

4/24

Avainapteekkien asiakaslehti

Avain apteekit

- FAKTAA LIHAVUUSLÄÄKKEISTÄ
- HEIMO HOITAA ETURAUHASVAIVAA ÄIJÄJOOGALLA
- LÄÄKEKANNABISTA HERMOPERÄISEEN KIPUUN
- VULVODYNIA VOI TEHDÄ ELÄMÄSTÄ SIETÄMÄTÖNTÄ

Kaikki hyvin intiimialueella?

Lantiopohjan jumppa, rentoutus ja vaihdevuosisoireet
MIESTEN HIIVATULEHDUS JA PROSTATIITTI

Ota
keskiaukeaman
tarjoussivut
talteen!

AVAINAPTEEKIT

Itsehoitolääkkeen valinta

ITSEHOITOLÄÄKKEEN OSTAMINEN voi tuntua yksinkertaiselta asialta. Monissa tilanteissa oikean lääkkeen valinta kannattaa kuitenkin varmistaa ammattilaiselta.

Siitepöly kutittaa silmiä, alaselkää särkee tai närästys polttee rinnassa. Apteekin hyllyillä on laaja valikoima erilaisia valmisteita, ja etenkin uuden oireen iskiessä voi olla hankalaa valita niiden joukosta itselle paras hoito. Apteekissa palvelevat terveydenhuollon ammattilaiset tuntevat itselääkityksen Käypä hoito -suosituksen ja osaavat kertoa, että ensisijainen lääke allergisiin silmäoireisiin on antihistamiinisilmätippa. Närästykseen suositellaan ensisijaisesti protonipumpun estäjää.

Apteekissa myös varmistetaan, että itsehoitolääkkeet sopivat yhteen muiden lääkkeiden tai sairauksien kanssa. Väärin valitut tai yhteen-sopimattomat lääkkeet voivat aiheuttaa haittavaikutuksia tai heikentää hoidon tehoa. Tarvittaessa apteekissa voidaan tarkistaa käyttämäsi reseptilääkkeet samalla asiainnilla.

Aina itsehoito ei ole oikea hoito, ja apteekissa osataan tunnistaa myös nämä tilanteet. Farmaseutit ja proviisorit osaavat ohjata tarvittaessa lääkärin tai muun terveydenhuollon puoleen. Joskus lääkkeiden hoito on lääkettä parempi hoitokeino.

Itsehoitolääkkeet ovat turvallisia oikein ja oikeaan tarpeeseen käytettyinä. Kysy siis neuvoa, tervetuloa Avainapteekkiin!

Iiro Salonen
toimitusjohtaja



Tiesitkö?

Keräämme palautetta lehdestä!
Anna arviosi ja osallistu
apteekkituotteiden arvontaan:
avainapteekit.fi/info.





HYVINVOINTI

8 Intiimihyvinvointi

Tunnista naisten ja miesten yleiset intiimivaivat ja nappaa vinkit lantiopohjan jumppaan.

16 Kosmetiikkaa miehelle

Suosikkideodorantit ja hoitavat kasvuotteet.

20 Narsistiko?

Elina Tanskanen neuvoa, kuinka suojautua satuttavalta käytökseltä.

27 Vitamiinikysymykset

Auttavatko vitamiinit suojautumaan auringolta?

41 Lääkkeetön kivunhoito

Voidetta vai geeliä? Entä miten käytetään lämpölaastaria?

57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

APTEEKKI

5 Rokotussarjat

Rokote toimii parhaiten, kun noudattaa huolellisesti ohjeita.

7 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

30 Avaintarjoukset

Heinä- ja elokuun huippuedut.

46 Estenomiksi opiskeleva farmaseutti

Seurasimme Jonna Viitasen työpäivää.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

55 Kesäapteekki

Onhan hyttyskarkote ja after sun jo pakattu?

59 Apteekkarin kanala

Charlotta Sandlerilla on 16 kanaa ja kolme kukkoa.

TIETO

15 Lihavuuslääkkeet

Lääkkeitä voidaan määrätä, jos painoindeksi on 30 tai yli.

22 Eturauhasen liikakasvu

Tyypillinen oire on virtsasuihkun heikkeneminen.

29 Lääkekannabis

Lääkekannabiksella hoidetaan Suomessa lähinnä MS-taudin ja epilepsian oireita.

34 Punainen liha

Onko punaisen lihan syömisellä yhteys syöpiin?

36 Vulvodynia

Aino Mustonen kamppaili vuosia ulkosynnyttimen kipuoireyhtymän kanssa.

42 Ulosteen karkailu

Vaivaan on monia syitä, tavallisimpana niistä peräsuolen laskeuma.

51 Kivun tiede

Voiko kipukynnystä nostaa?



AVAINAPTEEKIT.FI



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKIT

**AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.**

JULKAISIJA Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Sisältömarkkinointi, Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **PÄÄTOIMITTAJA** Iiro Salonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Anna Siipilehto, Mira Sääksniemi **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2024

Lehdessä esitellyt tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekkeittain. Kannen kuva Päivi Ristell. Kuvausjärjestelyt Henna Siponen. Meikki Aino-Sofia Kojonen. Mallin vaatteet: mekko ja korvakorut, Lindex. Kassi, H&M.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**KAIKKI AVÈNE-
AURINKOTUOTTEET**

20%

Avainapteekkeissa
heinäkuun ajan

Tarjous voimassa 1.–31.7.2024.
Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

**TEHOKASTA
AURINKOSUOJAA**

**Erittäin laaja
UVA- ja UVB-suoja**

**TUOTTEITA
HERKÄLLE IHOILLE**

**SUOJAA AURINGON
SINIVALOLTA**

**IHOTAUTILÄÄKÄRIEN
SUOSITTELEMA**



Eau Thermale Avène – Iho jossa viihdyt

KEHITETTY
VÄHENTÄMÄÄN VAIKUTUSTA
MERIEKOSYSTEEMIIN





”Rokotussarjaa ei pidä jättää kesken.”

Noudata rokotusohjelmaa

Lehtikankaan apteekin proviisori Veli-Matti Surakka muistuttaa, että rokotusten pistosväleistä on syytä pitää kiinni.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **ANU KOVALAINEN**

”ROKOTUSSARJAA ei pidä koskaan jättää kesken. Jos näin kuitenkin käy, ei sarjaa tarvitse välttämättä aloittaa alusta, vaan riittää, että henkilö saa puuttuvat pistokset.

Rokotussarjan pistosväli on myös olennainen asia. Se voi vaihdella esimerkiksi siten, että kolmen rokotteen sarjasta toinen pistos otetaan kuukauden kuluttua ensimmäisestä, mutta kolmas vasta puolen vuoden kuluttua toisen rokotteen ottamisesta. Etuajassa ei kannata olla, koska silloin saatetaan tarvita vielä neljäs pistos, jotta rokote antaa kattavan suojan.

Helpoimmalla pääsee, kun pitää kiinni suositusten mukaisesta rokotusohjelmasta.

Me apteekissa autamme, jos jokin asia mietityttää. Tietoa löytyy myös osoitteesta rokotustieto.fi.

Canesflora+®



Uutuus!

