

## В номере

РОССИЙСКИЕ  
АПТЕКИ

3 (382) • 2025

## 4 ФАРМНОВОСТИ

## 8 ХВАТИТ БЕСПОКОИТЬСЯ!

Находим грань между нормальной тревожностью и тревожным расстройством, которое пора лечить.

## 11 СКАЖИ СТРАХУ «СТОП»

Волноваться перед выходом на новую работу – нормально, но это не значит, что с подобным чувством не нужно бороться.

## 14 В БАГДАДЕ ВСЕ СПОКОЙНО?

Перефразируя Виктора Цоя, можно утверждать: на самом деле мы не ждем перемен. Но ведь они – часть нашей жизни! Как адаптироваться к постоянно меняющимся условиям?

## 18 СТРЕССУЮЩАЯ ГЛЮКОЗА

Гормоны стресса способны не только заставлять бить или бежать, но и вносить изменения в метаболизм, в том числе в углеводный обмен.

## 20 ПРОСТУДНЫЕ ЛИДЕРЫ

Как увеличить оборачиваемость в аптеке на 25%? Проанализировать продажи в целом по стране, чтобы видеть тенденции. Берите на заметку рейтинг препаратов-лидеров – 2024!

## 25 КОГДА СРОКИ ВЫШЛИ

Чем опасны просроченные лекарства, как определить, что сироп во вскрытом флаконе стал непригодным? Все нюансы – у нас!

## 30 АНТИДЕПРЕССАНТЫ ПОД ПРИЦЕЛОМ

О каких особенностях нужно предупредить покупателей с рецептами на антидепрессанты? Совместимость, неблагоприятные эффекты, сочетание с едой и другими препаратами – мы собрали самую полезную информацию.



## 34

## СИГМА-МИШЕНЬ И НЕ ТОЛЬКО

Что такое сигма-1-рецепторы и какие возможности для современного антидепрессанта дает активация этой мишени?

## 36 ОЖОГИ У РЕБЕНКА: АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Три шага, которые должны сделать родители ребенка, получившего ожог. И о которых стоит рассказать покупателям, примчавшимся за «чем-то самым лучшим» от этой травмы.

## 38 НПВП? БЕЗ СОМНЕНИЙ!

Нужно ли принимать НПВП? Точно? А может, они не нужны? Раскрываем секреты успешной работы с тревожными и нерешительными покупателями.

Фото: Shutterstock/FOTODOM

## 40 КОМПРЕССИОННАЯ ТЕРАПИЯ: ПО ЗАКОНАМ ФИЗИКИ

Эффекты этого метода лечения целого ряда заболеваний имеют физический фундамент. Разбираем его по кирпичикам, чтобы понять, в чем сила компрессионной терапии.

## 42 ЗДОРОВЬЕ ЖКТ: НЮАНСЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛС

Препараты, как и еда, проходят через систему пищеварения, и факт совместного пребывания и возможного контакта этих двух субстанций важно учитывать.



## 46

## ДЕТОКС ДЛЯ КОЖИ: ЧТО, ЗАЧЕМ, КАК?

Что такое детокс-косметика, действительно ли она необходима и чем отличается от привычных нам уходовых средств? Мы нашли ответы на эти и другие вопросы.

## 50 ИНЬ VS ЯН

Оказывается, гендерное неравенство распространилось и на фармакологию. И этот факт лучше не игнорировать.

## 54 ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Новые ответы на насущные вопросы, тревожащие фармспециалистов.

## 58 УДОБНЫЙ «ФармаТ»

Мы побеседовали с руководителем коммерции и маркетинга сети, которая вносит свой вклад в статистические рекорды по росту числа аптек на квадратный метр.



## 60 ВЕСНА-КРАСНА

Подбираем косметическую корзину на традиционный весенний запрос «кожа после зимы тусклая, а волосы – слабые».

## 62

## БУДЕМ В ДВИЖЕНИИ!

Физическая активность – это не только против лишних килограммов. Это еще и за здоровье нервной системы. Как лучше двигаться, чтобы справиться со стрессом?

