

# Здоровье и красота: как правильно ухаживать за кожей стоп летом?

С приходом лета мы стремимся освободиться от груза теплой одежды и оков неудобной, постоянно где-то давящей и натирающей закрытой обуви, отдавая преимущество легким ярким вещам и открытым практически невесомым босоножкам и сандалиям. Однако обувь их, многие могут выявить, что их ступни выглядят не слишком презентабельно. В ряде случаев беспокоят трещины, натоптыши, мелкие ранки, состояние которых может усугубиться в летний зной. Поэтому в данной публикации мы поговорим о правильном уходе за стопами, которые, ежедневно поддаваясь значительным механическим нагрузкам, нуждаются в бережной защите и интенсивном питании.

Кожа стоп подвержена одной из наиболее значимых внешних нагрузок, существенному механическому давлению, частой травматизации и загрязнению. Кожа в целом и кожа стоп в особенности устроена таким образом, чтобы с успехом выдерживать интенсивные нагрузки.

Одной из ключевых структур кожи, отвечающих за ее барьерные функции, является эпидермис, и прежде всего — его роговой слой. Верхний слой рогового эпидермиса, представленный рядами клеток, постоянно отшелушивается. Таким способом происходит очищение кожи от внешних токсинов, аллергенов и болезнетворных микроорганизмов. Нижние ряды клеток рогового слоя эпидермиса скреплены «цементом» липидной природы и образуют плотную зону, которая выполняет непосредственно барьерную функцию. Этот барьер отделяет верхний (сухой) роговой слой от влажного слоя эпидермиса. Функционирование кожного барьера напрямую зависит от строения и состава системы межклеточных липидов, основным компонентом которой (до 40% всех липидов) являются длинноцепочечные церамиды, содержащие линолевую кислоту. В норме кожа покрыта липидной пленкой, отвечающей за сохранение целостности рогового слоя. Так же водно-липидный слой придает коже и волосам эластичность, мягкость, водоотталкивающие свойства, регулирует испарение воды, препятствует проникновению в кожу микроорганизмов, токсинов, аллергенов и оказывает антигрибковое и антибактериальное действие.

Однако даже такая надежная защита может давать брешь, когда нарушаются процессы ее «снабжения», как это происходит при различных заболеваниях, таких как сахарный диабет, метаболический синдром, гастрит, варикозное расширение вен и пр. При этом водно-жировой баланс на поверхности кожи может нарушаться, а вместе с ним — и целостность рогового слоя. В результате кожа начинает сильно шелушиться, появляясь участки ее покраснения и огрубления, а также трещинки. Кожа становится тусклой, безжизненной, грубой, шероховатой и жесткой на ощупь. При обширном или слишком частом повреждении рогового слоя может развиваться воспаление. В этом случае уход за кожей стоп выходит за рамки эстетической необходимости и становится важным для сохранения здоровья, а в ряде случаев даже для предупреждения необходимости оперативного вмешательства и инвалидизации. Ведь известно, что отсутствие надлежащего ухода за кожей стоп, например, при сахарном диабете, может привести к развитию синдрома диабетической стопы. Поэтому так важно регулярно и правильно ухаживать за кожей стоп.

## АЛЬФА И ОМЕГА ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ СТОП

Кожа стоп требует регулярного ухода, который включает обработку проблемных зон стопы, удаление излишков огрубевшей ороговевшей кожи, применение увлажняющих и питательных кремов для кожи стоп. Важно, чтобы в состав крема входила мочевина. Ведь она как природный компонент здоровой кожи способствует ее активному увлажнению. В этом контексте внимание привлекают бальзамы БАЛЬЗАМЕД Базаль и БАЛЬЗАМЕД Интенсив, которые на украинском фармацевтическом рынке представляет немецкая компания «esparma». В состав данных бальзамов наряду с мочевиной, молочной и линолевой кислотами входит комплекс витаминов А, Е, В<sub>5</sub>(пантенол) и смягчающих растительных масел натурального происхождения. Эти компоненты, проникая внутрь кожи, способствуют восстановлению ее нормальных функций.

Регулярное использование бальзамов предупреждает шелушение, уменьшает выраженность симптомов раздражения, предотвращает образование избыточного ороговения на стопах у больных сахарным диабетом, а также защищает кожу стоп от образования трещин и мозолей (Гурьев И.В., 2003). БАЛЬЗАМЕД Базаль БАЛЬЗАМЕД Интенсив можно использовать отдельно друг от друга. Но особенно ощутимый эффект достигается при регулярном использовании обоих средств в комплексе. Так, БАЛЬЗАМЕД Базаль лучше подходит для применения утром, поскольку он быстро впитывается и не оставляет следов на одежде, а БАЛЬЗАМЕД Интенсив, обладающий более насыщенной текстурой, — для ухода за кожей стоп перед сном.

способствует уменьшению выраженности воспаления и укрепляет защитные свойства кожи.

Регулярный уход за кожей стоп с использованием БАЛЬЗАМЕД Интенсив способствует заживлению микротрещин, восстановлению барьерной функции кожи и ее укреплению. Он помогает устранить раздражение и покраснение на стопах, придает коже эластичность и упругость. БАЛЬЗАМЕД Интенсив подходит посетителям аптеки, чья кожа стоп склонна к образованию трещин, патологически выраженной сухости, раздражению и покраснению. Он также будет актуален в качестве средства для обработки стоп после механического педикюра.

Важно подчеркнуть, что бальзамы БАЛЬЗАМЕД Базаль и БАЛЬЗАМЕД Интенсив рекомендованы не только здоровым людям в качестве средства для лечебного ухода за проблемными участками кожи (стопы, локти, колени), но и больным: сахарным диабетом, варикозным расширением вен, с нарушениями метаболизма. Особенно важный результат достигается у больных сахарным диабетом, у которых регулярный уход за кожей стоп является жизненно необходимой задачей.