Canesflora+®

Maitohappobakteerit + B2
intiimialueen hyvinvoinnin tueksi*

-15%

Avain-
apteekeista
1.-31.7.2024!



Naisille,
jotka haluavat pitää
huolta intiimialueestaan*

*Riboflaviini (B2-vitamiini) edistää emättimen limakalvojen pysymistä normaaleina. Sisältää 1,4 mg B2-vitamiinia (100% RI) sekä 4 x 10⁹ cfu maitohappobakteeria: *Lactobacillus helveticus* L10, *Lactiplantibacillus plantarum* PBS067, *Lactocaseibacillus rhamnosus* LRH020, *Bifidobacterium lactis* BL050. RAVINTOLISÄ - Ravintolisä ei pidä käyttää monipuolisen ruokavalion ja terveellisten elämäntapojen korvikkeena. Bayer Oy. CH-20240429-59

1 HUNAJAA HAAVOILLE

Imukykyinen haavasidos sisältää luontaisesti antibakteerista lääkinnällistä hunajaa, ja sillä on viilentävä ja haavaa rauhoittava vaikutus. Huomaamaton, pehmeä ja joustava muotoilu. Ei sisällä lääkkeitä. Vain apteekeista.

Salvequick Natural Healing -haavataitos 7,5 x 4,5 cm, 3 kpl, 7,90 €

2 EHKÄISEE HAAVAN TULEHTUMISTA

Haavageeli nopeuttaa haavan paranemista ja ehkäisee tulehduksia sekä arpikudoksen syntymistä. Viilentävä vaikutus rauhoittaa haavaa. Geeli on helppo levittää, ohut kerros riittää.

Salvequick Natural Healing -haavageeli 15 g, 11,50 €

3 NOPEA APU TUPAKANHIMOON

Mintunmakuinen suusumute lievittää tupakan- ja nikotiininhimoa 30 sekunnissa ja on helppo ja huomaamaton käyttää. 150 ja 300 annoksen pakkauskoot. Tuplapakkaus vain apteekista!

Nicotinell Mint 1 mg -tuplapakkaus sisältää 2 pulloa (2 x 150 suihkeannosta), 27,90 €

Nicotinell Mint 1 mg/suihke, sumute suuonteloon, liuos. Nicotinell Mint 1 mg -sumute avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Sisältää nikotiinia. Aikuksille enintään 4 suihketta tunnissa. Kerralla saa käyttää korkeintaan 2 suihketta ja vuorokaudessa korkeintaan 64 suihketta. Noudata annosteluohjeita. Ei alle 18-vuotiaille eikä tupakoimattomille. Älä tupakoi samanaikaisesti, kun käytät Nicotinellia. Älä käytä Nicotinellia, jos olet yliherkkä jollekin valmisteeseen sisältämistä aineista tai et tupakoi. Valmisteen joutumista silmiin on vältettävä. Jos sinulla on sydän- ja verenkiertoelimsairaus, diabetes tai jokin muu sairaus, tai jos olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Ks. valmisteiden apuaineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Haittavaikutuksena voi ilmetä yliherkkyyttä, suun ja nielun ärsytystä, hikkaa, yskää, päänsärkyä, pahoinvointia, vatsakipua, suun kuivumista, syljen liikaeritystä, suutulehdusta, väsymystä ja makuaistin häiriötä. Lue pakkausseloste huolellisesti. Itsehoitolääke. Perustuu 13.9.2023 päivitettyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: Haleon Finland Oy, puh: 0800 77 40 80, sähköposti: mystory.nd@haleon.com.

4 AURINKOSUOJAPUIKKO HERKILLE IHOALUEILLE

Hajusteeton, väritön ja vedenkestävä aurinkosuojapuiikko antaa suojan kasvoille, huulille ja korvavalehdille auringon UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Pienikokoinen puikko on helppo kantaa mukana.

APTEEKKI Aurinkopuikko SPF 50, 16 ml, 13,50 €

5 ALKURASKAUDEN RAVINTOLISÄ

Ravintolisä sisältää foolihappoa, koliinia, rautaa, magnesiumia, D-vitamiinia ja muita odottavalle äidille ja vauvan kehitykselle tärkeitä vitamiineja sekä kivennäisaineita. Yksi tabletti päivässä raskausviikolle 12 saakka.

Femibion 1 Alkuraskauden aikana 28 tabl., 21,90 €

6 RASKAUSAJAN RAVINTOLISÄ

Raskausviikosta 13 eteenpäin käyttöön suunnitellut, äidin ja vauvan hyvinvointia tukevat ravintoaineet yhdessä tabletissa ja kapselissa.

Femibion 2 Raskauden aikana 28 tabl. ja 28 kaps., 32,90 €

7 IMETYSAJAN RAVINTOLISÄ

Imetysajalle suunnitellut tabletit ja kapselit sisältävät sopivassa suhteessa äidin hyvinvoinnille välttämättömiä ravintoaineita, kuten omega-3-rasvahappoa. Yksi tabletti ja kapseli päivässä.

Femibion 3 Imetysaikana 28 tabl. ja 28 kaps., 35,90 €



Kuva Päivi Ristell

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.



11 tapaa lisätä intiimi- hyvinvointia

Tiesitkö, että hiivatulehdus voi vaivata myös miehiä ja että lantionpohjan lihasten rentouttaminen on yhtä tärkeää kuin niiden treenaaminen?

..... Teksti IINA KANSONEN Kuvat PÄIVI RISTELL JA GETTY IMAGES

1

Erota yleisimmät tulehdukset

HIIVATULEHDUS aiheuttaa alapään kutinaa, kokkareista ja hajutonta valkovuotoa sekä punoitusta limakalvoissa. Yleinen tulehdus johtuu hiivasienien liikakasvusta ja on useimmiten hoidettavissa apteekista saatavilla itsehoitolääkkeillä.

Emättimen bakteeritasapainon häiriöstä johtuva bakteerivaginoosi sekoittuu herkästi hiivatulehdukseen. Emättimen bakteeritasapainon häiriöstä johtuva bakteerivaginoosi aiheuttaa harmahtavaa, kalaisan hajuista valkovuotoa sekä limakalvojen kuivuutta. Hoidoksi voi kokeilla itsehoitovalmisteita. Hakeudu kuitenkin lääkäriin, jos oirehdit ensimmäistä kertaa, jos oireet pitkittyvät, jos itsehoitovalmisteet eivät auta tai jos et tiedä, mistä vaivasi johtuvat.

LactalBalans-tuotteet palauttavat emättimen pH-tasapainon normaalille tasolle. Geeli 3 x 7 ml, 17,50 € ja emätinpuikot 7 kpl, 18,90 €. Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.



2 Tue alapään hyvinvointia välttämällä liikaa sokeria, suosimalla happamia tuotteita sekä juomalla riittävästi vettä.



3 **Vahvista sisäreisiä.** Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja laita jalkapohjat lattiaa vasten. Tuo jalkaterät yhteen ja aseta tyyny tai pyyherulla sisäreisien väliin. Purista tyynyä reisillä. Sisäreisien lisäksi myös lantionpohjan lihakset aktivoituvat. Tee nopeita pumppauksia ja lopuksi 5 x 10 sekunnin pito.



