

## Отеки ног

Вы замечали, что летом посетители аптек чаще жалуются на отеки ног?

У этой жалобы есть физиологические и патологические причины.

### Физиологические причины:

- **Расширение сосудов** – под воздействием высокой температуры вены расширяются, скорость кровотока замедляется, и жидкость легче проникает в ткани.
- **Повышенное потребление воды** – в жару люди пьют больше, а избыток жидкости не всегда успевает выводиться почками.
- **Длительное сидение** – летом люди больше переезжают с места на место, сидят в транспорте, что приводит к застою крови и лимфы.

### Патологические причины:

- Заболевания вен.
- Заболевания почек.
- Заболевания сердца и сосудов.
- Лимфостаз – нарушение оттока лимфы.

### На что могут жаловаться покупатели?

- Ноги отекают к вечеру, особенно в жару.
- Обувь начинает давить во второй половине дня.
- Появилась тяжесть в ногах, стали видны следы от носков.
- Раньше такого не было, но сейчас ноги сильно отекают.
- Ступни как будто налились, даже обувь давит.
- У меня варикоз, в жару вообще беда...
- На даче целый день на ногах. К вечеру ноги – как два столба.

### Какие вопросы задать покупателю?

- Когда чаще появляются отеки: к вечеру или уже с утра?
- Есть ли другие симптомы: боль, судороги, сосудистые звездочки?
- Есть ли заболевание вен, сердца, почек?
- Принимаете ли вы уже какие-то препараты?
- Отеки с одной стороны или с обеих?

## Что предложить?

- **Наружное средство:**  
Венотоник в форме геля/крема (Троксевазин, Венолайф гель, Детрагель, Флебодиа крем-гель).
- **Системный венотоник:**  
Диосмин, гесперидин (Детралекс, Венарус, Флебодиа и др.). Его можно предложить человеку и без заболевания вен.
- **Растительное средство** с мягким мочегонным эффектом:  
Брусничный лист, толокнянка, урологический сбор и др.
- **Компрессионный трикотаж:**  
Гольфы/чулки 1 класса компрессии — особенно для тех, кому приходится по несколько часов в день стоять или сидеть.

## Допродажа

**Если берут крем/гель** от тяжести в ногах, предложите системный венотоник.

Вопрос-мостик:

— *А внутрь от тяжести в ногах что-то принимаете?*

Аргументация:

— *Всегда эффективнее комбинировать препарат для приема внутрь и крем. Венотоник в форме таблеток изнутри укрепляет сосуды, улучшает микроциркуляцию, уменьшает отеки.*

**Если берут венотоник для приема внутрь**, предложите наружный венотоник или гель с охлаждающим эффектом.

Примеры аргументации:

— *Таблетки работают изнутри, а крем/гель — непосредственно в зоне нанесения. Вместе они работают эффективнее и быстрее уменьшают тяжесть и отёчность ног.*

— *Гели и кремы часто содержат охлаждающие компоненты (ментол, эвкалипт), которые дают моментальное ощущение лёгкости. Гель работает уже через несколько минут после нанесения — охлаждает и снимает чувство усталости ног.*

— *Даже если вены в порядке, ноги могут уставать и отекать — гель помогает сохранить лёгкость и комфорт.*

— *Гель — это «скорая помощь» для ног, а таблетки — долгосрочная защита. Вместе они обеспечивают максимальный эффект.*

— *Гель поможет предотвратить тяжесть и дискомфорт, особенно в жару.*

## Как предложить системный венотоник человеку без заболевания вен?

Напомню, что венотоники:

- укрепляют венозную стенку,
- повышают тонус вен, которые в жару расширяются, их проницаемость повышается, и жидкая часть крови выходит наружу, формируя отеки,
- улучшают лимфоток и микроциркуляцию.

Поэтому их можно предложить и при отеках на фоне жары, и в преддверии длительных пеших прогулок, переездов, перелетов.

Аргументация:

– Сейчас в жару многие сталкиваются с тем, что ноги «наливаются», особенно к вечеру. Врачи в таких случаях назначают препарат из группы венотоников. Он укрепляет сосуды, убирает застой крови, и дискомфорт уходит.

– Эти таблетки не требуют диагноза, их часто берут для профилактики – особенно, если работаете стоя, или в жару отекают ноги.

И добавь:

– Обычно принимают их летом месяц-два, чтобы ноги легче переносили жару.

## Как обосновать рекомендацию компрессионного трикотажа?

Компрессионный трикотаж профилактического или 1 класса компрессии имеет смысл предложить в следующих ситуациях:

- Если есть заболевание вен, и человек до этого не носил лечебный трикотаж. Для него 1 класс компрессии – лучше, чем ничего.
- Если человек ведет малоподвижный образ жизни (преимущественно стоит или сидит, в том числе, на работе), и у него в жаркую погоду ноги отекают.
- Если предстоит авиаперелет или длительное путешествие на машине, на поезде, в автобусе.

Аргументация:

– Если на работе долго стоите или сидите, рекомендую подумать ещё про гольфы с лёгкой компрессией. Компрессионный трикотаж – это не "от болезни", а "для профилактики". Он не лечит, но предотвращает ухудшение и помогает быстрее убрать отеки.

– Когда ноги отекают, особенно в жару или после рабочего дня – это значит, что кровь в них застаивается. Компрессионный трикотаж помогает сосудам работать правильно, не дает крови застаиваться в нижних отделах ног. Это просто мягкая поддержка, чтобы ноги меньше уставали и быстрее восстанавливались.

— Когда вы долго сидите, кровь в венах ног застаивается. Компрессия помогает её поднять обратно вверх, как насос. Это особенно важно летом, когда вены расслаблены из-за жары.

**Дополнительный аргумент:**

— Компрессия **мягкая и безопасная**, у нас есть самый лёгкий класс — именно для профилактики.