## НА ЗАМЕТКУ ФАРМАЦЕВТУ

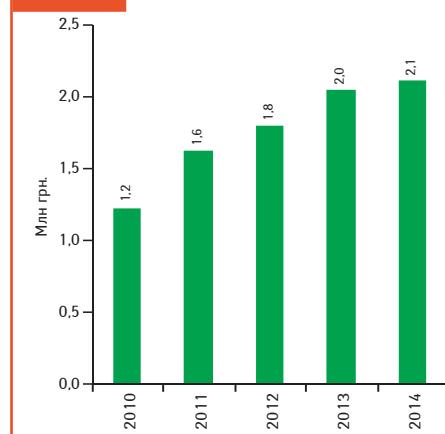
Продукты бренда БАЛЬЗАМЕД пользуются популярностью среди посетителей аптек, благодаря чему он активно развивается уже в течение многих лет. Яркое подтверждение положительной динамики развития бренда — уверенный рост объема продаж в денежном выражении в течение последних лет (рис. 1)\*. Таким образом, бальзамы БАЛЬЗАМЕД являются генераторами стабильного дохода для аптечного учреждения.

Следует отметить, что продажи продуктов бренда БАЛЬЗАМЕД имеют выраженную сезонную динамику с пиковым показателем приходящимся на июль–август (рис. 2). Поэтому в преддверии сезона всплеска восребранности продуктов бренда БАЛЬЗАМЕД важно пополнить запас данных средств на аптечных полках.

Для того чтобы определить необходимое количество упаковок бальзамов БАЛЬЗАМЕД Базаль и БАЛЬЗАМЕД Интенсив, следует проанализировать ретроспективные данные относительно объема продаж в натуральном выражении.

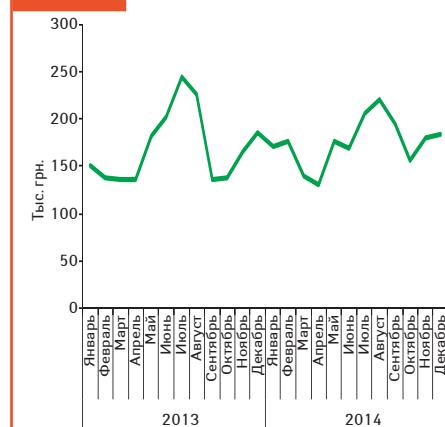
Напомним, что при проведении анализа у каждого аптечного учреждения определяют категорию торговой точки: аптека или аптечный пункт и финансовую характеристику. При формировании классов торговых точек по финанс-

РИС. 1



Динамика объема аптечных продаж продуктов бренда БАЛЬЗАМЕД в денежном выражении в 2010–2014 гг.

РИС. 2



Помесячная динамика объема аптечных продаж продуктов бренда БАЛЬЗАМЕД в денежном выражении в 2013–2014 гг.

вым характеристикам и расчете объема продаж использовались данные за июль 2014 г. как наиболее приближенные к будущим периодам и позволяющие прогнозировать потребности в товарных запасах продуктов бренда БАЛЬЗАМЕД с учетом растущего спроса.

На основе этой информации подготовлены рекомендации для аптек относительно величины месячного товарного запаса продуктов бренда БАЛЬЗАМЕД капли с учетом их финансовых характеристик (таблица).

Следует подчеркнуть, что наряду с финансовыми характеристиками торговой точки при расчете количества упаковок БАЛЬЗАМЕД также целесообразно учитывать формат торговой точки (открытого или закрытого типа), ее расположение, плотность населения, где она представлена, а также сезонность.

**ТАБЛИЦА**  
Рекомендуемый месячный товарный запас для бренда БАЛЬЗАМЕД в аптеках, сгруппированных по финансовым характеристикам (на основании данных об объеме аптечных продаж за июль 2014 г.)

## Объем месячной выручки, тыс. грн. Аптеки

До 150	2-3
150-250	3-4
250-600	5-6
Более 600	12-15

## КОМУ ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ БАЛЬЗАМЫ БАЛЬЗАМЕД?

БАЛЬЗАМЕД целесообразно рекомендовать следующим категориям посетителей аптеки:

- клиентам, интересующимся или приобретающим препараты для лечения сахарного диабета, гипертонии;
- людям пожилого возраста для ухода за кожей стоп, ставшей чрезмерно сухой с возрастом;
- лицам, приобретающим кортикостероиды для наружного или системного применения, поскольку эти препараты способствуют появлению сухости кожи (Белоусова Т.А., Горячкова М.В., 2004).

Таким образом, фармацевту, консультируя посетителя аптеки, важно учитывать вышеуказанные факторы, характеризующие различные категории посетителей аптеки, и напоминать о необходимости ежедневного правильного ухода за кожей стоп. Особенно эта рекомендация будет актуальна для тех, кто приобретает препараты для лечения сахарного диабета. Для них уход за кожей стоп является важной каждой дневной задачей и возможностью избежать инвалидизации в будущем.

**БАЛЬЗАМЕД Базаль и БАЛЬЗАМЕД Интенсив — комплексное решение для здоровья стоп!**

Евгения Лукьянчук

\*При подготовке материала использованы данные аналитической системы исследования рынка «PharmXlorer»/Фармстандарт компании «ProximaResearch».

БАЛЬЗАМЕД  
БАГАТОРІЧНИЙ ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ,  
ОСОБЛИВО ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

- надійно видаляє натоптиши
- запобігає утворенню мозолів
- активно захищає стопи від пересихання
- постачає комплекс вітамінів і необхідних живильних компонентів