4 **Aktivoi lantionpohja ja pakarat.** Asetu kylkimakuulle ja koukista polvet. Tuo kantapäät, lantio ja hartiat samaan linjaan. Avaa päällimmäistä lonkkaa niin, että polvi avautuu. Kallista lantiotta eteenpäin ikään kuin tuomalla häntää koipien väliin, jolloin pakarat ja lantionpohja aktivoituvat. Tee 3 x 15 avausta.

5 **Muista myös rentouttaa.** Tuo selinmakuulla polvet syliin ja tartu kiinni sääristä tai jalkapohjista. Keskity pehmentämään lantionpohjan ja alavatsan lihakset.



Ohjeet antoi fysioterapeutti **Riikka Ilmivalta** Virkisteriltä.

6

Hengittele lantionpohja rennoksi

LANTIONPOHJAN lihasten jännittyneisyys on yleinen vaiva, jota aiheuttavat esimerkiksi kipu, heikot lihakset ja stressi. Joskus oireita on vaikea erottaa heikoista lantionpohjanlihaksista. Jännittyneet lantionpohjan lihakset oireilevat kipuna lantionpohjan tai koko lantion ja alaselän alueella. Oireina voivat olla myös virtsankarkailu, ummetus ja yhdyntäkivut.

Esimerkiksi palleahengitys ja jooga voivat helpottaa lantionpohjan jännitystiloja. Voit saada apua myös fysioterapiasta, venytyksistä, hieronnasta ja ryhtiharjoituksista.

Toppi ja säärystimet, BikBok / Forum. Trikoot, H&M.



Hormoni- hoitoa vaihde- vuosioireisiin

SARI AHONKALLIO,
GYNEKOLOGIAN VASTUULÄÄKÄRI, OULUN
JA POHJOIS-SUOMEN MEHILÄINEN

VAIHDEVUOSILLA tarkoitetaan tavallisesti menopaussia eli sitä, kun kuukautiset loppuvat. Se tapahtuu keskimäärin 51 vuoden ikäisenä, kertoo Oulun ja Pohjois-Suomen Mehiläisen gynekologian vastuulääkäri **Sari Ahonkallio**.

Ennen menopaussia tapahtuu kuitenkin perimenopaussi eli esivaihdevuodet, jolloin munasarjojen toiminta aaltoilee ja heittelee. Se voi tapahtua jo kymmenisen vuotta ennen varsinaista menopaussia, ja siihen liittyy usein vaihdevuosisoireiksi kutsuttuja vaivoja.

Oireiden kirjo on valtava: kuumat aallot voivat vaivata, unen laatu ja lähimuisti heikentyä, paino nousta, hikoilu lisääntyä, päätä särkeä, lihaksia ja niveliä kolottaa, silmät kuivua ja limakalvot oireilla.

"Munasarjojen toiminnan loppuminen kuivattaa ja ohentaa emättimen limakalvoja. Se aiheuttaa kirvelyä, kutinaa, arkuutta ja polttelua sekä toisinaan myös virtsankarkailua ja jopa toistuvia virtsatientulehduksia", Ahonkallio sanoo.

Hän kertoo, että apteekissa vaihdevuosi-ikäisen limakalvo-oireiden hoitoon suositellaan usein kosteuttavia, hormonittomia valmisteita.



Kuva Timo Heikkala

"Ne muodostavat hetkellisesti suojaavan kalvon, mutteivät vahvista limakalvojen toimintaa. Vaihdevuosisoireisiin sopivat paremmin reseptivapaat hormonipitoiset paikallisvalmisteet."

Kaikkein yleisin vaihdevuosisoire on kuitenkin rajut mielialanvaihtelut, Ahonkallio sanoo.

"On pysäyttävää, kun nainen on vastaanotolla aivan murusina ja kertoo, että kokee muuttuneensa itselleen vieraaksi ihmiseksi. Tavallisesti leppoisa ihminen saattaa esimerkiksi liikuttua tai raivostua mitättömiltä tuntuvista asioista."

Terveelliset elintavat voivat helpottaa vaihdevuosisoireita. Ahonkallio muistuttaa, että lääkärin puoleen kannattaa kääntyä, jos oireet heikentävät elämänlaatua. Lääkäri arvioi, voisiko hormonikorvaushoidosta olla apua.

8 Mies, tunnista hiiva

MYÖS MIES voi kärsiä hiivatulehduksesta. Se oireilee miehillä tavallisimmin terskan ja esinahan punoituksena ja turvotuksena sekä alapään kutinana ja kirvelynä. Syitä miehen hiivatulehdukselle ovat esimerkiksi huonosti hoidettu diabetes, ahdas esinahka, antibiootti-kuuri tai hiivan tarttuminen kumppanilta.

Miesten hiivatulehdusta hoidetaan lääkevoiteella, jota saa apteekista ilman reseptiä. Hoitokuuri kestää pari viikkoa, ja oireet voivat helpottaa jo muutamassa päivässä. Hakeudu lääkäriin, jos lääkevoide ei tehoa, jos hiivatulehdukset ovat toistuvia tai jos et ole varma, mistä oireesi aiheutuvat.



9

*Intiimialueelle ilmestynvä finnimäinen näppylä on usein harmiton. Kyse voi olla tavallisesta finnistä, joka ei vaadi erityisiä toimenpiteitä. Finniltä saat-
taa näyttää myös talirauhaskysta, joka muodostuu, kun talirauhanen tukkeutuu. Sisäänkasvanut ihokarvakin saattaa sekoittaa finniin ja aiheuttaa kutinaa ja kipua. Alapäässä oleva häiritsevä näppylä kannattaa käydä näyttämässä ja poistattamassa lääkärillä. Esimerkiksi talirauhas-
kysta tulehtuu herkästi, jos sen poistaa itse.*

10

Suojaa sukuelimet kylmältä

PROSTATIITISTA eli eturauhastulehduksesta kärsii elämänsä aikana arviolta noin 15 prosenttia suomalaismiehistä. Se oireilee jomotuksena alavatsan seudulla. Virtsaamisen tarve voi lisääntyä, virtsaaminen kivellään ja siemensyöksy olla kivulias ja verinen.

Tulehduksen hoito riippuu sen aiheuttajasta. Syy on usein kylmettyminen tai bakteeri. Ennaltaehkäise eturauhastulehdusta suojaamalla sukuelimet kylmältä. Myös aerobisen liikunnan on todettu mahdollisesti auttavan pitkäaikaisten eturauhaskipujen ehkäisyssä.

11

Pese intiimialue hellästi

INTIIMIALUEEN PESUUN riittää pelkkä vesi. Vesi-pesu on hyvä tehdä päivittäin ja kuukautisten aikana ja hikoillessa tarvittaessa useamminkin. Alapään liiallinen peseminen häiritsee bakteeritasapainoa ja kuivattaa limakalvoja. Emättimen puhdistaminen ei ole tarpeen, sillä se puhdistaa itse itsensä.

Jos käytät saippuaa, valitse intiimialueelle tarkoitettu hapan pesuaine. Matala pH suojaa intiimialuetta muun muassa bakteeritulehduksilta. Tavallisen saippuan pH on alapäälle liian emäksinen, mikä voi lisätä epätoivottua bakteerikasvua.

