, отек, сопровождающиеся повышением температуры, ухудшением общего состояния.

Боль в ухе

Частые причины:

1. Наружный, средний или внутренний отит.
2. Евстахиит.
3. Мастоидит.
4. Болезни горла и придаточных пазух носа.
5. Невралгия тройничного нерва.
6. Невралгия лицевого нерва.
7. Заболевания зубов.
8. Артрит и артроз нижнечелюстного сустава.
9. Паротит.
10. Ныряние в воду или полет в самолете.

Дополнительная информация

1. *Наружный отит* – воспаление наружного слухового прохода. Может быть в виде фурункула, который ощущается пальцем, либо диффузным.

Проявляется болью в ухе, которая усиливается при открывании рта, потягивании за ухо, нажатии на козелок.

Другие симптомы: шум в ушах, зуд, отек и покраснение слухового прохода, гнойные выделения из уха, повышение температуры.

Средний отит – воспаление среднего уха.

Боль при среднем отите сильная, может отдавать в висок, в темя.

Отмечаются заложенность уха, снижение слуха, могут быть гнойные выделения из уха.

Гнойные выделения говорят о перфорации барабанной перепонки, т.е. ее гнойного расплавления и разрыва. После этого гной выходит из барабанной полости, и боль стихает.

Важно: при выделениях из уха никакие ушные капли не рекомендовать! Многие из них содержат вещества, оказывающие токсическое действие на слуховой нерв. Поэтому применение таких капель может привести к снижению слуха или полной глухоте.

Внутренний отит – воспаление внутреннего уха. Боль в ухе появляется позже, а сначала – нарушение равновесия, головокружение, шум в ушах, тошнота, рвота, снижение слуха вплоть до полной глухоты.

В лечении отитов используются антибиотики, а также средства, обеспечивающие местное противовоспалительное и сосудосуживающее действие.

2. Евстахиит – воспаление слуховой (евстахиевой) трубы, которая соединяет полость уха с носоглоткой. Боль в ухе появляется при перепадах атмосферного давления (нырянии в воду, полетах). Другие симптомы: шум и заложенность уха, свой голос отдается в слуховой трубе, чувство переливания жидкости в ухе.

Лечение аналогично отиту.

3. Мастоидит – воспаление сосцевидного отростка височной кости. Часто развивается на 7-14 день от начала отита. Проявляется болью в ухе и за ухом, головной болью, повышением температуры, ухудшением слуха. Область за ухом гиперемирована и отечна. Основу лечения составляют антибиотики.

4. Боль в ухе может отмечаться при заболеваниях горла (ангина, фарингит и пр.). Причиной ее является распространение воспаления из горла на слуховую трубу, вовлечение в процесс черепных нервов, ветви которых проходят рядом, отек носоглотки, из-за которого закрывается устье слуховой трубы, и отток слизи нарушен.

В лечении используются антибактериальные, сосудосуживающие, антигистаминные средства.

5. Невралгия тройничного нерва тоже может сопровождаться болью в ухе. При этом отмечается резкая приступообразная боль в одной половине лица, отдающая в глаз, верхнюю и нижнюю челюсти.

Назначаются противовоспалительные и противосудорожные средства (они уменьшают выраженность и частоту болей), витамины группы В, в ряде случаев антидепрессанты, миорелаксанты.

6. Часто боль в ухе сопровождает невралгию лицевого нерва, т.к. одна из его ветвей подходит к уху. Другие симптомы: асимметрия лица (с одной стороны глаз не закрывается, уголок рта опущен, отмечается неконтролируемое слезо- и слюноотечение). Лечение аналогично невралгии тройничного нерва.

7. При заболеваниях зубов боль может отдавать в ухо из-за их общей иннервации. Но на первый план при этом выходят проблемы со стороны зубов.

8. Артрит и артроз нижнечелюстных суставов сопровождаются стреляющей болью в ухе и постоянной ноющей болью и хрустом в области сустава, которые усиливаются при жевании.

При этих патологиях назначаются противовоспалительные средства, хондропротекторы.

9. Паротит – воспаление околоушной слюнной железы. Характерна боль не в самом ухе, а под ухом или возле уха. Отмечаются припухлость в заушной области, боль при жевании, повышение температуры, головная боль.

В лечении используют противовоспалительные и жаропонижающие средства, сухое тепло и покой.

10. Боль в ухе может быть и у совершенно здоровых людей после ныряния в воду или полета в самолете в результате изменения давления в наружном слуховом проходе. Такая боль, как правило, быстро проходит и лечения не требует.

Вопросы покупателю

1. Как давно беспокоят боли в ухе? (Может, боли отмечаются уже полгода и связаны с неврологическим заболеванием?)
2. Что-то еще беспокоит, помимо боли в ухе? (повышение температуры, головокружение, снижение слуха и др.)
3. Выделения из уха были?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа при боли в ухе

| Ситуация | Комплекс |
|------------------------------------|--|
| Боли в ухе, повышение температуры. | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее внутрь (Парацетамол, Нурофен и др.).2. Сосудосуживающие капли в нос для снятия отека носоглотки и улучшения оттока воспалительного экссудата из слуховой трубы (Називин, Назол, Отривин, Африн и др.).3. Антигистаминный препарат внутрь – с этой же целью: Кларитин, Зиртек, Кестин и др.4. При отсутствии выделений из уха – Отипакс или Отинум. Они оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие. |
| Боль в горле + боль в ухе | То же + антисептик для горла для уменьшения воспаления горла и отека. |
| Боль в зубе + боль в ухе | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее внутрь.2. Зубные капли.3. Шалфей, ромашка, календула для полосканий полости рта – снимают воспаление, уменьшают боль. Консультация стоматолога. |

Важно: любая боль в ухе требует консультации врача!

Другие рекомендации покупателю

1. Перед закапыванием капель подержите их в руке, чтобы согреть.
2. При закапывании ухо нужно оттянуть назад и кверху, чтобы выпрямить слуховой проход, а у детей до 2 лет – назад и книзу.
3. После закапывания прижмите козелок уха и полежите так несколько минут.
4. Не грейте ухо до осмотра врача, поскольку если там началось нагноение, то это прогревание опасно осложнениями.
5. Если из уха потечет, Отипакс/Отинум капать в ухо нельзя!

Требуют срочного обращения к врачу:

1. Боль в ухе у ребенка.
2. Гноетечение из уха.
3. Боль в ухе у взрослого, которая не прекращается в течение 2-3 дней.
4. Боль в ухе, которая сопровождается повышением температуры.
5. Припухлость, покраснение и боль за ухом.
6. Подозрение на другие заболевания: невралгия, заболевание нижнечелюстного сустава, ангина и др.

Волнение, тревога, беспокойство

Волнение, тревога, беспокойство проявляются ощущением ожидания неприятностей.

Возможные причины

1. Как правило, постоянное беспокойство наблюдается у человека на фоне тревожных и неопределенных жизненных ситуаций. Это могут быть переживания по поводу личных проблем, болезней близких, неудовлетворенность профессиональными успехами.

Страх и беспокойство часто сопровождают процесс ожидания важных событий или каких-либо результатов, имеющих для человека первостепенное значение.

2. Тревога и беспокойство могут быть симптомом серьезных психических расстройств, начальной стадии неврозов.

3. Сильное беспокойство отмечается при абстинентном синдроме у людей, зависимых от алкоголя, никотина, наркотиков, снотворных средств.

4. Тревожность, волнение отмечаются при некоторых заболеваниях и состояниях: гиперфункции щитовидной железы, климактерическом синдроме, беременности.

Внезапная тревога может быть предвестником инфаркта миокарда, падения уровня сахара в крови при сахарном диабете.

5. Тревогу могут вызывать некоторые лекарственные препараты: средства для лечения бронхиальной астмы, сосудосуживающие препараты, комбинированные средства для лечения простуды, антидепрессанты и др.

Способствуют появлению тревоги, волнения, беспокойства психологические особенности личности.

Симптомы:

Волнение, тревога, беспокойство могут сопровождаться следующими симптомами:

1. Головная боль, головокружение.
2. Нарушения сна.
3. Тахикардия.
4. Повышение артериального давления.
5. Боли в сердце.
6. Расстройства стула.

7. Тошнота, рвота.
8. Потливость, сухость во рту.
9. Ухудшение аппетита.
10. Галлюцинации (при алкоголизме, наркомании, психических расстройствах).

Вопросы покупателю, который спрашивает что-то успокоительное:

1. Состояние связано с перенесенным стрессом? (Или проще: «Понервничали?»)

Этот вопрос важно задать, чтобы не пропустить соматическое заболевание, при котором возможны волнение, тревога, страх.

2. Что-то еще беспокоит? (И уточните: головная боль, боли в сердце, нарушение сна, повышение давление, учащенное сердцебиение?)

По возможности измерьте покупателю артериальное давление.

Если человек не понимает причину своего состояния, выясните:

- не принимал ли он каких-либо новых для него лекарственных препаратов?
- нет ли у него хронических заболеваний?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

В большинстве случаев уменьшить волнение и тревогу помогают безрецептурные средства:

1. Препараты и БАДы на основе валерианы, пустырника, настойка пиона, комбинированные растительные препараты Ново-пассит, Персен, Дормиплант, седативный сбор. Они уменьшают нервное напряжение, тревогу, волнение.
2. Глицин – подавляет выделение гормонов стресса, облегчает засыпание, улучшает настроение.
3. Средства, содержащие витамины и микроэлементы, которые помогают справиться со стрессом: Магне В6, Магнелис, Витрум Суперстресс, Берокка плюс и др.
4. При тахикардии, болях в сердце, повышении артериального давления: Корвалол, Валокордин, Валосердин, но только если человек не за рулем! Если за рулем – плоды, капсулы или таблетки Боярышника.
5. Если тревога сопровождается головной болью – обезболивающее средство (Пенталгин, Нурофен, Новиган, Спазмалгон и др.).

6. При диспепсических расстройствах (тошнота, единичная рвота, нечастая диарея при нормальной температуре) – ингибитор кишечной моторики (лоперамид).

7. Дополнительно можно рекомендовать ароматерапию (эфирное масло+аромалампа или аромамедальон).

Снимают тревогу и волнение бергамот, ромашка, лаванда, шалфей, мандарин.

Если тревога и волнение не снимаются вышеуказанными средствами, врач может назначить транквилизаторы, нейролептики, подключить психотерапию.

Требуют обращения к врачу:

1. Тревога + сильная боль за грудиной, отдающая в левую руку, левое плечо, под левую лопатку, одышка, тахикардия, повышенное давление.

2. Сильное волнение и тревога, которые не снимаются безрецептурными средствами.

3. Тревога, сопровождающаяся галлюцинациями.

4. Панический страх смерти, боязнь выйти из дома, ездить в общественном транспорте и пр.

5. Тревога, появившаяся с началом использования какого-либо лекарственного средства.

Вросший ноготь

Вросший ноготь – это врастание края ногтя в кожу околоногтевого валика. В результате этого в области валика развивается воспаление, которое можно узнать по боли, отеку, покраснению, местному повышению температуры.

Боль носит пульсирующий характер, усиливается при касании об обувь, а при выраженном воспалении отмечается даже в покое.

Чаще всего врастает наружный край большого пальца стопы.

Почему врастает ноготь?

Этому способствуют различные факторы:

1. Ношение узкой тесной обуви, которая давит на околоногтевой валик, нарушая в нем кровообращение.
2. Неправильная стрижка ногтей (очень глубокая, полукругом).
3. Поперечное плоскостопие, при котором большой палец отклоняется кнаружи. При выраженной степени hallux valgus в результате деформации большого пальца его валик постоянно испытывает при ходьбе давление.
(Hallux valgus – это отклонение большого пальца стопы кнаружи).
4. Сахарный диабет. При этом заболевании происходит повреждение мелких сосудов (развивается микроангиопатия), и нарушается микроциркуляция, в том числе в мягких тканях стопы.
5. Грибковое заболевание стоп с вовлечением ногтевой пластинки (онихомикоз).
6. Генетическая предрасположенность.
7. Травма пальца.

Чем опасен вросший ноготь?

Если никаких мер не предпринять, врастание ногтя усугубляется, околоногтевой валик инфицируется, формируется абсцесс, а в ряде случаев инфекционный процесс переходит на кость, т.е. развивается остеомиелит ногтевой фаланги, и это может закончиться ее ампутацией.

Очень опасно, если ноготь врастает на фоне сахарного диабета. Это может привести к развитию гангрены пальца и его ампутации.

Первая помощь при вросшем ногте

Без врача можно обойтись только в начале врастания ногтя, когда появилась боль в области наружного края ногтевой фаланги пальца, и отмечается небольшое покраснение без признаков инфицирования.

Советы покупателю. Комплексная продажа

1. Дома ежедневно делайте теплые ножные ванночки с содой, чтобы распарить ноготь и приподнять его наружный край.

После того, как распарили ноготь, пилочкой или маникюрными ножницами приподнимите начинающий врастать край ногтя и подведите под него **ватный** жгутик с нанесенной на него **мазью** (Левомеколь, Левосин, мазь Вишневского).

2. Чтобы уменьшить боль при трении об обувь, я рекомендую Вам **корректирующее приспособление** для большого пальца стопы (подробности см. в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я»).

3. Обувь должна быть просторной.

Что еще?

1. При отклонении большого пальца стопы кнаружи, предложите для него корректор (ночной бандаж или межпальцевую вставку), ортопедические стельки с поддержкой поперечного свода стопы и расскажите покупателю об ортопедической **обуви**, если такая есть в ассортименте Вашей аптеки.

Ортопедические стельки и обувь предупреждают дальнейшее отклонение большого пальца кнаружи, правильно распределяют нагрузку по стопе, уменьшают боли в ногах и усталость при ходьбе. (подробности см. в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я»).

2. При врастании ногтя на фоне грибкового поражения предложите наружное антимикотическое средство (подробнее см. Грибок стопы) и посоветуйте обратиться к врачу.

Требуют обращения к врачу:

1. Признаки врастания ногтя у человека, страдающего сахарным диабетом.
2. Сильная боль, отек в области ногтевого валика, нагноение.
3. Ситуация, когда край ногтя невозможно приподнять.
4. Тяжелое грибковое поражение ногтей, когда необходимо назначение системных антимикотиков.

Как лечат вросший ноготь в лечебно-профилактическом учреждении?

Врач-хирург удаляет вросший ноготь оперативным путем.

Если ноготь регулярно врастает, в настоящее время существует метод профилактики врастания ногтя с помощью металлических пружин, скоб, которые надеваются на ноготь, изменяют его кривизну, и ноготь перестает врастать.

Выделения из влагалища

Дополнительная информация

Выделения из влагалища – результат деятельности желез, которые находятся в слизистой оболочке влагалища.

Выделения присутствуют у всех женщин после завершения периода полового созревания.

В постменопаузе их количество минимально.

Этот секрет необходим для защиты половых путей женщины от болезнетворных бактерий, их увлажнения и очищения.

Физиологические выделения из влагалища необильные, жидкие, прозрачные, без запаха, не сопровождаются зудом и дискомфортом.

В составе секрета имеются лактобактерии, клетки плоского эпителия и в минимальных количествах представители условно-патогенной микрофлоры: гарднереллы, микоплазмы, анаэробные бактерии, стрептококки, стафилококки, грибы и др.

Лактобактерии взаимодействуют с клетками влагалищного эпителия, расщепляют содержащийся в них гликоген до молочной кислоты и перекиси водорода. Благодаря этому во влагалище поддерживается кислая среда с pH 3,8 – 4,5, и патогенная флора в такой среде не размножается.

Клетки слизистой влагалища постоянно обновляются. Старые клетки слущиваются, новые созревают.

Эпителий влагалища является гормонозависимым: под воздействием эстрогенов клетки слизистой обеспечиваются гликогеном, а гестагены помогают поверхностному слою клеток эпителия вовремя отторгаться.

Поэтому гормональные нарушения могут вызвать патологические выделения из влагалища.

На характер вагинального секрета могут влиять:

- Циклические гормональные колебания. Накануне менструации количество отделяемого увеличивается, и оно становится более вязким.
- Беременность. Под влиянием эстрогенов количество выделений увеличивается, и вагинальный секрет разжижается.
- Сексуальное возбуждение, при котором увеличивается объем выделений.

Причины патологических выделений из влагалища

При нарушении микрофлоры влагалища, т.е. при снижении количества лактобактерий, усиленно начинает размножаться условно-патогенная флора. Защитная функция вагинального секрета снижается, и в половые пути могут проникнуть патогенные микроорганизмы, вызывая различные воспалительные процессы.

Важно: патологические выделения из влагалища не всегда означают, что воспалительный процесс локализуется именно во влагалище.

Выделения могут наблюдаться в результате воспаления маточных труб, слизистой оболочки матки, шейки матки.

Поэтому при любых патологических выделениях осмотр акушера-гинеколога обязателен!

Способствуют нарушению микрофлоры влагалища следующие факторы:

1. Частые спринцевания.
2. Несоблюдение правил интимной гигиены. Например, тампоны во время месячных необходимо менять каждые 2 часа.
3. Ношение тесного белья из синтетических материалов.
4. Переохлаждение.
5. Гормональные нарушения.
6. Лечение антибиотиками.
7. Инфекции, передающиеся половым путем.
8. Сахарный диабет, аутоиммунные заболевания, заболевания щитовидной железы.

Характер выделений при различных заболеваниях:

| Характер выделений | Возможные причины |
|--------------------|--|
| Белые выделения | <ul style="list-style-type: none">• Это норма, если они необильные, и нет других симптомов.• Они могут появляться или усиливаться у беременной женщины перед родами. Если это не сопровождается другими симптомами, лечения не требуется.• Густые, творожистые, сопровождаются зудом – влагалищный кандидоз.• Жидкие, серовато-белого цвета, с запахом рыбы - это, скорее всего, бактериальный вагиноз. Возможны незначительный зуд, дискомфорт во влагалище. |

| | |
|-----------------------|---|
| Желтые, желто-зеленые | <ul style="list-style-type: none"> • Пенистые, обильные, с неприятным запахом, сопровождаются болью, жжением, зудом характерны для трихомониаза. • Густые, желтоватого или зеленоватого цвета, с неприятным запахом бывают при гонорее. Они сопровождаются болью, жжением, зудом при мочеиспускании. Возможно повышение температуры. • Густые белые или желтоватого цвета бывают при хламидиозе. Другие симптомы: жжение при мочеиспускании, боли внизу живота, в пояснице, субфебрильная температура. |
| Коричневые выделения | <p>Мажущиеся – могут быть на фоне приема оральных контрацептивов, после установки внутриматочной спирали. Если они постоянны – нужна консультация врача.</p> |
| Кровянистые выделения | <p>Если они не связаны с менструацией, необходима консультация врача. Кровянистые выделения могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при эндометриозе, • при полипах цервикального канала и эндометрия, • при миоме, • при внематочной беременности, • при осложненной беременности (отслойка плаценты), • при онкологических заболеваниях, • при эрозии шейки матки (после полового акта). |

Вопросы покупателю:

1. Какого цвета и характера выделения:
густые/жидкие; белые/желтовато-зеленые/коричневые/кровянистые?
2. Что еще, помимо выделений, беспокоит: зуд, жжение, боли в животе, повышение температуры?
3. Как давно беспокоят эти жалобы?
(Если давно, то уточните, обращалась ли женщина к врачу.)
4. Что-то уже применяли?

Принципы лечения вагинального кандидоза и бактериального вагиноза:

Влагалищный кандидоз:

1. Пероральные противогрибковые средства, чаще всего на основе Флуконазола (Дифлюкан, Микосист, Флюкостат и др.) или итраконазола (Орунгал, Румикоз и др.).
2. Вагинальные антимикотики (вагинальные таблетки, свечи, кремы): Ливарол, Ирунин, Залаин, Пимафуцин, Гинезол 7 и др.
3. При хронической молочнице – иммуномодуляторы местно: Виферон, Генферон, Кипферон и др.
4. После курса антимикотиков – влагалищные эубиотики (Экофемин вагинальные капсулы, Ацилакт, Лактожиналь и др.).

Бактериальный вагиноз

1. Антибактериальное средство внутрь.
В большинстве случаев врачи назначают препараты на основе метронидазола (Флагил, Трихопол), орнидазола (Орнисид, Гайро, Тиберал), ниморазола (Наксоджин).
2. Антибактериальное средство местно: вагинальные таблетки, гель, свечи на основе метронидазола (Флагил, Трихопол, Метрогил), клиндамицина (Далацин, Клиндацин), хлоргексидина (Гексикон), повидон-йода (Бетадин).
3. Иммуномодуляторы местно: Генферон, Виферон, Кипферон и др.
4. После курса антибактериальных средств – влагалищные эубиотики (Экофемин вагинальные капсулы, Ацилакт, Лактожиналь и др.) для восстановления нормальной микрофлоры.

В легких случаях вагинального кандидоза и бактериального вагиноза врач может назначить только местные средства.

При сочетанной грибково-бактериальной инфекции местно назначаются комбинированные средства, содержащие антибиотик и антимикотик: Нео-Пенотран, Тержинан, Полижинакс и др.

Принципы лечения заболеваний, передающихся половым путем:

1. Антибиотикотерапия с учетом возбудителя и его чувствительности к антибиотику.
2. Антибиотик нередко назначается длительным курсом, поэтому в комплексе с ним рекомендуется антимикотик внутрь.
3. Гепатопротектор для защиты печени на фоне длительной антибактериальной терапии.
4. Местно – свечи, содержащие антимикробный компонент.
5. При необходимости иммуномодулятор местно или внутрь.
6. Вагинально - средство для восстановления влагалищной микрофлоры (после курса антибиотиков).
7. Средство для восстановления кишечной микрофлоры (после курса антибиотиков).

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Возможные рекомендации |
|--|--|
| Белые творожистые выделения, зуд | <ol style="list-style-type: none">1. Препарат внутрь на основе Флуконазола 150 мг однократно. Подавляет размножение грибов. Часто врачи рекомендуют через 72 часа принять еще одну капсулу Флуконазола 150 мг.2. Антимикотик вагинально: Ливарол, Гинезол 7, Пимафуцин - делает то же, только непосредственно во влагалище (усиливает действие системного препарата).3. При хроническом кандидозе – Виферон 500 000 или Кипферон – для повышения иммунной защиты.4. Лактацид Pharma (или др. интимный гель)– для гигиенического ухода. Поддерживает оптимальную среду во влагалище, оказывает антисептическое действие.5. После курса антимикотиков – вагинально Экофемин, Ацилакт, Лактожиналь и др. вагинальные средства, содержащие лактобактерии, для восстановления микрофлоры влагалища. |
| Светлые выделения с неприятным запахом рыбы, зуд, жжение | <ol style="list-style-type: none">1. Вагинально антисептик Гексикон, Бетадин или Йодоксид- оказывают антимикробное действие.2. Лактацид Fresh или др. дезодорирующее средство для интимной гигиены – для устранения запаха.3. Влажные салфетки для интимной гигиены (Лактацид, Экофемин и др.) – для гигиенического ухода в течение дня. Особенно актуальны для работающих женщин.4. После курса антибактериального средства: вагинально Экофемин, Ацилакт, Лактожиналь и др. вагинальные средства, содержащие лактобактерии для восстановления нормальной флоры влагалища.5. Консультация врача. |

| | |
|--|--|
| | |
| Желтые или желто-зеленые выделения, запах, боли в животе, зуд, жжение. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вагинально антисептик Гексикон, Бетадин или Йодоксид для антимикробного действия. 2. Лактацид Fresh или другой дезодорант для интимной гигиены – для устранения запаха 3. Влажные салфетки для интимной гигиены (Лактацид, Экофемин и др.) – для гигиенического ухода в течение дня. 4. Спазмолитик или спазмоанальгетик (Но-шпа, Новиган, Спазмалгон) – для уменьшения боли 5. Консультация врача для обследования и назначения антибактериальной терапии обязательна! |

Требуют обращения к врачу:

1. Неэффективность вышеуказанных средств.
2. Густые, гнойные (желто-зеленые) выделения из влагалища.
3. Кровянистые (вне менструации) или постоянные коричневые выделения из влагалища.
4. Ситуации, когда выделения сопровождаются болями в животе, повышением температуры, зудом, жжением, нарушениями мочеиспускания.
5. Кровянистые выделения у беременной (срочно!).
6. Хроническая молочница.

Выпадение волос

Выпадение волос – естественный процесс, поскольку постоянно происходит отмирание старых и появление новых волос.

В норме у человека выпадает 50-100 волос в сутки.

Тест на степень выпадения волос (можете предложить его провести покупателю):

Ухватите с обеих сторон по пряди волос, зажав их между средним и указательным пальцами. И с небольшим усилием проведите по ним.

Посмотрите, сколько волос осталось между пальцами.

- Если не более пяти, все отлично.
- Если 5-10, стоит задуматься.
- Если больше 10, нужно выяснять причину и лечиться.

Причины выпадения волос:

1. Стресс. В результате выброса адреналина сужаются сосуды, по которым питательные вещества доставляются к волосяному фолликулу. В такой ситуации в комплексном лечении нужны не только средства от выпадения волос, но и седативные средства.

2. Эндокринные заболевания: болезни щитовидной железы, надпочечников, половых желез. Чтобы остановить выпадение, нужно лечить основное заболевание.

3. Роды, после которых снижается уровень эстрогенов. Обычно через полгода все приходит в норму.

4. Острые инфекционные заболевания с температурными «свечками», при которых останавливается размножение клеток волосяного фолликула. Через 2-3 недели после этого может усилиться выпадение волос. Это тоже временный процесс.

5. Отмена орального контрацептива. Выпадение связано с временным снижением уровня эстрогенов.

6. Железодефицитная анемия. Железо обеспечивает транспорт кислорода к клеткам, в том числе, к клеткам волосяного фолликула. Мало железа – мало кислорода – усиливается выпадение волос.

Нужно лечить анемию.

7. Период полового созревания. Увеличивается количество андрогенов, повышается продукция кожного сала. Его избыток забивает волосяной мешочек, сдавливает волосяной фолликул, его клетки размножаться не

могут. В лечении необходимы средства, уменьшающие выработку кожного сала, при необходимости – гормональные препараты внутрь.

8. Менопауза. Снижается скорость обменных процессов внутри клетки, в том числе скорость деления клеток внутри волосяного фолликула.

В этом случае использование только местных средств малоэффективно.

Назначаются гормоны внутрь или БАДы с фитоэстрогенами.

9. Недостаточное поступление с пищей биотина, железа, цистина, которые необходимы для нормального роста волос.

Назначается комплекс витаминов + средства от выпадения волос.

10. Прием некоторых лекарственных препаратов (бета-адреноблокаторы, НПВС, антикоагулянты, антидепрессанты, нейролептики и пр.). Если невозможно эти препараты отменить или заменить на другие, они принимаются в комплексе с витаминами для волос и наружными средствами для укрепления волос.

11. Хронические заболевания, при которых нарушается всасывание витаминов и микроэлементов. Нужно лечить основное заболевание.

12. Грибковое поражение волосистой части головы, которое сопровождается зудом, покраснением, перхотью, выпадением волос. Нужно лечить основное заболевание.

Вопросы покупателю:

1. После чего стали выпадать волосы? (Если покупатель не может назвать, уточните: стресс, роды, грипп, диета, прием нового лекарства, отмена КОК?) Объясните клиенту, что во всех этих случаях выпадение волос возможно, и является временным. Подберите ему витаминно-минеральный комплекс и наружные средства: укрепляющие шампунь, бальзам, маску для волос.

2. Есть ли у Вас какие-либо хронические заболевания (заболевание кишечника, анемия, заболевание щитовидной железы и др.)?

Обратите внимание покупателя, что лечение выпадения волос должно начинаться с лечения основного заболевания. Подберите витамины для волос и наружные средства.

3. Волосы выпадают в одном месте или по всей голове? Если в одном месте, посоветуйте сразу обратиться к дерматологу или трихологу.

4. Что-то еще, помимо выпадения волос, беспокоит? Этот вопрос позволяет заподозрить хроническое заболевание, чтобы рекомендовать обратиться к врачу.

5. Чем-то уже пользовались?

Дополнительная информация:

1. Основу волоса составляет белок кератин. Для его образования нужна аминокислота цистин (=цистеин).
2. Регулирует рост волос и его жирность витамин В7, или биотин.
3. Некоторые комплексы витаминов для волос содержат йод, который противопоказан при повышенной функции щитовидной железы. Обращайте внимание на состав!

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Ваши возможные рекомендации |
|---|--|
| Волосы стали выпадать на фоне хронического стресса. | <ol style="list-style-type: none">1. Предпочтение отдавайте комплексам с высоким содержанием магния, который является антистрессовым микроэлементом : Витрум Бьюти, Ледис формула Для волос, кожи, ногтей и др.2. Седативный препарат: Персен, Ново-пассит, Дормиплант и др.3. Укрепляющий шампунь.4. Укрепляющий бальзам .5. Маска для волос. |
| Повышена функция щитовидной железы, выпадают волосы | <ol style="list-style-type: none">1. Предпочтение отдавайте комплексам, не содержащим йод: Специальное драже Мерц, Ревалид, Компливит Сияние и др.2. Укрепляющий шампунь.3. Укрепляющий бальзам.4. Маска для волос.5. Лечение у эндокринолога. |
| Понижена функция щитовидной железы, выпадают волосы | <ol style="list-style-type: none">1. Предпочтение отдавайте комплексам, содержащим йод: Перфектил, Витрум Бьюти, Алфавит Косметик, Ледис Формула Для волос, кожи, ногтей и др.2. Укрепляющий шампунь.3. Укрепляющий бальзам.4. Маска для волос.5. Лечение у эндокринолога. |
| Менопауза. Выпадают волосы | <ol style="list-style-type: none">1. Витаминный комплекс для волос по возрасту: Специальное драже Мерц анти-эйдж, Перфектил платинум и др.2. Препараты или БАД с фитоэстрогенами: Климадинон, Ци-клим, Эстровел и др., т.к. выпадение волос в период менопаузы связано с недостатком эстрогенов. Если беспокоят сильные приливы, бессонница, раздражительность – рекомендуем обратиться к врачу для назначения заместительной гормонотерапии. |

| | |
|---|--|
| | <p>3. Укрепляющий шампунь. 4. Укрепляющий бальзам. 5. Маска для волос.</p> |
| <p>Сильное выпадение волос у женщин. Причины неясны.</p> | <p>1. Витаминно-минеральный комплекс для волос предпочтительно с высоким содержанием активных веществ, например, Пантовигар. 2. Укрепляющий шампунь. 3. Укрепляющий бальзам. 4. Ампулы с аминексиллом. Либо предложите серию наружных средств линейки Алерана: шампунь, бальзам, спрей 2%. • Посоветуйте обратиться к трихологу, чтобы обследоваться.</p> |
| <p>Облысение у мужчин</p> | <p>1. Витаминно-минеральный комплекс предпочтительно с высоким содержанием активных веществ, например, Пантовигар (уточните, нет ли аллергии на витамины группы В) 2. Средства на основе миноксидила: к примеру, серия Алерана: ✓ шампунь активатор роста, ✓ бальзам, ✓ спрей от выпадения волос 5%.</p> |

Требуют обращения к врачу:

1. Очаговое выпадение волос (алопеция).
2. Неэффективность наружных средств и витаминов для волос.
3. Признаки хронического заболевания (диарея, слабость, вялость, плохой аппетит, бледность кожи и др.).
4. Зуд, покраснение кожи головы, появление перхоти.
5. Менопауза (климактерический синдром: приливы, бессонница, раздражение, тахикардия и др.).

Геморрой

Геморрой – это заболевание, при котором нарушается кровообращение в сосудистых сплетениях прямой кишки, расположенных у выхода из ануса.

Причины геморроя:

- Малоактивный образ жизни,
- Хронические запоры,
- Тяжелые физические, в т.ч. спортивные нагрузки,
- Беременность и роды,
- Тяжелая инфекционная диарея.

Обострению геморроя способствуют употребление алкоголя и острых блюд.

Виды геморроя

Геморрой может быть внутренним, наружным, но чаще он комбинированный.

При внутреннем геморрое узлы находятся внутри прямой кишки или выпадают после дефекации, а на поздних стадиях заболевания – даже после небольшой физической нагрузки.

Симптомы внутреннего геморроя:

- Дискомфорт в прямой кишке,
- Ощущение инородного тела,
- Чувство неполного опорожнения кишечника,
- Незначительный зуд,
- Кровь в стуле или на туалетной бумаге алого цвета.

Важно: сильная боль в прямой кишке для внутреннего геморроя не характерна, т.к. в области внутренних сосудистых сплетений мало нервных окончаний.

Если возникла сильная боль при внутреннем геморрое, это может быть связано с выпадением и ущемлением геморроидального узла сфинктерами заднего прохода при подъеме тяжести или после дефекации. Или с тромбозом геморроидального узла. Такая боль нестерпимая, дергающая, усиливается при малейшем движении, невозможно сидеть, ходить.

При наружном геморрое геморроидальные узлы увеличены по краю анального отверстия.

Симптомы наружного геморроя:

- Боль (покалывание) в области заднего прохода во время дефекации и некоторое время после нее.
- Сильный зуд, жжение, мокнутие в области ануса.
- Кровь в стуле или на туалетной бумаге алого цвета.
- Вокруг заднего прохода прощупываются мягкие образования.

Важно: Если человек ощущает рукой плотный и резко болезненный геморроидальный узел, это говорит о его тромбозе и требует срочной консультации врача!

Иногда боль в прямой кишке может быть связана с анальной трещиной.

Симптомы анальной трещины

Боли возникают только во время дефекации и носят трехфазный характер (режущая боль в момент опорожнения, потом затишье и снова резкая боль).

Как лечат геморрой?

Радикальным методом лечения геморроя является удаление геморроидальных узлов.

Если лечение начинают на ранних стадиях, то применяются малоинвазивные методы лечения:

Склеротерапия, криодеструкция, прижигание лазером, инфракрасная коагуляция, лигирование латексным кольцом.

Важно: Консервативное лечение снимает симптомы (уменьшает воспаление, отек и т.д.), но не способно убрать увеличенные геморроидальные узлы.

Вопросы покупателю

| Вопрос | С какой целью задаем? |
|--|--|
| У врача были? | Диагноз поставил врач или покупатель поставил его себе сам? А с чего он взял, что это геморрой? А может, это опухоль? Полип? |
| Геморрой наружный или внутренний? (если был у врача) | Определяем, где проблема: при внутреннем геморрое – предпочтительны свечи, при наружном – мазь. |
| Что беспокоит? (если у врача не был): есть ли зуд, жжение, боль? Рукой узлы ощущаются? Есть ли после туалета чувство | Если вид геморроя неясен, лучше предложить мазь, которая используется как наружно, так может с помощью аппликатора вводиться в прямую кишку. |

| | |
|---|---|
| неполного опорожнения кишечника? | |
| Боль только во время похода в туалет или постоянная? Боль терпимая или резкая, дергающая? | А может, там тромбоз или ущемление, и нужно клиента срочно отправить к врачу? |
| Кровь в стуле темная или алая? | Темная кровь в стуле говорит о внутреннем кровотечении и требует немедленного вызова «скорой помощи»! |

Алгоритм выбора противогеморроидального препарата в зависимости от жалоб покупателя:

| Ситуация | Какие препараты оптимально подойдут? |
|---|---|
| Кровь в стуле или на туалетной бумаге. Боли нет или она умеренная | Предпочтение отдавайте средству, в составе которого есть сосудосуживающий, кровоостанавливающий компонент или вещество, укрепляющее сосудистую стенку: Релиф, Натальсид, Прокто-Гливенол. |
| Боли при дефекации, дискомфорт | Предпочтение отдавайте средству, в составе которого есть анестетик: Релиф Адванс, Прокто-Гливенол, Ауробин, Ультрапрокт, Проктозан. |
| Сильный зуд, жжение, дискомфорт | Предпочтение отдавайте средству, в составе которого есть гормон или вещество, оказывающее противовоспалительное и вяжущее действие: Прокто-седил, Релиф Ультра, Ультрапрокт, Постеризан форте, Ауробин, Проктозан и др. |
| Резкая боль, усиливается при движении, узлы плотные (подозрение на тромбоз) | Неотложная помощь – препараты, содержащие гепарин: Нигепан, Гепатромбин Г, Проктоседил мазь При крови в стуле противопоказаны! Срочно к врачу! |
| Незначительный зуд, дискомфорт, или клиент желает что-нибудь «натуральное» | Безорнил мазь, Простопин свечи |

Комплексная продажа

В комплексе с противогеморроидальными свечами или мазью предложите:

- Венотоник для приема внутрь (Детралекс, Флебодиа, Троксевазин, Венорутон и др.) – для укрепления сосудов прямой кишки.
- При хронических запорах - препарат на основе лактулозы (он действует мягко, в отличие от др. слабительных, которые в период обострения геморроя лучше не рекомендовать).
- Ортопедическая подушка на сиденье с отверстием. Она исключает давление твердой поверхности стула на проблемную область и обеспечивает безболезненное сидение.

Другие рекомендации покупателю:

1. Теплые сидячие ванны и клизмы делать нельзя, т.к. это может спровоцировать или усилить кровотечение.
2. Применяйте свечи/мазь только после опорожнения кишечника и подмывания прохладной водой.
3. Очень важно исключить запоры. Для этого пейте больше жидкости (2-3 литра в день), употребляйте больше фруктов и овощей.
4. Воздерживайтесь от алкоголя, острой пищи и подъема тяжестей.
5. В случае сильной боли обязательно обратитесь к врачу.

Требуют обращения к врачу:

- Сильная боль в прямой кишке, которая усиливается при движениях.
- Прощупывание плотного узла в области ануса.
- Сильная боль в анусе, которая сопровождается повышением температуры.
- Много крови или наличие алой крови в стуле при каждой дефекации.
- Темная кровь в стуле.
- Неэффективность вышеуказанных средств.

Герпес

Дополнительная информация

У людей встречается 8 типов вируса герпеса.

В аптеку чаще всего люди обращаются по поводу лабиального или генитального герпеса.

Герпес на губах, или лабиальный герпес, вызывается вирусом простого герпеса 1 типа. Характерные высыпания могут располагаться на губах, крыльях носа, ногтевых валиках (герпетический панариций), в полости рта (герпетический стоматит), роговице и конъюнктиве глаза (офтальмогерпес), гениталиях и прилегающих к ним областях.

Герпес передается воздушно-капельным или контактным путем (через средства личной гигиены, которыми пользовался зараженный человек).

Генитальный герпес чаще всего вызывается вирусом простого герпеса 2 типа. При генитальном герпесе пузырьки могут появиться не только на половых органах, но и на бедрах, ягодицах, в промежности и вокруг ануса.

Передается он контактным, половым путем или от матери ребенку во время родов, если на тот момент у нее был первичный эпизод встречи с герпесом и высыпания.

Однажды попав в организм, вирус герпеса остается в нем пожизненно.

В неактивном состоянии он обитает в нервных ганглиях, т.е. скоплениях нервных клеток. ДНК вируса встраивается в ДНК нервных клеток, поэтому уничтожить его не может ни один препарат.

Все существующие на сегодняшний день средства предотвращают размножение вируса, который вышел из нервного ганглия.

Способствуют обострению герпеса:

- Простудные заболевания,
- Стрессы,
- Критические дни у женщин,
- Переохлаждение,
- Перегревание (длительное пребывание на солнце, солярий).

Вопросы покупателю

Если покупатель просит посоветовать ему что-нибудь от герпеса, задайте следующие вопросы:

1. Где локализуется герпес?
2. Высыпания отмечаются впервые, или они бывают регулярно?
3. Как часто бывают обострения?
4. Какой сегодня день высыпаний?
5. Насколько обширный участок высыпаний?

Показания к местной терапии:

Вы можете рекомендовать местные противогерпетические средства, если:

1. Это лабиальный, т.е. губной герпес.
2. Участок высыпаний небольшой.
3. Высыпания бывают не чаще 3-4 раз в год.
4. Общее состояние не нарушено.

Показания к системной терапии:

1. Это первый эпизод герпетической инфекции.
2. Это генитальный герпес.
3. Отмечаются частые рецидивы.
4. Поражение обширное.