Alapään voi pestä myös kevyellä, hajusteettomalla perusvoiteella. Voidepesu sopii erityisesti kuivista ja kutiavista limakalvoista kärsivälle.

Femisan-pesugeeli sopii intiimialueen hellävaraiseen, päivittäiseen puhdistukseen. Geeli kosteuttaa ja säilyttää luonnollisen pH:n. Femisan Wash 125 ml, 12,40 € (99,20 €/l).

Membrasin-voide suojaa ja kosteuttaa intiimialueen ja emättimen limakalvoja sekä ylläpitää normaalia pH-tasapainoa. Membrasin Vaginal Vitality Cream 30 ml, 17,40 €.



LASTEN MONIVITAMIINIT

herkulliset ja monipuoliset

UUSI
pingviinin
muotoinen
pehmopala!

ILMAN A-VITAMIINIA*

MINISUN JUNIOR
MONIVITAMIINIT

-15%



 **VERMAN**
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Tarjous voimassa 1.-31.8.2024.


MINISUN®
Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe

*Ruokavirasto suosittelee A-vitamiinivalmisteiden käyttöä alle kouluikäiselle vain lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin ohjauksessa.



Kuvat Getty Images

LIHAVUUSLÄÄKKEET

Nälkä hallintaan

Lihavuuslääkitys lisää kylläisyyden tunnetta ja vähentää ruoan palkitsevuutta. Se voi tuoda tehokkaan avun ihmiselle, joka on kamppaillut painon kanssa vuosia tuloksetta.

Teksti **ANNA TOMMOLA**

Toimii jopa kuin leikkaus

Elimistössä on monia mekanismeja, jotka voivat altistaa lihomiselle. Joskus ihminen on yrittänyt pudottaa kiloja elintavoilla jopa vuosikymmeniä, mutta paino vain nousee. Silloin lihavuuslääkitys voi auttaa.

Pelkällä elintapaohjauksella painoa saadaan tyypillisesti alas muutamia prosentteja. Uusilla käytössä olevilla lääkkeillä tulos voi olla kymmenestä kahteenkymmeneen prosenttiin, parhaimmillaan tutkittavilla jopa sen yli. Tulos alkaa vastata jo lihavuusleikkausta.

Lääkitys voidaan määrätä, jos painoindeksi on 30 tai yli. Jos ylipainoon liittyy sairaus, kuten astma, nivelrikko, uniapnea tai diabetes, raja on 27. Kela korvaa lihavuuslääkkeitä hyvin rajoitettusti, ja suurin osa niistä maksetaan tällä hetkellä itse.

Elintapojen rinnalle

Hoidon toimivuus on yksilöllistä, eikä mikään ihmelääke yksin muuta kaikkea. Kun satsataan kalliiseen lääkitykseen, tulee aina yrittää muuttaa myös elintapoja – ei välttämättä syödä vähemmän, vaan paremmin. Myös stressiin on tärkeää puuttua.

Haitat ovat yleensä lyhytaikaisia, esimerkiksi lievää etovaa oloa tai pahoinvointia, keskushermostolääkkeillä huimausta, suun kuivumista ja ummetusta. Sopivan lääkkeen valintaan ja elintapamuutokseen tarvitaan ammattilaisen tukea.

Hallinnan tunne kasvaa

Lihavuuslääkkeet vähentävät ruokahalua. Osa toimii aivojen palkitsemiskeskuksen kautta. Diabeteslääkkeenäkin käytetyt, pistoksena annettavat semaglutidi ja liraglutidi taas vaikuttavat kylläisyyteen suolistohormonien tavoin. Ne myös suoraan vähentävät sydän- ja verisuonitautiriskiä ja maksan rasvoittumista.

Moni potilas sanoo ymmärtävänsä viimein, millaista on, kun syömisen kanssa ei tarvitse koko ajan kamppailla.

Lähde: lihavuuslääkäri, Painoklinikan ylilääkäri André Heikius

Miehen iholla

Miehen karkeampi iho eroaa naisen hipiästä mutta tarvitsee yhtä lailla hoitoa ja suojaa. Poimimme apteekin kosmetiikkahyllyltä miesten suosikit ja ihoa hellivät kosteuttajat.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **PÄIVI RISTELL**



1

1 – VIRKISTÄVÄÄN SUIHKUHETKEEN

Vartalon ja hiusten puhdistusaineessa on kevyt ja raikas tuoksu. Putsari sisältää luonnollisesti kosteuttavia ainesosia, jotka estävät ihon ja hiusten kuivumista ja tekevät niistä pehmeän tuntuiset.

Aco Men Hair & Body Wash 200 ml, 11,50 € (57,50 €/l)

2 – VOIMAKKAASEEN HIKOILUUN

Tehokas antiperspirantti auttaa voimakkaaseen hikoiluun tai kun hikoilu häiritsee päivittäisiä toimintoja. Tuoksuton suoja hillitsee hajuja ja antaa suojan hikoilua vastaan jopa viideksi päiväksi. Riittoisa pakkaus. Vain apteekista.

Bats Expert Strong antiperspirant 20 ml, 9,70 €

**3 – KAINALOIDEN,
KÄSIEN JA JALKOJEN
HIKOILUUN**

Voidemainen antiperspirantti on helppo levittää myös sormin. Tuoksuton antiperspirantti ei peitä tai vääristä partaveden tai hajuveden tuoksua. Kuivuu iholla nopeasti vaatteita tahraamatta.

Bats Creme -antiperspiranttivoide
60 ml, 8,70 € (145 €/l)

**4 – ANTIPERSPIRANTTI
HERKÄLLE IHOILLE**

Antiperspirantti kuivuu nopeasti ja antaa tehokkaan suojan jopa 48 tunniksi. Dermatologisesti testattu tuote on hellävarainen iholle. Hajustettu.

Aco Men Original Deo 50 ml, 9,90 €
(198,00 €/l)

3

2

4



Ihohoito palkitsee

HORMONAALISISTA SYISTÄ johtuen miesten iho on paksumpi kuin naisten. Testosteroni vaikuttaa lisäksi aktiivoivasti talineritykseen, ja miehille soveltuvat usein rasvoittuvalle iholle tarkoitettut kevyet tuotteet.

Kasvojen ihon kunnon kannalta tärkeintä on perusrutiini, johon kuuluvat puhdistus, kosteutus ja suojaus auringolta. Iho voi paremmin, kun siltä pesee päivän aikana kasvoille kertyneen talin, lian ja hien.

Pidä huolta myös parrastasi ja puhdista se säännöllisesti. Parran alle jäävä lika voi aiheuttaa iho-ongelmia, kuten punoitusta ja kutinaa. Kuivaa parta-alue huolella taputellen.

Iho kiittää parranajon jälkeen kosteuttavista ja rauhoittavista tuotteista. Nopeasti imeytyvä, kevyt seerumi on miellyttävä käyttää, ja se tehokosteuttaa ihoa pitkäaikaisesti.

Silmänympärysihoakaan ei kannata unohtaa. Eron huomaa, kun ihoa hoitaa ohuelle silmänympärysalu-eelle tarkoitetuilla tuotteilla.