Для системной терапии врач назначает препараты Ацикловира (Зовиракс, Ацикловир), Валацикловира (Валацикловир, Валвир, Вайрова), Фамцикловира (Фамвир) внутрь или парентерально.

При обострениях чаще 5 раз в год врач может назначить супрессивную терапию одним из этих препаратов, которая означает ежедневный прием препарата на протяжении 6-12 мес.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Наружное противогерпетическое средство: крем или мазь на основе Ацикловира, Виру-Мерц Серол, Фенистил Пенцивир (только при лабиальном герпесе), Эразабан (преимущественно при лабиальном герпесе).
2. Иммуномодулирующее средство внутрь (при частых обострениях): Арбидол, Циклоферон, Эргоферон, Амиксин 125 мг и др.
3. Эпиген интим спрей при генитальном герпесе.

4. Дополнительно – ватные палочки.

Другие рекомендации покупателю:

- Наносите мазь/крем не пальцем, чтобы не распространять инфекцию, а ватной палочкой. После использования ватную палочку необходимо выбросить.
- При частых обострениях обратитесь к врачу для назначения курсового лечения.
- Вы можете избежать в следующий раз появления герпеса на губах, если будете иметь в своей аптечке препарат Валацикловира (который должен назначить Вам врач). Для этого нужно начать принимать его до появления пузырьков, как только почувствовали на губах зуд, пощипывание, покалывание.

Требуют обращения к врачу:

1. Обострения чаще 5 раз в год.
2. Генитальный герпес.
3. Обширные высыпания.
4. Нарушение общего самочувствия: повышение температуры, головная боль, увеличение лимфатических узлов.
5. Отсутствие эффекта от местных и иммуномодулирующих средств.

Головная боль

Частые причины

1. Напряжение мышц шеи, воротниковой зоны в результате длительного сидения за компьютером, неудобной позы во время сна, шейного остеохондроза и его осложнений.
2. Мигрень.
3. Нарушения сосудистого тонуса (так называемая, вегето-сосудистая дистония).
4. Гипертоническая болезнь.
5. Инфекционные заболевания (грипп, менингит, кишечная инфекция, синусит и др.).
6. Внутричерепная гипертензия.
7. Атеросклероз сосудов мозга (чаще у пожилых).
8. Невралгия затылочного, тройничного нерва.
9. Опухоль мозга.
10. Травмы (сотрясение головного мозга, ушиб).
11. Прием некоторых лекарственных средств.
12. ПМС, климакс.

Дополнительная информация

1. Головная боль, связанная с напряжением мышц шеи, имеет характер тупой, давящей. Локализуется, как правило, в лобно-теменной или шейно-затылочной области.

В лечении используются нестероидные противовоспалительные средства, миорелаксанты. Снять мышечное напряжение помогают также ношение воротника Шанца, сон на ортопедической подушке, массаж.

2. Мигренозная боль очень сильная. Длится от нескольких часов до нескольких суток. Она пульсирующая, локализуется в одной половине головы. Человека раздражают звуки, свет. Боль усиливается при малейших движениях. Ей может предшествовать аура: сужение полей зрения, онемение кончиков пальцев, покалывание губ, языка, половины лица.

При мигрени вслед за кратковременным сужением сосудов следует их расширение, поэтому снять мигренозную боль помогают средства, содержащие кофеин.

Основные средства для лечения мигрени – триптаны. В комплексном лечении врач может выписать также противоэпилептические средства, уменьшающие частоту приступов, антидепрессанты.

3. Головная боль при нарушении сосудистого тонуса (или вегето-сосудистой дистонии) нередко имеет пульсирующий характер. Локализуется чаще в области висков, затылка. Артериальное давление «скачет» в ту или другую сторону.

В комплексном лечении ВСД врачи назначают седативные, ноотропные, антигипертензивные средства, а в некоторых случаях – транквилизаторы и антидепрессанты.

4. Гипертоническая болезнь характеризуется **стойким** повышением давления выше 140/90 мм рт. ст. Боль ощущается как тяжесть или распирающее в затылке, области лба или по всей голове.

В лечении используются антигипертензивные средства, диуретики, антиагреганты, статины.

5. Головную боль при инфекционных заболеваниях узнать легко, поскольку на первый план выступают другие симптомы (лихорадка, слабость, отсутствие аппетита, рвота, диарея и др.).

В этом случае необходимо лечить основное заболевание.

6. При внутричерепной гипертензии головная боль появляется в ночное и утреннее время. Боль сопровождается тошнотой и рвотой, преимущественно в утреннее время.

Основу лечения внутричерепной гипертензии составляют диуретики.

7. При атеросклерозе сосудов мозга, помимо головной боли, могут быть шум в ушах, головокружение, снижение памяти. Головная боль, как правило, не имеет четкой локализации.

В лечении используются ноотропы, антиагреганты, сосудорасширяющие средства, антиоксиданты, статины.

8. Невралгическая боль острая, «стреляющая». Отмечаются дискомфорт и боль при прикосновении к коже головы, лица. Боль возникает внезапно и так же быстро прекращается. Для лечения невралгии врачи выписывают нестероидные противовоспалительные и противосудорожные средства, антидепрессанты, витамины группы В.

9. При опухоли мозга головная боль постоянная, нередко в одном месте. Может сопровождаться тошнотой, рвотой, возможны ослабление зрения или двоение в глазах, судороги, затруднение речи, нарушение движений, снижение памяти.

10. Посттравматическую головную боль можно узнать по факту падения, драки, ДТП.

Симптоматика при сотрясении головного мозга: головная боль, головокружение, возможны шум в ушах, тошнота, слабость, бессонница. Сразу после травмы бывает кратковременная потеря сознания, после возвращения сознания – однократная рвота.

В лечении сотрясения головного мозга применяются диуретики, ноотропы, седативные средства, анальгетики.

11. Многие лекарственные средства могут вызвать головную боль: НПВС, нитраты, кодеин- и кофеинсодержащие средства, ингибиторы АПФ, бета-адреноблокаторы, блокаторы кальциевых каналов и пр.

12. Каких-то особенностей головная боль при ПМС или в период менопаузы не имеет.

Но если женщина жалуется на головную боль именно в этот период, помимо обезболивающего, предложите ей растительные препараты или БАДы для уменьшения симптомов ПМС или климактерического синдрома.

Вопросы покупателю

1. Какого характера головная боль: тупая, острая? Где локализуется?

2. После чего появилась (падение, длительное сидение за компьютером, вчерашнее застолье и пр.)?

3. Что еще, кроме головной боли, беспокоит?

4. Артериальное давление измеряли?

(Если есть возможность, измерьте А/Д).

5. С чем Вы сами ее связываете?

(Если головная боль появилась недавно, выясните, не начал ли посетитель принимать новый лекарственный препарат).

Алгоритм выбора безрецептурного лекарственного средства от головной боли

| Ситуация | Что предпочтительно рекомендовать |
|--|--|
| Головная боль связана с повышенным давлением | В составе спазмолитик: Спазмалгон, Папаверин, Дибазол, Папазол, Андипал и др. |
| Головная боль связана с пониженным давлением | В составе кофеин или др. вещество, повышающее А/Д: Седальгин плюс, Пенталгин, Цитрамон П, Ибупрофен (Нурофен, Миг400), |
| Мигрень | В составе – кофеин и анальгетик: Мигренол Экстра, Мигренол, Экседрин, Цитрамон П, Панадол Экстра |
| Головная боль напряжения (остеохондроз, спазм мышц) | В составе НПВС: Пенталгин, Брустан, Ибупрофен, Налгезин (Нурофен, Миг 400) |
| Причина неясна | Темпалгин, Парацетамол, Ацетилсалициловая кислота, т.е. средства, не влияющие на давление |
| При головной боли на фоне инфекционного заболевания с лихорадкой | В составе парацетамол, ацетилсалициловая кислота |

Комплексная продажа при головной боли

| Вид головной боли | Комплексная продажа |
|--|---|
| Головная боль напряжения (напряжение в мышцах шеи и воротниковой зоны от длительного сидения, в результате шейного остеохондроза и его осложнений) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обезболивающее, предпочтительно имеющее в составе Ибупрофен, Напроксен, Диклофенак (Вольтарен акти). 2. Воротник Шанца* – оказывает тепловой эффект, благодаря чему расслабляет мышцы шеи, улучшает кровообращение в сосудах шейного отдела позвоночника, которые обеспечивают питательными веществами головной мозг. 3. Массажер* – для самомассажа в домашних условиях. Ускоряет расслабление напряженных мышц. 4. Ортопедическая подушка* – обеспечивает правильное положение шейного отдела позвоночника во время сна, предупреждает мышечные зажимы и головные боли. |
| Головная боль при ВСД | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обезболивающее средство (с учетом повышенного или пониженного давления). 2. Седативные растительные средства: Персен, Ново-пассит, Пустырник и др. 3. БАД для нормализации давления (АД Норма, АД минус и пр.) – при повышенном давлении для его нормализации (в комплексном лечении) Тонизирующие средства (настойка элеутерококка, |

| | |
|--|--|
| | лимонника, заманихи и др.) - при пониженном давлении. |
| Головная боль при гипертонической болезни | см. «Повышенное давление» |
| Головная боль при инфекционном заболевании | 1. Обезболивающее средство на основе Парацетамола, Ибупрофена, Ацетилсалициловой кислоты. 2. При ОРВИ и гриппе – противовирусный препарат (Эргоферон, Арбидол, Цитовир и пр.) и симптоматические средства от кашля, насморка, боли в горле. 3. При кишечной инфекции – сорбент, препарат для пероральной регидратации, пробиотик и пр. (Подробнее см. «Диарея»). |
| Головная боль при ПМС | Обезболивающее средство + см. Предменструальный синдром. |
| Головная боль при климаксе | Обезболивающее средство + см. Климактерический синдром. |

* Подробнее об ортопедических изделиях см. книгу «Ортопедия в аптеке от А до Я».

Ситуации, которые требуют обращения к врачу

1. Сильная головная боль сопровождается высокой температурой и рвотой.
2. Сильная головная боль сопровождается нарушением речи, сознания, движений.
3. Головная боль сопровождается болью в глазу, нарушением зрения.
4. Головная боль возникла после падения, драки, ДТП.
5. Головная боль не снимается обычными обезболивающими средствами.
6. Постоянная или частая головная боль.
7. Головная боль возникла после приема нового рецептурного препарата. Нужно обратиться к врачу для его замены.
8. Мигрень.
9. Прочие состояния, сопровождающиеся головной болью, при которых необходимо назначение курсового лечения рецептурными препаратами (артериальная гипертензия, атеросклероз сосудов головного мозга, внутрисерепная гипертензия и пр.).

Головокружение

Головокружение – это ощущение непроизвольного движения собственного тела в пространстве или движения окружающих предметов относительно тела.

Головокружение сопровождается ощущением неустойчивости, потерей равновесия.

В норме равновесие обеспечивается совокупностью сигналов, которые поступают в головной мозг от вестибулярного аппарата, органа зрения, а также от нервных окончаний (проприорецепторов), которые в больших количествах находятся в мышцах, связках, сухожилиях опорно-двигательного аппарата. Исходящие из коры головного мозга импульсы достигают скелетных и глазных мышц, что обеспечивает оптимальную устойчивую позу и сохранение равновесия.

Частые причины головокружения:

1. Болезнь Меньера,
2. Лабиринтит,
3. Заболевания нервной системы,
4. Опухоли и травмы головного мозга,
5. Патология шейного отдела позвоночника,
6. Психогенные нарушения.
7. Сердечно-сосудистые заболевания,
8. Железодефицитная анемия,
9. Укачивание.
10. Прием некоторых лекарственных препаратов.

Головокружение может быть и у совершенно здоровых людей на фоне переутомления, голодания, низкоуглеводной диеты, стресса и пр.

Дополнительная информация

1. Болезнь Меньера – заболевание внутреннего уха, при котором увеличивается количество жидкости (эндолимфы) в его полости. Причиной этого могут быть травмы головы, сосудистые заболевания, воспаления ЛОР-органов, аутоиммунные процессы и т.д.

Головокружения при этой болезни приступообразные, сопровождаются тошнотой, рвотой, потоотделением.

Другие симптомы:

- Шум внутри одного уха,
- Ощущение заложенности и чувства давления в ухе,
- Нистагм – непроизвольные движения (подергивания) глаз.

- Тугоухость.

Болезнь Меньера вылечить невозможно. Облегчают ее симптомы диуретики, антигистаминные и седативные средства, диета с ограничением соли.

2. Лабиринтит – воспаление внутреннего уха. Чаще всего является осложнением среднего отита.

Симптомы очень похожи на болезнь Меньера:

- Приступы головокружений,
- Тошнота, рвота,
- Ухудшение или полная потеря слуха,
- Потливость.

Основу лечения составляет антибактериальная терапия.

3. Заболевания нервной системы. В частности, головокружение может сохраняться после перенесенного инсульта, т.к. кровоток головного мозга полностью не восстановился, и участок мозга испытывает кислородное голодание.

4. При травме головного мозга несложно установить факт травмы, а опухоль мозга можно заподозрить по сильной головной боли в определенном месте. В дальнейшем развиваются нарушения зрения, слуха, речи, движений.

5. Патология шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз, грыжа диска, спондилез и пр.) приводит к сдавлению сосудов, которые проходят в шейном отделе позвоночника и питают головной мозг. Лечение – мануальная терапия, массаж, обезболивающие препараты, ношение ортопедических изделий.

6. Психогенное головокружение – одно из наиболее частых проявлений синдрома вегетативной дисфункции, именуемой вегето-сосудистой дистонией. Это ложное головокружение, не связанное с повреждением структур, ответственных за устойчивость и равновесие. Главным методом лечения является психотерапия. А Вы можете посоветовать седативное средство.

7. Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, аритмия) приводят к кислородному голоданию, в том числе головного мозга. Такие больные, как правило, знают, что у них проблема с сердцем. Головокружение могут вызывать также некоторые препараты, которые они принимают постоянно.

8. Железодефицитная анемия – заболевание, при котором из-за недостатка железа нарушается синтез гемоглобина. Гемоглобин – белок, отвечающий за доставку кислорода к тканям. Мало гемоглобина – мало кислорода поступает во все органы, в том числе, в мозг. Появляются головокружение и другие симптомы: слабость, повышенная утомляемость, сонливость.

Основа лечения – препараты железа.

9. Укачивание. Причиной его является слабый и нетренированный вестибулярный аппарат. Подробнее об этом – см. «Укачивание». Такое головокружение возникает в дороге и может сохраняться некоторое время после. Возможны тошнота, рвота, холодный пот, сердцебиение, слабость.

Укачивание нельзя вылечить, его можно предотвратить. Для этого предложите покупателю успокоительное средство (валокордин, валосердин и пр.) и средство от укачивания (на будущее).

10. Если посетитель спрашивает что-то от головокружения, выясните, не принимает ли он каких-либо препаратов? Список таких средств очень большой: транквилизаторы, ангистаминные средства, НПВС, аминогликозиды, диуретики, бета-адреноблокаторы, нитраты, блокаторы кальциевых каналов, ингибиторы АПФ и др.

Если это так, посоветуйте клиенту пропустить прием препарата (если это возможно) и понаблюдать за своим состоянием. Если головокружение сохранится, порекомендуйте обратиться к врачу для обследования и назначения лечения. Если головокружение прекратится, препарат нужно менять.

Вопросы покупателю:

- Как давно беспокоит головокружение?
- После чего появилось?
- Что еще беспокоит? (головная боль, снижение памяти, слабость, утомляемость и др.)
- Какие-то лекарственные средства принимаете?

Что рекомендовать в комплексе?

1. Головокружение – это не заболевание, а симптом, поэтому для избавления от него нужно определить причину и лечить основное заболевание.

Для симптоматического лечения головокружений врач назначает препараты бетастина (Бетасерк, Тагиста, Вестибо и др.).

А Вы можете рекомендовать гомеопатическое средство Вертигохель.

2. Если головокружение возникло на фоне стресса, дополнительно предложите седативный препарат (Пустырник, Валериана, Ново-пассит, Персен), а также...

3. Глицин, который оказывает антистрессовое действие, снимает чувство тревоги и страха.

4. Пожилому человеку, имеющему сосудистые проблемы, Вы можете рекомендовать также препарат или БАД на основе Гинкго Билоба для улучшения мозгового кровообращения.

Требуют обращения к врачу:

- Приступообразные головокружения + тошнота, рвота, потливость во время приступа.
- Головокружение, возникшее после падения, драки.
- Головокружение + сильная головная боль.
- Головокружение + шум в ухе (или снижение слуха).
- Головокружение, возникшее после недавно перенесенного отита.
- Частые головокружения + слабость, сонливость, повышенная утомляемость.

Грибок стопы

Грибок (микоз) стопы – заболевание, вызываемое паразитическими грибами. К ним относятся дерматофиты, плесневые или грибы рода *Candida*.

Заражение может произойти в бане, сауне, бассейне, раздевалке фитнес-зала, в педикюрном кабинете при несоблюдении правил стерилизации инструментов, а также при совместном использовании с больным человеком полотенца, мочалок.

Способствуют развитию микоза стопы:

- Избыточная потливость,
- Микротравмы кожи (ссадины, трещины, потертости).
- Сосудистые заболевания конечностей.
- Сахарный диабет.
- Иммунодефицитные состояния.
- Применение некоторых препаратов (антибиотики, стероидные гормоны, цитостатики и пр.).

При наличии благоприятных условий патогенный грибок, попав на кожу, вырабатывает ферменты кератиназы, которые расщепляют белок кожи кератин. Грибок проникает в поверхностные слои кожи и начинает расти и ветвиться, образуя мицелий. Он захватывает все новые и новые участки кожи.

Клеточная стенка грибка содержит вещества, которые подавляют местный клеточный иммунитет. Снижается синтез кератиноцитов – молодых клеток эпидермиса, замедляется процесс слущивания роговых чешуек с поверхности кожи.

Что касается грибка ногтей, то чаще всего грибок проникает в ноготь с зараженной кожи. Но если зараженными инструментами делали педикюр, то он может сразу проникнуть в ногтевую пластинку.

После попадания грибка в ногтевое ложе, происходит усиленное размножение клеток рогового слоя. В результате край ногтевого ложа утолщается, соединение его с ногтевой пластинкой ослабляется, и она отделяется от ногтевого ложа. Это называется онихолизисом.

Из ногтевого ложа грибок распространяется дальше от места проникновения. Если он попал в ноготь с дистального или боковых валиков, то он двигается к основанию ногтя (матриксу), где находятся ростовые клетки.

Симптоматика

Грибок кожи стопы

При микозе стоп возможно изолированное поражение кожи или ногтей или сочетанное их поражение.

Покупатели могут предъявлять следующие жалобы:

- Зуд в межпальцевых промежутках, мокнутие,
- Шелушение кожи,
- Утолщение и покраснение кожи стоп,
- Появление пузырей, которые лопаются с образованием эрозий.

Принципы лечения микоза кожи:

Основу лечения составляют наружные противогрибковые средства.

При их неэффективности или тяжелой форме микоза назначают системные антимикотики.

Грибок ногтей

Грибок ногтей проявляется следующими симптомами:

1. Пятна, полосы, шероховатости на ногтевой пластинке (на начальных стадиях).
2. Ноготь утолщается или, напротив, становится слишком тонким.
3. Края его крошатся, ломаются.
4. Ноготь теряет прозрачность.
5. Изменяется цвет пораженной грибком части ногтя. Он становится белым, желтым, иногда черным.

Принципы лечения микоза ногтей:

Местные средства для лечения микоза ногтей используются в том случае, если:

1. Имеется дистально-латеральная форма микоза ногтя, т.е. поражение распространяется не с зоны роста, а со свободного края ногтя или со стороны боковых валиков.
2. Поражено менее половины ногтя.
3. Поражено на обеих стопах не более 3 ногтей.

В других случаях используется системная терапия антимикотиками (Тербинафин, Итраконазол, Флуконазол), либо комбинированная терапия (системные средства + лаки для ногтей).

Вопросы покупателю, который просит что-нибудь от грибка стопы:

- Как проявляется грибок? Есть ли зуд, краснота? Есть ли трещины между пальцами, на пятках? Кожа мокнет? Есть ли шелушение? Есть ли участки утолщенной кожи?
- Изменены ли ногти?

При грибке ногтей:

- Сколько ногтей поражено на обеих стопах?
- С какого края: со стороны белой лунки или со свободного края?
- Поражено больше или меньше половины ногтя?

Что рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Возможные рекомендации |
|--|---|
| Шелушение кожи стоп, небольшой зуд | <ol style="list-style-type: none">1. Антигистаминное средство внутрь (Кларитин, Зиртек, Кестин и др.) снимает зуд.2. Противогрибковый крем (Ламизил, Тербинафин, Экзодерил, Микозорал, Микосептин и др.) уничтожает грибок или подавляет его размножение.3. Устройство для противогрибковой обработки обуви или раствор Хлоргексидина (для обработки обуви) предупреждает повторное заражение.4. Кора дуба для ножных ванн – уменьшает потливость, которая создает благоприятные условия для размножения грибка. От потливости можно предложить также средство 5 ДНЕЙ, Формагель, дезодорант - антиперспирант для ног.5. Скребок для стоп или пемза – для устранения шелушения и ухода за кожей стоп. |
| Кожа стоп мокнет в межпальцевых складках, есть трещины, краснота, зуд, боль. | <ol style="list-style-type: none">1. В этом случае, прежде всего, нужно снять воспаление с помощью наружного комбинированного средства, содержащего гормон, антимикотик и антибиотик для профилактики бактериальной инфекции: Тридерм, Акридерм ГК, Пимафукорт. Важно: при мокнущих используют крем!2. Антигистаминное средство внутрь для уменьшения зуда.3. После стихания воспаления (исчезновения красноты, мокнутия), т.е. примерно через неделю, перейти на антимикотик (Ламизил, Тербинафин, Экзодерил, Микозорал, Микосептин и др.).4. Устройство для противогрибковой обработки обуви или раствор Хлоргексидина (для обработки обуви) предупреждает повторные заражения.5. Кора дуба для ножных ванн – уменьшает потливость, которая создает благоприятные условия для размножения грибка. <p>После стихания воспаления и заживления трещин</p> |

| | |
|--|--|
| | от потливости можно предложить также средство 5 ДНЕЙ, Формагель, дезодорант - антиперспирант для ног. |
| Кожа стоп утолщена, зуд, шелушение | <ol style="list-style-type: none"> 1. Антигистаминный препарат внутрь – для уменьшения зуда 2. Наружно антимикотик. Предпочтительно использовать средство с мочевиной, например, Фунготербин Нео, чтобы облегчить проникновение действующего вещества через утолщенную кожу. Мочевина обладает также увлажняющим и отшелушивающим действием. 3. Устройство для противогрибковой обработки обуви или раствор Хлоргексидина (для обработки обуви) предупреждает повторные заражения. 4. Кора дуба для ножных ванн – уменьшает потливость, которая создает благоприятные условия для размножения грибка. От потливости можно предложить также средство 5 ДНЕЙ, Формагель, дезодорант - антиперспирант для ног. 5. Скребок для стоп или пемза – для устранения шелушения, ороговевшей кожи и ухода за кожей стоп. |
| Поражение ногтей (поражено не более 3 ногтей и не более чем наполовину). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Набор Микоспор, раствор Лоцерил (или аналоги), лак Батрафен или раствор Экзодерил. 2. Пилочка, если она не входит в комплект (для обработки пилкой ногтевой пластинки, чтобы действующее вещество лучше проникло через нее). 3. Противогрибковый крем для уничтожения грибка на коже, поскольку он чаще всего проникает в ноготь со стороны кожи. 4. Устройство для противогрибковой обработки обуви или раствор Хлоргексидина (для обработки обуви) предупреждает повторные заражения. 5. Кора дуба для ножных ванн – уменьшает потливость, которая создает благоприятные условия для размножения грибка. От потливости можно предложить также средство 5 ДНЕЙ, Формагель, дезодорант - антиперспирант для ног и пр. |

Прочие рекомендации:

Для профилактики повторного заражения начав лечение, необходимо:

- Ежедневно обрабатывать обувь устройством или протирать ее 1% раствором Хлоргексидина и хорошо просушивать.
- Обрабатывать ножницы, пилочки для ногтей Хлоргексидином или уксусом.
- Бороться с потливостью ног: специальные средства + гигиена.

- По возможности сменить все носки, колготки.
- Регулярно обрабатывать ванну, полы, коврики дезинфицирующими средствами.
- Желательно носить кожаную обувь, которая хорошо впитывает пот.
- Лечение проводить до исчезновения симптомов. А лучше всего провести обследование, дабы убедиться, что грибка больше нет.

Чтобы не заразились домашние, необходимо иметь отдельное полотенце для ног, мочалку, пилочку для ногтей, ножницы.

Требуют обращения к врачу:

1. Неэффективность местного лечения.
2. Микоз ногтей, когда поражено более трех ногтевых пластин, или когда поражение захватывает больше половины ногтя.
3. Микоз стопы с выраженным воспалением: краснота, мокнутие, трещины, боль.

Диарея

Диарея – это опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс.

Частые причины:

1. Кишечные инфекции (сальмонеллез, дизентерия, ротавирусная инфекция и пр.).
2. Пищевые отравления.
3. Заболевания желчного пузыря, поджелудочной железы.
4. Ферментопатии.
5. Переедание.
6. Непривычная еда.
7. Синдром раздраженного кишечника.
8. Язвенный колит.

Дополнительная информация

1. Кишечная инфекция возникает остро. Страдает общее состояние больного: в большинстве случаев температура повышена, отмечаются слабость, вялость, отсутствие аппетита. Болит живот. Нередко бывают тошнота, рвота. Развивается обезвоживание: слизистые рта, губы, кожа сухие, урежается число мочеиспусканий.

Стул при разных инфекциях разный:

При ротавирусной инфекции он обильный водянистый. Помимо проблем со стулом могут быть катаральные явления.

При дизентерии стул скудный, часто с прожилками крови, характерны ложные позывы на дефекацию.

При сальмонеллезе – водянистый пенистый, по виду напоминающий болотную тину.

Лечение при бактериальной кишечной инфекции включает назначение пероральной регидратации, сорбента, фермента, спазмолитика. В тяжелых случаях показаны антибактериальные средства: фторхинолоны, нифуроксазид, тетрациклины и др.

2. При пищевом отравлении симптомы во многом схожи. В особо тяжелых случаях (например, при ботулизме) развивается паралич разных групп мышц, в том числе дыхательных.

Лечение в большинстве случаев аналогично предыдущему.

3. Диарея при заболеваниях желчного пузыря и поджелудочной железы сопровождается другими симптомами этих заболеваний:

горечь во рту, тяжесть или боли в правом подреберье (при заболеваниях желчного пузыря), опоясывающие боли в животе, рвота (при панкреатите).

В этом случае лечат основное заболевание.

4. Ферментопатии характеризуются непереносимостью определенных продуктов. Например, при лактазной недостаточности диарея возникает при употреблении молочных продуктов. Общее состояние не нарушено.

Основу лечения составляет диета.

5, 6. Диарея в результате переедания или от непривычной еды в большинстве случаев бывает у путешественников. Она нечастая, общее состояние, как правило, не нарушено.

Лечение: диета, сорбенты, ферменты, ингибиторы кишечной моторики.

7. Синдром раздраженного кишечника – это функциональное расстройство кишечника, которое сопровождается вздутием живота, диареей или запором, болями в животе. Чаще всего такое состояние развивается на фоне стресса. Температура не повышена, стул до 5 раз в день. Синдром раздраженного кишечника – это диагноз-исключение. Его ставят, когда признаки поражения кишечника не выявлены.

Лечение аналогично предыдущему, плюс ветрогонные и седативные средства.

8. Язвенный колит – хроническое заболевание толстого кишечника, при котором на слизистой толстого кишечника образуются язвы. Характеризуется чередованием периодов обострений и ремиссий.

Предполагают его аутоиммунную природу.

Основные симптомы – жидкий стул с примесью крови, боли в животе.

Для лечения язвенного колита используются противовоспалительные препараты (сульфасалазин, месалазин), глюкокортикоиды, цитостатики, кровоостанавливающие средства (дицинон, аминокaproновая кислота), спазмолитики.

Вопросы покупателю. Алгоритм рекомендаций

| Вопросы | Что можно рекомендовать? |
|---|---|
| У кого диарея? | <p>Если диарея у ребенка, особенно до 2 лет, срочно к врачу, т.к. в этом возрасте быстро развивается обезвоживание, которое может закончиться летальным исходом.</p> <p>До приезда врача – сорбент (Смекта, Энтеросгель, Полифепан и др.) и регидрон (развести в 1 литре воды и начинать отпаивать).</p> |
| После чего началась диарея? Что еще беспокоит? | <p>Если температура повышена, тошнота, рвота, боли в животе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сорбент (Смекта, Полисорб, Энтеросгель и др.) связывает токсины, бактерии и выводит из организма. 2. Регидрон – возмещает потери жидкости и солей, предупреждает обезвоживание. 3. Спазмолитик (Но-шпа) уменьшает боли в животе. 4. Жаропонижающее, предпочтительно на основе Парацетамола, чтобы свести к минимуму раздражающее действие на ЖКТ. 5. Энтерол - подавляет активность патогенных микроорганизмов, улучшает ферментативную функцию кишечника, повышает местный иммунитет. <p>При подозрении на кишечную инфекцию возможна рекомендация Нифуроксазида (Энтерофурил, Стопдиар), который активен в отношении большинства микроорганизмов, вызывающих инфекционную диарею.</p> |
| | <p>Если диарея связана с перееданием, стул нечастый, общее состояние не нарушено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сорбент (Смекта, Полисорб, Энтеросгель) – связывает избыток газов, а возможно, и токсинов, и выводит из организма. 2. Ингибитор моторики (Лоперамид) – уменьшает перистальтику кишечника и останавливает диарею. 3. Фермент поджелудочной железы (Креон, Эрмиталь, Мезим форте и др.). улучшает переваривание пищи. |
| | <p>Диарея на фоне стресса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ингибитор моторики – останавливает диарею, 2. Седативное средство (Пустырник, Валериана, Ново-пассит) – успокаивает. |

Другие рекомендации покупателю при инфекционной диарее:

1. Исключите из питания черный хлеб, свежие овощи и фрукты, острое, соленое, сладкое, жирное.
2. Пить нужно до 2-3 литров жидкости в день (чай, рисовый отвар, регидрон).
3. Если на питье будет рвота, пить по 1-2 столовые ложки каждые 10-15 минут.
4. Между приемом сорбента (назовите его) и других препаратов перерыв должен быть 1-1,5 часа.
5. Если диарея будет продолжаться дольше 3 дней, обратитесь к врачу.

Требуют обращения к врачу:

1. Диарея у ребенка, особенно до 2 лет (срочно!)
2. Частый (больше 5-6 раз в сутки) жидкий стул.
3. Стул с примесью крови.
4. Неукротимая рвота.
5. Высокая температура, сильная жажда, сухость во рту, редкие мочеиспускания.

Заеды

Заеды (ангулит, ангулярный стоматит) – это заболевание слизистой оболочки и кожи углов рта, вызываемое условно-патогенными микроорганизмами: стрептококками или дрожжевыми грибами рода *Candida*.

Изолированные заеды вызывает стрептококк, а при грибковом поражении, как правило, имеются высыпания и в полости рта.

Факторы, способствующие образованию заед:

1. Употребление невымытых овощей и фруктов.
2. Постоянное облизывание губ.
3. Выдавливание прыщей в области уголков рта.
4. Анемия.
5. Заболевания печени.
6. Гиповитаминозы, и прежде всего, гиповитаминоз В2.
7. Длительный прием кортикостероидов, цитостатиков, иммунодепрессантов.
8. Сахарный диабет.
9. Иммунодефицитные состояния.
10. Аллергия.
11. Неправильный прикус.

Симптомы:

Дискомфорт в уголках рта, стянутость, боль при открывании рта, трещины, покраснение, мокнутие, образование корочек в углах рта.

Важно: Корочки в углах рта желтоватого цвета свидетельствуют о стрептококковой инфекции, а отсутствие корочек, серовато-белые чешуйки – о грибковой.

Вопросы покупателю:

1. Как давно у вас заеды?
2. Какие-либо хронические заболевания есть?
3. Какие средства уже применяли?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Учитывая, что заеды вызываются микроорганизмами, основу лечения составляют антибактериальные или противогрибковые наружные средства:

Если есть признаки стрептококковой инфекции:

- Левомеколь,
- Левосин,
- Тетрациклиновая мазь,
- Синтомициновая эмульсия.

Если есть признаки грибкового поражения:

- Средства на основе тербинафина (Ламизил, Тербизил, Тербифин и др.)
или
- Средства на основе клотримазола (Кандид, Канестен, Клотримазол и др.)

2. Если наружное средство содержит только антибактериальный или противогрибковый компонент, целесообразно чередовать его с препаратами на основе Д-пантенола (Бепантен, Д-Пантенол и др.) для ускорения заживления.

Если подобные средства оказались малоэффективными, а также при выраженном воспалении в углах рта (покраснение, шелушение, зуд, боль) предложите комбинированное средство, которое содержит антибиотик, противогрибковый и противовоспалительный компоненты: Тридерм мазь или Акридерм ГК мазь.

3. Комплекс витаминов с повышенным содержанием витаминов группы В (чтобы в них обязательно содержался рибофлавин) восполняют дефицит витаминов и микроэлементов, который мог способствовать появлению заед.

Например, Супрадин, Берокка плюс.

4. Увлажняющая гигиеническая помада, чтобы предупредить облизывания губ.

5. При наличии белых высыпаний в полости рта (молочнице полости рта) рекомендуем раствор для полоскания: Гексорал, Хлоргексидин, Стоматидин и др.

При неэффективности наружных средств врач может назначить антибиотики или антимикотики внутрь, иммуномодуляторы.

Требуют обращения к врачу:

1. Длительно незаживающие заеды.
2. Регулярно повторяющиеся заеды.
3. Неэффективность наружных средств.
4. Выраженное воспаление, множество гнойничков вокруг рта.

Запах изо рта (галитоз, или халитоз)

Причины

1. Плохой уход за полостью рта.
2. Заболевания зубов и десен (гингивит, стоматит, кариес, пародонтит, зубные камни и др.).
3. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
4. Хронические заболевания горла, придаточных пазух: фарингит, тонзиллит, гайморит.
4. Курение, алкоголь.
5. Сухость полости рта.
6. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
7. Некоторые продукты (лук, чеснок, рыба и др.).
8. Ношение зубных протезов.
9. Употребление преимущественно белковой пищи.

Дополнительная информация

Непосредственной причиной неприятного запаха изо рта являются бактерии и продукты их жизнедеятельности. Бактерии скапливаются в кариозных полостях, десневых карманах, на спинке языка, в больших количествах содержатся в зубном налете.

Их число увеличивается при воспалительных заболеваниях полости рта – гингивитах, стоматитах, пародонтитах.

Если из полости рта регулярно и тщательно не удаляются остатки пищи, в них начинают размножаться бактерии. Это касается и плохого ухода за зубными протезами.

Часто причиной галитоза являются зубные камни. Зубной камень состоит из обсемененных бактериями остатков пищи, пропитанных солями железа, кальция и фосфора.

Даже если нет проблем с зубами и деснами, неприятный запах может быть из-за недостаточного слюноотделения.

Слюна содержит антибактериальный компонент лизоцим. При сухости во рту антибактериальные свойства слюны снижаются, создаются условия для размножения бактерий.

Сухость во рту вызывают курение, алкоголь, прием некоторых лекарственных препаратов, сахарный диабет, анемия, гастрит и некоторые другие заболевания.

Если человек – курильщик со стажем, компоненты табачного дыма накапливаются на языке, деснах, зубной эмали, в слизистой оболочке полости рта, вызывая неприятный запах, от которого избавиться очень сложно (если не бросить курить).

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта нередко снижается моторная функция, в результате чего происходит застой пищи и ее гниение, что тоже может быть причиной неприятного запаха изо рта.

Любимой пищей бактерий ротовой полости являются продукты, содержащие белки: мясо, рыба, молочные продукты. Именно после них бактерии выделяют больше продуктов своей жизнедеятельности. Поэтому у вегетарианцев неприятный запах изо рта встречается значительно реже.

Вопросы покупателю:

1. У стоматолога давно были?
2. Какие-либо хронические заболевания пищеварительного тракта, тонзиллит, гайморит есть?
3. Вы курите?
4. Вы сухость во рту ощущаете?

Что можно порекомендовать? Комплексная продажа

1. Зубная паста с антисептическими свойствами: Лакают, Silver Care, President antibacterial и др. Через месяц использования рекомендуется перейти на обычную очищающую зубную пасту.
2. Ополаскиватель для полости рта с антисептическими свойствами: Ангиосепт, Асепта, Листерин, Элюдрил, Стоматофит и др.
3. Зубная щетка (если не обновлялась больше 3 месяцев). Вы можете предложить электрическую зубную щетку, которая более эффективно удаляет зубной налет, чем обычная.
4. Зубная нить для удаления остатков пищи между зубами.
5. Очиститель языка, поскольку налет на языке часто является причиной неприятного запаха. Поэтому нужно чистить не только зубы, но и язык.
6. Спрей-освежитель дыхания, мятные леденцы и пр.

Дополнительно:

1. Если человек носит съемные зубные протезы, предложите таблетки для очистки протезов.
2. Если человек курит, порекомендуйте средства для отвыкания от курения.
3. При сухости во рту выясните, не принимает ли человек каких-либо лекарственных препаратов, нет ли сахарного диабета. Посоветуйте больше пить, проверить сахар крови.
4. При отсутствии проблем с зубами и деснами Вы можете рекомендовать ирригатор полости рта для более качественного ухода за полостью рта в домашних условиях.

Он позволяет удалить остатки пищи между зубами и зубной налет в труднодоступных местах. С помощью ирригатора осуществляется массаж десен, улучшается их кровоснабжение.

Рекомендации при стоматите, гингивите – см. «Стоматит, гингивит».

Требуют обращения к врачу:

1. Неэффективность указанных выше средств.
2. Наличие хронических заболеваний ЖКТ, носоглотки.
3. Подозрение на стоматит, гингивит, кариес, наличие зубных камней.
4. Сухость во рту, особенно у пожилого человека с избыточным весом, чтобы исключить сахарный диабет.

Запой и синдром похмелья

Запой – это состояние, которое характеризуется продолжительным (более суток) употреблением алкогольных напитков, сопровождающееся сильной алкогольной интоксикацией.

Запой бывает при 2 и 3 стадиях алкоголизма.

Синдром похмелья – симптомокомплекс, обусловленный отравлением организма большими дозами алкоголя.

Дополнительная информация

Когда алкоголь попадает в желудок, организм начинает активно защищаться от поступившего яда. Включаются все механизмы, направленные на скорейшее обезвреживание и выведение яда: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, усиливаются диурез и потоотделение.

Одновременно с этим печень начинает вырабатывать фермент алкогольдегидрогеназу, который расщепляет этанол до ацетальдегида. Последний оказывает токсическое действие на многие органы и прежде всего, на головной мозг. Это снимает тормозящее действие коры головного мозга, вызывает расслабление, эйфорию.

Печень вырабатывает и другой фермент ацетальдегидрогеназу, которая превращает ацетальдегид в безвредную уксусную кислоту.

Злоупотребление алкоголем приводит к истощению ферментативной функции печени, снижению выработки этих ферментов и токсическому действию ацетальдегида на организм.

При регулярном употреблении алкоголь «встраивается» в биохимические процессы, происходящие в организме, поэтому не получая его, организм требует новые порции этанола.

Формируется, так называемый, абстинентный синдром, или похмельный синдром, или синдром отмены.

Абстинентный синдром – это совокупность физических и психических нарушений, связанных с отменой спиртного.

Признаки запоя:

1. Алкоголь употребляется непрерывно более суток.
2. Пьющий не в состоянии самостоятельно прервать запой.
3. Отравление алкоголем нарастает, появляются симптомы абстинентного синдрома.

4. По утрам – сильная тревога и плохое физическое самочувствие, которые снимаются небольшой дозой спиртного.

Симптомы абстинентного синдрома:

- Головная боль,
- Тошнота, рвота,
- Тремор, т.е. дрожание рук, век, языка,
- Повышение температуры тела,
- Потливость,
- Сердцебиение,
- Бессонница,
- Сильная тревога, вплоть до страха смерти,
- Депрессия,
- Возможны судороги, помрачение сознания.

Именно в абстиненции может начаться «белая горячка», или острый алкогольный делирий, который проявляется галлюцинациями.

Не следует путать истинный абстинентный синдром, описанный выше, с обычным синдромом похмелья, вызванным отравлением организма большими дозами алкоголя.

Синдром похмелья характеризуется плохим физическим самочувствием (головная боль, сильная жажда, тошнота, рвота, сердцебиение).

Прием алкоголя при этом только ухудшает самочувствие.

Как выводят из запоя в стационаре:

1. Чтобы быстрее вывести ацетальдегид из организма, снять интоксикацию, внутривенно вводят Гемодез, Реополиглюкин, Унитиол, растворы Рингера, глюкозы, Метадоксил, который повышает активность ферментов печени, расщепляющих этанол.

2. Чтобы снять тревогу, успокоить больного, применяются транквилизаторы, психотропные и противосудорожные средства: Реланиум, Седуксен, Пропазин, Карбамазепин и др.

3. Для улучшения обмена веществ, защиты печени и сердца парентерально назначаются витамины В1, С, Е, Панангин, Эссенциале Форте, внутрь бета-адреноблокаторы.

Дальнейшее восстановительное лечение включает применение ноотропов, витаминно-минеральных комплексов, препаратов гепатопротекторов, симптоматических средств.

Что рекомендовать? Комплексная продажа

| № п/п | Что рекомендовать? | С какой целью? |
|-------|---|---|
| 1 | Зорекс по 1 капс. 1-2 раза в сутки 10 дней. | Он образует нетоксичные соединения с продуктами метаболизма этанола, усиливает ферментативную активность печени, защищает печень от токсинов. |
| | При наличии противопоказаний к применению Зорекса (тяжелые нарушения функции печени, почек) Пропротен-100 по 10 кап. или по 1 т. сначала каждые 30 минут, затем каждый час, затем каждые 2-3 часа (см. инструкцию) | Он уменьшает тягу к спиртному, улучшает общее самочувствие. |
| 2 | Лимонтар или другое средство на основе янтарной кислоты по 1т. 3-4 раза в сутки 4-10 дней. П/показ. при язвенной болезни. | Уменьшает токсическое действие алкоголя, улучшает обмен веществ в тканях |
| | Или: Глутаргин Алкоклин по 1 пор. 4 раза в день 1-й день, затем по 1 пор. 2 раза в сутки | Ускоряет выведение токсических продуктов метаболизма этанола |
| 3 | Афобазол по 1 т. 3 раза 2-4 недели. | Устраняет тревогу, страх, раздражительность |
| 4 | Витамин С и витамины группы В (В1, В6) в повышенных дозировках. Например, Берокка плюс, Супрадин. | Улучшают обменные процессы, повышают иммунитет, укрепляют сосуды. Витамин С связывает свободные радикалы |
| 5 | Сорбент (Энтеросгель, Фильтрум и др.) | Быстрее выводит алкоголь и токсины из организма |
| 6 | Гепатопротектор на основе эссенциальных фосфолипидов или расторопши (Эссенциале форте, Эссливер форте, Карсил, Легалон и др.) | Защищает печень от токсического действия алкоголя |

Другие рекомендации:

- Обильное питье (капустный рассол – не больше стакана для восстановления водно-солевого баланса, клюквенный морс, минеральная вода, компоты, соки).
- Категорически запрещены средства, вызывающие отвращение к алкоголю – Тетурам, Эспераль, Лидевин, Колме и др. Их действие основано на подавлении синтеза ацетальдегидрогеназы, которая инактивирует алкоголь. В результате этого содержание ацетальдегида в крови увеличивается, поэтому прием даже небольших доз алкоголя может вызвать тяжелейшую интоксикацию, обморок, коллапс и даже смерть.

Поэтому лечение этими препаратами проводится строго под контролем врача.

Требуют обращения к врачу:

- Отсутствие эффекта от выше указанных средств.
- Ухудшение самочувствия: повышение или падение артериального давления, тахикардия, боли в сердце, помутнение сознания, галлюцинации и пр.

Что рекомендовать для снятия симптомов похмелья?

| № п/п | Что рекомендовать? | Что делает? |
|-------|---|--|
| 1 | Зорекс 1 капс. 1-2 раза в день | Образует нетоксичные соединения с продуктами метаболизма этанола |
| 2 | Лимонтар или другое средство на основе янтарной кислоты по 1т. 3-4 раза в сутки 4-10 дней до еды. П/показ. при язвенной болезни. | Уменьшает токсическое действие алкоголя, улучшает обмен веществ в тканях. |
| | Или: Глутаргин Алкоклин по 1 пор. 4 раза в день 1-й день, затем по 1 пор. 2 раза в сутки | Ускоряет выведение токсических продуктов метаболизма этанола |
| 3 | Одно из средств, содержащих ацелилсалициловую кислоту: <ul style="list-style-type: none">• Алка-Зельтцер,• Зорекс утро,• Алька-Прим | Уменьшает головную боль, улучшает самочувствие. Важно: принимать их можно только, если человек уже не употребляет алкоголя, поскольку вместе с этанолом они повышают риск желудочных кровотечений. |
| 4 | Сорбент (Энтеросгель, Фильтрум и др.) | Быстрее выводит алкоголь и токсины из организма |

Что рекомендовать перед застольем для профилактики опьянения?

1. Зорекс 1 капс. за 30 минут до приема алкоголя и 1 капс. перед сном.
2. Лимонтар по 1 т. за 20-60 минут до приема алкоголя. Растворить таблетку в стакане минеральной воды или стакане воды с добавлением питьевой соды (на кончике ножа).

Вместо Лимонтара можно использовать Глутаргин Алкоклин – 2 порошка за 1-2 часа до приема алкоголя или 1 порошок за час до приема алкоголя, а второй порошок в течение 30 минут после приема алкоголя.

Запор

Запор – это нарушение деятельности кишечника с задержкой стула более чем на 48 часов.

Запор – это не заболевание, а симптом!

Нормальным считается количество дефекаций от трех раз в день до трех раз в неделю.

Для запора характерно малое количество кала, повышенная его твердость и сухость, отсутствие чувства полного опорожнения кишечника.

Частые причины запора

1. Неправильное питание, т.е. употребление в пищу продуктов, бедных растительными волокнами (клетчаткой). Пищевые волокна – это та часть растительных компонентов пищи, которая устойчива к действию пищеварительных соков, но перерабатывается кишечной микрофлорой кишечника.

Они улучшают перистальтику кишечника, способны связывать и выводить токсины из организма, являются пищей для кишечных бактерий, необходимых для синтеза витаминов, аминокислот, гормонов.

Пищевые волокна содержатся в сырых овощах и фруктах, бобовых, орехах, грибах, хлебных продуктах грубого помола.

2. Небольшое количество потребляемой жидкости.

3. Малоактивный образ жизни.

Это замедляет сокращение стенок кишечника и прохождение пищи по нему.

4. Заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как язвенная болезнь, хронический панкреатит, хронический холецистит и др., при которых страдают секреторная и моторная функции ЖКТ.

5. Опухоли кишечника, полипы, инвагинации.

Они создают механические препятствия пищевому комку.

6. Заболевания заднего прохода (геморрой, трещины).

При этих состояниях отмечается выраженная боль при дефекации, поэтому больной подавляет позывы. Со временем это приводит к истощению рецепторов кишечника, от которых поступают импульсы в головной мозг, и нарушается его моторная функция.

7. К истощению нервно-мышечного аппарата кишечника приводит длительный прием некоторых слабительных средств и др. лекарственных

препаратов (алюминийсодержащие антациды, антагонисты кальция, железосодержащие препараты, НПВС, антидепрессанты и др), депрессия, регулярные стрессы.

8. Эндокринные заболевания (сахарный диабет, гипотиреоз).

9. Беременность, при которой повышается уровень гормона прогестерона, расслабляющего гладкую мускулатуру кишечника. В дальнейшем растущая матка давит на кишечник и создает препятствия для его опорожнения.

Дополнительная информация

Все слабительные средства делятся на несколько групп.

Их характеристики, плюсы и минусы представлены в таблице:

| Группа | Механизм действия | Время наступления эффекта | Примеры |
|--|---|--------------------------------|--|
| Объемные | В составе натуральные волокна (подорожника, кураги, сливы, яблок) или синтетические (метилцеллюлоза). Увеличивают объем содержимого кишечника и стимулируют его эвакуацию | Через 8-10 часов после приема | Мукофальк, МКЦ Анкир-Б БАД Фитомуцил |
| Плюсы: мягкий слабительный эффект, возможность длительного приема. | | | |
| Минусы: медленное наступление эффекта, необходимость запивать стаканом воды. | | | |
| Осмотические | Притягивают воду в просвете кишечника, что увеличивает объем кишечного содержимого и улучшает перистальтику. | Через 24-48 часов после приема | Макрогол: Транзипег, Форлакс, Фортранс, Лактулоза: Дюфалак, Нормазе. |
| Плюсы: не вызывают привыкания и атонии кишечника. Лактулоза к тому же стимулирует рост нормальной микрофлоры кишечника, может назначаться беременным и детям. | | | |
| Минусы: медленное наступление эффекта | | | |

| | | | |
|------------------------------|--|---|--|
| Стимулирующие (раздражающие) | Раздражают рецепторы толстого кишечника, стимулируют перистальтику | Через 6-12 часов после приема. При ректальном введении (Бисакодил): через 15-60 мин. | Препараты сенны, крушины, касторовое масло, Бисакодил, Натрия пикосульфат: Регулакс капли, Гутталакс, Слабилен. |
|------------------------------|--|---|--|

Плюсы: Быстрое наступление эффекта.

Минусы: при длительном приеме (дольше 7-10 дней) истощаются кишечные рецепторы, требуется все большая доза, и запоры усугубляются. Усиление перистальтики нередко вызывает боли в животе.

| | | | |
|--------------|--|---|---------------------------------------|
| Размягчающие | Размягчают твердые каловые массы, облегчают их скольжение по кишечнику | Через 4-5 часов. При ректальном введении – через 15-30 мин. | Вазелиновое масло, свечи с глицерином |
|--------------|--|---|---------------------------------------|

Плюсы: быстрое наступление эффекта

Минусы: при приеме внутрь вазелиновое масло может вызывать тошноту, выделяться из ануса. Свечи при заболеваниях прямой кишки противопоказаны.

| | |
|---------------|--|
| Прочие | Микролакс: микроклизма содержит вещества, которые растворяют каловые массы, облегчают их выведение. Препарат безопасен для детей, беременных, кормящих. Действует через 5-15 минут. |
|---------------|--|

Рекомендации при выборе слабительного средства:

1. При хроническом запоре в первую очередь рекомендуется средство из группы объемных, как наиболее физиологическое. Но только в том случае, если человек может выпивать много жидкости. Не у всех это получается.
2. Если такое средство оказывается неэффективным, или человек мало пьет, посоветуйте осмотическое слабительное.
3. Слабительные раздражающего действия обычно показаны при состояниях, когда натуживание запрещено или затруднено: период после операции, родов, анальные трещины, парапроктит и пр. Из этой группы наиболее безопасными считаются бисакодил и пикосульфат натрия.

Важно: их нельзя использовать дольше 7-10 дней!

(Причина указана в таблице)

4. Если нужно быстро стимулировать опорожнение кишечника, используются свечи с глицерином, бисакодилем или микроклизма Микролакс.

Вопросы покупателю и алгоритм действий

| Вопрос | Примечание |
|---|---|
| Сколько времени нет стула? | Некоторые считают запором отсутствие стула в течение одного дня. Объясните, что это не так. |
| Что еще беспокоит? Хронические заболевания пищеварительного тракта есть? | Тошнота, рвота, вздутие и боли в животе, лихорадка требуют срочного обращения к врачу! |
| Принимаете ли Вы какие-либо лекарственные препараты? | Если человек принимает препараты, которые могут быть причиной запора, скажите ему об этом и предложите слабительное. |
| Запор беспокоит постоянно, или это единичный случай? | При постоянных запорах – предложите объемное или осмотическое средство, при эпизодическом запоре – свечи или микроклизму. При регулярных запорах на протяжении 3 месяцев и более посоветуйте покупателю обратиться к врачу для обследования. |

Другие рекомендации:

1. Пейте 2-3 литра жидкости (8-10 стаканов) в день.
2. Ешьте больше сырых овощей и фруктов.
3. Старайтесь больше двигаться.

Комплексная продажа:

1. Если запоры отмечаются на фоне хронического заболевания ЖКТ, в комплексе со слабительным средством предложите прокинетики (Мотилиум, Мотилак), фермент (Креон, Мезим форте, Эрмиталь и др.), при болях в животе – спазмолитик (Но-шпа).
2. В случае геморроя предложите противогеморроидальные свечи или мазь.
3. В комплексе с лекарственным препаратом Вы можете предложить фитосбор или БАД, обладающие слабительным действием: семя льна, слоевища ламинарии, Фитолакс и др.

Требуется обращения к врачу:

Запор, возникший остро, который сопровождается сильными болями в животе, рвотой, вздутием живота, лихорадкой.

Зубная боль

Причины:

1. Кариес.
2. Гингивит.
3. Пульпит.
4. Периодонтит.
5. Повышенная чувствительность.
6. Травмы зубов.
7. Недавнее лечение зуба.
8. Удаление зуба.
9. Установление зубной коронки.
10. Рост зуба мудрости.
11. Невралгия тройничного нерва.
12. Острый синусит.
13. Острый отит.

Дополнительная информация

1. Кариес – процесс разрушения твердых тканей зуба с образованием полости. Боль связана с проникновением в кариозную полость горячего, холодного, сладкого, кислого. При небольшом кариесе боль незначительная, усиливается при приеме пищи, воздействии на зуб зубочисткой.

2. Гингивит – воспаление десен в результате инфекции, травмы, образования зубного налета, камней. Десны отечны, гиперемированы. Боль ноющая, постоянная, распространяется на несколько зубов или на весь зубной ряд. Характерен неприятный запах изо рта.

3. Пульпит – воспаление мягких тканей, окружающих зуб, в которых находятся нервы, сосуды, соединительная ткань. Боль сильная, выматывающая, иногда пульсирующая, может отдавать в челюсть, скулу, висок.

4. Периодонтит – воспаление ткани, окружающей корень зуба, при котором происходит распад нерва. Одной из причин его является нелеченный пульпит. Проявляется резкой болью в области пораженного зуба, которая усиливается при надавливании на него. Десна рядом с зубом отечна. Возможно повышение температуры, увеличение подчелюстных

лимфатических зубов. Периодонтит может приводить к образованию кисты, требующей удаления.

5. Повышенная чувствительность зубов. Болевые ощущения возникают от холодной или горячей пищи, вдыхания холодного воздуха или употребления в пищу сладкого. Повышенная чувствительность является результатом истончения зубной эмали и защитного покрытия дентина.

6. Травмы зубов – ушиб, вывих, перелом корня зуба – могут быть в результате падения, удара. Боль возникает сразу после инцидента.

7. Боль в зубе после пломбирования может быть связана с адаптацией зуба к пломбировочному материалу (в этом случае несколько дней после лечения отмечается ноющая боль, которая через некоторое время проходит) или с некачественно проведенным лечением. Если боль с течением времени не проходит, или она очень сильная, нужно обратиться к врачу.

8. Боль после удаления зуба.

Боль в области лунки после удаления зуба – это нормальное явление. Боль ноющая, проходит по мере заживления дефекта. Для профилактики бактериальной инфекции врачи часто назначают антибиотики.

Но причиной боли может быть не до конца удаленный зуб или развившееся воспаление тканей в области лунки. Если с течением времени боль сохраняется или усиливается, нужно обратиться к врачу.

9. Боль под коронкой связана с плохой подготовкой зуба к протезированию, нарушением техники протезирования или воспалением зуба, признаком которого является боль при надавливании.

Обязательна консультация врача.

10. Рост зуба мудрости. Боль может быть разной интенсивности: от ноющей до очень сильной. Иногда опухает десна. Боль может отдавать в соседние зубы, челюсть, ухо, шею. В ряде случаев затруднено открывание рта.

Боль чаще всего связана с неправильным ростом зуба мудрости, врастанием в десну. Без консультации врача здесь не обойтись.

11. Невралгия тройничного нерва характеризуется резкой, приступообразной болью в одной половине лица, отдающей в глаз, верхнюю и нижнюю челюсти. Поэтому возможна зубная боль, которую сложно связать с каким-либо конкретным зубом. Нужно лечить основное заболевание.

12. При остром синусите боль также может иррадиировать в зубы. Но при этом отмечаются другие симптомы: заложенность носа, лихорадка, гнойные выделения из носа, головная боль, слабость, недомогание.

13. Острый отит проявляется болью в ухе, нередко очень интенсивной, снижением слуха, лихорадкой. При гнойном отите отмечаются выделения из уха. Боль может иррадиировать в зубы. При этом сложно определить, какой зуб болит.

Вопросы покупателю

1. После чего появилась боль? (Возможно, лечили зуб/удаляли зуб или ставили коронку?)

2. Какого характера боль: сильная или нет, ноющая или стреляющая? Спрашиваем, чтобы подобрать оптимальный препарат, дать необходимые рекомендации.

3. Боль отмечается в области конкретного зуба или сложно определить, где? (Может быть, болят десны, или боль распространяется из другого очага?)

4. Зуб болит независимо от приема пищи или после употребления горячего, холодного, после вдыхания холодного воздуха? (Возможно, здесь имеется повышенная чувствительность зубов, и нужно предложить специальную зубную пасту?).

5. Что-то еще, помимо зубной боли, беспокоит? Спрашиваем, чтобы выяснить причину боли и предложить комплексное решение проблемы.

Рекомендуемые безрецептурные препараты

При сильной зубной боли – средства, содержащие ибупрофен или напроксен (Нурофен, Миг 400, Пенталгин, Налгезин и др.).

При тупой, ноющей боли – препараты на основе парацетамола, ацетилсалициловой кислоты, метамизола натрия (Панадол, Аспирин, Баралгин и др.).

Комплексная продажа при зубной боли

| Ситуация | Комплекс |
|--|--|
| Зубная боль связана непосредственно с проблемным зубом | 1. Обезболивающее. 2. Зубные капли. 3. Листья шалфея, ромашки, календулы, или Ротокан (1 ч. л. на стакан воды). |
| Десны воспалены, красные, отечные, неприятный запах изо рта (гингивит) | Обезболивающее + см. «Стоматит, гингивит». |
| Повышенная чувствительность зуба | Обезболивающее + см. «Повышенная чувствительность зубов». |
| Если есть признаки отита | 1. Обезболивающее и жаропонижающее на основе парацетамола, ибупрофена, ацетилсалициловой кислоты. 2. Сосудосуживающие капли в нос для снятия отека в носоглотке и улучшения оттока воспалительного экссудата. 3. Капли в ухо Отипакс или Отинум (если нет выделений из уха). 4. Подробнее – см. «Боль в ухе». |
| Если есть признаки синусита | 1. Обезболивающее и жаропонижающее на основе парацетамола, ибупрофена, ацетилсалициловой кислоты. 2. Сосудосуживающие капли в нос 3. Муколитик (Ринофлуимуцил местно и Синупрет или Геломиртол внутрь) Подробнее см. «Насморк». |

Другие рекомендации:

- Не грейте зуб.
- Раствор для полоскания должен быть теплым.

Требуют обращения к врачу:

1. Острая или хроническая ноющая боль в одном или нескольких зубах.
2. Боль после удаления зуба, которая сохраняется дольше 5-7 дней или усиливается.
3. Отек десны в области зуба.
4. Боль, флюс при прорезывании зуба мудрости.
5. Зубная боль, которая сопровождается повышением температуры и ухудшением общего самочувствия.

6. Хронический гингивит.
7. Боль под зубной коронкой.
8. Зубная боль при наличии симптомов других заболеваний (невралгия, отит, синусит и др.)
9. Травма зуба.

Избыточный вес

Дополнительная информация

Ожирение – это избыточное накопление организмом жиров, преимущественно в виде триглицеридов.

Цифровым критерием лишнего веса служит индекс массы тела (ИМТ).

Рассчитывают его по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела, кг} / (\text{рост, м})^2$$

ИМТ < 18,5 – дефицит массы тела.

ИМТ 25-29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ 30-34,9 – ожирение 1 степени.

ИМТ 35-39,9 – ожирение 2 степени.

ИМТ \geq 40 – ожирение 3 степени.

Важно:

Медикаментозная терапия показана при ИМТ выше 27, а также при наличии факторов риска (к примеру, сахарный диабет 2 типа).

Причины избыточного веса

1. Эндокринные нарушения: заболевания гипофиза, надпочечников, щитовидной железы, сахарный диабет 2 типа.
2. Беременность и роды, которые могут приводить к гормональному сбою.
3. Прием некоторых гормональных препаратов (кортикостероидные средства, оральные контрацептивы и др.).
4. Употребление пищи в количествах, превышающих потребности организма. Это может быть связано с психологическими проблемами, когда пища является своего рода антидепрессантом.
5. Возраст. С возрастом обмен веществ замедляется, человек двигается меньше.
6. Малоподвижный образ жизни. Потребленные калории не расходуются, а откладываются в виде жира.

Препараты для снижения веса

Существует 2 класса лекарственных препаратов для снижения веса:

1. Препараты центрального действия, или анорексигенные средства. Они угнетают центр голода и активируют центр насыщения.

К ним относятся Диетресса (безреп.), средства на основе Сибутрамина (Голдлайн, Линдакса, Редуксин).

2. Ингибиторы желудочно-кишечных липаз.

Они блокируют фермент липазу, расщепляющую жиры.

В результате этого жиры не всасываются, накапливаются в кишечнике, раздражают нервные окончания, находящиеся в его слизистой, что стимулирует моторику кишечника.

Это препараты на основе Орлистата: Ксеникал, Орсотен, Орсотен слим (безреп.), Листата, Листата мини (безреп.).

БАДы для снижения веса

По механизму действия их можно разделить на три группы:

1. Средства, содержащие пищевые волокна. Они имитируют чувство сытости, т.к. пищевые волокна разбухают в желудочно-кишечном тракте. В результате сокращается количество съеденной пищи. К этой группе относятся Фитомуцил, МКЦ, Хитозан.

Не рекомендуется их использовать людям, страдающим запорами, синдромом раздраженного кишечника.

При их применении нужно выпивать 2-2,5 л жидкости в сутки, поэтому не всем они подходят: есть люди, которые не могут пить много жидкости.

2. Средства, корректирующие углеводный и жировой обмен: Турбослим альфа-липоевая кислота и L-карнитин, Голдлайн лайт, Редуксин Лайт, Редуксин лайт усиленная формула, БАДы на основе гарцинии (Гарциния форте), Тропикана слим Зеленый кофе и др.

Важно: средства, содержащие L-карнитин эффективны только для физически активных людей. Лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, они не показаны.

3. Средства, оказывающие слабительный и мочегонный эффекты: большинство средств линейки Турбослим, чай Летящая ласточка, Похудин и др.

Эта группа средств вызывает обезвоживание и дает нестойкий эффект.

Более физиологичной является вторая группа средств.

Для большей эффективности целесообразно чередовать средства из разных групп в зависимости от ситуации (см. ниже).

Вопросы покупателю, который спрашивает что-нибудь для похудения.

| Вопрос | Примечание |
|-----------------------------------|--|
| Вы свой индекс массы тела знаете? | Скорее всего, покупатель его не знает. В таком случае выясните у покупателя его вес и рост и рассчитайте ИМТ. При ИМТ>27 предложите препараты + другие средства, при ИМТ<27 – БАДы. |
| Не бывает ли у Вас отеков? | Если бывают, в комплексе с другими предложите средства, содержащие мочегонный компонент, и посоветуйте обратиться к врачу для обследования. |
| Занимаетесь ли фитнесом, спортом? | Если да, в комплексе средств для похудения предложите БАДы, содержащие L-карнитин. |
| Жирную пищу употребляете? | Если да, то ингибиторы липаз ЖКТ имеют смысл, если нет или очень мало, то они не нужны. |

Если человек просит что-то, чтобы не испытывать чувство голода, в комплексе с другими предложите средства, содержащие пищевые волокна. Уточните перед этим, сможет ли он выпивать в день по 2-2,5 литра жидкости, не бывает ли у него запоров.

Что рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Примерные комплексы |
|---|---|
| Человек не занимается спортом, ИМТ > 27. Жирную пищу употребляет, отеки бывают. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Диетресса – снижает аппетит 2. Листата мини или Орсотен слим – препятствует усвоению жиров. 3. Турбослим дренаж – выводит излишки жидкости. 4. Косметическое средство для похудения (серия Фитнес-боди – Активный сжигатель жира, Термо-маска и пр., наружные средства серии Турбослим и др.) – активизируют обмен веществ в коже, микроциркуляцию, улучшают отток жидкости, повышают упругость кожи. 5. Поливитаминный комплекс (любой профилактический): Алфавит, Компливит, Дуовит и др. Необходим для замещения жирорастворимых витаминов, который теряются на фоне приема препарата Листата мини. |
| Потребность покупателя: необходимо уменьшить чувство голода, сократить количество приемов пищи. ИМТ >27. Физических нагрузок нет. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Диетресса – снижает аппетит. 2. Фитомуцил (МКЦ, Хитозан) – для эффекта насыщения. 3. Косметические средства: К примеру: Турбослим крем для коррекции фигуры уменьшает локальные жировые отложения, Турбослим активное похудение ночью - ускоряет обмен веществ, придает коже упругость. |

| | |
|---|--|
| | <p>4. Массажер для тела – улучшает кровообращение, повышает тонус кожи, улучшает впитывание косметических средств.</p> <p>5. Весы – для регулярного контроля за массой тела.</p> |
| <p>Человек занимается спортом (фитнесом), ИМТ < 27</p> | <p>1. Комплекс Леовит «Худеем за неделю» позволяет худеть «по науке»: сначала очищение кишечника, печени, затем низкокалорийная диета, после – закрепление результата.</p> <p>2. Средство на основе L-карнитина (Голдлайн лайт, Редуксин Лайт, Редуксин лайт усиленная формула, Турбослим альфа-липоевая кислота) - ускоряет расщепление жиров.</p> <p>3. Шорты для похудения. Создают эффект «сауны», не пропуская воздух и влагу. Во время занятий фитнесом происходит активное потоотделение. Улучшается циркуляция крови и лимфы, происходит сжигание подкожного жира в проблемных зонах (ягодицы, бедра), уменьшается целлюлит.</p> <p>4. Массажер для тела. – улучшает кровообращение, повышает тонус кожи, улучшает впитывание косметических средств.</p> |
| <p>Человек занимается спортом (фитнесом), ИМТ > 27. Жирную пищу употребляет.</p> | <p>1. Диетресса – уменьшает аппетит.</p> <p>2. Листата мини (Орсотен слим) - препятствует всасыванию жиров, поступающих с пищей.</p> <p>3. Средство на основе L-карнитина (Голдлайн лайт, Редуксин Лайт, Редуксин лайт усиленная формула, Турбослим альфа-липоевая кислота) - ускоряет расщепление жиров.</p> <p>4. Шорты для похудения. Создают эффект «сауны», не пропуская воздух и влагу. Во время занятий фитнесом происходит активное потоотделение. Улучшается циркуляция крови и лимфы, происходит сжигание подкожного жира в проблемных зонах (ягодицы, бедра), уменьшается целлюлит.</p> <p>5. Поливитаминный комплекс (любой профилактический): Алфавит, Компливит, Дуовит и др. необходим для замещения жирорастворимых витаминов, который теряются на фоне приема препарата Листата мини.</p> |
| <p>Нужно быстро похудеть, отеки бывают. ИМТ < 27</p> | <p>1. Турбослим день, ночь (или чай для похудения) – выводят лишнюю жидкость из организма.</p> <p>2. БАД на основе Гарцинии – для нормализации углеводного и жирового обмена.</p> <p>3. Косметические средства: К примеру, Турбослим крем для коррекции фигуры уменьшает локальные жировые отложения, Турбослим активное похудение ночью - ускоряет обмен веществ, придает коже упругость.</p> <p>4. Массажер для тела – улучшает кровообращение, повышает тонус кожи, улучшает впитывание</p> |

| | |
|--|--|
| | косметических средств. 5. Весы – для регулярного контроля за массой тела. |
|--|--|

Требуют обращения к врачу:

- Избыточный вес на фоне эндокринных нарушений.
- ИМТ > 30.
- Неэффективность выше указанных средств.

Изжога

Изжога – это чувство жжения за грудиной, которое возникает в результате заброса кислого желудочного содержимого в пищевод.

Причины частой изжоги:

- Врожденная недостаточность нижнего пищеводного сфинктера (кардии).
- Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, гастродуоденит, язвенная болезнь).
- Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.
- Беременность.
- Избыточный вес.
- Возрастное ослабление мышечного тонуса сфинктера пищевода.
- Курение.

Причины эпизодической изжоги:

- Фаст-фуд,
- Подъем тяжестей,
- Ношение тесной одежды,
- Наклоны или сон сразу после еды.
- Некоторые лекарственные средства (аспирин, ибупрофен, тетрациклины, нитраты и др.).

Дополнительная информация

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, помимо изжоги, больных могут беспокоить боли в животе, тошнота, вздутие кишечника, отрыжка.

При постоянном забросе кислого содержимого пищевода в желудок нередко отмечаются осиплость голоса и сухой кашель (при отсутствии других симптомов простуды).

Средствами «скорой помощи» при изжоге являются антациды.

Классификация антацидных средств

Всасывающиеся

Содержат в составе гидрокарбонат натрия, карбонат кальция, карбонат магния, оксид магния. Примеры: Ренни, Гевискон.

Плюсы:

Начинают действовать очень быстро, и в течение нескольких минут снимают изжогу.

Минусы:

- Вызывают феномен кислотного рикошета, т.е. стимулируют выработку соляной кислоты и провоцируют новые приступы изжоги.
- Действуют быстро, но кратковременно.
- При длительном приеме изменяют кислотно-щелочной баланс в организме, что может вызвать головные боли, тошноту, рвоту, мышечную слабость, депрессию и пр.

Учитывая все выше сказанное, оптимально рекомендовать их при эпизодической изжоге.

Невсасывающиеся

Содержат гидроокись алюминия, фосфат алюминия, гидроокись магния. Примеры: Альмагель, Маалокс, Гастал, Фосфалюгель и др.

Плюсы:

- Действуют более длительно, принимаются реже.
- Не вызывают феномен кислотного рикошета.

Минусы:

- Начинают действовать позже.
- Могут вызвать запоры или диарею.
- Влияют на фосфорно-кальциевый обмен, что особенно нежелательно при лечении детей и пожилых.

Исключение составляет Фосфалюгель, в котором уже есть фосфор, поэтому он может применяться детьми с рождения, беременными и кормящими.

Важно:

- Антацидные средства уменьшают всасывание других препаратов, поэтому между их приемом нужно делать перерыв не менее 2 часов.
- Антациды с алюминием лучше подходят при изжоге, связанной с повышенной кислотностью желудка (язвенная болезнь, гиперацидный гастрит), т.к. алюминий оказывает обволакивающее и

цитопротективное действие за счет стимулирования синтеза простагландинов, подавляющих выработку соляной кислоты.

Вопросы покупателю и алгоритм рекомендаций антацидного препарата

| Вопрос | Рекомендация | Дополнительно |
|--|--|--|
| Как часто беспокоит изжога? | Если часто: предложите большую упаковку суспензии или таблеток. | Вы обследовались? Если нет, объясните, что изжогу терпеть нельзя, поскольку это приводит к воспалению пищевода, его изъязвлению. И тогда лечение уже будет долгим и более дорогостоящим. Поэтому нужно обратиться к врачу, чтобы пройти обследование. |
| | Если редко: предложите разовые пакетики антацидного препарата или небольшую упаковку таблеток. | |
| Есть ли запор или склонность к диарее? | При склонности к запорам предложите гидроталцит (Рутацид или Тальцид) или всасывающийся антацид: Ренни, Гевискон. При склонности к диарее – антацид с алюминием или всасывающийся антацид Если стул в норме – любой антацидный препарат. | |
| Отрыжка, вздутие живота беспокоят? | Если да, предложите препарат с симетиконом: Алмагель Нео, Релцер. | |
| Сахарного диабета нет? | Если есть, предложите таблетки без сахара или разрешенные к применению диабетикам. | |
| Камней в почках нет? | Если есть, подойдут Рутацид, Тальцид | Этот вопрос логично задать, если изжога регулярная, и планируется длительный прием антацидного препарата. |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| Какие-либо еще препараты принимаете? | Если да, то промежуток между приемом антацида и другого препарата должен составлять не менее 2 часов. | |
|--------------------------------------|---|--|

Важно: суспензия – оптимальная форма использования при изжоге, т.к. она равномерно распределяется по поврежденной поверхности пищевода.

Но если клиент предпочитает таблетки, скажите ему, что для максимального эффекта необходимо их тщательно разжевывать.

Комплексная продажа при изжоге

1. Ингибитор протонной помпы безрецептурного отпуска (омепразол) рекомендуется при **регулярной** изжоге.

Не является средством скорой помощи, т.к. подавляет протонные помпы постепенно. Только к 5-7 дню он может полностью купировать изжогу. Поэтому в течение первых 5 дней снимать изжогу будет антацидный препарат, который затем можно отменить и оставить только ИПП.

2. Прокинетики (Мотилиум, Мотилак) – ускоряют опорожнение желудка и предупреждают рефлюкс (заброс пищи в пищевод).

3. Щелочная минеральная вода: Славяновская, Смирновская, Боржоми, Эссентуки 4, 17. Пить без газа в теплом виде после еды.

4. Если есть боли в животе – спазмолитик (Но-шпа).

Другие советы покупателю

- Последний прием пищи должен быть не позднее 2 часов до сна. Не ложитесь сразу после еды.
- Не занимайтесь физическим трудом сразу после приема пищи.
- Подушка должна быть несколько приподнята.
- Избегайте жирной, острой, маринованной пищи, кофе, крепкого чая, шоколада, томатов, алкоголя, газированных напитков.
- Если курите, постарайтесь бросить. Курение провоцирует изжогу.

Требуют консультации врача:

1. Регулярная изжога.
2. Ситуация, когда изжога сопровождается выраженными болями за грудиной, нарушением глотания.
3. Неэффективность вышеуказанных средств.

Кашель

Кашель – защитная реакция организма, которая в большинстве случаев развивается в ответ на раздражение рецепторов, расположенных в слизистой оболочке дыхательных путей, вирусными или бактериальными частицами, пылью, аллергенами, избытком слизи.

Частые причины

1. Заболевания верхних дыхательных путей.
2. Заболевания нижних дыхательных путей.
3. Аллергия.
4. Прием некоторых лекарственных препаратов.
5. Заболевания сердца.
6. Коклюш.
7. Гастроэзофагеальная болезнь.

Дополнительная информация

1, 2. Кашель при заболеваниях дыхательных путей сопровождается другими симптомами: повышением температуры, насморком, першением или болью в горле, одышкой.

3. Появление аллергического кашля часто связано с использованием нового стирального порошка, появлением в доме живого существа (кошка, собака, рыбки, попугай), покупкой ковра и т.д.

При этом других симптомов простуды не наблюдается.

4. Кашель могут вызывать некоторые лекарственные препараты, например, ингибиторы АПФ. Симптомов простуды при этом нет. Появление кашля совпадает по времени с приемом нового препарата.

5. Кашель при заболеваниях сердца, как правило, сухой, сопровождается тахикардией, одышкой, возможны боли в области сердца. Симптомов простуды нет. Посетитель в большинстве случаев знает, что у него есть проблемы с сердцем.

6. Коклюш чаще бывает у детей. Характеризуется приступообразным кашлем, во время которого отмечаются свистящие вдохи («репризы»). Кашель часто заканчивается рвотой. Во время приступа лицо ребенка краснеет, он буквально «заходится» в кашле.

Коклюшный кашель отличается чрезвычайной длительностью (до 6 мес.). Он носит центральный характер, т.е. связан с раздражением кашлевого центра.

В лечении используются антибиотики, седативные, противокашлевые средства. Но главным лечебным средством при этом заболевании являются прогулки на свежем воздухе, благодаря которым снижается возбудимость кашлевого центра.

7. Гастроэзофагеальная болезнь – состояние, при котором происходит заброс кислого желудочного содержимого в пищевод. Это раздражает рецепторы пищевода и рефлекторно вызывает сухой кашель. Другие симптомы: частая изжога, дискомфорт в груди. Симптомы простуды отсутствуют.

Препараты, применяемые при кашле

Отхаркивающие средства раздражают нервные окончания, находящиеся в слизистой желудка, что рефлекторно повышает секрецию слизи в бронхах. Это увеличивает объем мокроты, которая действует на рецепторы дыхательных путей, усиливается кашлевой рефлекс.

К отхаркивающим относятся препараты на основе экстракта алтея, аниса, девясила, багульника, мать-и-мачехи, подорожника, солодки, фиалки, тимьяна, термопсиса, гвайфенезина: Бронхikum, Линкас, Геделикс, Туссин и др.

Муколитики изменяют качество мокроты, не влияя на ее объем. Мокрота становится более жидкой и легче выводится с кашлем.

К муколитикам относятся Бромгексин, препараты на основе Амброксола (Амбробене, Лазолван, Халиксол), Ацетилцистеина (АЦЦ, Флуимуцил), Карбоцистеина (Флюдитек, Флуифорт, Мукопронт и др.).

Противокашлевые средства центрального действия – угнетают кашлевой центр, находящийся в продолговатом мозге. В составе – кодеин, декстрометорфан, глауцин, окселадин, бутамират.

Примеры: Терпинкод, Бронхолитин, Синекод, Омнитус.

Противокашлевые средства периферического действия оказывают местноанестезирующее действие на рецепторы слизистой оболочки дыхательных путей, снижают их чувствительность к факторам, провоцирующим кашель.

Примеры: Либексин.

Алгоритм выбора препарата при кашле

| | |
|--------------------------|---|
| Противокашлевое средство | Показано только в случае мучительного сухого кашля, приводящего к нарушению сна и аппетита. |
| Муколитическое средство | Показано при влажном кашле, когда больной не может откашляться из-за густой мокроты. |
| Отхаркивающее средство | Показано при влажном кашле, когда мокроты мало и/или когда больной хорошо откашливается. В этом случае подобное средство ускоряет очищение дыхательных путей. |

Важно:

- Отхаркивающие средства детям до 2 лет самостоятельно рекомендовать не следует, поскольку дыхательная мускулатура у них недостаточно развита, кашлевой рефлекс слабый. Это может привести к застою мокроты, размножению бактерий и развитию пневмонии.
- Противокашлевые средства детям также должен назначать только врач.
- Отхаркивающие средства лежачим пациентам не рекомендуются.

Вопросы покупателю

1. Какого характера кашель: сухой, влажный? Если покупатель затрудняется ответить, безопаснее предложить отхаркивающее или муколитическое средство, чем противокашлевое.

При сухом кашле начинайте со средства периферического действия. Только при его неэффективности целесообразно предложить противокашлевое средство центрального действия.

2. Горло не болит? Не першит? В случае утвердительного ответа, предложите антисептик для горла, а не средство «от кашля», поскольку в данном случае кашель вызван раздражением рецепторов слизистой оболочки ВЕРХНИХ дыхательных путей.

3. Выделения из носа есть? Особенно этот вопрос актуален для выбора средства «от кашля» для ребенка. Если из носа «течет», то часто слизь стекает по задней стенке глотки и вызывает кашель. В этом случае предложите сосудосуживающие капли в нос и средство на основе морской воды для промывания носа, а не препарат «от кашля».

4. Что еще беспокоит, помимо кашля? (может, кашель аллергического характера, и здесь нужно предложить антигистаминное средство?)

Другие советы покупателю

1. При продаже отхаркивающего средства или муколитика рекомендуем много пить и часто проветривать помещение, поскольку сухой воздух и повышенная температура тела способствуют тому, что в дыхательных путях образуются сгустки сухой мокроты, которые затрудняют дыхание и усиливают кашель.