Ihon erityishaasteet koskettavat miehiä siinä missä naisiakkin. Herkkää, atooppista tai vaikka couperosa-ihoa hoitavat parhaiten juuri niille suunnitellut tuotteet.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo, Mäntän apteekki

1 – JANOISALLE IHOILLE

Tehokkaasti kosteuttava kasvovoide imeytyy ihoon nopeasti jättämättä sitä tahmeaksi. Voide antaa mattaisen pinnan ja tekee ihosta pehmeän. Sisältää B5-provitamiinia ja E-vitamiinia, jotka rauhoittavat ja suojaavat ihoa. Hajusteeton.

Aco Men Face Cream Moist 60 ml, 13,90 € (231,67 €/l)

2 – PARRANAJON JÄLKEEN

Tehokkaasti kosteuttava seerumi sisältää runsaasti aktiiviaineita. Imeytyy nopeasti ja rauhoittaa ihoa parranajon jälkeen. Raikas tuoksu.

Aco Face Hydrating Vitamin B Booster 30 ml, 23,90 €

3 – KOFEIINIINIA

SILMÄNYMPÄRYSIHOILLE

Kosteuttava ja virkistävä silmänympärysgeli sisältää kosteutta sitovaa hyaluronihappoa sekä virkistävää kofeiinia. Viilentävä, metallinen roll-on-pää tuo levityksen yhteydessä raikkaan tunteen. Sopii kaikille ihotyypeille.

Atopik Hydrate Kosteuttava silmänympärysgeli 15 ml, 25,30 €

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

OTOCUR



Hoitaa ja suojaa koko perheen korvat!

Uiminen ja vesileikit kuuluvat kesään! Vesileikit voivat kuitenkin loppua lyhyeen, jos vesi pääsee aiheuttamaan harmillisen korvakäytävätulehduksen.

Vesissä innokkaasti pulikoivilla lapsilla ja aikuisilla on korkea riski saada korvakäytävätulehdus.

Korvakäytävätulehduksen aiheuttaa useimmiten korvaan päässyt vesi ja sen mukana kulkeutuneet bakteerit.

Tulehduksen oireina on yleensä kipua ja kutinaa. Korvan iho voi olla arka ja punoittava. Pahimmillaan korvakäytävä voi jopa turvota umpeen.

Korvakäytävätulehdus vaatii aina lääkärin hoitoa.

Vedeltä ja sen mukanaan tuomilta haitoilta voi myös suojautua.

Kotimainen Otocur suojaa korvaa uimessa ja ennaltaehkäisee korvakäytävätulehdusta. Otocurin sisältämä nestemäinen jojobavaha muodostaa korvakäytävään vedeltä ja bakteereilta suojaavan vahapinnan. Samalla jojoba estää bakteereita kiinnittymästä korvakäytävän iholle.

Säännöllisesti käytettynä Otocur pitää korvat puhtaina ja estää vahatulpan muodostumisen.



CE
0537

www.otocur.fi

decem
PHARMA



Selvä narsisti – vai jokin muu?

Narsismista puhutaan paljon,
mutta mistä siinä on kyse?

Teksti **ELINA TANSKANEN** Kuvat **NELLI AHOSOLA**

Jos arvaan oikein, olet kuullut jonkun kuvaavan eksäänsä narsistiksi tai kenties koet itse olleesi suhteessa narsistin kanssa.

Kun ihan tarkkoja ollaan, narsistilla viitataan ihmiseen, jolla on persoonallisuushäiriö.

Lääketiede kuvaa persoonallisuushäiriötä näin: niistä kärsiville ominaista ovat poikkeavasti korostuneet persoonallisuuden piirteet, joista on merkittävästi haittaa ihmiselle itselleen tai hänen kanssaan tekemisissä oleville. Persoonallisuushäiriöisen ihmisen on usein haastavaa ymmärtää piirteidensä ja oman elämänsä tapahtumien välistä yhteyttä.

PERSOONALLISUUSHÄIRIÖIDEN diagnosoiminen on ammattilaisillekin vaativaa. Niinpä eksän tai alaisen ei ehkä kannata keskittyä sen pohittamiseen, miten psykiatria suhtautuisi entisen kumppanin tai pomon kyseenalaiseen käyttäytymiseen. Ja se, ettei joku täyttäisi persoonallisuushäiriön kriteereitä, ei tietenkään tarkoita sitä, etteikö hänellä voisi olla vahvojakin siihen viittaavia piirteitä.

Persoonallisuushäiriöiden diagnosiikka muuttuu todennäköisesti tulevaisuudessa. Työn alla olevassa

ICD11-tautiluokituksessa saatetaan korvata eri persoonallisuushäiriöluokat sillä, että arvioidaan häiriön vaikeusastetta sekä sitä, millaisia piirteitä ihmisellä on ja miten ne ilmenevät hänen ihmissuhteissaan. Toivon, että uuden diagnostiikan myötä persoonallisuushäiriöistä puhuttaisiin entistä tarkoituksenmukaisemmin sekä hoidettavien ihmisten että heitä hoitavien näkökulmasta.

HUONOON, itsekkääseen tai haastavaan toimintaan voi olla muitakin mielenterveydellisiä syitä kuin persoonallisuushäiriö. Esimerkiksi masentunut tai päihderiippuvainen ihminen saattaa oireilla ulospäin räjähtävällä ärtymyksellä tai kylmällä välinpitämättömyydellä. Ihminen voi myös olla hyvinkin erilainen eri olosuhteissa, ihmissuhteissa tai elämänvaiheessa: töissä hirveä tyyppi voi olla ihana kotona ja toisinpäin.

Tietoisuus toisen persoonallisuushäiriöstä saattaa helpottaa kyseisen ihmisen ymmärtämistä sekä auttaa lähellä olevaa ottamaan omat kokemukset vakavasti. Diagnoosia tai ei, kaikki ihmissuhteissa satuttanut tai jäljet jättänyt ansaitsee tulla käsiteltyksi.



Elämässä eteenpäin

1

SELKEÄT RAJAT

Tilanteessa, jossa joutuu kestäämään vaikeaa ihmistä, selkeät rajat ja etäisyyden lisääminen voivat auttaa. On myös hyvä pitää mielessä mahdollisuus päättää suhde, vaikka pelkkä ajatuskin tuntuisi kaukaiselta tai työläältä. Voi myös olla hyvä varautua siihen, että suhteen toinen osapuoli ei ymmärrä tai kunnioita vedettyjä rajoja.

2

TUKEA JA TURVAA

Yksi ulottuvuus vahingollisessa ihmissuhteessa on sen vaikutus ihmisen kokemukseen omasta itsestä. Saatat esimerkiksi epäillä omaa toimintaasi tai arviointikykyäsi. Apua prosessointiin voi saada ammattilaisilta, anonyyminä vertaistukena esimerkiksi mielenterveysjärjestöjen nettisivuilta tai kokemusasiantuntijoiden kirjoittamia kirjoja lukemalla.

3

REFLEKTOINTIA

Pysähdy ja tunnustele sitä, millaisia vaikutuksia suhteella on ollut ja mitä tarvitset siitä toipuaksesi. Saatat joutua laittamaan elämäsi isostikin uusiksi riippuen siitä, kuinka merkittävässä roolissa toinen osapuoli on ollut. On hyvä muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja: niin suru, ilo kuin vihakin.