2. После нормализации температуры полезно делать дыхательную гимнастику. Это улучшает кровообращение, ускоряет освобождение дыхательных путей от мокроты.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что можно рекомендовать? |
|---|--|
| Кашель влажный, трудно откашляться, лихорадка, насморк (нос заложен). | <ol style="list-style-type: none">1. Жаропонижающее на основе парацетамола, ибупрофена, ацетилсалициловой кислоты.2. Сосудосуживающие капли в нос (Отривин, Називин, Назол, Африн и др.) – уменьшают заложенность носа.3. Увлажняющее средство для носа (АкваМарис, АкваЛор, Физиомер и др.) очищает слизистую носа от вирусов и бактерий, повышает местный иммунитет.4. Муколитик для разжижения мокроты и облегчения выведения (Бромгексин, Амбробене, АЦЦ, Флюдитек и др.)5. Препарат с противовирусным иммуномодулирующим действием: Арбидол, Кагоцел, Ингавирин, Циклоферон и др. <p>Дополнительно:</p> <ol style="list-style-type: none">6. Паровой ингалятор + сбор Ингафитол, Элекасол (ингаляцию можно делать только при нормальной температуре)7. Местноотвлекающее средство: мазь Доктор Мом, Доктор Тайсс Эвкалипт, Пульмекс Беби и др. Улучшает кровообращение и обмен веществ в дыхательных путях, ускоряет выздоровление. Использовать через 3-4 дня от начала заболевания при нормальной температуре тела.8. Разовые носовые платочки |
| Сухой кашель, першит горло, небольшая температура. | <ol style="list-style-type: none">1. Пастилки/леденцы для горла: Фарингосепт, Фалиминт, Стрепсилс, Септолете, Гексорал, Неоангин и др. уменьшает воспаление, першение в горле.2. Раствор для полоскания горла (чередовать с пастилками): Стопангин, Йокс, Тантум верде, Гексорал и др. Усиливает действие предыдущего средства. |

| | |
|---|---|
| | <p>3. Жаропонижающее (при $t > 38^{\circ}$) на случай повышения температуры.</p> <p>4. Препарат с противовирусным, иммуномодулирующим действием (Арбидол, Ингавирин, Циклоферон и др.) – действует на вирусы, повышает иммунитет.</p> <p>Дополнительно:</p> <p>5. Паровой ингалятор + сбор Ингафитол , Элекасол (ингаляцию можно делать только при нормальной температуре)</p> |
| <p>Сухой кашель, изжога, боли в верхней части живота. Симптомов простуды нет.</p> | <p>1. Антацидный препарат (Маалокс, Фосфалюгель, Гастал и др.) – уменьшает изжогу.</p> <p>2. Спазмолитик (Но-шпа) – снимает боль.</p> <p>3. Прокинетик (Мотилиум, Мотилак) – нормализует двигательную функцию ЖКТ, предупреждает заброс желудочного содержимого в пищевод, уменьшает изжогу.</p> <p>Другие рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не ложиться/ не наклоняться после еды, • Спать на приподнятой подушке. • Консультация врача для обследования и назначения курсового лечения. |

Требуют обращения к врачу:

- Кашель, который сопровождается высокой температурой, одышкой.
- Кашель, сопровождающийся выделением мокроты с прожилками крови.
- Кашель, который не проходит больше недели.
- Кашель, возникший после назначения рецептурного лекарственного препарата (необходима его замена).

Климактерический синдром

Климактерический синдром – это симптомокомплекс, возникающий у женщин на фоне угасания гормональной функции яичников.

Дополнительная информация:

Выделяют три стадии климактерического синдрома:

1. Пременопауза – период от возникновения первых климактерических симптомов до последней менструации. В среднем он длится 2-5 лет. В этот период уменьшается продолжительность менструаций, они становятся более скудными. Через некоторое время женщина отмечает их отсутствие по 1,2,3 месяца.

2. Менопауза – это год после последней менструации.

Определяется ретроспективно.

3. Постменопауза – это период, начиная со второго года после последней менструации.

Ранние симптомы климакса:

Вегетативные:

- Приливы жара,
- Потливость,
- Учащенное сердцебиение,
- Головные боли,
- Головокружения,
- Слабость,
- Повышенное или пониженное давление.

Эмоциональные:

- Раздражительность,
- Эмоциональная неустойчивость,
- Тревожность,
- Депрессия,
- Невнимательность,
- Нарушения сна,
- Ухудшение памяти,
- Быстрая утомляемость.

Прочие:

- Снижение либидо.

Средневременные симптомы климакса:

Со стороны мочеполовой системы:

- Сухость, зуд, жжение во влагалище,
- Учащенные мочеиспускания,
- Недержание мочи,
- Боль при интимных отношениях.

Со стороны кожи и придатков:

- Сухость,
- Снижение тонуса,
- Увеличение числа морщин,
- Ломкость ногтей,
- Сухость и выпадение волос.

Поздние осложнения климакса:

- Остеопороз,
- Сердечно-сосудистые заболевания,
- Атеросклероз,
- Артериальная гипертензия,
- Инфаркт,
- Инсульт,
- Болезнь Альцгеймера.

Принципы лечения климактерического синдрома:

Основу лечения климактерического синдрома составляет заместительная гормонотерапия. Она назначается врачом с учетом возраста, стадии климакса, тяжести симптомов, сопутствующих заболеваний.

Врачебные назначения могут быть следующими:

1. Комбинированный эстроген-гестагенный препарат. Он назначается женщинам с сохраненной маткой.

В отличие от комбинированных оральных контрацептивов, эти препараты содержат эстрогены в дозировках, в несколько раз превышающих таковые в оральных контрацептивах (они дозируются не в микрограммах, а в миллиграммах)

Примеры: Фемостон, Анжелик, Климен, Климодиен.

2. Препарат, содержащий только эстроген.

Назначается женщинам с удаленной маткой: Эстрофем, Прогинова и др. А при наличии противопоказаний к пероральным формам используют трансдермальный пластырь (Климара-50) или гель (Эстрожель, Дивигель).

Если имеются местные симптомы эстрогенной недостаточности (сухость, жжение во влагалище), назначаются интравагинальные формы эстрогенов: Овестин, Эстрокад.

3. При наличии выраженного дефицита гестагенов, при дисфункциональных маточных кровотечениях назначается гестаген: Дюфастон, Утрожестан и др.

4. В постменопаузе, т.е. когда прошло больше года с последней менструации, используются препараты, которые оказывают эстрогеноподобное действие на ткани (кости, сосуды, влагалище, кожу др.), но не действуют на эндометрий и молочные железы. Это средства на основе тиболона (Ливиал, Ледибон).

Важно:

Перед назначением гормонотерапии женщине назначается обследование, включающее УЗИ органов малого таза, маммографию, мазки на онкоцитологию, биохимический анализ крови, гормональный статус и др., чтобы уменьшить риск осложнений заместительной гормонотерапии.

Поэтому рекомендовать гормональные препараты в аптеке не допустимо!

Вопросы покупательнице:

(Если спрашивает что-то от климакса)

1. Что Вас беспокоит?

Если жалобы только на приливы, задайте уточняющие вопросы:

2. Есть ли нарушения сна? Раздражительность? Тревога?

3. Нет ли сухости и жжения в интимных местах?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Растительные препараты и БАДы, содержащие фитоэстрогены:

Климадинон, Ци-клим, Эстровэл, Феминал и др.

Если женщина предпочитает гомеопатические средства, то можно предложить Ременс, Климаксан, Климакт-хель, Климактоплан.

Важно: средства, содержащие фитоэстрогены, по лечебной эффективности значительно слабее гормональных препаратов, но при продаже все-таки уточните, нет ли у женщины миомы, мастопатии, эндометриоза. Если есть, посоветуйте ей проконсультироваться у врача по поводу использования подобного средства.

2. Витаминно-минеральный комплекс для улучшения обмена веществ в органах-мишенях, т.к. органах, наиболее страдающих при климаксе (кости, сосуды, кожа и др.): Алфавит 50+, Менопейс и др.

Если женщина находится в постменопаузе, жалуется на боли в костях – предложите препараты кальция с витамином Д3: Кальций Д3 Никомед форте, Натекаль Д3, Витрум Остеомаг и др.

3. При жалобах на тревогу, беспокойство – Афобазол, Деприм, Негрустин.

4. При повышенной раздражительности: Персен, Ново-пассит, средства на основе валерианы, пустырника.

5. При сухости и жжении во влагалище: вагинальные свечи Овестин, Эстрокад, Овипол клио.

6. Дополнительно – средство интимной гигиены для увлажнения слизистой влагалища, поддержания физиологической среды: Саугелла Полиджин, гель Гинофит и др.

7. Если женщина еще не была у врача и сомневается в наступлении менопаузы, предложите ей тест на менопаузу (Фраутест, Премиум Диагностикс). О наступлении пременопаузы говорят положительные результаты двух тестов, проведенные с недельным интервалом.

Требуют направления к врачу:

1. Тяжелый климактерический синдром: частота приливов 10-20 раз в сутки, потливость, головные боли, работоспособность снижена.

2. Неэффективность выше названных средств.

Кожный зуд

Кожный зуд возникает в результате раздражения какого-либо участка тела, что вызывает желание почесаться.

Нередко зуд – это защитная реакция организма, чтобы с помощью механического воздействия в виде расчесывания избавиться от источника раздражения.

Дополнительная информация:

Часто зуд возникает в результате непереносимости того или иного вещества, которое попало на кожу или внутрь организма. В результате этого происходит раздражение кожных чувствительных или болевых рецепторов. Желание почесаться возникает при приливе к поверхности кожи крови, в которой растворены различные вещества в высокой концентрации.

Зуд может быть локальным и генерализованным.

Он может быть признаком какого-либо заболевания, а может быть связан с избыточной сухостью кожи, недостаточной гигиеной.

Причины кожного зуда:

1. Заболевания печени, желчного пузыря и желчных протоков, которые могут приводить к желчному застою (холестазу), попаданию желчных кислот в кровь и генерализованному зуду. При этом отмечают другие симптомы поражения печени и желчных протоков: боль или тяжесть в правом подреберье, желтушность кожи, горечь во рту и др.
2. Нарушение функции почек (почечная недостаточность), при которой в крови накапливаются азотистые шлаки, вызывающие кожный зуд. Как правило, больной знает о своей проблеме с почками. Помимо кожного зуда отмечают редкие мочеиспускания, преобладание ночного диуреза над дневным, отеки, др. симптомы.
3. Заболевание щитовидной железы (тиреотоксикоз или гипотиреоз).
4. Сахарный диабет. Генерализованный зуд при диабете бывает редко. Беспокоит, в основном, зуд в области гениталий.
5. Заболевания крови (лимфогранулематоз, лимфомы, лейкозы и пр.).
6. Возраст. По достижении возраста 70 лет 50% людей испытывают генерализованный кожный зуд. Это связано со снижением активности потовых и сальных желез и возникающей сухостью кожи. Возможен гиповитаминоз.

7. Психические нарушения, стресс, переутомление, депрессия.
8. Заболевания нервной системы (рассеянный склероз, опухоли головного мозга, опоясывающий герпес и др.).
9. Аллергические реакции: атопический дерматит, крапивница, экзема, холодовая аллергия, контактный дерматит, развившийся в результате использования наружных лекарственных средств, косметической продукции, моющих средств и др. Чаще всего аллергическая реакция сопровождается появлением сыпи.
10. Заражение паразитами: головной педикулез (зуд волосистой части головы), лобковый педикулез (зуд в области лобка), чесотка (следы расчесов на животе, спине, пальцах и в межпальцевых промежутках), демодекоз (зуд в области волосистой части головы, лица).
11. Грибковые поражения кожи. Они сопровождаются появлением пятен, шелушения.
12. Гиповитаминозы. Спровоцировать зуд могут дефицит витаминов А, С, группы В, цинка.
13. Укусы насекомых.
14. Псориаз. Помимо зуда, больного беспокоят красноватые шелушащиеся пятна на разных участках тела.
15. Геморрой, проктит, энтеробиоз являются причинами зуда в области ануса.

Вопросы покупателю:

1. В каком месте отмечается зуд?
2. Как давно?
3. После чего появился?
4. Что еще, помимо зуда, беспокоит?
5. Есть ли другие проблемы со здоровьем? (сахарный диабет, заболевания почек, щитовидной железы, нервной системы и др.)

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Возможные рекомендации |
|--|--|
| Зуд по всему телу у пожилого человека. Сахарного диабета нет (со слов), сыпи нет. | <ol style="list-style-type: none">1. Любое увлажняющее средство для тела, в том числе торговых марок Либридерм, Виши, Авен, Биодерма и др. – для уменьшения сухости кожи.2. Антигистаминный препарат внутрь: Супрастин, Тавегил, Зиртек, Кларитин, Аллегра 180 мг и др. – для уменьшения зуда.3. Витаминно-минеральный комплекс для пожилых: Алфавит 50+, Витрум Центури, Компливит для женщин 45+ (если берут женщине) для восполнения дефицита витаминов и микроэлементов, улучшения питания, в т.ч. кожи.4. Проверить сахар крови. |
| Зуд, скорее всего, аллергического происхождения. Имеется сыпь. (подозрение на пищевой продукт) | <ol style="list-style-type: none">1. Сорбент (Энтеросгель, Фильтрум, Полисорб и др.) – связывает аллерген и выводит его из организма.2. Антигистаминный препарат внутрь для уменьшения зуда.3. Если сыпь на ограниченном участке, наружно – Фенистил гель, Псило-Бальзам, крем Гистан – для уменьшения раздражения непосредственно в месте зуда. |
| Зуд после стресса, сыпи нет. | <ol style="list-style-type: none">1. Антигистаминный препарат внутрь уменьшает зуд.2. Седативное средство (Персен, Ново-пассит, Валериана-Хель, Пустырник и др.) – снимает нервное напряжение. |
| Подозрение на грибковое поражение кожи стоп. | <ol style="list-style-type: none">1. Антигистаминное средство внутрь уменьшает зуд.2. Наружно противогрибковый крем (Ламизил, Микоспор, Экзодерил, Клотримазол и др.) уничтожает грибок или подавляет его размножение.3. Спрей или раствор для обработки обуви (Микостоп, хлоргексидин и др.) для предупреждения повторного заражения. <p>Подробнее – см. Грибок стопы.</p> |

Во всех непонятных случаях рекомендуем антигистаминный препарат внутрь и посоветуйте обратиться к врачу для обследования и назначения лечения.

Требуют обращения к врачу:

1. Сильный локальный зуд, отсутствие эффекта от наружных средств.
2. Генерализованный зуд, подозрение на заболевание внутренних органов, эндокринную и другую патологию.

Кровоточивость десен

Причины кровоточивости десен

1. Стоматит, гингивит.
2. Пародонтит.
3. Заболевания крови.
4. Гиповитаминоз и прежде всего, дефицит витаминов С и К.
5. Гормональные изменения во время беременности.

Дополнительная информация

Стоматит и гингивит – см. соответствующий раздел.

Наиболее частой причиной кровоточивости десен является пародонтит.

Пародонтит – это воспаление тканей, окружающих зуб, с последующим разрушением связок зуба и костной ткани альвеолярного отростка (это часть челюсти, в которой располагаются зубы).

Основной причиной пародонтита является недостаточный уход за полостью рта и отложение зубного камня у шеек зубов. Входящие в состав камня микроорганизмы выделяют токсины, которые запускают в тканях десны воспалительную реакцию, приводящую к ее отеку, покраснению и кровоточивости при чистке зубов.

В дальнейшем, в результате хронического воспаления, десна начинает отходить от зуба. Образуются десневые карманы, в которых усиленно размножаются микроорганизмы.

Воспаление переходит на соединительную ткань, альвеолярный отросток, корень зуба. Повреждаются связки, удерживающие зубы в лунках.

Зубы со временем расшатываются и выпадают.

Факторы, способствующие пародонтиту:

1. Пожилой возраст.
2. Курение.
3. Сахарный диабет.
4. Иммунодефицитные состояния.

Симптомы пародонтита

На первых стадиях кровоточивость десен при чистке зубов или во время еды (например, кровь на яблоке) является единственным симптомом пародонтита.

В дальнейшем появляются следующие симптомы:

1. Гиперчувствительность зубов при приеме пищи.
2. Постоянная гиперемия десен.
3. Появление видимого зубного налета на зубах.
4. Расшатывание зубов.
5. Боль при откусывании, пережевывании пищи.
6. Неприятный запах изо рта.

Важно!

Лечение пародонтита должно начинаться с проведения тщательной гигиены полости рта, проведенной в стоматологическом кабинете, в процессе которой удаляется зубной камень, производится очистка (кюретаж) десневых карманов от бактерий.

Вопросы покупателю, который спрашивает что-то от кровоточивости десен:

| Вопрос | Зачем задавать этот вопрос: |
|---|--|
| Как давно Вас беспокоит кровоточивость десен? После чего она появилась? | Возможно, человек чем-то десну травмировал. |
| Десны отечны? Болят? | Возможно, это острый гингивит, и нужно рекомендовать антибактериальные средства. |
| Есть ли у Вас какие-либо хронические заболевания? | Может причиной кровоточивости являются они? |

Обращайте внимание на возраст покупателя.

В пожилом возрасте частота пародонтита значительно выше.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Зубная паста от кровоточивости десен: Лесной бальзам, Пародонтол, Пародонтакс, Президент Актив, Лакалют Актив.
2. Ополаскиватель полости рта от кровоточивости: Президент Актив, Лакалют Актив, Пародонтакс, Лесной бальзам, Стоматофит и др. или кора дуба.

3. Витаминно-минеральный комплекс для укрепления сосудов и улучшения обменных процессов, в том числе в тканях, окружающих зуб (Алфавит, Компливит, Дуовит, Мульти-табс и др.). В крайнем случае, Аскорутин, Аскорбиновая кислота.

4. Имудон для стимуляции факторов защиты полости рта от бактерий.

5. При сильной кровоточивости - мягкая зубная щетка. После уменьшения кровоточивости перейти на среднюю, которая эффективнее убирает зубной налет.

Прочие рекомендации покупателю

1. Обязательно посетите стоматолога, чтобы провести профессиональную чистку зубов, снять зубной камень. Иначе эффективность лечения будет недостаточной.

2. Уточните, пользуется ли покупатель зубной нитью? При кровоточивости десен этого не следует делать, чтобы не травмировать десны и не разносить инфекцию по всей полости рта.

Требуют обращения к врачу:

Все случаи кровоточивости десен.

Курение (отвыкание от курения)

Табачная (никотиновая) зависимость – это хроническое заболевание, характеризующееся регулярным употреблением любых видов табачных изделий, в результате чего происходит формирование физической и психологической зависимости от никотина.

Физическая зависимость включает непреодолимую тягу к курению и реакцию отмены в ответ на прекращение курения: тремор, диарея, потливость, бессонница, раздражительность и др.

Что происходит при курении?

Никотин очень быстро всасывается в кровь и всего через 7 секунд после поступления в организм попадает в головной мозг, где воздействует на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы.

В результате этого увеличивается количество адреналина, что вызывает повышение артериального давления, учащение пульса и дыхания. Никотин способствует повышению уровня «гормона удовольствия» дофамина.

Постоянная стимуляция никотиновых рецепторов приводит к снижению их чувствительности к никотину. Сокращается промежуток между выкуренными сигаретами, организму требуется все БОЛЬШАЯ доза. Так формируется зависимость.

В малых дозах никотин является психостимулятором.

Он повышает активность, вызывает приятную эйфорию.

Непродолжительная эйфория сменяется снижением настроения. Возникает потребность принять новую дозу.

Курение психологически «привязывается» к определенным ситуациям. Возникает необходимость покурить во время перерыва, при стрессе, за компанию, после еды и т.д.

Все это формирует мощный ритуал.

Чем сопровождается никотиновая зависимость:

При регулярном и длительном курении в крови повышается уровень холестерина, развивается артериальная гипертензия.

Непременный спутник курильщика со стажем - хроническая обструктивная болезнь легких, что является причиной утреннего надсадного влажного кашля, сопровождающегося выделением вязкой мокроты.

Часто курильщики жалуются на головную боль, головокружение, снижение памяти, нарушения сна, повышенную утомляемость.

У них резко повышается риск стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности, рака языка, легких, гортани, желудка.

Принципы лечения никотиновой зависимости

1. Средства для лечения никотиновой зависимости, представленные в аптеке, можно разделить на три группы:

- Никотинзаместительная терапия: средства Никоретте, Никвитин.
Никотинзаместительная терапия обеспечивает постепенный отказ от сигарет за счет поступления в организм никотина, но в меньших дозировках. К тому же при таком способе лечения в кровь не поступают смолы и продукты горения, которые являются очень токсичными.
- Препараты, препятствующие связыванию никотина с никотиновыми рецепторами. Благодаря этому уменьшаются проявления синдрома отмены. К таким средствам относятся Чампикс (рец.), Табекс (рец.), Бризантин.
- Средства, вызывающие отвращение к курению: Коррида плюс. Если на фоне употребления этого средства закурить, возникнут сердцебиение, головокружение, тошнота, холодный пот, изменения вкуса, что в конечном итоге приведет к отказу от курения.

2. Мотивационное консультирование.

3. Симптоматическое лечение в процессе отвыкания от курения: успокоительные средства, антидепрессанты (в том числе растительные).

4. Восстановление нарушенных функций организма: муколитики и противовоспалительные средства, гипотензивные препараты и статины, витамины.

Вопросы покупателю:

| Вопрос | С какой целью необходимо задать этот вопрос: |
|---|--|
| Есть ли у Вас какие-либо заболевания сердца, гипертония, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка? | Если у покупателя есть эти проблемы, то никотинзаместительная терапия ему должна рекомендоваться с большой осторожностью. Поэтому лучше, если ее назначит врач. |
| Сколько сигарет Вы выкуриваете в день? | Если ответ на первый вопрос отрицательный, необходимо определиться с формой выпуска никотинсодержащего средства (пластырь, таблетки, жевательная резинка). Например, если клиент выкуривает меньше 10 сигарет в день, то пластырь Никоретте применять не рекомендуется. В этом случае используются другие формы выпуска (жевательная резинка, таблетки, спрей, ингалятор). |
| Вы что-то уже применяли? | Возможно, покупатель уже применял пластырь Никоретте, но он оказался малоэффективным. В таком случае целесообразно сочетать его с ингалятором или жевательной резинкой. |
| Кашель по утрам беспокоит? | Это позволит обосновать покупателю необходимость муколитика и энзима. |

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Что рекомендовать? | Примечание |
|--|--|
| Никотинсодержащее средство (Никоретте и др.) | <p>Несколько рекомендаций по Никоретте:</p> <p>Пластырь – если человек выкуривает не менее 10 сигарет в день.</p> <p>Жевательная резинка – если любит жвачки и желает заменять сигареты жевательной резинкой.</p> <p>Пластырь и жевательные резинки могут применяться совместно – см. инструкцию.</p> <p>Если клиент желает воспроизводить такие же движения, как при курении, то предложите ему ингалятор с мундштуком, в который вставляется картридж. Одного картриджа хватает на 4 ингаляции.</p> <p>Ингалятор может применяться совместно с пластырем.</p> <p>Использование двух форм выпуска показано для курильщиков с большим стажем и выраженной зависимостью.</p> <p>Можно также рекомендовать таблетки или спрей Никоретте. Они применяются изолированно.</p> <p>Важно: курс лечения составляет от 3 до 12</p> |

| | |
|---|---|
| | месяцев, поэтому после пробной упаковки для выявления переносимости, предлагайте количество упаковок сразу на 1,2 нед, месяц – по желанию покупателя. |
| Если есть противопоказание к средствам, содержащим никотин, предложите Бризантин и/или Коррида плюс. | Возможно совместное их применение, т.к. механизм их действия разный. |
| При наличии кашля: средство от кашля на основе амброксола, ацетилцистеина, карбоцистеина. | Для восстановления функций дыхательных путей – для разжижения мокроты и лучшего ее отхождения. |
| Флогэнзим | Оказывает противовоспалительное действие, повышает защитные силы организма, уменьшает одышку, интенсивность кашля. |
| Средство на основе валерианы, пустырника или комбинированное средство (Ново-пассит, Персен, Дормиплант и др.) | Отвыкание от курения обычно сопровождается раздражительностью, нарушением сна. Уменьшить эти явления помогут седативные растительные средства. |
| Витаминно-минеральный комплекс. Предпочтение комплексам Мульти-Табс Интенсив, Супрадин. В них повышено содержание антиоксидантов, витаминов группы В, магния, необходимого для восстановления сердечно-сосудистой и нервной систем. | Для восполнения дефицита витаминов и микроэлементов, улучшения обмена веществ и восстановления нарушенных функций (если они еще обратимы). |

Требует обращения к врачу:

Неэффективность безрецептурных средств.

Метеоризм

Дополнительная информация

Метеоризм – избыточное скопление газов в кишечнике.

В кишечнике ежедневно происходит сложный процесс переваривания пищи, который сопровождается газообразованием в результате распада сложных веществ на простые.

Помимо этого, мы периодически заглатываем воздух, который попадает в желудок и затем продвигается по пищеварительному тракту.

Газы покидают наш организм естественным путем в количестве примерно 600 мл в сутки.

При метеоризме может образовываться до 3 литров газов. Такое количество организм не в состоянии оперативно вывести.

Поэтому метеоризм нередко сопровождается схваткообразными болями в животе, отрыжкой, икотой, чувством распирания в животе, которое проходит после отхождения газов.

Кишечные газы – это пена с множеством мельчайших пузырьков, окутанных слоем вязкой слизи, которая вырабатывается клетками слизистой оболочки кишечника. Такая слизисто-газовая смесь затрудняет и нарушает пристеночное пищеварение, угнетает ферментативную активность и усвоение питательных веществ.

Частые причины метеоризма

1. Продукты питания: бобовые, капуста, яблоки, газированные напитки, черный хлеб, квас, пиво и др.
2. Стресс – он вызывает спазм гладкой мускулатуры кишечника и замедление перистальтики, что приводит к застою пищевого комка и развитию процессов брожения и гниения с образованием газов.
3. Переедание. Оно способствует длительному пребыванию пищи в кишечнике, замедлению переваривания и ее брожению.
4. Патология желудочно-кишечного тракта: гастрит, дуоденит, панкреатит, кишечные инфекции и др. В основе метеоризма при заболеваниях ЖКТ лежат нарушение моторики, ферментопатия, неполное переваривание пищи, длительное пребывание ее в пищеварительном тракте.
5. Нарушение баланса кишечной микрофлоры. В норме продукты, содержащие клетчатку (фрукты, овощи, бобовые и др.), расщепляются кишечными бактериями с образованием газов. Большое количество газов поглощается другими бактериями, обитающими в кишечнике – аэробами.

При нарушении баланса между газообразующими и газопоглощающими бактериями развивается метеоризм.

6. Несовершенство ферментной системы или недостаток ферментов.

В частности, кишечные колики у новорожденных связаны как раз с несовершенством ферментной системы желудочно-кишечного тракта. В результате непереваренные остатки пищи попадают в кишечник, где происходят процессы гниения и брожения с образованием газов.

Вопросы покупателю

1. С чем Вы связываете такое состояние (переедание, стресс, употребление определенных продуктов)?
2. Заболеваний пищеварительного тракта нет?
3. Что еще беспокоит?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Группа препаратов | Принцип действия | Примеры |
|--|--|---|
| Энтеросорбенты | Связывают избыток газов и удаляют из организма | Смекта, Полисорб, Энтеросгель, Фильтрум и др. |
| Ветрогонные («Пеногасители») | «Схлопывают» пузырьки газа, пена оседает, уменьшается растяжение кишечника и боли. | Симетикон: Эспумизан, Дисфлатил, Боботик, Метеоспазмил. Важно: Метеоспазмил оказывает еще и спазмолитическое действие При непереносимости симетикона рекомендуются растительные средства: плоды укропа, фенхеля. |
| Прокинетики | Восстанавливают моторную функцию желудка, ускоряют опорожнение кишечника | Домперидон: Мотилиум, Пассажикс, Мотилак и др. |
| Ферменты. (Оптимально рекомендовать их при метеоризме на фоне переедания и при заболеваниях ЖКТ). | Улучшают переваривание пищи | Мезим форте, Креон, Энзистал, Юниэнзим и др. Важно: Юниэнзим – это комбинация фермента и симетикона, поэтому он решает сразу 2 задачи. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Средства для улучшения кишечной микрофлоры. Особенно предпочтительно их рекомендовать при частых проблемах со стулом (склонность к запору или диарее, чередование запора, поноса и т.д.).</p> | <p>Восстанавливают баланс кишечной микрофлоры, участвующей в переваривании пищи.</p> | <p>Линекс, Бифиформ, Риофлора Иммуно и др.</p> |
| <p>Седативные средства, если вздутие кишечника возникло на фоне стресса</p> | <p>Успокаивают нервную систему, снимают обусловленный стрессом спазм гладкой мускулатуры кишечника.</p> | <p>Пустырник, Валериана, Ново-пассит и др.</p> |

Другие рекомендации покупателю

Исключите из рациона продукты, которые могут быть причиной метеоризма, или ограничьте их употребление (бобовые, капуста, яблоки, газированные напитки, черный хлеб, квас, пиво).

Требуют обращения к врачу:

- Вздутие кишечника, которое сопровождается сильными болями в животе, неукротимой рвотой, задержкой стула (срочно вызвать «скорую»).
- Метеоризм, сопровождающийся повышением температуры, рвотой, диареей.
- Частый метеоризм, причины которого неясны.

Мозоли

Кожная мозоль – это повреждение кожи, вызванное продолжительным трением или давлением на определенный ее участок.

Дополнительная информация

Мозоль бывает сухой и влажной.

Влажная (водяная) мозоль представляет собой заполненный жидкостью пузырь. Ее образование связано с тем, что в результате постоянного трения происходит сдвиг поверхностного слоя кожи относительно более глубоких слоев, он отслаивается, образуя полость, которую заполняет межклеточная жидкость.

Влажная мозоль очень болезненная и доставляет человеку больше страданий, чем сухая.

В случае дальнейшего травмирования влажной мозоли она может перейти в сухую.

Сухая мозоль – это толстый ороговевший слой кожи. Это защитная реакция кожи на постоянное давление.

Не обязательно сухая мозоль образуется из влажной. Если на определенный участок кожи оказывается небольшое, но постоянное давление, постепенно в этом месте происходит утолщение рогового слоя эпидермиса, и образуется сухая мозоль.

Причины образования мозолей:

- Не соответствующая размеру обувь.
- Слишком узкая или слишком широкая обувь.
- Грубая и неаккуратно пошитая обувь. В этом случае жесткий задник, грубые швы могут приводить к образованию мозолей.
- Слишком тонкая подошва обуви.
- Непривычно длительная работа инструментом (например, вскапывание земли лопатой, чистка овощей).
- Занятия некоторыми непривычными видами спорта (игра в теннис) и др. деятельностью (к примеру, игра на гитаре).

Способствуют появлению мозолей:

- Нежная и чувствительная кожа.
- Повышенное потоотделение.
- Ношение носков из синтетических материалов.
- Избыточный вес.
- Некоторые заболевания: псориаз, сахарный диабет, плоскостопие.
- Недостаток витамина А.

Вопросы покупателю:

- Мозоль сухая или в виде пузыря?
- Если влажная: пузырь сохраняется, или он вскрылся?
- Какого размера мозоль? (чтобы определиться с размером пластыря).

Что рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что предложить? | Примечания |
|--|---|--|
| Несколько сухих мозолей на пальцах стоп. | 1. Наружное средство на основе салициловой и др. кислот (крем Немозоль, Намозоль 911 и др.). Для любителей растительных средств можно предложить бальзам Горный Чистотел. | Предварительно нужно распарить ноги в горячей воде с морской солью или с добавлением мыла и соды. Насухо вытереть. Потереть мозоль пемзой (если есть в ассортименте аптеки пемза, не забудьте предложить). |
| | 2. Нанесите наружное средство на тканевую прослойку бактерицидного пластыря. | Предложите бактерицидный пластырь. |
| | 3. Корректирующие приспособления для стопы или подпяточник*. | Они снимают боль при ходьбе, которая отмечается при трении об обувь. Если мозоль находится чуть выше пятки (в области задника туфель), предложите подпяточник. Он приподнимет пятку, и задник обуви не будет касаться мозоли. |
| Одна сухая мозоль | 1. Пластырь для сухих мозолей Компид, Салипод и др. | Пластырь нужно менять через 1-2 дня, поэтому наружного средства в этом случае не нужно. Пластырь действует по такому же принципу: размягчает мозоль. |
| | 2. Подпяточник* | Если мозоль располагается в области задника обуви. |

| | | |
|--|---|---|
| Небольшая влажная мозоль (пузырь не прорвался) | 1. Пластырь от влажных мозолей (Компид). | Он обезболивает, вытягивает экссудат, защищает от трения. |
| | Обычно небольшая мозоль на стопе через некоторое время сама прорывается в результате давления на нее обуви. | |
| | 2. Мазь, обладающая антибактериальным и ранозаживляющим действием (Левомеколь, Левосин и др.) | После прорыва мозоли образуется раневая поверхность. Во избежание инфицирования на нее нужно накладывать марлевый тампон с мазью. |
| | 3. При небольшой мозоли – бактерицидный пластырь, при большой – стерильный бинт или марлевая салфетка и лейкопластырь для фиксации. | Для повязок с наружным средством. |
| 4. Подпяточник* | Если мозоль находится в области задника обуви, чтобы приподнять стопу и исключить давление на мозоль. | |

2 вариант:

| | | |
|---|--|---|
| Водяная мозоль не прорвалась, вызывает боль, дискомфорт | 1. Раствор дез. средства (хлоргексидин, спирт салициловый, левомицетиновый, борный). | Протереть мозоль и кожу вокруг нее и свои руки. |
| | 2. Одноразовый шприц. | Стерильной иглой осторожно сделать прокол мозоли параллельно поверхности кожи сбоку (не перпендикулярно!). Надавливая на мозоль, выдавить ее содержимое. Обработать ее дез. средством повторно. |
| | 3. Мазь, обладающая антибактериальным и ранозаживляющим действием (Левомеколь, Левосин) | После прорыва мозоли и трения ее об обувь образуется раневая поверхность. Во избежание инфицирования на нее нужно накладывать марлевый тампон или бактерицидный пластырь с мазью. |
| | 4. Бактерицидный пластырь (при небольшой мозоли) или стерильный бинт/марлевая салфетка (при большой мозоли), лейкопластырь для фиксации. | |

| | | |
|--|----------------|---|
| | | |
| | 5. Подпяточник | Предложите его, если мозоль находится в области задника обуви, чтобы приподнять пятку и исключить давление на мозоль. |

* Подробнее о корректорах для стопы и подпяточниках – см. книгу «Ортопедия в аптеке от А до Я».

Другие советы покупателю

1. Воздержаться от ношения новой обуви, которая вызвала образование мозолей.
2. Для тех, кто носит носки, предпочтительны носки из х/б ткани.
3. В случае молоткообразных пальцев, которые могут быть причиной образования сухих мозолей, необходимо предложить специальное корригирующее приспособление, которое несколько выпрямляет деформированные пальцы.

(Подробности в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я»)

4. При хронических сухих мозолях необходима ортопедическая обувь, которая имеет более широкую и просторную переднюю часть. Такая обувь не будет давить на мозоли и вызывать дискомфорт.

Если у человека постоянно появляются мозоли на подошвенной части стопы, ему необходимо носить ортопедические стельки для правильного распределения нагрузки по стопе и уменьшения риска образования мозолей.

(Подробности в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я»).

Дополнительно:

Часто влажные мозоли образуются при повышенной потливости ног.

Если в разговоре с покупателем Вы это выяснили, предложите кору дуба для ванночек, наружные средства от потливости ног (Формагель, крем «5 дней» и другие. При нанесении избегать области мозоли).

Требуют обращения к врачу:

- Мозоли с признаками инфицирования: краснота, гной, отек вокруг мозоли.
- Старые болезненные мозоли со стержнем (они имеют небольшое углубление посередине).
- Неэффективность выше названных методов лечения.

Нарушения мочеиспускания у женщин

Наиболее частыми нарушениями мочеиспусканий у женщин являются частое болезненное мочеиспускание и недержание мочи.

В норме количество мочеиспусканий составляет в среднем 6-7 раз в сутки. Но частота зависит от физиологических особенностей организма, характера питания, питьевого режима и пр.

Возможные причины частого мочеиспускания

Не связаны с заболеванием:

1. Употребление большого количества жидкости,
2. Беременность.
3. Менопауза.
4. Прием диуретиков и мочегонных сборов.
5. Переохлаждение.
6. Стресс.

Связаны с заболеванием:

1. Цистит. Другие симптомы: рези в конце мочеиспускания, боли внизу живота, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, моча мутная, с примесью крови.
2. Пиелонефрит. Другие симптомы: тупые боли в пояснице, при обострении возможно повышение температуры. Моча мутная.
3. Мочекаменная болезнь (если камень находится в мочевом пузыре). Позывы к мочеиспусканию возникают неожиданно, провоцируются физической нагрузкой (бег, тряска в транспорте), боли внизу живота, прерывистая струя мочи.
4. Гинекологические заболевания: миома, опущение матки. При миоме отмечаются маточные кровотечения, нарушения цикла, боли внизу живота. При опущении матки – чувство тяжести, боли внизу живота, ощущение инородного тела в промежности.
5. Инфекции, передающиеся половым путем: гонорея, хламидиоз, трихомониаз. Сопровождаются болью, жжением при мочеиспускании, отмечаются выделения из влагалища.
6. Гиперреактивный мочевой пузырь – это синдром, который характеризуется частыми нестерпимыми позывами к мочеиспусканию при отсутствии инфекций и др. заболеваний мочеполовой сферы.

Симптомы: учащенное мочеиспускание, трудно контролируемое желание опорожнить мочевой пузырь, недержание мочи, особенно при кашле, смехе, физической нагрузке, выделение мочи каплями, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря.

В лечении используют м-холиноблокаторы (Дриптан, Детрузитол, Спазмекс – они снижают повышенную активность мышечной оболочки мочевого пузыря), антидепрессанты, ЛФК, физиопроцедуры.

7. Сахарный диабет. Другие симптомы: жажда, сухость кожи и слизистых, повышенный аппетит, потеря веса.

8. Несахарный диабет. Связан с нарушением функции гипоталамуса или гипофиза. Характеризуется жаждой и частым мочеиспусканием. Основа лечения – заместительная терапия аналогом антидиуретического гормона.

Вопросы покупателю:

- Что беспокоит еще, помимо учащенного мочеиспускания? (Боли в пояснице, рези при мочеиспускании, внизу живота?)
- Есть ли выделения из влагалища?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Возможные рекомендации |
|---|---|
| Частое мочеиспускание, боли внизу живота, рези в конце мочеиспускания, выделений нет. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Для снятия боли спазмолитик (Но-шпа, Бускопан). 2. Растительный уросептик (Канефрон, Цистон, Фитолизин и пр.) оказывает противовоспалительное, противомикробное действие. 3. Дополнительно урологический сбор или БАД: Монурель, Журавит, Уропрофит для усиления действия препаратов. 4. Исключите острую, маринованную пищу. Больше пейте, особенно, клюквенный морс. 5. Обязательно обратитесь к врачу для обследования и назначения антибактериального лечения. |
| Частое мочеиспускание, жжение, зуд, выделения из влагалища желтого цвета с неприятным запахом, боли внизу живота. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Для снятия боли спазмолитик (Но-шпа) или комбинированное средство: Спазган, Спазмалгон, Новиган. 2. Вагинально антисептик Гексикон, Бетадин или Йодоксид 3. Лактацид Fresh или др. средство для интимной гигиены для ощущения свежести и устранения запаха. 4. Влажные салфетки для интимной гигиены (Лактацид, Экофемин и др.) для гигиенического ухода в течение дня. Особенно актуальны для работающих женщин. 5. После курса антибактериального средства: вагинально Экофемин, Ацилакт, Лактожиналь и др. средства для восстановления нормальной микрофлоры влагалища, содержащие лактобактерии. |

6. Обязательно обратитесь к врачу для обследования и назначения антибактериального лечения.

Требуют обращения к врачу:

1. Частое мочеиспускание + повышение температуры, боли в животе, в пояснице, зуд, выделения из влагалища.
2. Частые мочеиспускания + маточные кровотечения, нарушения цикла, менопауза.
3. Внезапные позывы на мочеиспускание.

Недержание мочи

Под недержанием мочи понимают выделение мочи при смехе, кашле, чихании, непроизвольную утечку мочи сразу после позыва к мочеиспусканию, подкапывание мочи после мочеиспускания, постоянное выделение мочи.

Причины недержания:

1. Гиперактивный мочевой пузырь (см. выше).
2. Операции на органах малого таза.
3. Возрастное снижение тонуса мышц тазового дна, ослабление сфинктера мочевого пузыря.

В лечении недержания мочи применяют физиолечение, специальные упражнения для укрепления мышц тазового дна, м-холиноблокаторы, уменьшающие сократительную активность мочевого пузыря, антидепрессанты, заместительную гормонотерапию (при менопаузе). При неэффективности консервативных методов прибегают к операции.

Что можно предложить? Комплексная продажа

1. Урологические прокладки.
2. Интимный гель (Лактацид, Экофемин и др.) для профилактики раздражения и поддержания нормальной микрофлоры интимной зоны.
3. Интимные салфетки для гигиенического ухода в течение дня (особенно, если женщина работает).

Требуют обращения к врачу:

Все случаи недержания мочи (для обследования и назначения комплексного лечения).

Нарушения мочеиспускания у мужчин

Нарушения мочеиспускания у мужчин чаще всего связаны с двумя заболеваниями:

- Простатит.
- Аденома предстательной железы.

Простатит

Простатит – это воспаление предстательной железы.

Причины простатита:

1. Инфекция. В одних случаях простатит вызывают условно патогенные микроорганизмы (кишечная палочка, клебсиелла, энтеробактер, стафилококк, протей и др.) при снижении иммунитета.

В других случаях простатит вызывают патогенные микроорганизмы (хламидии, гонококки, трихомонады и др.) в результате заражения половым путем.

Способствуют развитию простатита:

- Переохлаждение,
- Малоподвижный образ жизни,
- Постоянные запоры,
- Чрезмерная половая активность,
- Нерегулярная половая жизнь,
- Состояния, снижающие иммунную защиту: стрессы, неполноценное питание, нарушение режима сна и отдыха,
- Наличие хронических очагов инфекции (кариес, тонзиллит и др.).

При этом заболевании происходит отек предстательной железы в результате воспаления и/или застойных явлений. Увеличенная в размерах предстательная железа сдавливает мочеиспускательный канал, прямую кишку, вызывая боли при дефекации и различные нарушения мочеиспускания.

Симптомы простатита:

- Учащенное, нередко болезненное мочеиспускание, ночные позывы к мочеиспусканию,
- Боли в крестце и промежности,
- Повышение температуры тела,
- Боли во время секса,
- Сексуальные расстройства.

При некоторых формах простатита возможно затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, дискомфорт при дефекации.

Для лечения простатита врач назначает антибактериальные препараты (фторхинолоны, макролиды), альфа-1-адреноблокаторы, которые расслабляют мышечные волокна мочевого пузыря в месте прилегания к нему простаты и облегчают мочеиспускание: Тамсулозин (Омник), Альфузозин (Дальфаз), Теразозин (Сетегис), обезболивающие средства, миорелаксанты, иммуномодуляторы, массаж предстательной железы, физиолечение.

Аденома предстательной железы

Аденома предстательной железы, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы – это доброкачественная опухоль предстательной железы. Она характеризуется тем, что в простате возникает один или несколько узелков. Разрастаясь, они сдавливают мочеиспускательный канал, вызывая нарушения мочеиспускания.

Причиной аденомы предстательной железы является мужской климакс, при котором происходит снижение тестостерона, повышение дигидротестостерона и относительное повышение уровня женских половых гормонов (эстрогенов), регулирующих рост и размножение клеток предстательной железы.

Симптомы аденомы простаты:

- Учащенное мочеиспускание.
- Ночные позывы,
- Вялая струя мочи,
- Прерывистое мочеиспускание,
- Ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря,
- Непроизвольное мочеиспускание малыми порциями.
- При стрессе, употреблении алкоголя, переохлаждении – задержка мочеиспускания, боли в области мочевого пузыря.

При застое мочи, который формируется при аденоме простаты, создаются благоприятные условия для размножения бактерий, поэтому часто при аденоме развивается простатит.

Для лечения аденомы простаты используются альфа-1-адреноблокаторы, блокаторы 5-альфа-редуктазы для уменьшения размеров простаты (Проскар, Альфинал, Аводарт), при необходимости антибиотиков, НПВС.

Симптомы простатита и аденомы простаты во многом похожи, поэтому для уточнения диагноза и назначения полноценного курса лечения нужна консультация врача.

Вопросы покупателю:

1. Как давно у Вас нарушения мочеиспускания? Что еще беспокоит?
2. У врача были?
3. Какие-то средства уже применяли?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Фитопрепараты: Цернилтон, Цернилтон Форте, Таденан, Простамол Уно. Они оказывают противовоспалительное действие, уменьшают отек предстательной железы, облегчают мочеиспускание.

Или БАДы аналогичного действия (в дополнение к врачебному назначению): Ликопрофит, Красный корень, Простасабаль, Менс формула Простата форте и др.

2. Препараты, оказывающие органотропное, т.е. избирательное действие на предстательную железу: Витапрост, Витапрост форте, Простатилен.

Они уменьшают застойные явления в предстательной железе и отек, улучшают ее функцию. Усиливают действие средства для приема внутрь.

3. Препарат Тыквеол (внутри и/или в свечах) – обладает антиандрогенным действием, уменьшает разрастание клеток предстательной железы при аденоме простаты, оказывает противовоспалительное действие.

4. Витаминно-минеральные комплексы: Менс формула Больше чем поливитамины, Алфавит для мужчин др. В комплексе с другими средствами они поддерживают нормальную функцию предстательной железы, повышают иммунитет.

5. При болях и повышении температуры – обезболивающее и жаропонижающее, предпочтительно на основе Парацетамола или Ибупрофена.

Требуют обращения к врачу:

- Все случаи нарушения мочеиспускания у мужчин для назначения комплексного лечения и исключения рака предстательной железы.
- Нарушения мочеиспускания + выделения из мочеиспускательного канала.

Насморк

Частые причины

- Острая респираторная вирусная инфекция.
- Поллиноз.
- Синусит.
- Аденоиды.
- Вазомоторный ринит.

Дополнительная информация

1. ОРВИ – воспалительные заболевания дыхательных путей, вызываемые респираторными вирусами. При ОРВИ, как правило, отмечаются не только насморк, но и другие симптомы: повышение температуры, кашель, боль в горле.

Насморк может проявляться как заложенность носа, так и выделениями из носа (нос «течет»). Причем, выделения могут быть слизистыми, слизисто-гнойными или гнойными.

Гнойные выделения можно узнать по цвету выделений (желтый, зеленый). Они означают, что к вирусной присоединилась бактериальная инфекция.

2. Поллиноз – это сезонное заболевание, причиной которого является аллергическая реакция на пыльцу. В большинстве случаев оно появляется в весенне-летний период.

Насморк при поллинозе характеризуется либо заложенностью носа, либо жидкими, как вода, прозрачными выделениями. Поллиноз часто сопровождается аллергическим конъюнктивитом (сильный зуд в глазах, покраснение). В ряде случаев отмечаются симптомы, напоминающие астму: приступы удушья, кашель, одышка.

Повышение температуры не характерно.

3. Синусит – это воспаление придаточных пазух носа.

Признаками синусита являются повышение температуры, заложенность носа или гнойные густые выделения из носовых путей, чувство тяжести в области придаточных пазух, головная боль.

4. Аденоиды – это патологически увеличенная носоглоточная миндалина, которая вызывает затруднение носового дыхания.

Симптоматика и тактика лечения определяется степенью увеличения аденоидов и возрастом ребенка.

При наличии аденоидов ребенок дышит ртом, во сне храпит. Характерен затяжной насморк, повторные ОРВИ.

Возможны снижение слуха, гнусавая речь.

Консервативное лечение, как правило, не дает эффекта, поэтому аденоиды удаляют.

5. Вазомоторный ринит – хроническое заболевание слизистой оболочки полости носа, обусловленное нарушением вегетативной и эндокринной регуляции сосудистого тонуса.

Проявляется внезапно возникающими приступами чихания и обильного слизистого отделяемого из носа. По окончании приступа симптоматика исчезает. Остается лишь заложенность носа, которая появляется то в одной, то в другой половине, особенно в горизонтальном положении тела и при переворачивании на правый или левый бок.

Вазомоторный ринит нередко развивается при наличии гормонального дисбаланса.

К нему может привести прием некоторых лекарственных препаратов (бета-адреноблокаторов, ингибиторов АПФ), длительное использование местных сосудосуживающих средств.

Провоцирующими факторами являются стрессы, злоупотребление алкоголем, бактериальная или вирусная инфекция и пр.

В лечении используют антигистаминные средства, интраназальные глюкокортикостероиды, прижигание слизистой носа. При отсутствии эффекта проводится хирургическое лечение.

**Группы безрецептурных средств от насморка.
Алгоритм назначений**

| Группа | Примеры | Когда рекомендовать? |
|-------------------|---|--|
| Сосудосуживающие. | Короткого действия, действуют 3-6 часов. На основе нафазолина: Нафтизин, Санорин. На основе фенилэфрина: Назол Бэби, Назол Кидс. | При насморке, который проявляется заложенностью носа. |
| | Средней продолжительности действия, действуют 6-8 часов. Ксилометазолин: Тизин ксило, Галазолин, ДляНос, Ксилен, Ксимелин, Отривин, Снуп и др. | |
| | Препараты длительного действия, действуют 10-12 часов. Оксиметазолин: Називин, Назол, Африн и др. | |
| Муколитики | Ринофлуимуцил | При наличии густого слизисто-гнояного секрета (синусит, хронический ринит) |
| Увлажняющие | Физиомер, АкваМарис, Аквалор, Долфин и др. | При любом насморке для очищения полости носа от слизи, корок, аллергенов, вирусов и повышения местного иммунитета за счет микроэлементов, входящих в состав морской воды |
| Растительные | Пиносол (капли, спрей, мазь, крем). | При насморке на фоне ОРВИ. Это препарат, который «лечит», а не просто снимает симптом, т.к. оказывает противовоспалительное и антисептическое действие |
| | Средства для приема внутрь: Синупрет, Геломиртол, Геломиртол форте | При синуситах для улучшения оттока секрета из пазух носа |

| | | |
|----------------------|---|---|
| Гомеопатические | Эуфорбиум-композитум, Эдас-131 | Для тех, кто предпочитает лечиться гомеопатическими средствами, или при наличии противопоказаний к др. средствам. |
| Противоаллергические | Блокаторы H1-гистаминовых рецепторов: Аллергодил, Виброцил, Санорин Аналергин. Стабилизатор мембран тучных клеток: Кромогексал | При аллергическом насморке. Более эффективны блокаторы H1 – гистаминовых рецепторов. Стабилизаторы мембран тучных клеток оказывают преимущественно профилактическое действие. |

Вопросы покупателю:

1. Какой у Вас насморк: нос «течет» или заложен?
2. Выделения из носа густые или жидкие?
3. Какого цвета выделения? Белые или желтовато-зеленые?
4. Что еще, кроме насморка, беспокоит?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что рекомендовать в комплексе? |
|--|---|
| Повышение температуры, заложенность носа, покашливание, боль в горле | <ol style="list-style-type: none"> 1. Жаропонижающее 2. Сосудосуживающие капли в нос – снимают заложенность носа. 3. Средство для носа на основе морской воды (применять ДО сосудосуживающих). Уменьшает отек, очищает полость носа от слизи, корок, вирусов, укрепляет местный иммунитет. 4. Антисептик для горла. 5. Препарат с противовирусным и иммуномодулирующим действием (Арбидол, Ингавирин, Циклоферон, Эргоферон и др.). <p>Дополнительно: разовые носовые платочки.</p> |
| Повышение температуры, нос «течет», покашливание, боль в горле | <ol style="list-style-type: none"> 1. Жаропонижающее 2. Растительные капли в нос - оказывают противовоспалительное и антисептическое действие. 3. Средство для носа на основе морской воды – очищает полость носа от слизи, вирусов, повышает местный иммунитет. 4. Антисептик для горла. 5. Препарат с противовирусным и иммуномодулирующим действием |

| | |
|--|---|
| | (Арбидол, Ингавирин, Циклоферон, Эргоферон и др.). Дополнительно: разовые носовые платочки. |
| Повышение температуры, Густые желто-зеленые выделения из носа, тяжесть в области гайморовых пазух, головная боль. | 1. Жаропонижающее. 2. Местно-Ринофлуимуцил, 3. Средство для носа на основе морской воды – очищает полость носа от слизи и бактерий, снимает отек. 4. Внутрь – Синупрет или Геломиртол/Геломиртол форте для разжижения слизи и облегчения ее выведения. 5. Обязательна консультация врача для назначения антибактериальной терапии. Дополнительно: разовые носовые платочки. |
| Из носа – прозрачные жидкие выделения, по ночам нос заложен. Глаза чешутся, красные. Приступы чиханий. Такое состояние повторяется каждую весну. | 1. Антигистаминный препарат внутрь. 2. Местно предпочтительно рекомендовать комбинированное средство, содержащее сосудосуживающий компонент и блокатор H1-гистаминовых рецепторов: Виброцил, Санорин-Аналергин. 3. Средство на основе морской воды (применять ДО предыдущих капель в нос) - для удаления аллергенов из полости носа и уменьшения отека. 4. Респираторы-невидимки для задержки пыльцы. 5. Противоаллергические капли в глаза. Дополнительно: разовые носовые платочки. Подробнее – см. «Аллергия сезонная». |

Важно:

При продаже сосудосуживающих средств предупредите, что применять их следует не дольше 5 дней, иначе к ним наступит привыкание.

Требуют обращения к врачу:

1. Насморк + повышение температуры, тяжесть в области придаточных пазух носа, головная боль.
2. Ситуации, когда аллергический насморк сопровождается астматическими приступами.
3. Длительно сохраняющаяся заложенность носа.
4. Неэффективность безрецептурных средств от насморка.

Натоптыши

Натоптыш – это ороговевший участок кожи, образовавшийся в результате перегрузки отдельных участков подошвенной части стопы.

Причины:

- Ношение обуви на высоких каблуках,
- Ношение обуви без каблуков,
- Деформация стопы (ее отклонение кнаружи или кнутри).

Дополнительная информация:

При ношении обуви на высоких каблуках в результате постоянной перегрузки переднего отдела стопы, он начинает расплываться. Головки плюсневых костей, которые в норме образуют арку, опускаются. Формируется поперечное плоскостопие.

В результате этого, а также других перечисленных выше факторов, нагрузка по стопе распределяется неравномерно, и отдельные участки подошвы испытывают чрезмерное давление. Это приводит к усилению размножения клеток рогового слоя, что является своего рода защитной реакцией кожи на неадекватные нагрузки. Благодаря этому, в месте повышенных нагрузок образуются участки ороговения, которые называются «натоптышами».

Натоптыши могут образовываться в переднем отделе стопы (при ношении обуви на высоких каблуках), в области пятки (при ношении обуви без каблуков), под пальцами, по краям подошвенной части стопы (при отклонении стопы кнаружи или кнутри).

Симптомы

Сначала в месте будущего натоптыша появляется покраснение и припухлость. Через некоторое время кожа в этом месте утолщается и грубеет. В результате того, что участок ороговения давит на нервные окончания, находящиеся в дерме, отмечается боль при ходьбе. При этом чувствительность кожи в месте натоптыша снижена.

Цвет натоптыша – желтый или сероватый. Четких границ нет.

Вопросы покупателю:

- В каком месте стопы натоптыши? (возможно, он так называет мозоли).
- Какую обувь носите?

Что рекомендовать при натоптышах?

1. Для безболезненной ходьбы - корригирующее приспособление для стопы.

(Подробности в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я»).

2. Морская соль для ванн. С морской солью необходимо ежедневно делать горячие ножные ванны, чтобы распарить место натоптыша.

3. Пемза или терка для стоп. С ее помощью после ванны, вытерев насухо стопы, необходимо удалить часть ороговевшего участка.

4. На ночь на область натоптыша нанести кератолитическое средство, содержащее мочевины, салициловую или молочную кислоту: крем Лекарь, Колломак, Салициловую мазь (под повязку), Суперантимозолин, Намозоль-911 и др.

Альтернативой могут быть пластыри Салипод, Компид и др. Но не всегда они в случае натоптыша эффективны.

5. Если после удаления натоптыша нагрузка по стопе по-прежнему будет распределяться неравномерно, натоптыши будут появляться снова и снова.

Поэтому необходимо предложить клиенту ортопедические стельки:

при ношении обуви на каблуках выше 5 см - ортопедические стельки с поддержкой только переднего отдела стопы;

при ношении обуви на каблуке до 5 см - ортопедические стельки или ортопедическую обувь с выкладкой обоих сводов.

При неэффективности этих средств натоптыш удаляют хирургическим путем.

Требует обращения к врачу:

Неэффективность выше перечисленных средств.

Носовое кровотечение

Носовое кровотечение может возникнуть не только дома, но и в аптеке у одного из посетителей. Поэтому Вы должны знать его причины и алгоритм оказания неотложной помощи.

Причины носового кровотечения

Местные причины:

1. Травма носа (удар, ушиб, падение).
2. Ковыряние в носу.
3. Иностранное тело.
4. Воспалительный процесс в носу и придаточных пазухах.
5. Атрофический, аллергический ринит.
6. Опухоли носа, в т.ч. полипы.
7. Лечебные манипуляции в полости носа.
8. Вдыхание наркотиков и едких веществ.

Системные причины:

1. Заболевания сердца и сосудов: гипертоническая болезнь, атеросклероз, пороки сердца, аневризмы.
2. Заболевания крови: апластическая анемия, лейкоз, др.
3. Тромбоцитопеническая пурпура.
4. Острые инфекционные заболевания (ОРВИ, грипп).
5. Недостаток витаминов К, С.
6. Заболевания печени, почек.
7. Применение некоторых лекарственных препаратов: антикоагулянты, НПВС, гормональные назальные спреи.
8. Внутрочерепная гипертензия.
9. Изменение гормонального фона (у беременных, подростков).
10. Перегрев на солнце.
11. Перепад атмосферного давления (резкий спуск на глубину или подъем на высоту).

Дополнительная информация:

У некоторых людей периодически случаются носовые кровотечения из-за близкого расположения кровеносных сосудов.

В этом случае ЛОР-врач проводит прижигание кровоточащих капилляров, благодаря которому они «запаиваются», и кровотечения прекращаются.

Первая помощь при носовом кровотечении:

1. Усадить.
2. Голова покупателя не должна быть запрокинута! Попросить его наклонить голову немного вперед.
3. Закапать сосудосуживающие капли в нос, можно самые простые: нафтизин, галазолин.
4. Попросите покупателя прижать ноздри пальцами, пока Вы принесете другие средства.
5. Гипотермический пакет активировать, положить на переносицу. Если такого в ассортименте аптеки нет, можно использовать смоченный холодной водой носовой платок.
6. В ноздрю, из которой течет кровь, вложить ватный тампон или свернутый в трубочку бинт, пропитанный перекисью водорода. Кончик его должен торчать наружу.

Можно заменить перекись водорода гемостатической коллагеновой губкой, предварительно отрезав от нее небольшой кусочек.

7. При беспокойстве покупателя дайте ему успокоительные капли (корвалол, валосердин и др.).

Итак, **комплексная продажа** при носовом кровотечении:

1. Гипотермический пакет.
2. Сосудосуживающие капли в нос.
3. Вата или бинт + перекись водорода.
или Гемостатическая губка
4. Успокоительные капли.
5. После остановки кровотечения – средство для укрепления сосудов (Аскорутин, Аскорбиновая кислота).

Важно:

1. При кровотечении нельзя высмаркиваться.
2. Если оно не останавливается в течение 20-30 минут, вызовите «скорую помощь».

Вопросы покупателю:

Во время оказания помощи задайте покупателю вопросы:

1. Случались ли раньше носовые кровотечения?
2. С чем Вы связываете этот эпизод кровотечения? Может, был ушиб носа, драка или падение?

(А может, он сейчас болеет острым инфекционным заболеванием?)

3. Какие препараты принимаете или принимали недавно?
4. Есть ли заболевания сердца, сосудов?

По возможности проведите измерение артериального давления.

Требуют срочного обращения к врачу:

1. Носовое кровотечение, которое не останавливается в течение 30 минут.
2. Носовое кровотечение, которое сопровождается потерей сознания.
3. Сильное носовое кровотечение.
4. Если кровь из носа пенится (это бывает при повреждении легких).
5. Носовое кровотечение на фоне серьезных заболеваний, о которых человек знает: гемофилия, лейкоз, тромбоцитопеническая пурпура и др.
6. Носовое кровотечение + кровавая рвота.
7. Носовое кровотечение, возникшее после попадания в нос инородного тела.

Требуют обращения к врачу:

1. Периодически повторяющиеся носовые кровотечения.
2. Кровотечения на фоне приема лекарственных препаратов.
3. Носовое кровотечение + другие симптомы (тошнота, рвота, сыпь, головная боль и пр.).

Ожог

Ожог – повреждение тканей организма, вызванное воздействием высокой температуры, некоторых химических веществ, электричества или излучения.

Дополнительная информация:

В коже выделяют 3 слоя:

1. Эпидермис.
2. Дерма.
3. Подкожно-жировой слой.

Эпидермис, в свою очередь, состоит из 5 слоев:

1. Роговой слой – самый верхний.
2. Блестящий.
3. Зернистый.
4. Шиповатый.
5. Базальный. Его еще называют основным, или ростковым, т.к. именно в нем происходит постоянное деление клеток кожи и обновление всех выше лежащих слоев.

Различают 4 степени ожога:

1 степень. Поражается верхний (роговой) слой эпидермиса. Отмечаются покраснение кожи, небольшой отек и боль. Выздоровление наступает через 2-4 дня, следов не остается.

2 степень. Поражается эпидермис до росткового слоя. Формируются небольшие пузыри с серозным содержимым. Заживление происходит за 1-2 недели за счет размножения клеток росткового слоя.

3 А степень. Поражаются все слои эпидермиса и дерма. Сразу после ожога место поражения выглядит как черный или коричневый струп. Могут быть пузыри большого размера, склонные к слиянию.

Если ожог не инфицируется, после 3А степени восстановление кожи еще возможно.

3 Б степень. Происходит гибель всех слоев кожи до подкожно-жировой клетчатки.

4 степень. Гибель всей кожи, обугливание мышц, костей.

Тяжелый ожог сопровождается шоком, интоксикацией в результате попадания в кровь продуктов распада тканей, часто осложняется сепсисом. В аптеку чаще всего обращаются по поводу ожогов кожи 1-2 степени, занимающих небольшую площадь, или солнечных ожогов.

Вопросы покупателю:

- Когда произошел ожог? Под холодной водой место ожога держали?
- Чем-то обрабатывали?
- Какова площадь ожога? **Небольшой считается площадь, которая по размеру меньше площади ладони пострадавшего.**
- Чем обожгли? Если ожог химическим веществом, то нужно выяснить, промыто ли место ожога водой.
- Как проявляется ожог? Если есть черный или коричневый струп, нарушено общее состояние – срочно направить к врачу.

При ожоге нельзя:

1. Сразу наносить противоожоговое средство. Нужно сначала охладить кожу под холодной водой в течение 15-20 минут, не меньше!
2. Смазывать кожу йодом, зеленкой, спиртом, так как они усиливают раздражение кожи.
3. Сразу после ожога смазывать кожу маслами (растительным, облепиховым и пр.), так как после этого на коже образуется жировая пленка, которая закрывает поры и повышает температуру в поврежденных тканях. Сначала место ожога необходимо охладить.
4. Смазывать кожу кефиром, сметаной, йогуртом, поскольку в них содержится кислота, которая усиливает повреждение.
5. Прокалывать пузыри, чтобы не занести инфекцию.
6. Сдирать прилипшую одежду с места ожога. Нужно аккуратно срезать ее вокруг ожога.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Ваши возможные рекомендации |
|--|---|
| Ожог 1 степени, занимает небольшую площадь | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гипотермический пакет, если ожог совсем свежий. 2. Мазь с Д-пантенолом, Актовегин (крем, мазь), Радевит. 3. При боли – обезболивающее средство внутрь. |
| Ожог 1 степени, занимает большую площадь. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обезболивающее средство внутрь. 2. Спрей с Д-пантенолом или аэрозоль Олазол. |

| | |
|---|---|
| <p>Ожог 2 степени (покраснение, пузыри)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гипотермический пакет, если ожог совсем свежий. 2. Обезболивающее средство внутрь. 3. Раствор антисептика (хлоргексидин, мирамистин) – для обработки кожи вокруг ожога. 4. Стерильная салфетка, бинт, пластырь для фиксации – закрыть место ожога и направить к врачу для вскрытия пузырей. 5. Если пузыри вскрыты - аэрозоль Олазол, а при небольшой площади поражения – Левомеколь, Левосин, Аргосульфан, Бепантен плюс. <p>Т.е. при ожоге 2 степени отдавать предпочтение наружным средствам, содержащим в своем составе противомикробный компонент.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Через 5-7 дней перейти на регенерирующие наружные средства: Д-пантенол, Актовегин крем, мазь, Солкосерил, Радевит. <p>Альтернативой вышеуказанным средствам могут быть лечебные повязки: Воскопран с левомеколем, Атрауман, если есть признаки инфицирования. Воскопран с метилурацилом, Бранолинд, если нет признаков инфицирования.</p> |
|---|---|

Требуют обращения к врачу:

1. Ожог, если его площадь больше площади ладони пострадавшего.
2. Ожог 2 степени (покраснение, боль, пузыри).
3. Черный или коричневый струп на коже.
4. Ожог у ребенка.
5. Ожог, который сопровождается нарушением общего состояния (повышение температуры тела, спутанность сознания, сухость во рту и др.).
6. Ожог, который не заживает больше 2 недель.
7. Появление гнойного отделяемого в месте ожога.

Опрелость у взрослых

Опрелость – воспалительный процесс, возникающий на коже в результате длительного трения и воздействия влаги.

Появление опрелостей связано с тем, что в результате длительного раздражающего действия секрета потовых и сальных желез снижается местная иммунологическая защита, и в складках кожи начинает размножаться условно-патогенная флора, которая обитает на поверхности кожи.

У взрослых опрелости чаще всего появляются в складках шеи, живота, под молочными железами у женщин, в подмышечных впадинах, за ушами, под коленками, в ягодичной складке.

Способствуют появлению опрелости:

- Избыточный вес,
- Плохая гигиена тела,
- Повышенная потливость,
- Ношение одежды из синтетических тканей,
- Недержание мочи.
- Сахарный диабет.

Симптомы:

На начальной стадии опрелость проявляется покраснением кожи, и появлением на этом фоне мелкой сыпи. Через некоторое время кожа в этих местах начинает мокнуть. Если ничего не предпринять, в месте опрелостей появляются трещины, боль. Трещины являются входными воротами для патогенных микроорганизмов, поэтому опрелости могут осложняться бактериальной инфекцией: краснота увеличивается, формируются кровоточащие эрозии, появляется гнойное отделяемое.

Вопросы покупателю:

- Как давно появилась опрелость?
- Есть ли трещины, мокнутие?
- Есть ли гнойное (желтоватое) отделяемое в месте раздражения?

Заподозрить опрелость можно, если покупатель просит что-то от раздражения в складках кожи.

Если он просит средство от сыпи, выясните, где появилась сыпь, и попросите ее описать. Мелкая сыпь на покрасневшем участке в складках кожи – это, скорее всего, опрелость.

Ваши рекомендации будут зависеть от симптоматики.

Что рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Что рекомендовать? |
|--|--|
| Покраснение, мелкая сыпь, мокнущая нет | 1. Антисептический раствор (хлоргексидин, мирамистин) для профилактики инфекции – обработать, просушить. |
| | 2. Средство на основе декспантенола, обладающее регенерирующим действием |
| | 3. Растительное средство, оказывающее противовоспалительное действие: Бальзамы Хранитель, Спасатель, Боро Плюс, Мазь Календула и др. – для уменьшения воспаления. Чередовать с предыдущим |
| Опрелость с мокнутием | 1. Антисептический раствор (хлоргексидин, мирамистин) для профилактики инфекции – обработать, просушить. |
| | 2. Средство, обладающее подсушивающим действием: Деситин крем, Теймурова паста, Цинковая паста, детская присыпка и др. Для уменьшения мокнутия. |
| | 3. После прекращения мокнутия п. 2 отменить, добавить регенерирующее средство на основе декспантенола. Лучше в форме крема . |
| | 4. Растительное средство, обладающее противовоспалительным действием: бальзамы Хранитель, Спасатель, Боро плюс, Мазь Календула и др. Чередовать с предыдущим. |
| Опрелость с мокнутием и трещинами | 1. Антисептический раствор (хлоргексидин, мирамистин) для профилактики присоединения инфекции – обработать, просушить. |
| | 2. Средство, обладающее подсушивающим действием: Деситин крем, Цинковая паста, детская присыпка. |
| | 3. Средство для регенерации кожи: крем на основе декспантенола, гель или крем Актовегин, Солкосерил. Чередовать с предыдущим. |
| | 4. После прекращения мокнутия и заживления трещин п. 2 отменить. Добавить растительное средство, обладающее противовоспалительным действием: бальзамы Хранитель, Спасатель, Боро плюс, Мазь Календула и др. Чередовать с предыдущим. |

Другие рекомендации покупателю:

1. Старайтесь носить одежду из натуральных волокон.
2. Если это возможно, закройте место опрелости мягкой салфеткой или тканью, чтобы уменьшить трение.

Требуют обращения к врачу:

- Опрелости на фоне сахарного диабета.
- Нагноившиеся опрелости.
- Неэффективность вышеуказанных средств.

Отморожение

Отморожение – повреждение тканей в результате воздействия на них низкой температуры.

Чаще всего отморожению подвергаются щеки, нос, уши, пальцы рук и ног.

Дополнительная информация:

При отморожении происходит спазм сосудов и нарушение доставки питательных веществ к мягким тканям. В результате нарушения кровоснабжения в сосудах образуются тромбы, которые еще больше его усугубляют.

Существуют 2 периода отморожения:

1. Скрытый (дореактивный) развивается в первые часы после переохлаждения и характеризуется незначительными болями, покалыванием, нарушением чувствительности. Кожа при этом холодная, бледная.
2. Реактивный период начинается после согревания тканей. Только в этот период можно определить серьезность проблемы и необходимость обращения к врачу.

Выделяют 4 стадии отморожения.

1. Поражаются только роговой и зернистый слои эпидермиса. Кожа красного или синюшного цвета, чувствительность сохранена. Выздоровление наступает через 5-7 дней.
2. Поражается весь эпидермис. Образуются пузыри. Чувствительность кожи снижена. Выздоровление наступает на второй неделе.
3. Поражаются все слои кожи. Кожа темно-бардового цвета, чувствительность отсутствует. Пузыри заполнены кровянистой жидкостью, после их вскрытия остаются участки некроза. Окружающие ткани отекают.
4. Поражены все мягкие ткани до костей. Кожные покровы серо-черного цвета, окружающие ткани отекают и гиперемированы.

Важно:

1. Употребление алкоголя в первые часы после отморожения с целью согревания является мифом. Алкоголь способствует расширению периферических сосудов, что ведет к увеличению отдачи тепла организмом.
2. Растирание снегом отмороженной части тела усиливает обморожение, способствует появлению микротрещин, инфицированию участка повреждения.

3. Согревание должно быть **постепенным**. Поэтому нельзя прикладывать к месту повреждения грелку, делать горячую ванну, интенсивно растирать руками или варежкой место повреждения.

Помощь при отморожении:

1. Пострадавшего нужно отвести в теплое место. Дать горячее питье.
2. Теплая ванна с температурой воды от 25 градусов с постепенным ее повышением до 38-40 градусов.
3. При наличии пузырей – ватно-марлевая повязка толстым слоем на место повреждения – и к врачу.
4. После вскрытия пузырей назначаются обезболивающее средство, регенерирующие и антибактериальные мази, повязки, обладающие антисептическим и регенерирующим действием, средства, улучшающие периферическое кровообращение (пентоксифиллин), спазмолитики.

В стационаре парентерально вводят сосудорасширяющие средства (никотиновую кислоту), антиагреганты, антикоагулянты, при необходимости антибиотики, назначают физиолечение.

Рекомендации при отморожении. Комплексная продажа

| Ситуация | Ваши возможные рекомендации |
|-------------------------------------|---|
| Отморожение 1 степени | <ol style="list-style-type: none">1. Обезболивающее внутрь2. Антиагрегант (Аспирин, Кардиомагнил) – для предупреждения образования тромбов.3. Спазмолитик (Но-шпа) – для уменьшения спазма сосудов и улучшения кровообращения.4. Наружное регенерирующее средство (Д-пантенол, Актовегин крем, мазь, Солкосерил) – улучшает заживление поврежденных тканей. |
| Отморожение 2 степени (есть пузыри) | <ol style="list-style-type: none">1. Стерильные марлевые салфетки, вата, бинт – для согревания места повреждения, и профилактики инфицирования. Далее необходимо обратиться к врачу для вскрытия пузырей.2. Обезболивающее внутрь,3. Антиагрегант (Аспирин, Кардиомагнил) для профилактики тромбов.4. Спазмолитик (Но-шпа) – для уменьшения спазма сосудов и улучшения кровообращения. |

| | |
|--|--|
| Отморожение 2 степени после вскрытия пузырей | <ol style="list-style-type: none">1. Мазь с противомикробным компонентом: Левомеколь, Аргосульфам, Бепантен плюс или лечебные повязки с антимикробным компонентом (Воскопран с Левомеколем, Атрауман и др.).2. Через 5-7 дней перейти на регенерирующие наружные средства: Декспантенол, Актовегин, Солкосерил и др.3. Обезболивающее внутрь,4. Антиагрегант (Аспирин, Кардиомагнил),5. Спазмолитик (Но-шпа) – для уменьшения спазма сосудов и улучшения кровообращения. |
|--|--|

Дополнительно: Вы можете предложить также крем от ветра и непогоды для защиты других открытых участков тела от действия низких температур. Например, крем марки Веледа с календулой, Колд-крем марки Авен, Морозко и др.

Требуют обращения к врачу:

1. Отморожение больших участков тела.
2. Наличие пузырей.
3. Наличие темного струпа в месте повреждения.
4. Сильная боль после согревания.
5. Отсутствие чувствительности кожи после согревания.

Перхоть

Перхоть – это отрубевидное шелушение волосистой части головы.

Перхоть – не одно и то же, что себорея, хотя является одним из ее симптомов.

Причины перхоти:

1. Нарушение физиологического состояния кожи волосистой части головы.

Оно возникает в результате неправильного ухода за волосами (частое использование фена, плоек, использование несоответствующего типу волос шампуня, лосьонов и др.), недостаток витаминов группы А, В, стрессы, частая окраска волос.

При этом нарушается микрофлора кожи головы, увеличивается количество дрожжеподобных грибков *Pityrosporum ovale*. В норме микрофлора кожи головы на 30-40% представлена этими грибами, которые защищают ее от болезнетворных бактерий, поддерживают нормальный pH баланс кожи.

Под действием неблагоприятных факторов, о которых сказано выше, происходит размножение этого грибка. Кожа головы реагирует на продукты жизнедеятельности грибка повышенным шелушением. Появляется сухая перхоть. Она выглядит как мелкие сухие чешуйки, которые легко осыпаются и видны на темной одежде.

Это может сопровождаться небольшим зудом кожи головы, обусловленным ее избыточной сухостью.

2. Себорея – заболевание волосистой части головы, связанное с нарушением секреторной функции сальных желез и повышенной продукцией кожного сала.

Причины себореи – избыток мужских половых гормонов, а также другие изменения гормонального фона (подростковый возраст, беременность, климакс, пр.), стрессы, эндокринные и желудочно-кишечные заболевания, генетически обусловленные особенности кожи и сальных желез, злоупотребление жирной и сладкой пищей, плохой уход за кожей головы. При этих состояниях нарушается микрофлора волосистой части головы, и усиливается размножение грибка.

Симптомы себореи:

- Обильные крупнопластинчатые чешуйки на волосистой части головы. Плохо отшелушиваются, скапливаются на коже головы.
- Волосы сальные, блестят, слипаются в пряди, быстро загрязняются.

- Возможно развитие себорейного дерматита, который проявляется зудом, покраснением волосистой части головы.
- Явления себореи могут отмечаться в области бровей, а у мужчин – бороды и усов.

3. Псориаз – хроническое неинфекционное заболевание, которое проявляется появлением на коже красновато-розовых пятен, покрытых серебристыми чешуйками. При этом заболевании часто поражается волосистая часть головы. В отличие от себорейного дерматита, псориазные чешуйки белые и сухие (при себорейном дерматите они желтоватого цвета, жирные).

Вопросы покупателю:

1. У Вас волосы сухие или жирные?
2. Чем-то уже пользовались? Если пользовались, то чем?
3. Есть ли зуд, покраснение на голове?
4. К врачу обращались?

Важно: Лечение себорейного дерматита и псориаза должен проводить врач.

Для успешного лечения необходимо исследовать гормональный фон больного, состояние желудочно-кишечного тракта, провести микроскопическое исследование чешуек головы. В зависимости от результатов обследования назначается лечение, которое может включать:

1. Использование наружных средств, в том числе гормональных.
2. Диетотерапию.
3. Назначение гормональных препаратов внутрь при повышенном уровне мужских половых гормонов.
4. Использование системных антимикотиков (флуконазол, кетоконазол и др.)
5. Витаминотерапию.
6. Физиолечение.
7. Массаж волосистой части головы.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Возможные рекомендации: | Примечания |
|--|---|---|
| Сухая перхоть. Клиент впервые обратился в аптеку. У врача не был. | 1. Любой лечебный шампунь от перхоти для сухих волос или на основе Кетоконазола (Низорал, Себозол, Перхотал, Дермазол, Микозорал и др.) | Шампунь от перхоти для сухих волос обычно содержит противогрибковый и отшелушивающий компонент. |
| | 2. Лосьон | Шампунь и лосьон усиливают действие друг друга. |
| | 3. Витамины для кожи, волос, ногтей (Витрум Бьюти, Компливит Сияние, Алфавит Косметик и др.) | Для улучшения обменных процессов в коже головы. |
| Сухая перхоть. Клиент раньше пользовался шампунем на основе Кетоконазола, но сейчас он не помогает. | 1. Шампунь на основе пиритиона цинка (Фридерм Цинк) или комбинированный, который содержит два противогрибковых компонента: Циновит, Дермазол плюс, Кето плюс, Псорилон салициловый. | Длительный прием Кетоконазола может вызывать резистентность грибковой флоры, поэтому нужно использовать средства на основе других противогрибковых веществ. |
| | 2. Дополнительное средство по уходу за волосами, если предусмотрено в этой серии. Например, Фридерм Цинк используют 2 раза в неделю, а Фридерм pH баланс ежедневно. | Для поддержания нормальной pH кожи головы |
| | 3. Витамины для кожи, волос, ногтей (Витрум Бьюти, Компливит Сияние, Алфавит Косметик и др.) | Для улучшения обменных процессов в коже головы. |
| Жирная перхоть. Раньше ничем не лечился. | 1. Любой лечебный шампунь от перхоти для жирных волос | Он, как правило, содержит вещество, уменьшающее продукцию кожного сала, а также противогрибковый и отшелушивающий компоненты. |
| | 2. Дополнительное средство по уходу за волосами из этой серии: лосьон, бальзам | Для усиления эффекта шампуня. |
| | 2. Витамины для кожи, волос, ногтей (Витрум Бьюти, Компливит Сияние, Алфавит Косметик и др.) | Для улучшения обменных процессов в коже головы. |

| | | |
|---|--|---|
| Жирная перхоть. Ранее приобретал лечебный шампунь от перхоти для жирных волос. Сейчас не помогает. | 1. Средство на основе дегтя (Фридерм Деготь, Псорилон дегтярный) или дисульфида селена: серия Сульсена. | Дисульфид селена нормализует выработку кожного сала, подавляет рост дрожжевых грибов, оказывает отшелушивающее действие. Деготь нормализует процесс обновления клеток рогового слоя, удаляет избыток жира, оказывает противогрибковое действие. |
| | 2. Дополнительное средство по уходу за волосами. Например, Фридерм Деготь + Фридерм рН баланс; Сульсена шампунь + паста. | Для взаимного усиления эффекта |
| | 3. Витамины для кожи, волос, ногтей (Витрум Бьюти, Компливит Сияние, Алфавит Косметик и др.) | Для улучшения обменных процессов в коже головы. |
| Жирная перхоть + покраснение, зуд. | 1. Шампунь, содержащий циклопирокс: Келюаль DS торговой марки Дюкре. | Циклопирокс обладает противогрибковым и противовоспалительным действием. |
| | 1. Или шампунь Фитовал от перхоти | Фитовал содержит ихтиол, устраняющий раздражение и зуд, противогрибковый компонент, цинк, который удаляет избыток кожного сала, пантенол, оказывающий регенерирующее действие на кожу головы. |
| | 2. Дополнительное средство по уходу за волосами из этой серии (лосьон, бальзам) | Для взаимного усиления эффекта |
| | 3. Антигистаминный препарат внутрь | Для уменьшения зуда |
| | 4. Витамины для кожи, волос, ногтей (Витрум Бьюти, Компливит Сияние, Алфавит Косметик и др.) | Для улучшения обменных процессов в коже головы. |
| | 5. Посоветуйте обратиться к врачу для обследования. | |

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| Псориаз волосистой части головы | 1. Лечение псориаза должно быть комплексным. При псориазе волосистой части головы чаще всего используют шампуни Фридерм деготь, Скин-кап. | |
| | 2. При их неэффективности врач может рекомендовать шампунь с гормональным компонентом (Этривекс) или лосьон, содержащий гормон: Дипросалик, Белосалик и др. | |
| | 3. Посоветуйте обратиться к врачу для назначения комплексного лечения. | |

Другие рекомендации покупателю:

1. Строго соблюдайте инструкцию. От этого зависит эффективность лечения.
2. Ограничьте в своем рационе жиры и сладости.
3. Не используйте металлические расчески.
4. На время лечения откажитесь от красок для волос, фена, плойки.