ELINA TANSKANEN

Kirjoittaja on seksuaali- ja pariterapeutti sekä psykoterapiakoulutettava, joka uskoo, että rakkaus pelastaa maailman.



VAPAUTTA KOHTI

Terapeutti Jenni Kiviniemen kirja käsittelee epäterveistä suhteista irti pääsemistä ja niistä toipumista. Se sisältää myös harjoituksia, joiden avulla voi hoitaa itseä.

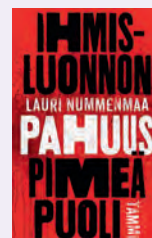
Jenni Kiviniemi: Toivu satuttavasta suhteesta, Hidasta elämää, 2024

ELINAN
KIRJA-
VINKIT

SUKELLUS SYVYYKSIIN

Aivotutkija ja psykologi Lauri Nummenmaan perusteellinen teos kuvaa ihmismielen pahuutta ja sen syntymekanismeja monesta näkökulmasta.

Lauri Nummenmaa: Pahuus, Tammi, 2022



Vanhaa hämäläismallia oleva uusi puusoutuvene on Heimo Tuomarlan silmäterä. Aironivelen ansiosta hän voi istua soutaessa tuhdolla katse menosuuntaan. Liukupenkki vahvistaa lantionpohjan lihaksia.

Eturauhasen liikakasvua ei voi omilla valinnoillaan estää. Se tulee kenelle tulee riippumatta elämäntavoista.



Ongelmia miesten vessassa

Virtsaamisongelmat hävettävät usein miehiä niin, että he siirtävät lääkäriin menoa. Ei kannata, sillä eturauhasen liikakasvuun on tehokkaita hoitoja, niin lääkkeitä kuin kirurgisia toimenpiteitä.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **PIIA ARNOULD**

Miesten eturauhanen alkaa vähitellen kasvaa 40–45-vuotiaana. Se ei tarkoita vääjäämättä ongelmia, useat selviävät ilman hoitoja läpi elämän.

”Eturauhasen liikakasvua on noin 60 prosentilla 60-vuotiaista ja 80 prosentilla 80-vuotiaista. Liikakasvusta johtuvia oireita on kuitenkin vain noin 40 prosentilla 60-vuotiaista, vanhemmilla hieman enemmän”, urologian erikoislääkäri **Lauri Kangasaho** kertoo.

Hyvänlaatuisesta liikakasvusta puhutaan, kun eturauhanen kasvaa turhan paljon. Se voi aiheuttaa virtsaamisvaikeuksia, kun suurentunut eturauhanen painaa virtsarakon pohjaa ja ahtauttaa rauhasen läpi kulkevaa virtsaputkea.

KAARI LYHENEE

Tyypillinen oire on virtsasuihkun heikkeneminen.

”Jos nuorena miehenä virtsa on lentänyt kaaressa, nyt kaari lyhenee ja muuttuu joskus ihan lirutteluksi”, Kangasaho kuvailee.

Liikakasvu voi aiheuttaa tiheävirtsausta eli pissalla on käytävä yhä useammin. Varsinkin öisin vessassa käyminen rasittaa. Katkonainen uni väsyttää seuraavana päivänä. Yölliset vessareissut voivat myös lisätä kaatumisriskiä, jos on tasapaino-ongelmia.

Sosiaalista elämää hankaloittaa virtsapakko. Se tuntuu kiireenä päästä heti vessaan tai voi tulla vahinko.

”Moni varmistelee ennalta, missä on lähin vessa eikä halua joutua siitä kovin kauas. Osa asioista jää tekemättä, kun ei tiedä, pääseekö tarpeen tullen nopeasti vessaan.”

Perintötekijöillä on osuutensa eturauhasen liikakasvun kehittymisessä, samoin mieshormonin tuotannolla. Liikakasvua ei voi omilla valinnoillaan estää. Se tulee kenelle tulee riippumatta elämäntavoista.

ROHKEASTI LÄÄKÄRIIN

Virtsaongelmista avautuminen tuntuu monesta kiusalliselta. Lääkäriin menoa saatetaan vitkutella.

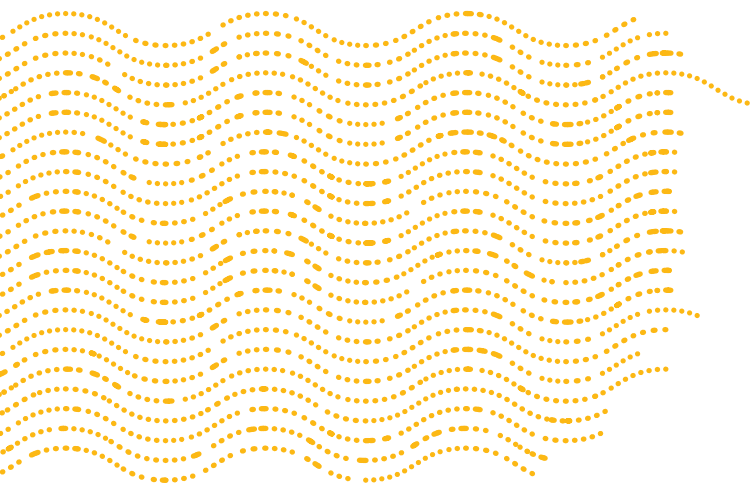
Aika terveystieteeseen, työterveyteen tai urologille kannattaa kuitenkin varata heti, kun oireet alkavat haitata elämää.

Lääkäri kyselee oireista ja voi pyytää pitämään parin päivän ajan virtsaamis-päiväkirjaa. Eturauhasen kokoa ja muotoa tunnustellaan sormin peräaukon kautta.

Tutkimus voi tuntua epämiellyttävältä, mutta kivulias se ei yleensä ole.

”Pyrin omalla rauhallisella olemuksellani rentouttamaan potilaan. Kerron myös aina ennalta, mitä teen. Se helpottaa pelkoja ja jännittyneisyyttä.”

Lisäksi otetaan laboratoriokokeita. Verestä katsotaan munuaisen tilaa kuvastava kreatiniiniarvo sekä eturauhasen vereen erittämän entsyymin määrä eli PSA. Virtsanäytteestä selviävät mahdolliset tulehdukset.



HYVIÄ HOITOJA

Lääkkeitä on kahdentyypisiä: toiset rentouttavat virtsaputkea ympäröiviä lihaksia, toiset pienentävät eturauhasen kokoa.

Rentouttavat lääkkeet helpottavat virtsaamisongelmia jo päivässä tai kahdessa. Eturauhasta pienentävien lääkkeiden vaikutus alkaa näkyä muutamassa kuukaudessa. Tarjolla on myös molempia lääkkeitä sisältävä yhdistelmävalmiste.

Lääkkeet ovat hyvin siedettyjä, mutta niihin liittyy haittavaikutuksia, kuten kaikkiin lääkkeisiin. Rentouttavat lääkkeet saattavat aiheuttaa huimausta ja siemensyöksyhäiriöitä. Pienentävät lääkkeet voivat aiheuttaa seksuaalisen halun heikkenemistä.

”Useimmilla lääkkeet toimivat hyvin, ja niiden avulla voidaan siirtää kirurgisia toimenpiteitä myöhemmäksi tai välttää ne kokonaan.”