Повышенная чувствительность зубов

Повышенная чувствительность зубов, или гиперестезия эмали, означает болезненность, возникающую под действием различных раздражителей: горячей, холодной, сладкой или соленой пищи, холодного воздуха или под воздействием механических раздражителей (зубной щетки, зубочистки и т.д.).

Дополнительная информация

Повышенная чувствительность зубов возникает в результате нарушения структуры слоев, образующих зуб. Внутренняя твердая часть зуба называется дентином. Под ним находится пульпа, в которой проходят нервные волокна.

В верхней (коронковой) части дентин покрыт эмалью, а в нижней (корневой) – десной.

При обнажении дентина происходит его соприкосновение с внешними раздражителями, и возникают болевые ощущения. Дело в том, что вещество дентина пронизано множеством дентинных канальцев, которые идут радиально от пульпы к эмали. Если эмаль, покрывающая дентин, повреждена, то через дентинные канальцы раздражение передается на нервные волокна, находящиеся в пульпе, и возникает боль.

Причины повышенной чувствительности зубов

1. Недостаточный уход за полостью рта, в результате которого у десен скапливается большое число бактерий, вызывающих стоматологические заболевания.
2. Увлечение жесткими зубными щетками, зубочистками, отбеливающими зубными пастами, т.к. в них содержатся высокоабразивные вещества, которые при длительном применении разрушают эмаль.
3. Курение. Вещества, входящие в состав сигаретного дыма, повреждают зубную эмаль.
4. Привычка кусать твердые предметы.
5. Неправильный прикус, в результате которого поверхности зубов соприкасаются друг с другом и повреждают эмаль.
6. Бруксизм - скрежетание зубами, обусловленное вредной привычкой или неврологическим заболеванием.
7. Чрезмерное употребление кислой, соленой, сладкой пищи, газированных напитков, что повышает кислотность ротовой полости и приводит к повреждению эмали.

8. Контраст температур принимаемой пищи (чередование горячих и холодных блюд).
9. Возраст. С годами эмаль истончается.
10. Некачественно проведенные стоматологические манипуляции: непрофессионально установленные мосты, коронки, что приводит к повреждениям эмали.
11. Злоупотребление процедурами отбеливания зубов.
12. Травмирование или скол зуба.
13. Недостаточное поступление в организм кальция, фосфора или нарушение их усвоения при заболеваниях ЖКТ.
14. Беременность, климакс. При беременности плод требует больше кальция и других микроэлементов, обеспечивающих крепость зубной эмали. При климаксе в результате недостатка эстрогенов происходит деминерализация зубов.
15. Кариозные полости, при которых происходит деминерализация с постепенным разрушением эмали и дентина в одном месте зуба.
16. Заболевания пародонта, приводящие к обнажению шейки зуба, где слой эмали очень тонкий, и его легко повредить.

Важно: при повышенной чувствительности зубной эмали боль возникает только при воздействии раздражителей и длится несколько секунд.

Принципы лечения повышенной чувствительности зубов в стоматологическом кабинете:

1. Лечение кариеса и других стоматологических заболеваний, снятие зубного камня.
2. Реминерализация зубов: зубы обрабатывают специальными веществами, насыщающие эмаль кальцием. Проводят фторирование эмали, способствующее ее укреплению.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Зубная паста для чувствительных зубов: Лакалют сенситив, Сенсодин, Президент сентитив, Пародонтол сенситив и др. За счет веществ, входящих в их состав, закрываются обнаженные дентинные канальцы, снижается чувствительность нервных окончаний.
2. Специальный зубной гель: R.O.C.S. Medical Minerals, PRESIDENT Sensitive plus и др. Наносится на зубы после чистки зубов. Содержит вещества, обеспечивающие восстановление поврежденной эмали и ее укрепление.

3. Ополаскиватель полости рта **для чувствительных зубов**: Сенсодин, Колгейт Плакс, Лесной бальзам, Пародонтол и другие. Необходимы для полноценной гигиены полости рта. Снижают чувствительность зубов и укрепляют эмаль в комплексе с зубной пастой и гелем.

4. Мягкая зубная щетка. Некоторые производители выпускают специальные зубные щетки для чувствительных зубов, которые имеют более тонкие щетинки, исключая болевые ощущения при чистке зубов.

Мягкую зубную щетку следует сменить на щетку средней жесткости после уменьшения болевых ощущений, поскольку эффективного очищения зубов от налета мягкая зубная щетка не обеспечивает.

5. Препараты кальция: Кальций Д3 Никомед, Кальцецин, Кальцецин Адванс, Компливит Кальций Д3 и др. для укрепления зубной эмали.

Прочие рекомендации:

1. После чистки зубов не спешите споласкивать рот. Пусть несколько секунд паста будет взаимодействовать с зубной эмалью для большей эффективности.

2. Употребляйте больше продуктов, содержащих кальций: творог, сыры, орехи и пр.

3. Откажитесь от газированных напитков, ограничьте употребление сладкого. После кислой, соленой, сладкой пищи обязательно прополощите рот.

4. По возможности бросьте курить (если человек курит).

5. После уменьшения болевых ощущений перейдите на обычную зубную пасту и щетку средней жесткости.

6. Не увлекайтесь отбеливающими пастами, не пользуйтесь жесткой зубной щеткой, зубочистками.

Требуют обращения к врачу:

Все случаи повышенной чувствительности зубов, особенно, если покупатель давно не был у стоматолога.

Повышенное артериальное давление

Когда покупатель просит что-то от давления, во-первых, это совсем не означает, что ему необходимы антигипертензивные средства, которые может выписать только врач.

Чаще всего причиной повышения давления является стресс, эмоциональное и физическое перенапряжение, переутомление.

Поэтому в данном случае вполне будут уместны успокаивающие средства.

Во-вторых, когда у Вас спрашивают что-то от давления, уточните, измерял ли человек давление, и какие цифры показал тонометр.

Часто бывает так, что покупателю кажется, что у него давление, а на самом деле, оно в норме. Головная боль и головокружение могут наблюдаться и при других заболеваниях.

Более того, артериальная гипертония не случайно называется «немым убийцей», т.к. при этой патологии симптоматика часто отсутствует.

В-третьих, Вы не знаете, кто измерял человеку давление, каким аппаратом и в каких условиях. Возможно, не были соблюдены элементарные правила измерения артериального давления, и тонометр показал завышенные цифры.

Вот почему не рекомендуется ориентироваться на показания покупателя, а нужно измерить ему давление.

Артериальное давление считается повышенным, если оно превышает 140/90 мм рт ст

Причем, оно должно быть измерено в состоянии покоя, т.е. минимум через 10 минут после любой физической или эмоциональной нагрузки.

Перед измерением предложите покупателю спокойно посидеть.

Гипертоническая болезнь

Если у человека отмечается СТОЙКОЕ повышение артериального давления выше 140/90 мм рт ст, ставится диагноз: «Гипертоническая болезнь».

Степени гипертонической болезни:

1 степень: 140/90-160/100 мм рт ст

2 степень: 160/100-180/110 мм рт ст

3 степень: >180/110 мм рт ст

Факторы, способствующие развитию гипертонической болезни:

1. Заболевания почек.
2. Эндокринная патология (заболевание щитовидной железы, надпочечников, сахарный диабет).
3. Заболевания сердца и крупных сосудов (врожденные и приобретенные пороки).
4. Заболевания центральной нервной системы: опухоли, травмы, воспаление.

Во всех этих случаях развивается вторичная артериальная гипертензия, которая составляет 5% всех случаев гипертонической болезни.

95% случаев составляет первичная артериальная гипертензия, когда патология внутренних органов отсутствует.

В этом случае развитию гипертонической болезни способствуют:

1. Стрессы.
2. Избыток соли и жиров в употребляемой пище.
3. Курение, в результате которого сужаются все сосуды.
4. Злоупотребление алкоголем, т.к. после кратковременного расширения наступает стойкий спазм сосудов.
5. Гиподинамия.
6. Лишний вес.
7. Прием ряда лекарственных препаратов: оральные контрацептивы, некоторые НПВС, кортикостероидные средства, сосудосуживающие препараты, тонизирующие настойки и пр.
8. Генетическая предрасположенность.

Что можно рекомендовать?

Все средства, которые можно рекомендовать покупателю при повышенном давлении, делятся на несколько групп:

1. Лекарственные средства:
 - миотропные спазмолитики (папаверин, дибазол). Пожилым покупателям их не следует принимать во избежание побочных эффектов.
 - комбинированный препарат: спазмолитик + анальгетик (андипал). Опять же не следует рекомендовать его пожилым, а также тем, чья деятельность требует повышенного внимания, в т.ч. автомобилистам.

- препараты калия и магния (Панангин, Аспаркам, Магнерот). Панангин и Аспаркам нельзя принимать вместе с иАПФ, бета-блокаторами из-за возможности гиперкалиемии. Магнерот противопоказан при заболеваниях почек, мочекаменной болезни.
- седативные препараты (Корвалол, Валосердин, Валемидин), а также Персен, Ново-Пассит, Тенотен и др. Этанолсодержащие средства водителям не рекомендовать.
- препараты ацетилсалициловой кислоты (Аспирин Кардио, Кардиомагнил, Тромбо АСС). Особенно показаны в случае длительной артериальной гипертензии для профилактики тромбообразования и инфаркта миокарда.

2. Биологически активные добавки (АД минус, АД норма), средства на основе боярышника.

3. Фиточаи, сердечно-сосудистые сборы (Фиточай Кардефит, Эвалар Био гипотензивные травы и др.).

Вопросы покупателю:

1. Какие у Вас цифры давления? (предложить измерить).
2. Это однократное повышение давления или регулярное?

При регулярном повышении давления:

К врачу обращались? Что выписал врач? Если человек гипертоник со стажем, рекомендуем принять назначенное ему средство, не дожидаясь обычного времени приема.

3. После чего повысилось давление? Понервничали или без видимой причины?

4. Что еще беспокоит? Сердце болит? Какого характера боль? Боль куда-то отдает?

Возможные рекомендации. Комплексная продажа

| Ситуация | Возможные рекомендации |
|---|--|
| Подъем АД < 180/110 мм рт.ст. без симптомов (выявлен случайно). Человек средних лет. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Миотропный спазмолитик (папаверин, дибазол) – для расширения сосудов и уменьшения давления. 2. Оротат магния (Магнерот) – улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, повышает ее устойчивость к неблагоприятным последствиям повышенного давления. 3. АД норма, АД минус или фитосбор – для усиления действия препаратов. 4. Тонометр – для регулярного контроля за цифрами АД. 5. Консультация врача |

| | |
|---|--|
| <p>Подъем АД < 180/110 мм рт ст., головная боль. Давление повысилось после стресса. Человек средних лет.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Миотропный спазмолитик + анальгетик (Андипал). – уменьшает давление и головную боль. 2. Валемидин (Корвалол, Валокордин, Валосердин) – снимает нервное напряжение, успокаивает, снижает давление (за счет спазмолитического действия мяты). 3. Панангин (Аспаркам, Магнерот) – для улучшения обмена веществ миокарда. 3. АД норма, АД минус или фитосбор – для усиления действия препаратов. 4. Тонометр – для регулярного контроля за цифрами АД. 5. Консультация врача |
| <p>Подъем АД < 180/110 мм рт ст., головная боль. Пожилой человек. Давление беспокоит часто.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Валемидин (Корвалол, Валокордин, Валосердин) – снимает нервное напряжение, успокаивает, снижает давление (за счет спазмолитического действия мяты). 2. Кардиомагнил 75 мг – для профилактики образования тромбов и снижения риска инфаркта миокарда в условиях повышенного давления. 3. АД норма, АД минус или фитосбор – для усиления действия препаратов. 4. Тонометр – для регулярного контроля за цифрами АД. 5. Консультация врача |

Важно:

1. при повышении давления выше 180/110 мм рт ст дать успокоительное средство и рекомендовать вызвать «скорую помощь».
2. при загрудинных болях в сердце, отдающих в левую лопатку, левую руку дать нитроглицерин (1-2 т. под язык), вызвать «скорую помощь».

Требуют обращения к врачу:

- Периодические повышения артериального давления выше 140/90 мм рт ст.
- Стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт ст.
- Неэффективность принимаемых гипотензивных средств.

Если Вас просят рекомендовать какой-нибудь рецептурный препарат от артериальной гипертензии, говорите так:

«Выбор препарата от давления зависит от причины гипертонии, состояния сердца и сосудов, стадии гипертонической болезни, сопутствующих заболеваний и многих других факторов. Перед назначением лечения врач проводит тщательное обследование. Препарат, который подходит одному, противопоказан другому. Поэтому лекарственное средство, которое подойдет именно Вам, может подобрать только врач».

Покраснение глаз

Частые причины

1. Воспалительные заболевания глаз – конъюнктивит, кератит, склерит, увеит. Сопровождаются другими симптомами поражения глаз: боль, светобоязнь, слезотечение, гнойное или слизистое отделяемое из глаза.
2. Травмы глаза (пальцем, краем одежды, кисточкой туши для ресниц и пр.). Реже - химические ожоги, ожоги после сварочных работ. Факт травмы выясняется в разговоре с покупателем. Другие симптомы: боль, резь, светобоязнь, слезотечение.
3. Попадание в глаза пыли, песка, табачного дыма.
4. Зрительная нагрузка (работа за компьютером, длительное чтение, плохое освещение). При длительном пребывании за компьютером к утомляемости глаз прибавляется сухость глаз. Симптомы: зуд, жжение, ощущение песка.
5. Аллергия на пыльцу, плесень, пух, шерсть домашних животных, тушь для ресниц. Помимо покраснения беспокоят зуд в глазах, слизистое отделяемое.
6. Контактные линзы. Раздражение глаз могут вызывать линзы из некачественных материалов, неправильно подобранные линзы. Возможна аллергическая реакция на раствор для линз или материал, из которого они изготовлены.
7. Неправильно подобранные очки.
8. Недостаточный сон.
9. Гиповитаминоз.
10. Различные соматические, неврологические и эндокринные заболевания: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, мигрень. Кроме покраснения глаз, есть другие симптомы заболевания. В данном случае лечить нужно основное заболевание.
11. Глаукома. Покупатель жалуется на головную боль, боль в глазу, затуманивание зрения, на ощупь глаз жесткий. (Рекомендация: обезболивающее и к врачу срочно! Если покупатель пользуется противоглаукомным средством, рекомендуем закапать его и срочно обратиться к врачу).
12. Употребление алкоголя, посещение бани, сауны.

Вопросы покупателю:

1. Что еще беспокоит, помимо покраснения глаз? (гнойное отделяемое, боль в глазу, светобоязнь, головная боль и др.)
2. После чего появилось покраснение?
3. Контактные линзы, раствор для линз, очки, тушь для ресниц не меняли?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Ваши возможные рекомендации |
|---|--|
| Длительная работа за компьютером: покраснение глаз, жжение, сухость, ощущение песка в глазах. | <ol style="list-style-type: none">1. Быстро убрать покраснение – сосудосуживающие капли: Визоптик, Визин классический, Октилия и др.2. Увлажняющие глазные капли: Систейн, Артелак, Офтолик, Визин чистая слеза и др. При недостаточном эффекте капель на ночь рекомендуем Корнерегель.3. Внутрь препарат для питания глаза, улучшения кровообращения: Миртиллене форте, Стрикс.4. БАД для глаз (после курса лечения препаратом): Окулист, Окувайт, Черника форте, Лютеин, Фокус и др. для закрепления эффекта и профилактики утомления.5. При наличии раздражения вокруг глаз – гигиеническое средство Блефарогель 1 (увлажняет веки, снимает их раздражение и отечность).6. Раствор для контактных линз (если человек носит линзы). |
| Покраснение глаз (мало спал) | <ol style="list-style-type: none">1. Убрать покраснение – сосудосуживающие капли в глаза: Визоптик, Визин классический, Октилия и др.2. Общетонизирующее средство для уменьшения сонливости, повышения трудоспособности: настойка Элеутерококка, Аралии, Заманихи, Лимонника и пр. или витамины с тонизирующим эффектом: Алфавит Энергия, Геримакс Энерджи, Динамизан и др. |
| Покраснение глаза, слезотечение, гнойное отделяемое | <ol style="list-style-type: none">1. До осмотра врача: антибактериальные капли (Витабакт, Альбуцид, Левомецетиновые 0,25% глазные капли).2. 1% тетрациклиновая глазная мазь на ночь.3. Ромашка – для промывания глаза. |
| Слезотечение, покраснение и зуд в глазах на фоне сезонной аллергии | <ol style="list-style-type: none">1. Антигистаминное средство внутрь,2. Противоаллергические глазные капли (Аллергодил, Лекролин, Хай-Кром, Кромогексал),3. При наличии аллергического ринита – противоаллергическое средство в нос. Подробнее – см. «Аллергия сезонная». |
| Покраснение глаз, слезотечение на фоне простуды | <ol style="list-style-type: none">1. Симптоматические средства (от кашля, от насморка, от боли в горле, от температуры).2. Противовирусные глазные капли: Офтальмоферон. |

Травма глаза (веткой, пальцем, кисточкой от туши для ресниц и пр.) или ожог сваркой (рекомендации до осмотра врача)

1. Для профилактики развития инфекции – антибактериальные капли (Витабакт, Альбуцид, Левомецетиновые 0,25% глазные капли).
2. Для заживления поврежденных структур глаза – средство для глаз на основе декспантенола (Корнерегель).

Требуют обращения к врачу

1. Покраснение глаз, сопровождающееся другими симптомами заболевания глаз: боль, снижение зрения, светобоязнь, слезотечение, гнойное отделяемое и др.
2. Травма, ожог глаза.
3. Ситуация, когда покраснение глаз появилось после использования новых контактных линз, очков.
4. Резкая боль в глазу, головная боль, глаз на ощупь очень жесткий (срочно во избежание потери зрения!).
5. Покраснение глаз на фоне простуды (для уточнения или исключения аденовирусной природы заболевания и коррекции лечения).

Потливость

Потливость, или гипергидроз - избыточное выделение пота.

Дополнительная информация

Выделение пота – физиологический процесс, направленный на поддержание нормальной температуры тела. Пот, испаряясь с поверхности кожи, снижает температуру тела.

С потом из организма выводятся лишняя жидкость, некоторые продукты обмена веществ, токсины.

В норме повышенное потоотделение возникает при повышенной температуре окружающей среды, физической нагрузке, стрессе.

О повышенной потливости, говорят тогда, когда это мешает работе, общению с людьми, личной жизни. Например, если ладони постоянно влажные, сложно удерживать рабочий инструмент, поскольку он выскальзывает из рук, неловко подать руку при знакомстве или приветствии. Повышенная потливость резко снижает качество жизни.

Виды гипергидроза:

Местный – охватывает отдельные участки тела, где больше всего потовых желез: ладони, стопы, подмышечные впадины, область промежности.

Генерализованный – повышенная потливость распространяется на все тело.

Причины местного гипергидроза:

Причиной местного гипергидроза является наследственная предрасположенность. Усиливают потоотделение стрессы, тревожные расстройства, повышенная эмоциональность.

Причины генерализованного гипергидроза:

Намного серьезнее нужно относиться к генерализованному гипергидрозу, поскольку он может быть одним из симптомов заболеваний:

- Острые инфекционные заболевания, протекающие с лихорадкой.
- Эндокринные заболевания (тиреотоксикоз, сахарный диабет и др.).
- Туберкулез.
- Онкологические заболевания.
- Травмы головного мозга.
- Инфаркт миокарда.
- Некоторые аутоиммунные заболевания.
- Нервно-психические расстройства.

Общая потливость отмечается также при изменениях гормонального фона (подростковый возраст, менопауза, беременность), приеме некоторых лекарственных препаратов, влияющих на вегетативную нервную систему: Ацикловир, Ципрофлоксацин, Пропранолол, Инсулин, Аспирин, противорвотные средства, антидепрессанты и др.

Важно: ночная потливость чаще всего свидетельствует о серьезном заболевании при условии, что температура воздуха дома комфортная для сна и не способствует перегреванию.

Принципы лечения гипергидроза

Стандартные рекомендации человеку, страдающему местным гипергидрозом (чаще принимать душ, пользоваться антиперспирантами) оказываются неэффективными. В лечении используются:

1. Седативные препараты, транквилизаторы, антидепрессанты.
2. Психотерапия.
3. Физиолечение.
4. Введение ботулотоксина в места повышенного потоотделения. Он блокирует иннервацию потовых желез на несколько месяцев.
5. Разрушение потовых желез с помощью лазера.
6. Удаление участка кожи с потовыми железами.
7. Проведение симпатэктомии, которая заключается в наложении металлических клипсов на симпатический ствол, идущий к потовым железам. Применяется при повышенной потливости ладоней и подмышечных областей.

Вопросы покупателю:

1. В каких местах отмечается повышенная потливость?
2. Это бывает, преимущественно, после того, как понервничаете?

Обычно этих двух вопросов бывает достаточно, чтобы понять, что предложить.

Если человек говорит, что потеет весь, то будьте особенно внимательны.

Спросите: это происходит чаще ночью или днем?

Если ночью, уточните, не жарко ли дома?

Важно: При ночной потливости, если температура воздуха в квартире нормальная, посоветуйте обратиться к врачу для обследования. Объясните, что это может быть связано с заболеванием щитовидной железы, сердца и сосудов, нервной системы.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Антиперспирант. Обратите внимание: нужно предложить не дезодорант, который своим запахом перебивает запах пота, а именно *антиперспирант*, блокирующий потоотделение.

Чаще всего антиперспиранты делают на основе хлорида алюминия, который образует на поверхности кожи пленку, препятствующую выделению пота.

Антиперспиранты отличаются процентным содержанием действующего вещества. Чем выше %, тем действие сильнее, но и риск раздражения кожи выше.

2. Средство на основе формальдегида: Формгель или Теймурова паста.

Теймурова паста помимо формальдегида содержит антисептики (борную и салициловую кислоту) и подсушивающие компоненты (цинк, тальк).

Подсушивающим и антисептическим действием обладают также средства серии «5 дней». Они применяются при потливости стоп.

3. Седативное средство, если потливость появляется только в моменты нервного напряжения: Персен, Ново-пассит, Пустырник и пр.

4. Кора дуба. Рекомендуйте делать с отваром коры дуба ванночки, ополаскивать им после душа подмышечные области. Танин, дубильные вещества, ферменты, входящие в состав коры дуба, уменьшают потливость, оказывают антисептическое действие.

5. При генерализованной потливости, связанной с менопаузой, предложите гомеопатические, растительные средства или БАДы, позволяющие нормализовать гормональный фон и улучшить самочувствие: Климакт-хель, Ременс, Климактоплан, Эстровэл, Феминал и др.

Подробнее – см. «Климактерический синдром».

Другие рекомендации покупателю при повышенной потливости стоп:

1. Носите носки только из х/б ткани.

2. Откажитесь от обуви из кожзаменителя, т.к. он не пропускает воздух и влагу, поэтому ноги потеют.

Требуют обращения к врачу:

1. Ночная потливость (при комфортной температуре в комнате).
2. Генерализованная потливость.
3. Отсутствие эффекта от вышеназванных средств.

Предменструальный синдром (ПМС)

Предменструальный синдром – это симптомокомплекс, возникающий за 2-10 дней до менструации.

Дополнительная информация

Причинами ПМС являются циклические колебания соотношения эстрогенов и гестагенов, происходящие в организме женщины в течение менструального цикла.

Избыток эстрогенов ведет к задержке жидкости в тканях, отекам, набуханию молочных желез, сердечно-сосудистым нарушениям.

Влияние эстрогенов на головной мозг вызывает нервно-эмоциональные нарушения: депрессию или агрессию, раздражительность, плаксивость.

В эту фазу цикла отмечается также избыток простагландинов, что является причиной вегетативных нарушений, расстройств пищеварения, головных болей.

Факторы, способствующие ПМС:

1. Генетическая предрасположенность.
2. Аборты, осложненные роды.
3. Стрессы, эмоциональная неустойчивость.
4. Гинекологические заболевания.
5. Дефицит витамина В6, магния.
6. Курение.
7. Избыточный вес.

Симптомы ПМС:

1. Агрессия, раздражительность, плаксивость.
2. Подавленность, чувство страха, депрессия, тревога, приступы паники.
3. Бессонница, сонливость, колебания настроения.
4. Снижение или повышение либидо.
5. Приступы тахикардии.
6. Скачки артериального давления.
7. Боли в сердце.
8. Отеки лица и конечностей.
9. Кожный зуд.

10. Нарушения стула (запоры, диарея, метеоризм).
11. Головные боли, мигрень, головокружение.
12. Рвота, тошнота.
13. Повышенная чувствительность к запахам,
14. Снижение памяти, ухудшение внимания,
15. Боли в мышцах или суставах.

ПМС у каждой женщины протекает по-разному. При легкой форме ПМС у женщины наблюдается 3-4 симптома.

При тяжелых формах ПМС – больше 5 симптомов. Иногда они настолько выражены, что могут приводить к нетрудоспособности.

Важно: Главное, что позволяет заподозрить ПМС – это цикличность симптомов и полное их прекращение с наступлением менструации.

Вопросы покупателю:

(Если спрашивают что-нибудь от ПМС):

Какими симптомами он проявляется?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Для нормализации гормонального фона - Циклодинон, Ременс, Мастодион. Мастодион особенно показан при выраженных болях в груди перед менструацией. Эти средства нужно принимать не менее 3 мес., включая период менструации.

Для уменьшения вегетативных проявлений ПМС (тахикардии, колебаний давления, раздражительности) - БАД Ледис формула Персональная месячная система.

2. При чувстве страха, тревоги, в случае депрессии – Афобазол, Негрустин, Деприм.

3. При агрессии, раздражительности – настойка пиона, препараты на основе валерианы, пустырника, комбинированные растительные средства (Персен, Ново-пассит).

4. При отеках – мочегонный сбор.

5. За 2 недели до месячных – Магне В6, Магнелис В6. Препараты магния успокаивают, уменьшают частоту сердечных сокращений, нормализуют давление, снимают боли в мышцах.

К тому же эти средства содержат витамин В6, а дефицит его нередко является причиной ПМС.

6. Для уменьшения нервного напряжения, улучшения памяти, нормализации сна Глицин по 1-2 т. 3 раза в день и на ночь.

7. При головной боли – обезболивающее средство.

В случае неэффективности вышеуказанных средств врач может назначить психотерапию, антидепрессанты, транквилизаторы, гормональные препараты, диуретики.

Прочие рекомендации:

1. Во время ПМС ограничьте употребление кофе, шоколада, соли. Кофеин усиливает раздражительность, а соленые блюда задерживают воду и способствуют увеличению отеков. Ешьте больше овощей и фруктов, пейте соки.

2. Старайтесь спать не меньше 8 часов.

Требуют обращения к врачу:

1. Тяжелые формы ПМС (больше 5 симптомов или ярко выраженные 2-3 симптома).

2. Неэффективность вышеуказанных средств.

Пролежни

Пролежень – это некроз, т.е. омертвление мягких тканей в результате постоянного сдавления, сопровождающийся нарушением местного кровообращения и нервной трофики.

В зависимости от общего состояния и сопутствующих заболеваний пролежни могут образовываться при неподвижности, которая длится более 2 часов.

Факторы, способствующие образованию пролежней:

1. Пожилой возраст.
2. Избыточный вес.
3. Истощение.
4. Анемия.
5. Обезвоживание.
6. Недержание мочи и кала.
7. Нарушение периферического кровообращения.
8. Сердечная недостаточность.
9. Плохой уход.
10. Повышенное потоотделение.
11. Жаркое помещение.
12. Особенности кожи (сухая, истонченная).
13. Грубое постельное белье, швы на простыне, крошки в постели, складки постельного белья.

Излюбленные места для образования пролежней:

- Крестец, лопатки, локти, пятки (если человек лежит на спине).
- Бедро, плечи, лодыжки (если больной лежит на боку).
- Колени, передние поверхности голеней, подвздошные кости (если человек лежит на животе, например, после травм позвоночника или операций на нем).

Стадии образования пролежней

1 стадия. Пятно красного или красновато-синюшного цвета.

2 стадия. Образуются пузыри, которые лопаются, обнажая эрозии.

3 стадия. Язва затрагивает все слои кожи, включая подкожную клетчатку. Мышцы целы.

4 стадия. Поражены все слои кожи, мышцы, сухожилия, т.е. все мягкие ткани до костей.

Принципы лечения пролежней:

1. Восстановление нарушенного кровообращения путем использования противопролежневого матраца, подкладного резинового круга или регулярного изменения положения тела больного.

2. Очищение раны от воспалительного экссудата, гноя, омертвевших тканей. Это проводится хирургическим путем в сочетании с использованием специальных лечебных повязок, впитывающих экссудат, гной и прочее.

3. После очистки раны назначаются средства, стимулирующие регенерацию поврежденных тканей.

Важно:

Главный принцип лечения пролежней:

Сухое увлажнить, влажное высушить.

Вопросы покупателю:

1. Как давно образовался пролежень?

2. Опишите его: красное пятно, повреждение верхнего слоя кожи, гнойные или черные ткани в глубине пролежня?

3. Пролежень сухой или влажный? Есть ли неприятный (гнилостный) запах? Наличие неприятного запаха, появление желтого, желто-зеленого отделяемого говорят о присоединении бактериальной инфекции и необходимости использования антибактериальных средств.

4. Какого размера пролежень? Ответ на этот вопрос позволит подобрать повязку нужного размера. Лечебная повязка должна быть больше раны на 2-3 см во все стороны.

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Возможная рекомендация |
|--|--|
| <p>Пролежень только намечается: красные пятна в типичных местах.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раствор мирамистина, хлоргексидина, фурациллина – для профилактики развития бактериальной инфекции. 2. Противопролежневый матрац или подкладной резиновый круг – для улучшения кровообращения в месте пролежней. 3. Куриозин раствор, Актовегин или Солкосерил (крем или мазь) – для заживления пролежней. Раствором Куриозин пропитывают марлевую салфетку и накладывают на пролежень. Применение мазей можно заменить лечебной повязкой Хартманн с перуанским бальзамом Бранолинд. 4. Стерильные марлевые салфетки, лейкопластырь для фиксации повязки (при необходимости). 5. Одноразовые пеленки. 6. Подгузники для взрослых. 7. Средства по уходу за лежачими больными (Seni, Tena, Menalind) – моющий крем, лосьон, защитный крем с цинком и т.д.) |
| <p>Пролежень 2 стадия, пузыри вскрыты, эрозии</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раствор антисептика (мирамистин, хлоргексидин и пр.) - для профилактики развития бактериальной инфекции. 2. Противопролежневый матрац или подкладной резиновый круг. 3. Мазь с антибактериальным компонентом: Левомеколь, Левосин, (лучше под повязку), Аргосульфан, либо готовая лечебная повязка: Гидроколл, Гидросорб (при мокнутии) или Бранолинд (если мокнутие незначительно или отсутствует). Можно предложить также лечебную повязку с антибиотиком (например, с мазью Левомеколь). 4. Одноразовые пеленки. 5. Подгузники для взрослых. 6. Средства по уходу за лежачими больными (Seni, Tena, Menalind) – моющий крем, лосьон, защитный крем с цинком и т.д.) 7. При необходимости стерильные марлевые салфетки, лейкопластырь для фиксации повязки. |

| | |
|----------------------|--|
| Пролежень 3-4 стадии | <p>Лечение пролежней 3-4 степени проводят только под контролем врача.</p> <p>Сначала врач должен очистить пролежень от некротических масс.</p> <p>Только после этого – см. пролежень 2 стадия.</p> <p>На этой стадии оптимально предложить повязку Хартманн TENDERWET 24 active. После очищения раны переходят на лечебные повязки с антибиотиками или с перуанским бальзамом (Бранолинд).</p> |
|----------------------|--|

Другие рекомендации:

- Необходимо специальное лечебное питание с повышенным содержанием белка, витаминов и микроэлементов для улучшения обмена веществ и ускорения выздоровления. Или витаминно-минеральный комплекс по возрасту, если больной может глотать таблетки.
- Массажеры – для массажа частей тела, не пораженных пролежнями, если не противопоказан массаж, чтобы поддерживать мышцы в тонусе, улучшать кровообращение и снабжение мягких тканей питательными веществами.
- Очень осторожно меняйте постельное белье под больным, чтобы избежать новых повреждений кожи.
- Не используйте зеленку, марганцовку, камфорный спирт, водку. Они сушат кожу, и пролежни заживают дольше.
- Спиртом и водкой можно протирать кожу только вокруг пролежня.

Требуется обращения к врачу:

Любой случай образования пролежней, особенно, если вышеуказанное лечение оказалось неэффективным, возникло нагноение пролежней, ухудшилось общее состояние больного (повышение температуры, помрачение сознания и пр.).

Простуда

Простуда – так в народе называют большую группу острых респираторных инфекций, вызываемых вирусами.

Способствует простуде переохлаждение.

Наиболее восприимчивы к ней:

- Дети раннего возраста (до 3 лет),
- Пожилые люди (старше 65 лет),
- Лица с иммунодефицитом (онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция и др.).

Среди вирусов простуды – вирусы гриппа и парагриппа, аденовирусы, риновирусы, реовирусы и др.

Распространяются ОРВИ воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре.

Возможные симптомы простуды:

- Повышение температуры.
- Кашель,
- Насморк,
- Боль или першение в горле,
- Осиплость голоса.
- Конъюнктивит.
- Симптомы интоксикации: слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль.

Вопросы покупателю

Когда Вас просят посоветовать что-то от простуды, задайте следующие вопросы покупателю:

1. Как проявляется простуда?
2. Как давно болеете?
3. Что уже принимали?

Комплексная продажа

Комплексное предложение при простуде в зависимости от симптоматики может включать:

- Противовирусное и иммуномодулирующее средство (Арбидол, Анаферон, Кагоцел, Ингавирин и пр.).
- Антисептик для горла (подробнее см. Боли в горле).
- Препараты от насморка в зависимости от его характера (подробнее см. «Насморк»).
- Препараты от кашля в зависимости от его характера и др. факторов (подробнее см. «Кашель»).
- Жаропонижающее средство. Наиболее безопасными считаются препараты на основе Парацетамола и Ибупрофена.
- Лекарственный сбор для ингаляций (Ингафитол, Элекасол) или отхаркивающий (Грудной сбор, Чабрец, Фиалка, Подорожник, Багульник и др.).
- Местноотвлекающее средство: мазь Доктор Мом, Эвкалипт и др.

Дополнительно:

- Разовые носовые платочки (при насморке).
- Ингалятор: при заболевании верхних дыхательных путей (ринит, фарингит) – паровой, при заболевании нижних дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит, пневмония) – небулайзер.
- Медицинские маски, чтобы уменьшить вероятность заражения людей, живущих в одной квартире с больным.

Комбинированные средства от простуды

Комбинированные средства от простуды (Терафлю, Колдрекс, Максиколд, Анвимакс и др.) рекомендуются, когда человеку некогда болеть, а нужно продолжать работать, несмотря на заболевание.

В большинстве случаев в состав их входит:

- Жаропонижающее средство (парацетамол, метамизол натрия или ацетилсалициловая кислота).
- Сосудосуживающий компонент (фенилэфрин или псевдоэфедрин), который призван облегчить носовое дыхание. Но этот эффект будет значительно слабее местного сосудосуживающего средства.
- Антигистаминный компонент (дифенгидрамин, фенирамин, хлорфенирамин, лоратадин) для уменьшения отека дыхательных путей. Первые три оказывают седативный эффект.
- Аскорбиновая кислота для укрепления сосудов и в качестве антиоксиданта.

Важно: при выборе комбинированного средства обращайте внимание на возраст больного.

Пожилым лучше подобные средства не рекомендовать, поскольку они могут повышать артериальное и внутриглазное давление, вызывать сердцебиение, головокружение, нарушения сна, нарушение функции печени и почек.

Если комбинированный препарат спрашивает человек трудоспособного возраста, поинтересуйтесь: «Вы на больничном или продолжаете работать?»

В последнем случае предложите препарат, не оказывающий седативного эффекта: Анвимакс, Максиколд, Викс актив симптомакс, Колдрекс.

Другие советы при ОРВИ

1. Пейте больше жидкости (морсы, компоты).
2. Чаще проветривайте помещение.
3. Тепловые процедуры можно делать только при нормальной температуре.
4. Если в течение трех дней улучшения не будет, обратитесь к врачу.

Требуют обращения к врачу:

1. Симптомы ОРВИ у детей, особенно до 2 лет.
2. Осиплость голоса, лающий кашель у ребенка, шумное затрудненное дыхание (срочно скорую!).
3. Сохранение высокой температуры дольше трех дней.
4. Ухудшение состояния: внезапное повышение температуры, одышка, головная боль, рвота, спутанность сознания.

Пяточная шпора

Пяточная шпора, или плантарный фасциит – это заболевание, при котором происходит воспаление подошвенной фасции с последующим отложением солей кальция и формированием костного выроста.

Дополнительная информация

Подошвенная фасция – это мощное сухожилие, которое одним концом прикрепляется к пяточной кости, а другим – к головкам плюсневых костей. Иными словами, подошвенная фасция проходит через всю стопу. Ее задача – вместе с другими структурами поддерживать арочную форму стопы и обеспечивать ее амортизирующую функцию.

Основной причиной образования пяточной шпоры является продольное плоскостопие. При уплощении продольного свода стопы подошвенная фасция натягивается подобно тетиве лука, и в месте ее прикрепления к пяточной кости образуются надрывы. Вокруг них развивается воспаление, которое и вызывает боль.

В дальнейшем здесь откладываются соли кальция, и формируется костный вырост, который в простонародье называют «пяточной шпорой».

Факторы, способствующие образованию пяточной шпоры:

1. Избыточный вес.
2. Ношение обуви на низком каблуке или на плоской подошве. Физиологический каблук имеет высоту 2-4 см.
3. Ношение обуви на высоком каблуке.
4. Малоподвижный образ жизни.
5. Врожденная патология.
6. Травмы.
7. Повышенные физические нагрузки.
8. Перенесенные в детстве рахит, остеомиелит.

Симптомы:

Главный и единственный симптом пяточной шпоры – это боль в области пятки. Она усиливается по утрам или после длительного сидения. Покупатель может сказать, что как будто на гвоздь наступают. Но когда он немного походит, боль уменьшается.

Это происходит оттого, что процессы регенерации в организме происходят непрерывно, в том числе, когда человек отдыхает. За это время надорванные волокна сухожилия начинают восстанавливаться. А когда человек поднимается и начинает ходить, подошвенная фасция натягивается, волокна вновь надрываются, и боль усиливается.

Но главное, пяточную шпору не видно! Боль ощущается, если нажать на пятку пальцем.

А если там есть видимое образование, ороговение, это не шпора, а натоптыш. (см. соответствующий раздел).

Диагноз пяточной шпоры подтверждается рентгенографией стопы, МРТ, УЗИ.

Принципы лечения:

- Ношение ортопедических изделий,
- Использование противовоспалительных мазей,
- ЛФК.

При неэффективности этих методов используют физиолечение: лазер, УВЧ, электрофорез, метод ударно-волновой терапии, при котором разрушают костный вырост.

Вопросы покупателю:

- Какую обувь Вы носите? (Какой высоты каблук?)
- Плоскостопие Вам когда-нибудь ставили?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

1. Специальные ортопедические стельки с поддержкой продольного свода и мягкой вставкой в области пятки. Они разгружают подошвенное сухожилие, уменьшают его натяжение в области воспаления, снижают болевые ощущения при ходьбе.

(подробности в книге «Ортопедия в аптеке от А до Я»).

2. Ортопедические подпяточники, которые вкладываются в ту обувь, куда не вошли ортопедические стельки. Зачастую стельки уменьшают объем обувного пространства, и обувь становится тесной. В этом случае рекомендуются подпяточники.

Они не влияют на причину шпоры, но уменьшают боль при ходьбе.

3. Наружные средства из группы НПВС: Кетонал, Диклофенак, Артрозилен, Вольтарен и др. для уменьшения воспаления и боли.

4. Дополнительно можно предложить наружные средства из группы БАДов: различные кремы от пяточной шпоры (чередовать с предыдущим средством).

5. Массажеры для стоп для улучшения кровообращения в области подошвенной фасции и ускорения ее восстановления.

Другие рекомендации:

Желательно сменить обувь на физиологическую (если покупатель предпочитает обувь на высоком каблуке или без каблука), чтобы уменьшить нагрузку на подошвенное сухожилие.

Требует обращения к врачу:

Неэффективность вышеуказанных средств.

Раны, царапины, ссадины

Рана (порез) – открытое повреждение кожных покровов или слизистых оболочек с возможным нарушением целостности глубжележащих тканей.

Рана может сопровождаться обильным кровотечением. Опасны травмы пальцев, ладони, стоп, т.к. при этом могут быть повреждены сухожилия. В этом случае нарушается функция сегмента конечности.

Ссадина, царапина – поверхностные повреждения кожи.

Ссадина образуется при трении кожи о твердую поверхность: асфальт, бетон и пр. Она может быть бескровной или сопровождается незначительным капиллярным кровотечением.

Царапина – это поверхностное повреждение кожи в виде узкой полосы. Поцарапаться можно о торчащий гвоздь, щепку, острый край предмета. Поцарапать могут домашние животные.

Царапина сопровождается небольшим капиллярным кровотечением.

Вопросы покупателю:

1. Когда произошла травма? Задайте этот вопрос, чтобы понять, застарелая рана или свежая. Если застарелая, что с раной? Почему она не заживает? Возможно, у человека сахарный диабет?
2. При каких обстоятельствах произошла травма? (Может, нужно срочно в травмпункт для введения противостолбнячной сыворотки, если в рану могли попасть земля, грязь?)
3. Сохраняется ли кровотечение? (Возможно, нужно срочно к врачу).

Что рекомендовать? Комплексная продажа

1. Антисептик для обработки места повреждения и окружающей его области: перекись водорода, раствор хлоргексидина, мирамистина.
2. Раствор йода или бриллиантовой зелени – обработать рану после антисептика.
3. Ватные палочки (если рана небольшая) или вата.
4. Стерильный бинт. Он нужен в случае раны, сопровождающейся интенсивным кровотечением.
5. Антибактериальная и ранозаживляющая мазь (при необходимости). Это могут быть Левомеколь, Левосин. Они рекомендуются при ранах с признаками инфицирования (покраснение вокруг раны, гнойное отделяемое) или при высоком риске инфицирования (травма грязным

предметом, произошла на улице, пострадавший трогал ее грязными руками и пр.).

6. После очищения раны (в среднем через 3-5 дней) перейти на регенерирующую мазь: Д-пантенол, Актовегин, Солкосерил и др.

Ссадину и царапину достаточно обработать раствором антисептика и смазать йодом/раствором бриллиантовой зелени.

Требуют обращения к врачу:

- Рана, появившаяся в результате укуса животного.
- Рана, полученная на природе (для введения противостолбнячной сыворотки).
- Рана, которая сопровождается интенсивным и/или длительным кровотечением.
- Рана с признаками нагноения: боль, отек, гнойное отделяемое из раны.
- Глубокая рана, требующая наложения швов.

Растяжение связок

Растяжение связок – это закрытая травма, при которой происходят микронадрывы волокон связок в результате чрезмерного их натяжения.

Причины:

- Неловкое движение.
- Поскальзывание.
- Неудачное приземление после прыжка.
- Падение.
- Занятия спортом.
- Поднятие тяжестей.

Чаще всего страдают голеностопный, лучезапястный, коленный суставы.

Дополнительная информация:

В связках много сосудов и нервных окончаний, поэтому при растяжении связок пострадавший жалуется на сильную боль и отек.

Внешне может быть видна гематома, т.е. синяк. Сустав горячий на ощупь в результате внутреннего кровотечения.

Движения в суставе ограничены, болезненны.

Вопросы покупателю:

- Как давно случилась травма?
- В травмпункт обращались? Снимок делали?

Первая помощь. Комплексная продажа

| Что предложить? | Примечание |
|--|---|
| 1. Гипотермический пакет на область травмы | Имеет смысл в первые часы после травмы. Держать по 20 минут с перерывами. Холод сужает сосуды, уменьшает внутреннее кровотечение. |
| 2. Эластичный бинт или эластичный бандаж на сустав | Ограничивает движения, обеспечивает покой, ускоряет выздоровление. |
| 3. Обезболивающее внутрь | Препарат предпочтительно на основе ибупрофена, напроксена (Нурофен, Миг 400, Налгезин и др.) |
| 4. Наружное противовоспалительное средство | Для усиления действия предыдущего препарата: Артрозилен, Вольтарен, Диклофенак, Найз и др. |
| 5. Наружное средство, укрепляющее сосудистую стенку, противоотечное, рассасывающее | Троксевазин, мазь на основе Арники, мазь или гель с Бадягой. Чередовать с наружным средством из группы НПВС |

Вместо комбинации НПВС и
противоотечного средства
можно предложить гель
Долобене

Он оказывает обезболивающее,
противовоспалительное, противоотечное и
регенерирующее действие.

Конечности необходимо придать возвышенное положение

Другие советы покупателю:

1. Если не были в травмпункте – обязательно обратитесь туда, чтобы сделать снимок и исключить вывих, перелом.
2. Первые 2-3 дня покой, а затем потихоньку начинайте делать упражнения, иначе в связках образуется новая неэластичная ткань, и сустав долго не сможет восстановиться.

Рвота

Дополнительная информация

Рвота – это рефлекторное извержение содержимого желудка через рот.

Она обусловлена тем, что под влиянием различных факторов тонус желудка снижается, а 12-перстной кишки повышается. Происходит заброс кишечного содержимого в желудок. Это сопровождается судорожным сокращением дыхательных мышц и диафрагмы, а затем передней брюшной стенки.

При этом выход из желудка (пилорический отдел) плотно закрывается, а верхняя его часть расслабляется. Благодаря этому открывается нижний пищеводный сфинктер, и содержимое желудка устремляется в пищевод и полость рта.

Весь этот процесс регулируется рвотным центром, который находится в продолговатом мозге. Сюда поступают импульсы из желудочно-кишечного тракта, брюшины, коронарных артерий, вестибулярного аппарата, других структур мозга.

Стимуляторами рвотного центра могут быть также лекарственные препараты, гипоксия, уремия, диабетический кетоацидоз, лучевая терапия и др. факторы.

Поэтому заболеваний и состояний, сопровождающихся рвотой, великое множество.

Рвоте предшествует тошнота – чрезвычайно неприятное ощущение в эпигастии и груди.

Частые причины рвоты:

| Причина | Как узнать? |
|--|---|
| Заболевания ЖКТ: | |
| Острые хирургические заболевания: перитонит, аппендицит, панкреатит, кишечная непроходимость, холецистит и др. | Развиваются остро, сопровождаются сильными болями в животе, нарушением общего состояния. |
| Хронические заболевания ЖКТ: гастрит, язвенная болезнь, дуоденит, желчекаменная болезнь и др. | Как правило, человек уже знает о своей проблеме. Отмечаются другие симптомы: боли в животе, отрыжка, изжога, вздутие кишечника, горечь во рту и пр. |
| Аномалии развития ЖКТ – стенозы, заращения и пр. | Выявляются в раннем детском возрасте. |

| | |
|--|---|
| Острые кишечные инфекции | Начинаются остро. Другие симптомы: повышение температуры, боли в животе, диарея. |
| Функциональные расстройства | Часто возникают на фоне стресса, психологических проблем. |
| Заболевания ЦНС: травмы, опухоли, инфекции головного мозга. | При травме легко установить факт падения или драки. При остальных состояниях отсутствуют другие симптомы поражения ЖКТ. Рвота при заболеваниях ЦНС сопровождается головными болями, при инфекции головного мозга – повышением температуры, спутанностью сознания. |
| Болезни сердечно-сосудистой системы, в частности, инфаркт миокарда | Основной симптом – сильная боль в груди, отдающая в левую руку, плечо, лопатку. Другие симптомы – одышка, потливость, падение А/Д, брадикардия. Могут сопровождаться рвотой. |
| Заболевания внутреннего уха (болезнь Меньера, лабиринтит) | Рвота сопровождается сильным головокружением. |
| Побочное действие лекарственных средств | Рвота возникает после приема препарата. |
| Беременность | Имеются другие симптомы беременности. |

Вопросы покупателю:

- Что помимо рвоты беспокоит? (Повышение температуры, боль в животе, отрыжка, метеоризм, головная боль, головокружение)?
- После чего появилась рвота (еда, стресс, падение и т.д.).

Задача первостольника:

1. Заподозрить проблему.
2. При подозрении на острое хирургическое состояние, инфаркт миокарда, тяжелую кишечную инфекцию посоветовать срочно вызвать «скорую помощь».

Важно:

Противорвотное средство (Церукал) должен назначать врач, поскольку оно имеет противопоказания и может вызывать серьезные побочные эффекты. Церукал усиливает или уменьшает действие некоторых лекарственных средств, требует осторожности при назначении его пожилым пациентам.

Возможные рекомендации

| Ситуация | Что рекомендовать? |
|--|--|
| Повышение температуры, тошнота, рвота, боли в животе, диарея | <ol style="list-style-type: none">1. Регидрон или Гидровит для восполнения потерь жидкости и солей.2. Энтеросорбент (Смекта, Фильтрум, Энтеросгель и др.) – для связывания и выведения токсинов и бактерий.3. Спазмолитик (Но-шпа) для уменьшения болей.4. Энтерол – для подавления патогенных бактерий, восстановления кишечной микрофлоры.5. Жаропонижающее средство. Прочие рекомендации: <ul style="list-style-type: none">• Обильное питье до 2-3 л жидкости: чай, рисовый отвар, регидрон или гидровит. Если питье вызывает рвоту, пить по 1-2 ст. л. каждые 10-15 минут.• При отсутствии улучшения в течение 2-3 дней или ухудшении состояния – к врачу! Детям до 2 лет – сразу к врачу! До прихода врача – регидрон, сорбент, жаропонижающее. |
| Однократная рвота на фоне стресса | Седативное средство (Пустырник, Валериана, Ново-пассит и др.). |
| При подозрении на инфаркт миокарда | Нитроглицерин или Нитро-спрей Срочно «скорую». |
| При подозрении на сотрясение головного мозга | Обезболивающее от головной боли (Парацетамол, Ибупрофен) К врачу! |

Требуют обращения к врачу:

1. Многократная рвота + повышение температуры, сильная головная боль (срочно!).
2. Многократная рвота + сильные боли в животе (срочно!).
3. Рвота с кровью или желчью (срочно!).
4. Травма головы (срочно!).
5. Рвота + сильные боли в груди (срочно!).

6. Периодическая рвота + частые головные боли.
7. Рвота + сильное головокружение.
8. Рвота после применения нового лекарственного препарата (для его замены).

Синяк

Синяк (гематома) – это скопление крови в подкожно-жировой клетчатке при неповрежденных кожных покровах.

Дополнительная информация

Самой частой причиной синяка является травма (удар, ушиб). При этом повреждаются мелкие сосуды, находящиеся в подкожно-жировой клетчатке (капилляры), и кровь из них изливается в окружающие ткани, образуя полость.

К местам повреждений сосудов устремляются форменные элементы крови тромбоциты и другие факторы свертывания крови, благодаря которым здесь образуются тромбы, и внутреннее кровотечение в мягкие ткани останавливается.

Цвет синяка по мере его рассасывания меняется: багрово-красный – сине-фиолетовый – желто-зеленый – желтый. Это связано с превращениями гемоглобина, который содержится в эритроцитах, попавших в мягкие ткани из капилляров.

При тяжелых ушибах или чрезмерно сильных ударах повреждаются не только капилляры, но и сосуды более крупного диаметра. Такие гематомы распространяются в глубокие слои (мышцы), захватывают большую площадь и дольше рассасываются.

Важно: если после травмы к месту ушиба сразу приложить лед, это вызовет сужение сосудов, и уменьшит размер гематомы.

Другие причины образования синяков

1. Сдавление, например, туго затянутым ремнем или ремешком от часов. В этом случае нарушается обмен веществ в мягких тканях, сосуды расширяются, повышается их проницаемость, и часть крови может покинуть сосудистое русло и скопиться в подкожно-жировой клетчатке.
2. Баротравма – повреждение, вызванное локальным действием пониженного давления, например, при вакуумном массаже или лечении банками.
3. Уколы, при которых происходит механическое повреждение множества капилляров. Но при правильном выполнении внутримышечной инъекции синяк не образуется: мышечные волокна эластичны и не дают крови попасть в подкожно-жировой слой. Синяк может возникнуть при неправильном выборе места инъекции. Не случайно уколы делают в наружный верхний квадрат ягодичной мышцы, где слой мышц больше, а сосудов меньше.

К образованию гематомы может приводить недостаточная глубина укола, напряжение мышцы во время инъекции.

4. Нарушения свертываемости крови (гемофилия, тромбоцитопения).
5. Повышенная проницаемость сосудов при некоторых заболеваниях.
6. Прием некоторых лекарственных препаратов, вызывающих тромбоцитопению, т.е. снижение количества тромбоцитов.
7. Возраст. С возрастом хрупкость капилляров растет.
8. Авитаминоз С, К, Р, фолиевой кислоты.

Вопросы покупателю:

- Как давно случилась травма (ушиб, удар, падение)?

Если травмы не было, то следующий вопрос:

- С чем Вы связываете появление синяка?

Если синяки появляются без явной причины, посоветуйте обратиться к врачу, т.к. это может быть связано с серьезным заболеванием.

Что Вы можете предложить в комплексе?

| Средство | Примечание |
|--|--|
| Гипотермический пакет | Если с момента травмы прошло не более 4-6 часов. |
| Эластичный бинт для наложения тугой повязки, чтобы сдавить сосуды и уменьшить кровотечение. | Наложение тугой повязки имеет смысл сразу после травмы конечности . |
| Наружное средство, содержащее гепарин (Лиотон, Тромблесс, Гепариновая мазь, Гепатромбин и др.) | Особенно эффективно в первые часы после травмы, когда в тканях происходит процесс образования тромбов, т.к. гепарин препятствует образованию новых тромбов и увеличению старых, но уже образовавшиеся тромбы не рассасывает. Предпочтение отдавайте средствам с максимальным содержанием гепарина (Лиотон, Тромблесс). Важно: не рекомендуем эти средства, если синяки появляются без видимой причины. Возможно, это связано с нарушением свертываемости крови, когда гепарин противопоказан. |
| Препарат, укрепляющий сосудистую стенку или обладающий противоотечным и рассасывающим действием. | Троксевазин, наружное средство на основе Бадяги, Арники, гель Синяк-off и др. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| Обезболивающее средство | Обычно синяк болит только, если на него нажать. Но если гематома находится в области сустава, причиняет боль при движениях, предложите местное обезболивающее средство на основе НПВС: Кетонал, Артрозилен, Диклофенак, Вольтарен и др. Или комбинированное средство Индовазин (оказывает противоотечное и обезболивающее действие) |
| Маскирующее средство (тональный крем) | Если синяк находится на лице и другой видимой части тела. |

Требуют обращения к врачу:

- Синяки, появляющиеся без видимой причины.
- Обширная гематома мягких тканей, которая сопровождается нарушением функции (сустава, конечности).
- Обширная гематома груди, живота.

Слезотечение

Слезотечение – это избыточное выделение слезной жидкости.

Дополнительная информация:

Слезная жидкость вырабатывается слезными железами, расположенными в верхнем наружном отделе глазницы и в конъюнктиве. Она выделяется постоянно. Ее задача – увлажнять конъюнктиву, защищать глаз от мелких инородных тел (пыль, соринки, песчинки, мелкие насекомые) и микроорганизмов.

Омывая глаз, слезная жидкость попадает во внутренний угол глаза, где находятся слезные точки, ведущие в слезные канальцы. По ним слезная жидкость попадает в слезный мешок, а затем через носослезный канал в полость носа.

Рефлекторное слезотечение отмечается при попадании в глаз инородного тела, при воздействии дыма, яркого света, при вдыхании паров раздражающего химического вещества.

В появлении слезотечения виноваты два механизма:

1. Гиперпродукция слезной жидкости.
2. Нарушение оттока слезной жидкости.

Причины гиперпродукции слезной жидкости:

1. Воспалительные заболевания органа зрения: конъюнктивит, кератит, увеит, при которых, помимо слезотечения, могут быть покраснение глаза, отечность век, боль в глазу, светобоязнь, гнойное отделяемое из глаза, ощущение песка в глазу.
2. Аллергия. Аллергические поражения глаз сопровождаются покраснением глаза, сильным зудом и отечностью век. Возможны другие проявления аллергии.
3. Травма глаза, в т.ч. ожог роговицы.
4. Попадание в глаз химического вещества.
5. Раздражение глаз ярким солнечным светом.
6. Синдром сухого глаза, при котором слезная пленка истончается, рвется, и когда человек выходит на улицу, сухой воздух, ветер, свет раздражают оголенную роговицу, и начинается рефлекторная продукция слезной жидкости.
7. Непереносимость контактных линз определенной марки, плохой уход за ними.

Причины нарушения оттока слезной жидкости:

1. Воспаление слезного мешка: дакриоцистит. Проявляется слезотечением, припухлостью в области внутреннего угла глаза. Возможны отек век, гнойное отделяемое из глаза.
2. Сужение или заращение слезного канала, например, в результате образования спаек после воспалительного процесса.
3. Патология слизистой оболочки носа (ринит, гайморит, полипы).
4. Старческий блефароптоз, т.е. опущение нижнего века, при котором нарушается попадание слезной жидкости в слезный канал.

Вопросы покупателю:

1. Как давно появилось слезотечение? После чего? (простуда, травма, воспалительное заболевание глаза, покупка линз новой марки и пр.).
2. Что еще, помимо слезотечения, беспокоит: боль в глазу, гнойное отделяемое, покраснение глаза (если покупают не для себя), зуд?
3. Если беспокоит только слезотечение, задайте следующий вопрос:
Это бывает только на улице?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Ваши возможные рекомендации |
|--|--|
| Пожилой человек, слезотечение только при выходе на мороз. Других симптомов заболевания глаз нет. | <ol style="list-style-type: none">1. Увлажняющие капли для глаз, например, Гипромелоза-П, Искусственная слеза, Слезин и др. – защищают поврежденную слезную пленку от раздражения ветром, холодом, уменьшают слезотечение.2. Витамины для глаз: Компливит Офтальмо, Витрум Вижн для укрепления сосудов глаз, улучшения обменных процессов в глазу. Или др. БАДы для глаз3. Необходимо укреплять мышцы век: крепко сомкнуть веки по 5-10 раз утром и вечером. |
| Покраснение глаза, слезотечение, гнойное отделяемое | <ol style="list-style-type: none">1. До осмотра врача: антибактериальные капли (Витабакт, Альбуцид, Левомецетиновые 0,25% глазные капли).2. Тетрациклиновая глазная мазь 1% на ночь.3. Ромашка – делать настой, промывать глаз. |
| Покраснение глаз, слезотечение на фоне простуды | <ol style="list-style-type: none">1. Симптоматические средства от кашля, от насморка, от боли в горле, от температуры.2. Противовирусные глазные капли, например, Офтальмоферон. |

Слезотечение,
покраснение и зуд в
глазах на фоне
сезонной аллергии

1. Антигистаминное средство внутрь,
2. Противоаллергические глазные капли (Аллергодил, Лекролин, Хай-Кром, Кромогексал),
3. При наличии аллергического ринита – противоаллергическое средство в нос.
Подробнее – см. «Аллергия сезонная».

Требуют обращения к врачу:

1. Признаки заболевания глаза: боль, краснота, отек, гнойное отделяемое, светобоязнь.
2. Слезотечение после травмы глаза.
3. Слезотечение после попадания в глаз химического вещества.
4. Отсутствие эффекта от вышеуказанных средств.

Сонливость

Сонливость – ощущение заторможенности, желание спать даже в самое неподходящее для этого время.

Дополнительная информация:

Физиологически сонливость – это сигнал мозга о том, что организму требуется отдых. Тормозные системы организма включили охранительный режим, органы чувств и кора головного мозга переключаются на дремлющий режим. Из-за этого снижается скорость реакции и притупляется восприятие внешних раздражителей.

Причины сонливости:

1. Физическое и психическое утомление (постоянные стрессы, тяжелая физическая работа).
2. Хронический недосып.
3. Беременность. Сонливость у беременных обусловлена повышением уровня прогестерона и является защитной реакцией организма, чтобы уменьшить активность женщины и сохранить беременность.

Больше всего сонливость отмечается в первом и третьем триместрах беременности. Это нормальное явление.

Но она может быть симптомом анемии беременных, позднего токсикоза.

4. Перенесенные острые инфекционные заболевания, так как организму нужно время, чтобы восстановить работу иммунной и других систем. Поэтому после тяжелых инфекций часто отмечается астеническое состояние, одним из симптомов которого является сонливость.
5. Анемия, при которой органы, в том числе головной мозг, и ткани испытывают недостаток кислорода.

Другие симптомы анемии: слабость, утомляемость, головные боли, головокружение, одышка, сердцебиение.

6. Атеросклероз сосудов головного мозга. При этом заболевании в результате закупорки церебральных сосудов холестериновыми бляшками нарушается кровоснабжение головного мозга. В результате этого он страдает от гипоксии, дефицита витаминов, микроэлементов.

Другие симптомы атеросклероза церебральных сосудов:

Шум в ушах, снижение памяти, головные боли, головокружение, снижение слуха, неустойчивость при ходьбе.

7. Употребление алкоголя. Стадия возбуждения сменяется сонливостью.

8. Курение. Постоянный спазм сосудов нарушает кровоснабжение мозга. Никотин вызывает также сгущение крови, повреждение внутренней стенки сосудов, что способствует образованию тромбов и усугубляет нарушение мозгового кровообращения.

9. Некоторые лекарственные препараты (барбитураты, нейролептики, антидепрессанты, транквилизаторы, антигистаминные средства и др.) вызывают сонливость.

10. Наркотики.

11. Хроническая сердечная недостаточность.

12. Энцефалопатия (поражение клеток головного мозга).

13. Заболевания печени, почек, при которых в результате нарушения их функции в крови накапливаются токсичные для мозга вещества.

14. Хронические вирусные, бактериальные, паразитарные, грибковые инфекции.

15. Кровотечения, в том числе обильные месячные, которые приводят к анемии.

16. Злокачественные опухоли.

17. Психические расстройства, депрессия.

18. Травмы головного мозга.

19. Эндокринные заболевания (гипотиреоз, сахарный диабет).

20. Дефицит витаминов и микроэлементов, и прежде всего, недостаток витаминов С, группы В, йода, железа. Например, на фоне диеты.

21. Гипотония.

Важно: слабость, вялость, сонливость могут быть первыми симптомами онкологического заболевания. Поэтому если такое состояние продолжается уже несколько месяцев без видимой причины, посоветуйте обратиться к врачу!

Вопросы покупателю:

1. Как давно Вас беспокоит сонливость?

2. После чего Вы стали ее отмечать?

3. Сколько времени в сутки Вы спите?

4. Есть ли у Вас какие-либо заболевания (сердца, сосудов, печени, почек, сахарные диабет?)

5. Что еще, помимо сонливости, Вас беспокоит?
6. Принимаете ли Вы какие-либо лекарственные препараты?

Что можно предложить? Комплексная продажа

1 вариант:

1. Тонизирующее средство: Пантокрин, настойка лимонника, элеутерококка, аралии, заманихи, элеутерококка.

При подозрении на заболевание сердца, сосудов, при повышенном артериальном давлении их не рекомендовать!

2. Витаминно-минеральный комплекс, содержащий витамины группы В, аскорбиновую кислоту, железо и йод: Алфавит, Витрум, Центрум, Мульти-табс Классик и др.

3. Ароматерапия: эфирное масло + аромалампа/аромамедальон.

Тонизирующее действие оказывают розмарин, корица, гвоздика, базилик, мирра, герань и др.

Если нет возможности использовать аромалампу (к примеру, человек целый день на работе), то предложите аромамедальон, который можно носить на шее, в сумочке, в руке и при сонливости в течение дня вдыхать аромат эфирного масла. В крайнем случае, несколько капель эфирного масла можно нанести на носовой платок.

2 вариант:

1. Витаминно-минеральный комплекс, содержащий тонизирующее средство: Алфавит Энергия, Геримакс Энерджи, Динамизан, Витрум Перфоманс и др.

2. Ароматерапия: эфирное масло + аромалампа/аромамедальон.

Другие рекомендации:

1. Спать нужно не менее 8 часов в сутки.
2. Постарайтесь бросить курить (если человек курит).

У 30% курильщиков отмечается повышенная сонливость, так как сосуды сужены, и мозг испытывает кислородное голодание.

Если покупатель соглашается с Вами, предложите средства, помогающие бросить курить (см. соответствующий раздел).

3. Сонливость может быть связана с пониженным гемоглобином, заболеванием сердца, сосудов, щитовидной железы и др., поэтому необходимо обратиться к врачу и обследоваться.

4. Если сонливость появилась с началом использования какого-то лекарственного препарата, нужно воздержаться от его приема и обратиться к врачу для его замены (если он рецептурный).

Требуют обращения к врачу:

1. Патологическая сонливость, которая возникла внезапно без видимых причин.
2. Сонливость, вялость, слабость, недомогание, снижение аппетита.
3. Сонливость + депрессия.
4. Сонливость на фоне обильных менструаций.
5. Сонливость, сопровождающаяся другими симптомами: головные боли, головокружение, шум в ушах, снижение слуха и др.
6. Сонливость, которая сохраняется уже несколько месяцев, и никакие безрецептурные аптечные средства не помогают.

Стоматит, гингивит

Стоматит

Стоматит – это воспаление слизистой оболочки полости рта.

Причины стоматита:

1. Инфекция: бактериальная, вирусная, грибковая.
2. Неполноценное питание.
3. Термическое, механическое, химическое травмирование полости рта.

Дополнительная информация:

1. Чаще всего стоматиты вызываются условно-патогенными микроорганизмами, живущими в полости рта: стафилококком или стрептококком. При снижении иммунитета (как местного, так и общего) они являются причиной образования гнойничков, которые вскрываются с образованием эрозий и язв.

Стоматит могут вызывать и вирусы, и прежде всего, вирусы герпеса. На слизистой оболочке полости рта появляются пузырьки, заполненные прозрачным содержимым. После их вскрытия остаются эрозии.

Грибковый стоматит чаще всего возникает после курса лечения антибиотиками в результате усиленного размножения грибов рода *Candida*.

Грибковый стоматит может развиваться при длительном лечении глюкокортикостероидными гормонами, у ВИЧ-инфицированных.

Проявляется белыми налетами.

2. Недостаточное поступление в организм витаминов группы В, фолиевой кислоты, железа, цинка может быть причиной воспаления слизистой оболочки полости рта.

3. Стоматит может развиваться в ответ на какое-либо повреждение: прикус щеки, царапина об острый край зуба, коронки, протеза, травмирование твердой пищей, орехами, сухарями, ожог кислотой, щелочью, слишком горячей пищей.

Факторы, способствующие развитию стоматита:

1. Употребление невымытых фруктов, прием пищи грязными руками.
2. Зубные протезы низкого качества или неудачно установленные.
3. Избыточная гигиена полости рта, особенно, частое использование зубной пасты, содержащей лаурил сульфат натрия, который снижает

слюноотделение, и слизистая оболочка становится особенно уязвимой к действию различных раздражителей.

4. Использование некоторых лекарственных средств, вызывающих сухость во рту (м-холиноблокаторы, антидепрессанты, антигистаминные средства, седативные препараты, миорелаксанты, диуретики и др.).

5. Курение, злоупотребление алкоголем.

6. Другие заболевания (сахарный диабет, некоторые заболевания ЖКТ, глистные инвазии, ВИЧ-инфекция, анемия, злокачественные опухоли и др.).

Симптомы стоматита

1. Покраснение слизистой оболочки полости рта, отечность, боль во рту при приеме пищи.

2. Появление гнойничков (при бактериальном стоматите), пузырьков (при герпетическом), белых налетов (при грибковом поражении).

После вскрытия гнойничков или пузырьков остаются язвы. Излюбленная локализация – внутренняя сторона губ, слизистая щек, миндалины, мягкое небо.

3. Повышенное слюноотделение,

4. Кровоточивость десен (не обязательно),

5. Неприятный запах изо рта.

6. Возможно повышение температуры, увеличение лимфатических узлов.

Гингивит

Гингивит – это воспаление десен.

Главная причина гингивита – плохая гигиена полости рта, что приводит к размножению бактерий, содержащихся в зубном налете.

Факторы, способствующие развитию гингивита:

1. Механические повреждения десны.

2. Неправильно поставленная пломба, травмирующая десну.

3. Съёмные и мостовидные протезы.

4. Удаление зуба.

5. Установка ортодонтических аппаратов.

6. Агрессивная чистка зубов.

7. Зубной камень, который является площадкой для микробов.

8. Эндокринные заболевания, нарушения обмена веществ, вредные привычки, ВИЧ-инфекция, хронические интоксикации, нехватка витаминов и микроэлементов.

Симптомы гингивита

1. Десны красные, отечные.
2. Кровоточивость десен при чистке зубов, откусывании жестких овощей, фруктов (яблоко, морковь).
3. Возможно образование язв (только на деснах), неприятный запах изо рта.

Вопросы покупателю:

Покупатель может жаловаться на покраснение и отечность десен, кровоточивость их, боль во время приема пищи, появление язвочек во рту или гнойничков (причем часто за них принимаются герпетические пузырьки), появление белого налета на слизистой оболочке полости рта.

Задайте покупателю следующие вопросы:

1. После чего появились эти симптомы? У стоматолога недавно не были?
2. Температура тела повышалась? Неприятный запах изо рта есть? (Чаще всего это бывает при бактериальном воспалении. В этом случае нужна консультация врача. Возможно, он назначит антибактериальное средство внутрь).
3. При наличии белого налета на языке и слизистой оболочке полости рта, уточните, не принимал ли покупатель недавно антибиотики? Это позволит Вам обосновать ему необходимость применения средства для нормализации микрофлоры кишечника:

«Прием антибиотиков приводит к нарушению равновесия нормальной микрофлоры кишечника и размножению дрожжевых грибков, которые и вызвали эти налеты. Налеты – это только верхушка айсберга. Поэтому в Вашем случае обязательно нужно пропить средство для восстановления микрофлоры кишечника».

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Возможные Ваши рекомендации |
|--|--|
| <p>Язвочки во рту, боль, повышение температуры, неприятный запах изо рта.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Местно в данном случае лучше рекомендовать средство с выраженным противомикробным действием, т.е. гель Метрогил Дента, так как это похоже на бактериальную инфекцию, 2. Таблетки для рассасывания: антисептик с обезболивающим компонентом: Гексорал табс, Септолете плюс, Стрепсилс плюс (в таб.). Чередовать их с гелем Метрогил Дента. 3. Жаропонижающее средство. 4. Имудон для повышения местного иммунитета. 5. Мягкая зубная щетка, чтобы не травмировать воспаленную слизистую. 6. Через 3-4 дня, по мере заживления афт, антибактериальные средства заменяют на регенерирующие: Витаон для полости рта, Облепиховое масло, Солкосерил дентал (рец.). <p>Дополнительно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Средство для полоскания, обеспечивающее противовоспалительный эффект: Стоматофит, Ротокан, ромашка, шалфей и др. 8. Консультация врача. Возможно, потребуются системные антибактериальные средства. |
| <p>Высыпания во рту, боль во время приема пищи, повышения температуры нет.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гель с противовоспалительным и обезболивающим действием: Холисал, Камистад. 2. Раствор для полоскания с противомикробным действием: (чередовать с гелем): Мирамистин, Хлоргексидин, Гексорал, Стопангин или растительный Сангвиритрин. 3. Имудон для повышения местного иммунитета. 4. Мягкая зубная щетка, чтобы не травмировать воспаленную слизистую. 5. Консультация врача. Если это герпетический стоматит, возможно, нужны системные противогерпетические средства. |
| <p>Белые налеты во рту (недавно покупатель пролечился антибиотиками)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Раствор на основе клотримазола (Кандид, Клотримазол) – обрабатывать слизистую рта. 2. Раствор для полоскания рта, обладающий противогрибковым действием: Гексорал, Стопангин, Мирамистин, Сангвиритрин. Чередовать с обработкой полости рта клотримазолом. 3. Имудон для повышения местного иммунитета. 4. Средство для нормализации кишечной микрофлоры: Линекс, Бифиформ, Риофлора Иммуно и др. 5. Консультация врача (возможно, он назначит системный антимикотик: Флуконазол, Натамицин (Пимафуцин), Итраконазол (Ирунин, Румикоз) |

| | |
|---|--|
| Десны воспалены, отечны, болят, кровоточат. | <ol style="list-style-type: none">1. Гель, обеспечивающий противовоспалительное и обезболивающее действие: Холисал, Камистад.2. Дополнительно - раствор для полоскания с антисептиком: Гексорал, Стопангин, Мирамистин, Сангвиритрин. Чередовать с гелем.3. Имудон для повышения местного иммунитета.4. Мягкая зубная щетка, чтобы не травмировать воспаленную слизистую.5. Зубная паста с кровоостанавливающим эффектом (Лакалют Актив, Лесной бальзам с корой дуба, Президент Актив и др.)6. Аскорутин по 1 т. 3 раза в день для укрепления сосудов. После выздоровления: <ol style="list-style-type: none">7. Лесной бальзам для полоскания рта продолжить.8. Зубная нить для тщательного ухода и профилактики повторного воспаления десен. |
|---|--|

Другие рекомендации:

На время лечения необходимо исключить из питания острые, кислые, соленые, твердые блюда, слишком горячую пищу, чтобы не усилить раздражение воспаленной слизистой оболочки полости рта.

Требуют консультации врача:

1. Любые высыпания на слизистой оболочке полости рта, поскольку только врач может определить их природу и при необходимости назначить системное лечение.
2. Развитие стоматита или гингивита после посещения стоматолога (удаление или лечение зуба, установка коронки, брекетов и пр.).
3. Неэффективность местного лечения.

Сыпь

Сыпь – это появление на коже и слизистых оболочках патологических элементов, отличающихся от нормальной кожи цветом, текстурой, внешним видом.

Среди элементов сыпи выделяют пятна (не выступают над поверхностью кожи), узелки (выступают над поверхностью кожи), пузырьки (элементы, имеющие полость, заполненную жидкостью), пустулы (гнойнички), а также волдыри, узлы, розеолы, геморрагии и др.

Для многих заболеваний характерны определенные высыпания, которые служат важным критерием постановки диагноза.

Причин высыпаний на коже – великое множество.

Все их можно разделить на несколько групп:

1. Аллергическая сыпь.
2. Сыпь при инфекционных заболеваниях.
3. Сыпь при кожных заболеваниях.
4. Сыпь при заболеваниях крови, сосудов.

Дополнительная информация

1. Аллергическая сыпь появляется в результате контакта с аллергеном.

Причины аллергической сыпи:

- Продукты питания,
- Химические вещества,
- Укусы насекомых,
- Домашние животные,
- Косметика,
- Некоторые растения,
- Холод,
- Лекарственные препараты.

Проявления разнообразны: от локального раздражения до пятнисто-папулезной сыпи по всему телу.

В разговоре с покупателем обычно удается выявить, что сыпь появилась после употребления в пищу необычных или аллергенных для него продуктов, поездки на природу, приема нового для него лекарственного препарата, появления в доме кошки, собаки, попугая и пр.

Хроническим аллергическим дерматитом является атопический дерматит.

Проявляется сильным зудом, сухостью кожи, красными пятнами, шелушением с образованием участков эрозий, мокнущих и корочек.

Любимая локализация: лоб, щеки (у детей), область вокруг рта, грудь, спина, область локтевого сгиба, подколенные ямки, паховые складки, ягодицы.

2. Сыпь является обязательным симптомом некоторых инфекционных заболеваний. Наиболее частые из них: ветряная оспа, краснуха, скарлатина, инфекционный мононуклеоз, опоясывающий герпес.

При ветряной оспе основной элемент сыпи – пузырьки, которые располагаются по всему телу, включая волосистую часть головы, слизистые полости рта, половых органов. Свободны от сыпи ладони и подошвы.

Через несколько дней пузырьки лопаются, на их месте образуются корочки, которые со временем отпадают.

Сыпь сопровождается сильным зудом, повышением температуры.

Для скарлатины характерна мелкоточечная сыпь по всему телу. Она сгущается в складках (подмышечных, паховых и пр.) а носогубный треугольник свободен от сыпи.

После исчезновения сыпи начинается шелушение.

Язык при скарлатине ярко-красного цвета, зернистый.

Отмечается ангина, поэтому больной жалуется на боль в горле, лихорадку, озноб.

При краснухе сыпь пятнисто-папулезная, распространяется по всему телу, отмечаются боли в горле, увеличены заднешейные лимфатические узлы. Возможно повышение температуры.

При инфекционном мононуклеозе у больных, как правило, много жалоб: лихорадка (держится очень долго), слабость, головная боль, боли в мышцах, суставах, боль в горле, увеличены лимфатические узлы, сыпь, не имеющая характерных признаков. Увеличены печень, селезенка.

Сыпь **при опоясывающем герпесе** трудно с чем-либо спутать. Она имеет вид пузырьков, располагается вдоль межреберных промежутков, на руках, ногах, ягодицах, лице. Она никогда не распространяется по всему телу. Сопровождается болью, зудом, онемением, покалыванием.

Боль очень интенсивная. В лечении используют системные и местные противогерпетические препараты, обезболивающие средства, витамины группы В (мильгамма, нейромультивит).

3. Сыпь при кожных заболеваниях (лишай, псориаз, акне, чесотка и др.).

Словом «лишай» обозначают группу кожных заболеваний, сопровождающихся появлением зудящей сыпи: стригущий, розовый, отрубевидный, красный плоский лишай.