Kirurgisista toimenpiteistä yleisin on eturauhasen höyläys. Lisäksi käytössä on muun muassa viherlaserointi ja vesihöyryhoito. Sopivan toimenpiteen valitsee urologi.

EI JOHDA SYÖPÄÄN

Monia pelottaa, että eturauhasen liikakasvu voi johtaa eturauhassyöpään. Tätä vaaraa ei kuitenkaan ole: ne ovat aivan eri sairauksia, urologi painottaa.

Syövän merkkejä ovat nopeasti, muutamassa kuukaudessa kehittyneet virtsaoireet sekä veri virtsassa. Näistä oireista on hakeuduttava aina lääkäriin.

Eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvun hoidot ovat hyviä ja yleensä hyvin siedettyjä. Etenkin kirurgisissa toimenpiteissä on tullut vaihtoehtoja ja niitä tutkitaan koko ajan.

”Aina ei edes tarvita hoitoja, jos oireet ovat lieviä ja tuntuu, että niiden kanssa pärjää. Tällöin riittää seuranta.”

Asiantuntija: urologian erikoislääkäri Lauri Kangasaho, Pihlajalinna ja Kanta-Hämeen keskussairaala

Heimo Tuomarla pitää kunnosta huolta monipuolisella liikunnalla, kuten sauvakävelyllä ja joogalla.



HEIMO TUOMARLA, 82, LEMPÄÄLÄ

”Pärjään lääkkeen voimin”

” Virtsaongelmat alkoivat yli 20 vuotta sitten. Varsinkin öiset vessakäynnit rasittivat, sillä olin vielä työelämässä. Tutkimuksissa todettiin selvästi suurentunut eturauhanen. Minun annettiin valita haluanko leikkaukseen. Terveyskeskuksen omalääkärin suosituksesta päätin, etten mene höyläykseen. Olen pärjännyt yhdistelmälääkkeen avulla siitä asti.

Öisin käyn 2–3 kertaa vessassa. Olen tottunut rytmiin ja saan yleensä hyvin uudestaan unta. Joka päivä otan lounaan jälkeen puolen tunnin ruokaperäiset. Päiväunet auttavat jaksamaan iltaan asti.

Liikunta auttaa lähes kaikkiin terveyshuoliin. Kävelen tai liikun muulla tavoin joka päivä. Talvella käyn hiihtämässä ja kesällä pyöräilemässä ja uimassa. Kaikkein hienointa ja nautittavinta liikuntaa on kansantanssi. Se hoitaa niin kuntoa, tasapainoa, koordinaatiota kuin muistia. Eturauhasen kannalta täsmäliikunta on jooga, erityisesti äijäjooga.

On miehiä, jotka ovat minua terveempiä, mutta on niitäkin, joilla on enemmän terveyshuolia kuin minulla. Olen onnellinen siitä, että olen selvinnyt eturauhasvaivan kanssa näin pitkään enkä ole saanut syöpää.”

Tämän voit tehdä itse

VÄHENNÄ

juomista ennen tärkeää menoa tai nukkumaanmenoa. Juo kuitenkin riittävästi nestettä päivän aikana.

VÄLTÄ

alkoholia ja kofeiinipitoisia juomia, kuten kahvia, teetä ja energiajuomia.

KOKEILE

istuen virtsaamista.

VARAA

aika lääkärille, jos virtsaamisoireet ovat häiritseviä.

Pieni eturauhassanasto

ETURAUHASEN HYVÄNLAATUINEN LIIKAKASVU

oireilee, koska suurentunut eturauhanen painaa virtsarakon pohjaa ja ahtauttaa rauhasen läpi kulkevaa virtsaputkea.

HÖYLÄYSLEIKKAUS

on yleisin hoitomuoto, jos lääkkeet eivät auta. Se on virtsaputken kautta tehtävä eturauhasen liikakasvun osittainen poistoleikkaus.

VRTSAN KERÄÄNTYMISONGELMAT

tuntuvat tihtyneenä virtsaamistarpeena. Se voi aiheuttaa yöherätyksiä, virtsaamispakkoa ja pahimmillaan pidätyskyvyn häiriöitä.

VRTSAN TYHJENTYMISOIREET

oireilevat virtsantulon viipymisenä ja suihkun heikentymisenä. Lisäksi voi tulla tunnetta rakon epätäydellisestä tyhjenemisestä tai tipputtelua virtsaamisen jälkeen. ■

Lähde: Terveyskirjasto

AntiCram pore

*Magnesiumsitraatti
+ B-vitamiinit + elektrolyytit*

Raikas
appelsiinin
maku.



Ravintolisä.

**Lihasten ja hermoston
normaalin toiminnan tueksi.**

 **APTEEKKI**
Apteekin oma tuotesarja

Markkinoija: Oy Medifon Ab, Espoo

ELOKUUSSA ACO-VOITEIDEN
MINIDERM 210 G, MINIDERM DUO 210 G
TAI REPAIR CREAM 70 ML OSTAJALLE

KAUPAN PÄÄLLE

ACO REPAIR CREAM 30 ML



Tarjous voimassa elokuussa kam-
panjaan osallistuvissa apteekkeissa.
Tarkista saatavuus apteekistasi.
Tarjousta ei voi yhdistää muihin
alennuksiin tai tarjouksiin.

ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

3 x
vitamiini-
kysymys



Tuleeko kesällä urheillessa tehostaa jonkin vitamiinin tai ravintolisän käyttöä?

KENTIES, sillä kuumalla ilmal- la urheileminen lisää hikoilua. Voimakkaan hikoilun aiheutta- maa nestehukkaa voi ehkäistä elektrolyyttijuomilla. Näistä osaan on lisätty elektrolyyttien lisäksi C-vitamiinia, B-ryhmän vitamiineja, magnesiumia tai aminohappoja.

Rankka urheilu saattaa lisätä magnesiumin ja kalsiumin sekä mahdollisesti rautalisän tarvet- ta. Normaali kuntoliikunta ei vaikuta raudan tarpeeseen.

Voiko magnesiumia saada liikaa?

TUSKIN. Liika magnesiumin saanti on erit- täin epätodennäköistä ja harvinaista, kunhan noudattaa valmisteiden käyttöohjeita. Terveellä ihmisellä liika magnesium poistuu munuaisten kautta ja erittyy virtsaan.

Magnesiumin liikasaanti voi olla mahdol- lista vain, jos sairastaa vakavaa munuaisten vajaatoimintaa tai on vakava kudosaatio. Myös litium-lääkkeen käyttö saattaa altistaa magnesiumin liikasaannille, mutta näitä potilaita seurataan tarkasti verikokeilla.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

Voiko auringolta suojautua vaatetuksen ja aurinkorasvojen lisäksi vitamiineilla ja ravintolisällä?

MAHDOLLISESTI HIEMAN. C-vitamiini vähentää hapettumisreaktiota iholla ja edistää kollageenin muodostumis- ta. C-vitamiinia syömällä voi siis ehkä vähentää auringon aiheuttamien ryppyjen muodostumista. Palamiselta suojaa vain riittävän tehokas aurinkorasva, peittävä vaatetus ja varjoon hakeutuminen.

gefilus®



Saatavilla kolme eri tuotemuotoa: kapselit, hyvänmakuiset purutabletit ja tipat.