Стригущий лишай узнать легко: на теле или волосистой части головы появляется пятно с четко очерченными краями. Кожа в центре пятна шелушится.

Если пятно располагается на голове, то волосы в области пятна обламываются, образуется очаг алопеции (проплешины). Очень заразен.

Розовый лишай характеризуется появлением на теле розового округлого или овального пятна на груди, шее или спине. Через 7-10 дней после появления материнского пятна на теле появляются более мелкие пятна с четкими границами. В центре пятен кожа слегка шелушится. Беспокоит выраженный зуд. Розовый лишай не заразен. Проходит через 1,5-2 мес. самостоятельно.

Отрубевидный лишай отличается от предыдущих появлением пятен разнообразной формы и размеров, которые сливаются в крупные с неровными краями. На загорелой коже пятна выглядят как обесцвеченные. Кожа немного шелушится.

Красный плоский лишай характеризуется появлением красных плоских узелков не только на коже, но и на слизистых оболочках. Возможно разрушение ногтевых пластин. Отмечается кожный зуд.

Псориаз – аутоиммунное заболевание. Главным признаком заболевания является появление на теле красноватых бляшек, обильно покрытых серебристыми чешуйками.

Излюбленная локализация: разгибательные поверхности локтевых и коленных суставов, кисти, стопы, волосистая часть головы. В большинстве случаев беспокоит зуд.

Акне – на жирной коже расположены узелки, гнойнички, черные точки. Подробнее – см. «Угри».

Чесотка вызывается чесоточным клещом. Проявляется нестерпимым зудом, появлением на теле сыпи, расчесов, чесоточных ходов (извитые полосы сероватого, белесоватого цвета до 7 мм в длину, заканчивающиеся узелком или пузырьком).

4. Сыпь при заболеваниях крови и сосудов связана со снижением количества тромбоцитов или нарушением их функции, с повышением

проницаемости сосудов. Сыпь имеет вид крупных или мелких кровоизлияний, синяков.

Вопросы покупателю:

1. Как давно появилась сыпь?
2. Где она локализуется?
3. Как выглядит? (если нет возможности посмотреть).
4. После чего появилась сыпь? (еда, прогулка в лесу, прием препарата и др.)
5. Что еще, помимо сыпи, беспокоит: зуд, температура, боли в горле и др.?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

При любой сыпи рекомендуем антигистаминный препарат внутрь.

Если сыпь занимает небольшой участок кожи, плюс к этому посоветуйте наружное антигистаминное средство.

Важно: растительные противоаллергические средства (Гистан крем, крем Ла-кри) рекомендуем только при непереносимости лекарственных препаратов при отсутствии аллергии на растения.

Наружные гормональные средства должны назначаться только врачом ввиду большого количества побочных эффектов, которые они оказывают.

| Ситуация | Возможные рекомендации |
|---|--|
| Сыпь по всему телу. Появилась после употребления в пищу непривычных продуктов. Температура в норме, самочувствие не нарушено. | 1. Антигистаминное средство внутрь (Кларитин, Зиртек, Кестин, Аллегра 180 мг и др.) 2. Энтеросорбент – чтобы связать аллерген и вывести из организма: Энтеросгель, Полисорб, Фильтрум, Смекта и др. |
| Сыпь по всему телу, боль в горле, повышение температуры. | 1. Антигистаминный препарат внутрь. 2. Антисептик для горла. 3. Жаропонижающее средство. 4. Консультация врача. |
| Сыпь на руке, появилась после использования нового моющего средства. Общее самочувствие не нарушено. | 1. Антигистаминный препарат внутрь. 2. Наружно противоаллергическое средство: Фенистил гель, Псило-бальзам. |

| | |
|--|--|
| <p>Пузырьковая сыпь по всему телу, на голове. Повышение температуры. Был контакт с ветрянкой.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Антигистаминное средство внутрь. 2. Раствор бриллиантовой зелени, фукорцин или раствор мирамистина – для профилактики присоединения инфекции. 3. Для уменьшения зуда наружно Циндол или Каламин. 4. Ромашка – при высыпаниях во рту (полоскать) 5. Жаропонижающее при t выше 38°. 6. Ватные палочки для обработки пузырьков. |
| <p>Пузырьковая сыпь располагается на ограниченном участке, зуд, покалывание, онемение, боль (опоясывающий герпес).</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Антигистаминное средство внутрь. 2. Обезболивающее на основе Парацетамола, Ибупрофена и др. При наличии противопоказаний – пластырь Версатис. Накладывать его под высыпаниями и над высыпаниями. 3. Наружно противогерпетическое средство на основе Ацикловира или Виру-Мерц Серол гель. 4. Эпиген Интим Спрей – наносить на пораженную поверхность (за исключением лица) с расстояния 4-5 см путем 1-2 нажатий клапана. Чередовать с предыдущим наружным средством. Оказывает противовирусное, противовоспалительное, противозудное, регенерирующее действие. |
| <p>Красноватые бляшки с шелушением в области локтей, небольшой зуд (псориаз?)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Антигистаминное средство внутрь. 2. Средство на основе натуральных компонентов: Псориаден, Лостерин, Карталин – уменьшают воспаление, шелушение, оказывают противозудное действие. 3. Консультация врача для обследования и назначения комплексного лечения. |
| <p>Атопический дерматит.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Антигистаминное средство внутрь. 2. Увлажняющее (при сухости) или подсушивающее (при мокнущи) средство лечебной косметики A-Derma, Bioderma, Avene и др. 3. В случае выраженного зуда, мокнущи – гормональный крем Целестодерм, Адвантан, Акридерм и др. 4. При локальных высыпаниях – наружное антигистаминное средство: Фенистил гель, Псило-бальзам для уменьшения зуда. 5. Энтеросорбент – для связывания и выведения аллергенов: Фильтрум, Энтеросгель, Смекта, Полисорб и др. 6. Пре - или пробиотики для восстановления микрофлоры кишечника, равновесие которой при атопическом дерматите в большинстве случаев нарушено. |

Требуют обращения к врачу:

1. Сыпь у детей, беременных.
2. Сыпь, сопровождающаяся другими симптомами (лихорадка, боль в горле, головная боль и др.), нарушением общего самочувствия.
3. Подозрение на псориаз, атопический дерматит, лишай, чесотку.
4. Мелкие кровоизлияния, синяки по всему телу.

Трещины на пятках

Трещины на пятках проявляются растрескиванием кожи пяток, болью и дискомфортом при ходьбе.

Возможно присоединение бактериальной инфекции, и тогда в области пяток отмечаются краснота, отек, сильная боль, гнойное отделяемое.

Причины возникновения:

| Усугубляющие факторы | | Заболевания |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Врожденная особенность кожи (сухая, чувствительная).• Плохой уход за кожей стоп,• Чрезмерный уход – частый пилинг,• Возраст,• Жесткая неудобная обувь. | <ul style="list-style-type: none">• Хлорированная вода,• Работа в горячем цехе• Плохое прополаскивание после стирки носков, чулок, колготок,• Диета• Недостаточное употребление жидкости | <ul style="list-style-type: none">• Ожирение,• Железодефицитная анемия,• Микоз стоп,• Сахарный диабет,• Гипотиреоз,• Псориаз,• Авитаминоз и др. |

Дополнительная информация.

1. Кожа стоп ежедневно и многократно подвергается давлению, поэтому она нуждается в регулярном и тщательном уходе: ножные ванны, смазывание кожи стоп питательным кремом, удаление ороговевших участков с помощью пемзы, терок для стоп.

Плохой уход за кожей стоп приводит к ее сухости, огрубению и появлению болезненных трещин.

2. Чрезмерный уход за кожей стоп (частый пилинг) также способствует ее сухости, поскольку кожа между процедурами не успевает восстановиться и от постоянных нагрузок еще больше грубеет.

3. С возрастом уменьшается выработка в коже гиалуроновой кислоты, которая обеспечивает ее влагой. Снижается активность сальных и потовых желез. Кроме этого, появляются хронические заболевания, сопровождающиеся нарушением обмена веществ, кровообращения. Все это приводит к сухости кожи, в том числе на пятках, и появлению трещин.

4. Неудобная обувь (жесткая, тесная) приводит к избыточному давлению на стопу и при неудовлетворительном уходе за кожей стоп является одним из факторов, способствующих появлению трещин на пятках.

5. Чрезмерное давление испытывает стопа при избыточном весе, поэтому в комплексном лечении трещин на пятках (в идеале) необходимы средства, способствующие снижению веса.

6. Сухость кожи вызывают различные заболевания эндокринной системы, грибковые заболевания кожи, обменные нарушения. В этих случаях у покупателя, помимо трещин на пятках, будут и другие жалобы.

При сахарном диабете – сухость во рту, жажда, слабость, кожный зуд, частые мочеиспускания, медленное заживление порезов и царапин.

При микозе стоп – зуд, утолщение кожи, шелушение, поражение ногтей, неприятный запах.

При железодефицитной анемии – слабость, головокружения, сухость волос, ломкость ногтей, частые ОРВИ.

При гипотиреозе – увеличение веса, пониженная температура тела, постоянная зябкость, ломкие и тусклые волосы, ухудшение памяти и др.

При псориазе – утолщение кожи, появление красноватых бляшек, покрытых светлыми чешуйками.

Важно:

При трещинах на пятках необходимо сдать биохимический анализ крови, кровь на сахар, на гормоны щитовидной железы, посетить дерматолога, чтобы исключить кожные заболевания.

Вопросы покупателю:

1. Как давно беспокоят трещины на пятках?
2. Есть ли покраснение, гнойное отделяемое?
3. Есть ли у Вас хроническое заболевание: сахарный диабет, патология щитовидной железы, псориаз, грибковое поражение стоп?
4. Если человек на предыдущий вопрос ничего определенного ответить не может, следующий вопрос:

Что, помимо трещин на пятках, беспокоит? (сухость во рту, прибавка веса, слабость, головокружение, кожный зуд и др.).

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Ситуация | Ваши возможные рекомендации |
|--|---|
| Сухая кожа стоп, трещины на пятках | <ol style="list-style-type: none"> 1. Регенерирующее наружное средство с декспантенолом, Радевит, Актовегин, Солкосерил. 2. Силиконовые подпяточники для уменьшения боли при ходьбе. 3. Витаминно-минеральный комплекс для кожи (Алфавит Косметик, Компливит Сияние, Витрум Бьюти и др.) для улучшения обменных процессов в коже. <p>После заживления трещин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морская соль для ванн для предупреждения ороговений, 2. Увлажняющий или питательный крем для ног – предупреждает сухость и трещины. 3. Скраб для ног – для ухода за кожей стоп, 4. Пемза или терка для стоп. |
| Сухая кожа, трещины на пятках, покраснение. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Наружное средство с антибактериальным компонентом: Бепантен плюс, Левомеколь, Левосин и др. 2. Силиконовые подпяточники для уменьшения боли при ходьбе. 3. Витаминно-минеральный комплекс для кожи (Алфавит Косметик, Компливит Сияние, Витрум Бьюти и др.) для улучшения обменных процессов в коже. <p>После заживления трещин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морская соль для ванн для предупреждения ороговений, 2. Увлажняющий или питательный крем для ног – предупреждает сухость и трещины. 3. Скраб для ног – для ухода за кожей стоп, 4. Пемза или терка для стоп. |
| Трещины на пятках на фоне сахарного диабета: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Регенерирующее наружное средство, предпочтительно из серии Диадерм: Крем Диадерм регенерирующий. 2. Ортопедическая обувь для диабетиков или мягкие стельки, например, силиконовые для предупреждения травмирования кожи и профилактики диабетической стопы. 3. Витамины для диабетиков для улучшения обмена веществ. <p>После заживления: Крем Диадерм смягчающий (или любой питательный крем).</p> <p>Дополнительно: выясните у покупателя, есть ли у</p> |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | него глюкометр, не закончились ли тест-полоски, ланцеты. При необходимости предложите. |
| Трещины на пятках на фоне микоза стоп | <ol style="list-style-type: none"> 1. Наружное регенерирующее средство (Д-пантенол, Актовегин, Солкосерил и др.) – наносить на пятки 2. Наружный антимикотик: Экзодерил, Микосептин, препараты на основе тербинафина, клотримазола и др. Наносить на места грибкового поражения. При наличии воспаления (покраснение, зуд) начать с гормональной мази Тридерм или Акридерм ГК, содержащей антимикотик. Через 5-7 дней перейти на обычный антимикотик. 3. Витаминно-минеральный комплекс для кожи внутрь (Алфавит Косметик, Компливит Сияние, Витрум Бьюти и др.) для улучшения обменных процессов в коже. <p>После заживления трещин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морская соль для ванн для предупреждения ороговений, 2. Пемза или терка для стоп. |
| Трещины на пятках на фоне псориаза | <ol style="list-style-type: none"> 1. Регенерирующее наружное средство с декспантенолом, Радевит, Актовегин, Солкосерил и др. 2. Чередовать его с наружным средством, которое использует покупатель для лечения псориаза: Целестодерм, Акридерм, Белодерм, Скин-кап и др. 3. Увлажняющий или питательный крем для ног. 4. Витаминно-минеральный комплекс для кожи внутрь (Алфавит Косметик, Компливит Сияние, Витрум Бьюти и др.). |

Требуют обращения к врачу:

1. Трещины на пятках у диабетиков.
2. Трещины на пятках с признаками воспаления: краснота, отек, боль, гнойное отделяемое.
3. Подозрение на эндокринное, кожное или др. заболевание.
4. Длительно незаживающие трещины.

Угри

Угревая болезнь – это хроническое воспалительное заболевание сальных желез, возникающее в результате повышенной выработки кожного сала и их закупорки.

Дополнительная информация

Угри могут быть невоспаленными и воспаленными.

Невоспаленные угри называются «комедоны».

Комедоны – это небольшие кисты в коже, которые появились из-за повышенной секреции кожного сала и плохого ухода за кожей.

В результате этого происходит закупорка волосяных фолликулов избытком кожного сала, к которым примешиваются слущенные клетки рогового слоя эпидермиса, частички пыли, остатки косметических средств.

Если комедон остается под слоем кожи, он выглядит как белый узелок (закрытый комедон).

А если эта «пробка» выходит на поверхность кожи, она окисляется и приобретает черный цвет, т.е. выглядит как черная точка. Это открытый комедон.

«Пробка» - отличная среда для размножения условно-патогенных микроорганизмов, обитающих на коже и в волосяных фолликулах: пропионбактерий акне, эпидермальных стафилококков и грибков, что является причиной появления **воспаленных** угрей.

Они выглядят как плотные бугорки, возвышающиеся над поверхностью кожи красновато-синюшного цвета, заполненные гнойным содержимым.

Угревая болезнь сопровождается утолщением рогового слоя эпидермиса, что создает дополнительное препятствие для оттока секрета сальных желез.

Тяжелые формы угревой болезни сопровождаются глубоким поражением кожи с гнойным воспалением, слиянием нескольких угрей, образованием крупных воспалительных конгломератов. После излечения таких угрей на коже на всю жизнь остаются рубцы и шрамы.

Причины угревой болезни

Способствуют появлению угрей следующие факторы:

1. Наследственность (тип кожи, диаметр пор, склонность к избыточной продукции кожного сала и др.).

2. Гормональная перестройка и избыток гормона тестостерона, который есть и у мужчин, и у женщин.
3. Расстройство функций нервной системы и эндокринных желез (заболевания щитовидной железы, стрессы, сахарный диабет и др.).
4. Избыток углеводов и животных жиров в рационе питания.
5. Прием некоторых медикаментов (например, кортикостероидов).
6. Неправильный выбор косметических средств.
7. Жара и влажный климат.
8. Выдавливание прыщей.

Современные принципы лечения угревой болезни

1. На начальных стадиях угревой болезни в случае комедонов (белых или черных точек) используются средства, которые уменьшают продукцию кожного сала, оказывают противовоспалительное действие, нормализуют процесс отшелушивания клеток рогового слоя, чтобы уменьшить вероятность образования новых комедонов.

Для этого чаще всего используются ретиноиды – структурные аналоги витамина А.

К ним относятся средства с действующим веществом Адапален: Дифферин, Адаклин, Клензит и др.

Похожим действием обладает Азелаиновая кислота. Она разрыхляет роговой слой, оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие на *P. Acnes*, эпидермальный стафилококк.

Препараты Азелаиновой кислоты: Скинорен, Азелик, Азикс-Дерм.

2. Если на лице есть воспалительные элементы, т.е. комедоны чередуются с красными узелками и гнойничками, подключают средства, содержащие адапален и антибиотик клиндамицин (Клензит С), либо средство на основе Бензоила Пероксида (Базирон АС), который обеспечивает более выраженный антибактериальный эффект.

Если предыдущие препараты наносятся на всю кожу, то Базирон АС точечно.

Нередко врачи рекомендуют утром Бензоила Пероксид (Базирон АС), вечером Адапален (Дифферин или аналоги).

Существует также комбинированное средство Эффезел (отпуск по рецепту), содержащее в своем составе Адапален и Бензоила Пероксид.

3. При множественных воспалительных угрях небольших размеров назначается местная антибактериальная терапия: гель 1% Далацин, спиртовой раствор клиндамицина Зеркалин, гель Клиндовит, Зинерит и др.

Препараты на основе Клиндамицина часто назначают вместе с Базироном АС, Дифферином или Скинореном.

4. При неэффективности наружных средств врач назначает антибиотик внутрь: Юнидокс Солютаб, Клиндамицин, Тетрациклин, Эритромицин.

5. Если и системная антибиотикотерапия оказалась неэффективной, в случае тяжелой угревой болезни внутрь назначается Изотретиноин (Роаккутан). Это очень токсичный препарат, оказывает выраженное тератогенное действие на плод, поэтому при лечении этим препаратом рекомендуется использовать 2 средства контрацепции.

Роаккутан подавляет активность сальных желез, уменьшает их размеры, даже меняет тип кожи. Вызывает много побочных эффектов, в том числе нарушение функции печени (как правило, обратимое).

6. Учитывая, что угревая болезнь связана с избыточной продукцией тестостерона, в комплексном лечении назначаются оральные контрацептивы с антиандрогенным действием, содержащие в своем составе этинилэстрадиол + ципротерона ацетат (Диане-35, Хлое) или этинилэстрадиол+дроспиренон (Джес, Мидиана, Ярина).

Они снижают деятельность сальных желез, уменьшают выработку кожного сала и за счет этого способствуют предупреждению появления новых угрей и улучшению состояния кожи.

Вопросы покупателю, который спрашивает «что-нибудь от угрей»

1. Нужно убрать единичный угорь (если он берет не себе, или их не видно) или имеются множественные высыпания?

2. Что-то уже применяли? Если да, то как долго, и какой был эффект?

3. При выраженных воспалительных изменениях на коже: у врача были?

Алгоритм рекомендаций

| Ситуация | Что можно предложить? |
|---------------------------------|--|
| Черные точки на лице | <ul style="list-style-type: none"> • Средства на основе Адапалена (Дифферин, Адаклин, Клензит) или Азелаиновой кислоты (Скинорен). • Средства лечебной косметики для ухода за проблемной кожей: Виши Нормадерм, Биодерма Себиум, Ла Рош Позе Эфаклар, Авен Клинанс, Сетафил Дермоконтрол и др.: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Очищающий гель или лосьон, ✓ Увлажняющий крем, т.к. большинство подобных средств сушит кожу, • Скраб (при воспалительных элементах использовать его нельзя). • Маски с косметической глиной |
| Воспалительные элементы на лице | <ul style="list-style-type: none"> • Средство на основе бензоил пероксида (Базирон АС) или Клензит С Или: Адапален и Бензоил Пероксид (Дифферин + Базирон). Базирон утром, Дифферин вечером. • Очищающее средство из серии для проблемной кожи. • Увлажняющий крем из серии для проблемной кожи. • Корректирующее средство из серии для проблемной кожи (для выравнивания рельефа кожи). <p>При неэффективности предыдущих средств:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наружное средство на основе Клиндамицина или Эритромицина: Далацин 1%, Клиндавит, Зинерит. • Базирон АС • Очищающее средство из серии для проблемной кожи • Увлажняющий крем из серии для проблемной кожи. |
| Единичный угорь | <ul style="list-style-type: none"> • Базирон АС, • Корректор локальных высыпаний. <p>При жирной коже, склонной к высыпаниям, предложите весь комплекс средств для ухода за проблемной кожей любого бренда аптечной косметики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Очищающее средство, ✓ Тоник, ✓ Крем для базового ухода. |

Важно:

- В случае множественных угревых высыпаний предупредите покупателя, что эффект будет заметен через 3-4 недели, а устойчивый эффект – через 3 месяца лечения. Поэтому лечение нужно проводить столько, сколько указано в инструкции.
- Препарат в форме крема применяется для чувствительной и сухой (даже местами) кожи. Крем медленнее впитывается и дольше действует.
- Препарат в форме геля применяется для жирной кожи. Оказывает матирующее действие.
- Средства на основе адапалена (Дифферин и пр.) наносятся на ночь во избежание раздражения и солнечного ожога.
- Гель Скинорен может использоваться в качестве основы под макияж.
- При использовании др. препаратов косметические средства наносятся через 20-30 минут после нанесения лечебного средства и его впитывания.
- Лекарственный препарат следует наносить на очищенную СУХУЮ кожу.

Прочие рекомендации покупателю:

1. Ограничьте в питании сладости и животные жиры.
2. При неэффективности этих средств обратитесь к дерматологу.

Требуют обращения к врачу:

1. Множественные угри, особенно, с признаками воспаления.
2. Неэффективность местных средств.
3. Ситуации, когда возникновение угрей сопровождается температурой, увеличением лимфатических узлов.

Укачивание

Укачивание (морская болезнь, кинетоз) – это патологическая реакция организма на перемещение в различных видах транспорта (самолет, поезд, автомобиль, морское судно).

Дополнительная информация

Причинами укачивания, или морской болезни, являются индивидуальные особенности вестибулярного аппарата, который находится во внутреннем ухе.

При морской болезни возникает конфликт, когда внутреннее ухо, отвечающее за равновесие, и глаза посылают противоречивые сигналы в мозг.

Рецепторы внутреннего уха в процессе движения на лодке или корабле, как и в любом другом транспорте, воспринимают обстановку как неподвижную, ведь тело во время поездки не двигается.

Но в это время глаза фиксируют перемещение в пространстве по мелькающим за окном объектам. В результате подобной диспропорции в воспринимаемой мозгом информации возникают головокружение, тошнота, рвота.

С другой стороны, если тело ощущает монотонные движения, раздражаются нервные окончания вестибулярного аппарата, и тоже появляются симптомы укачивания.

Чаще всего от морской болезни страдают:

- женщины,
- люди, склонные к мигреням,
- дети от 2 до 12 лет.

Симптомы морской болезни

В зависимости от индивидуальных особенностей укачивание может проявляться следующими симптомами:

- Тошнота,
- Рвота,
- Головокружение,
- Головная боль,
- Дискомфорт в животе,
- Бледность,
- Холодный пот,
- Слабость,
- Сухость во рту,

- Тахикардия,
- Повышение А/Д.

Что предложить при укачивании? Комплексная продажа

1. Препарат на основе дименгидрината (Драмина, Сиэль, Авиамарин).

За счет блокирования H1-гистаминовых рецепторов внутреннего уха он подавляет раздражение нервных окончаний вестибулярного аппарата, в результате уменьшаются симптомы укачивания.

2. При наличии противопоказаний к вышеназванным средствам предложите гомеопатический препарат: Авиа-Море, Коккулин или Вертигохель.

3. Браслет от укачивания.

Браслет можно предложить в комплексе с таблетками или в случае противопоказаний к ним.

Принцип его действия: имеет пластиковый шарик, который нужно расположить над биологически активной точкой на запястье, воздействие на которую нормализует работу вестибулярного аппарата.

Для достижения максимального эффекта предложите **два** браслета на обе руки.

Имеются браслеты для взрослых, детей, беременных.

4. Браслет можно заменить пластырем от укачивания, который приклеивается за уши. Он содержит экстракты мяты, имбиря и цветков дурмана, которые за счет производимого запаха успокаивают, расслабляют, уменьшают недомогание и тошноту.

Укус насекомого

Дополнительная информация

Укус насекомого – это разновидность повреждения кожи, при котором развиваются местные или общие реакции, вызванные воздействием на организм чужеродных для человека компонентов слюны насекомого.

В результате этого одни насекомые могут вызывать у человека аллергическую реакцию (осы, пчелы, шершни, шмели), другие – тяжелую токсическую реакцию (пауки, некоторые виды муравьев, скорпионы), третьи – местные изменения кожи и мягких тканей (комары, мухи, оводы, клопы, блохи и др.).

Аллергическая реакция проявляется сыпью, причем не только в месте укуса, отеком лица, шеи, туловища, анафилактическим шоком, когда резко падает давление, отмечаются боли в груди, общая слабость, затрудненное дыхание («хрипы» слышны на расстоянии), онемение языка, губ, потеря сознания.

Токсическая реакция развивается при укусе ядовитых насекомых (тарантул, скорпион) и может проявляться головной болью, головокружением, повышением температуры тела, падением артериального давления, образованием кровоизлияний, кровавых пузырей, багровых пятен вокруг места укуса.

Но чаще после укуса отмечаются **местные** реакции: отек, краснота, зуд. Именно с такими жалобами в большинстве случаев обращаются в аптеку.

Вопросы покупателю:

- Как давно это случилось? Если в течение последних двух часов, то предложите гипотермический пакет. Холод вызовет сужение сосудов и уменьшит распространение токсических веществ в организме.
- Есть ли другие симптомы: головная боль, головокружение, повышение температуры тела и др.? Если есть что-то подобное, посоветуйте срочно обратиться к врачу!

Что предложить? Комплексная продажа

1. Гипотермический пакет активировать и приложить к месту укуса (если с момента укуса прошло не более 2 часов).
2. Дезинфицирующее средство: перекись водорода, хлоргексидин, спирт левомицетиновый, салициловый, борный. Протирать место укуса для профилактики инфицирования. Не забудьте предложить вату.
3. Антигистаминное средство внутрь (Кларитин, Зиртек, Супрастин, Тавегил и пр.).

4. Противозудное наружное средство: Фенистил гель, Псило-бальзам, крем Гистан.

5. При выраженном отеке и покраснении в месте укуса – гормональное наружное средство: Адвантан, Целестодерм, Акридерм и др.

6. Если человек проводит много времени на природе, предложите репелленты Москитол, Гардекс и др.

Важно: при укусе клеща, если не удастся его извлечь, необходимо как можно быстрее обратиться к врачу. Если регион считается неблагополучным по клещевому энцефалиту, врач назначит введение иммуноглобулина.

Если удалось клеща извлечь, место укуса обрабатывают антисептиком, а клеща нужно поместить в емкость с крышкой и отвезти на анализ в СЭС.

А также самому через некоторое время сдать анализ крови на клещевые инфекции.

Требуют обращения к врачу:

- Нарушение общего состояния (головная боль, головокружение, слабость, затрудненное дыхание, «хрипы» и др.).
- Отек лица, шеи после укуса.
- Укус в язык, в веко.
- Выраженный отек и боль в месте укуса.
- Распространение сыпи по всему телу.

Усталость глаз

Усталость глаз (астенопия) – это чувство утомления и дискомфорта глаз, обусловленное систематическими перегрузками органа зрения.

Причины усталости глаз:

- Длительная работа за компьютером,
- Длительное управление автотранспортом, особенно, в условиях плохого освещения,
- Длительное чтение.

Способствуют усталости глаз:

- Недостаток витаминов и микроэлементов.
- Ношение контактных линз, которые приводят к микротравмам роговицы и повреждениям слезной пленки.
- Недосыпание.
- Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем).
- Сухой воздух помещений, загрязненная атмосфера, уличная пыль.
- Неправильный подбор очков, контактных линз.

Симптомы усталости глаз:

- Покраснение белков, появление на них сосудистой сеточки.
- Ощущение песка в глазах.
- Нарушение четкости зрения.
- Сухость, жжение, слезотечение.

Вопросы покупателю:

1. Контактные линзы носите?
2. Веки чешутся?
3. Чем-то уже пользовались?

Что можно рекомендовать? Комплексная продажа

| Что рекомендовать? | Зачем? |
|---|--|
| 1. Увлажняющие глазные капли: Слеза натуральная, Гипромелоза-П, Слезин, Офтолик, Систейн, Артелак, Хило-Комод, Оксиал, Визин чистая слеза и др. | Восстановить слезную пленку, которая истончается, надывается при длительной работе за компьютером, снять раздражение, уменьшить жжение, сухость. На контактные линзы можно капать: Систейн, Систейн Ультра, Хило-комод, Артелак, Хилозар-Комод, Оксиал, Визин чистая слеза в ампулах. Важно: если в состав глазных капель входит консервант <i>бензалкония хлорид</i> , то при длительном применении он усугубляет сухость глаз. |

| | |
|--|--|
| Или Голубые капли для глаз Иппоха | Они содержат экстракты лекарственных трав, которые снимают усталость, раздражение, повышают комфорт при ношении контактных линз. |
| Или гомеопатические капли Окулохель | Улучшают питание глаза, оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие |
| 2. Миртиллене Форте, Стрикс на 1 мес, далее перейти на БАДы. | Улучшают адаптацию глаза к изменениям интенсивности освещения, стимулируют кровообращение в сетчатке, укрепляют сосуды, уменьшают утомление глаз. |
| 3. БАДЫ для глаз (после курса лечения препаратом): Окулист, Окувайт, Черника форте, Лютеин, Фокус и др. | Продолжают эффект лекарственных препаратов, уменьшают агрессивное воздействие света и др. внешних факторов, обеспечивают питание органа зрения, поддерживают его работоспособность. |
| 4. Гигиеническое средство для ухода за кожей век Блефарогель 1. Особенно показано при раздражении век вокруг глаз. | Усталость глаз может сопровождаться раздражением век, поскольку человек непроизвольно их расчесывает. Блефарогель 1 за счет гиалуроновой кислоты увлажняет веки, снимает их раздражение и отечность. |
| Раствор для контактных линз (если человек носит линзы) | Для ухода за контактными линзами |

Требуют обращения к врачу:

1. Неэффективность выше указанных средств.
2. Появление усталости глаз после начала использования контактных линз определенной марки или новых очков.

Фурункул («чирей» - разговорный термин)

Фурункул – это гнойно-некротическое воспаление волосяного фолликула и прилежащей к нему сальной железы, а также окружающей их соединительной ткани, вызываемое болезнетворными микроорганизмами, и прежде всего, стафилококком.

Фурункулы могут возникать на любом участке тела, но чаще всего они возникают в тех областях, где есть волосяной покров, и где происходит трение, например: шея, подмышки, пах, лицо, грудь, ягодицы и т.д.

Карбункул – это несколько рядом расположенных фурункулов.

Причины

Причиной фурункула является попадание в кожу стафилококка в результате ее загрязнения при наличии ран, царапин, ссадин.

Способствуют появлению фурункула:

- Хронические заболевания и инфекционные процессы (онкологические заболевания, туберкулез, хронический пиелонефрит, бронхит, гепатит, синусит и др.).
- Эндокринные заболевания (сахарный диабет, ожирение).
- Длительный прием глюкокортикоидов, цитостатиков.
- Повышенное потоотделение.
- Кожные заболевания, сопровождающиеся зудом (экзема, атопический дерматит, чесотка и др.).

Как «созревает» фурункул?

В своем развитии фурункул проходит 3 стадии: инфильтрацию, нагноение, заживление. Весь процесс его развития обычно занимает не более 10 дней.

Стадия инфильтрации: в толще кожи появляется уплотнение, кожа над ним краснеет. Уплотнение увеличивается в размерах до 1-3 см, становится болезненным, сопровождается отеком окружающих тканей.

Стадия нагноения наступает через 3-4 дня. Уплотнение все более возвышается над поверхностью кожи, принимая форму конуса. В центре его видны серовато-желтые массы («стержень»). Возможно повышение температуры, резкая болезненность в месте фурункула.

После этого кожа прорывается, и гной вместе с кровью выходит наружу.

Стадия заживления. В центре остается глубокая ранка с умеренным кровотечением. В течение 3-4 дней этот дефект закрывается соединительной тканью. На месте фурункула образуется рубец. Постепенно он бледнеет и может стать совсем незаметным.

Если фурункул появился в наружном слуховом проходе, это сопровождается интенсивной болью, отдающей в височную область и челюсти. Отмечается головная боль, возможно ухудшение слуха.

Осложнения

Иногда даже одиночный фурункул может быть причиной серьезных осложнений. Особенно, если он расположен на лице.

Фурункул может осложниться абсцессом, карбункулом, флегмоной, лимфаденитом, флебитом, менингитом, сепсисом.

Вопросы покупателю:

1. Фурункул один или несколько?
2. Раньше они появлялись?
3. Что-то еще беспокоит? (температура, головная боль, увеличение лимфатических узлов и др.).

Что можно предложить при одиночном фурункуле?

На стадии созревания:

1. Спирт для предупреждения распространения инфекции (салициловый, левомицетиновый, борный). Им нужно протирать кожу вокруг фурункула 2 раза в день.
2. Повязки с ихтиоловой мазью 20% или линиментом бальзамическим по Вишневскому. Менять 2 раза в день.

К наружным средствам предложите бинт или салфетку (для пропитывания его мазью) и лейкопластырь для фиксации.

После вскрытия фурункула:

3. Его нужно обработать перекисью водорода или раствором хлоргексидина.
4. 2 раза в день необходимо делать повязки с мазью Левомеколь или Левосин, которые содержат антибактериальный (хлорамфеникол) и регенерирующий компоненты (метилурацил).

Итак, **комплексная продажа** при фурункуле включает следующие средства:

1. Спирт.
2. 20% ихтиоловую мазь или линимент бальзамический по Вишневскому.
3. Бинт или салфетки
4. Лейкопластырь для фиксации бинта или салфетки.

5. Перекись водорода или хлоргексидин.

6. Мазь Левосин или Левомеколь.

7. При сильной боли Вы также можете предложить обезболивающее средство внутрь (Нурофен, Парацетамол и др.).

Другие рекомендации покупателю:

1. Сами не вскрывайте фурункул. Он должен созреть. Особенно это опасно, если фурункул на лице.

2. Не делайте согревающих компрессов, иначе гнойный процесс распространится дальше. (Врач может назначить сухое тепло, УВЧ-терапию, но только убедившись в том, что фурункул находится еще на стадии созревания).

Требуют обращения к врачу:

- Большой, резко болезненный фурункул.
- Фурункул в месте, где сложно его обрабатывать самостоятельно.
- Множественные фурункулы.
- Фурункул на лице, в том числе в ухе, носу.
- Фурункул у ребенка.
- Фурункулы на фоне хронического заболевания (сахарного диабета, онкологии и др.).
- Фурункул, который сопровождается повышением температуры тела, головной болью, лимфаденитом.

Во всех этих случаях требуется тщательное обследование и назначение курсового лечения, включая системную антибактериальную терапию, назначение иммуномодуляторов, а при необходимости вскрытие фурункула хирургическим путем.

Хроническая усталость

Хроническая усталость (или синдром хронической усталости) – это состояние, характеризующееся постоянной физической и психической слабостью, продолжающейся больше 6 месяцев.

Дополнительная информация

Чувство усталости знакомо всем. Возникает оно после тяжелого стресса или физической нагрузки. Но обычно усталость проходит за время отдыха (сон, выходные, отпуск).

При синдроме хронической усталости человек не может сказать, когда возникла усталость, и от чего.

Диагноз синдрома хронической усталости ставится на основании следующих критериев:

Большие критерии

1. Усталость на протяжении полугода и больше. Дневная активность снижена в 2 раза.
2. Отсутствие соматических причин усталости (интоксикации, хронические заболевания, эндокринные нарушения, инфекционные заболевания, онкологические процессы) и психических заболеваний.

Малые критерии

1. Умеренное повышение температуры (до 38,5°).
2. Фарингит.
3. Небольшое увеличение и болезненность лимфатических узлов на шее и в подмышечных впадинах.
4. Боли в мышцах.
5. Общая слабость.
6. Головные боли, которых раньше не было.
7. Плохая переносимость физической нагрузки.
8. Боли и ломота в суставах без их отечности и покраснения.
9. Нарушения сна (бессонница или сонливость).
10. Ухудшение памяти и внимания.
11. Депрессия.

Синдром хронической усталости ставится, если есть 2 больших и не менее 6 малых критериев.

Таким образом, синдром хронической усталости – это диагноз-исключение, когда после тщательного обследования пациента не обнаружено инфекционного, онкологического, соматического, эндокринного, психического заболевания.

Факторы, способствующие хронической усталости:

1. Перенесенные инфекции. Нередко синдром хронической усталости возникает после инфекций, вызываемых вирусами гриппа, гепатита, герпеса, энтеровирусами.
2. Употребление большого количества продуктов, содержащих кофеин.
3. Регулярное употребление алкоголя.
4. Избыточный или недостаточный вес.
5. Хронический стресс, беспокойство.
6. Дефицит витаминов и микроэлементов.
7. Пищевая аллергия.
8. Хронический недосып.
9. Частая смена часовых поясов.

Принципы лечения

В комплекс лечения синдрома хронической усталости включаются:

1. Нормализация режима труда и отдыха.
2. Психотерапия.
3. Массаж, ЛФК.
4. Витаминотерапия. Особенно необходимы витамины группы В, С.
4. Иммуномодуляторы (только после иммунологического обследования).
5. При необходимости антидепрессанты, транквилизаторы.
6. Ноотропные препараты.
7. Другие симптоматические средства.

Вопросы покупателю:

1. Как давно Вы отмечаете усталость?
2. Что еще, помимо усталости, Вас беспокоит? (головная боль, боли в мышцах, суставах, бессонница или сонливость и др.)
3. У врача были?

Что можно предложить? Комплексная продажа

1. Левокарнитин (Элькар) – повышает устойчивость к физическим нагрузкам, улучшает обеспечение клеток энергией.

2. Витаминно-минеральные комплексы с повышенным содержанием витаминов группы В (Берокка плюс, Супрадин) для улучшения обменных процессов.

3. В случае бессонницы – средства на основе валерианы, пустырника или комбинированные: Ново-пассит, Персен, Дормиплант.

В случае сонливости: общетонизирующие средства (Настойка элеутерококка, лимонника, заманихи и др.).

4. Растительный ноотропный препарат (Мемоплант, Билобил) для улучшения памяти, внимания.

5. При головных болях – обезболивающее средство.

Другие рекомендации

1. Первый шаг к лечению хронической усталости – уменьшить количество выполняемых дел на 20%.

2. Ночной сон должен быть не менее 7 часов, а ложиться спать нужно не позже 23 часов.

3. Каждые 45 минут работы по возможности делайте перерыв 10 минут.

4. Питание должно быть полноценным.

5. От алкоголя и курения постарайтесь полностью отказаться.

Требуют обращения к врачу:

1. Неэффективность вышеуказанных средств.

2. Тяжелая депрессия, страхи, тревога.

Вместо заключения

Уважаемый читатель!

Чтобы каждая Ваша продажа была комплексной, нужны всего 3 условия:

1. Любовь к покупателю и огромное желание ему помочь.
2. Знания.
3. Умения, или навыки.

Полагаю, что с первым пунктом у Вас все в порядке. Иначе долго в этой профессии не выдержишь. Быстро сгоришь...

Надеюсь, что со вторым пунктом Вам помогла разобраться эта книга, и теперь Вы знаете принципы комплексного предложения при самых разных ситуациях, с которыми к Вам обращаются покупатели.

А что касается третьего пункта, то навык формируется с течением времени, если, конечно, полученные знания Вы не похороните под грудой страхов, сомнений, отговорок.

Мне будет очень приятно узнать о Ваших успехах, когда Вы начнете практиковать все, что узнали из этого руководства.

Свои отзывы и пожелания Вы можете присылать по адресу:

blog@nikafarm.ru

Еще больше информации о болезнях и лекарствах, о любви к покупателю и «правильных» рекомендациях Вы найдете на блоге для трудяг фармбизнеса «Аптека для Человека» <http://nikafarm.ru/>

С любовью к Вам, Марина Кузнецова

Успешных Вам комплексных продаж!