Gefilus® maitohappobakteerivalmisteet kaiken ikäisille, vuoden jokaiseen päivään - myös kuuriluontoisesti.

Gefilus® maitohappobakteerivalmisteet sisältävät **maailman tutkituinta** *Lactocaseibacillus rhamnosus* GG (LGG®) maitohappobakteeria sekä osa tuotteista vaihdellen C- ja D-vitamiinia.

Gefilus® on tunnetuin ja käytetyin maitohappobakteeri

Lähde:
Brändipulssi 03/2024,
Sanoma B2B
Insight



Kuva Getty Images

Kannabis lääkkeenä

Lääkekannabiksella on puolustajia ja vastustajia – sekä käyttäjiä.
Mihin he sitä käyttävät?

Teksti **MARIANNA SALIN**

Suomessa on markkinoilla kaksi kannabispohjaista reseptilääkevalmistetta. Niistä toinen, nieltävänä ja liuoksena käytettävä lääke, on tarkoitettu tiettyjen harvinaisten epilepsiamuotojen hoitoon muiden lääkkeiden rinnalla. Suusumutteena otettava lääke on puolestaan tarkoitettu lihasjäykkyyden hoitoon MS-tautia sairastaville, jos muut lääkkeet eivät ole auttaneet riittävästi.

Molemmat sisältävät kannabidiolia (CBD) ja sumute CBD:n ohella myös tetrahydrokannabinolia (THC). Molemmat on luokiteltu lääkeaineiksi mutta THC myös huumausaineeksi, koska se on psykoaktiivinen eli vaikuttaa tajunnantilaan ja toimintakykyyn.

”Vaikka sumute sisältää THC:tä, ei siitä pää kovin sekaisin mene. Yleensä vähän väsyttää. CBD ottaa isoimman terän pois THC:n psykoaktiivisesta vaikutuksesta. CBD:tä voidaankin pitää antipsykoottisena ja rauhoittavana”, sanoo farmakologian dosentti **Markus Storvik** Itä-Suomen yliopistosta.

HERMOPERÄISEN KIVUN HOITOON

Storvik arvioi, että lääkekannabiksen tavallinen, myyntiluvan mukainen käyttö sujuu Suomessa ilman erityisiä kohuja ja kuohuja. Ristiriitaiset nä-

kemykset liittyvät yleensä tapauksiin, joissa THC:tä sisältävällä sumutteella hoidetaan muita kuin MS-taudin oireita, tai muihin kannabisvalmisteisiin, joiden käyttöön lääkäri voi hakea potilaskohtaisen erityisluvan.

”Paras kansainvälinen tutkimusnäyttö kannabiksen hyödyistä on tietynlaisen hermoperäisen kroonisen kivun hoidossa, johon mikään muu ei ole auttanut. Kannabiksen hyödyt ovat yleensä melko lieviä, mutta niin ovat myös sen haitat.”

Storvik toivoo, että kannabiksen päihdekäytöstä koituvia haittoja ei sekoitettaisi lääkekäytön arviointiin ja että lääkekäyttöä seurattaisiin nykyistä tarkemmin.

”Suuria tutkimuksia kannabiksen lääkekäytöstä tehdään valitettavasti aika vähän, koska lääkeyhtiöt eivät voi patentoida kannabista.”

Storvik pitää kannabistutkimuksen toisena haasteena sitä, että eri kannabisvalmisteet voivat sisältää erilaisia raaka-aineita: kokonaisia kasveja tai pelkkiä kukintoja tai niistä uutettuja yksittäisiä yhdisteitä. Kun tutkimukset niputetaan yhteen, tulosten valtava vaihtelu herättää hämmennystä.

Lähteet: Markus Storvik, farmakologian dosentti, Itä-Suomen yliopisto

Heinäkuu

BETOLVEX MULTI tai MULTI+A monivitamiini 90 kaps.

Vitamiinit jokaiseen päivään. Monipuolinen monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste. Vegaaninen.

13,90

16,80 €
(151,09 €/kg)



PURO SUOJA 10 ml

Pitkävaikutteinen silmätippa kuiva-silmäisyyden oireiden ja vaurioiden hoitamiseen sekä ehkäisemiseen.

15,90

18,80 €



ICE POWER KYLMÄGEELI 150 ml

Kylmägeeli lievittää kivun tunnetta, laukaisee lihasjännityksiä ja nopeuttaa palautumista.

10,90

12,80 €
(72,67 €/l)



KARPALACT STRONG 60 purutabl.

Monipuolinen karpalovalmiste sisältää karpaloa, puolukkaa, biotiinia ja C-vitamiinia.

10,90

14,50 €



FIILUS ARKEEN C+ ZN hedelmä, mansikka, + D3 mustikka 30 purutabl. tai neutraali 30 kaps.

Maitohappobakteerit jokapäiväiseen käyttöön koko perheelle. Purutabletit tai neutraali nieltävä kapseli.

10,90

13,50 €



MELATONIINI ORION 1,9 mg suussa hajoava, piparminttu, nieltävä 100 tabl. tai pitkävaikutteinen 90 tabl.

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

22,90

26,80 €



PHARMACARE KINESIOTEIPPI 5 cm x 5 m

Soveltuu käytettäväksi lihasten kiputiloissa tukemaan kudoksia. Lateksiton. Useita värejä.

12,90

16,50 €



GUM SOFT-PICKS PRO 60 kpl

Hammasväliharjat ienrajojen tehokkaan ja hellävaraiseen puhdistukseen. Small-, medium- ja large-koossa.

12,90

14,80 €



NESTEYTYS RATIOPHARM 10 poretabl.

Poretabletti sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä (natrium ja kalium). Raikas sitruunan maku.

11,90

14,60 €
(133,70 €/kg)



APTEQ CRAMVEX 120 tabl.

Vahva yhdistelmä hyvin imeytyvää magnesiumsitraattia ja kliinisesti tutkittua B-vitamiinikompleksia.

13,90

16,90 €
(115,83 €/kg)



BETHOVER VAHVA B12 100 kaps., Mansikka tai Vadelma-Sitruuna 120 tabl.

Monipuolinen ja vahva valikoima B-vitamiineja, erityisesti B12-vitamiinia ja foolihappoa.

26,90

30,70 €



AUVOIN HOITAVA A-vitamiini tai FLU 20 ml

A-vitamiini-nenäsuihke kuivan nenän hoitoon tai Flu-suihke nenän tukkoisuuteen. Eivät sisällä lääkkeitä.

9,90 €

12,10–13,40 €



Elokuu

BEPANTHEN EYE 20 kerta-annospipettiä

Tehokas apu kuiville silmille ilman säilöntäaineita. Sopii pitkäaikaiskäyttöön ja piilolinssien kanssa.

10,90

13,50 €



APTEEKKI NESTEYTYS appelsiini 10 poretabl.

Raikkaassa nesteytysjuomassa on glukoosi ja elektrolyytit samassa poretablettissa.

11,90

14,40 €
(195,08 €/kg)



SEBAMED Face & Body Wash tai Olive Face & Body Wash refill 1000 ml

Puhdistaa tehokkaasti säilyttäen ihon luonnollisen, happaman suojan.

16,90

20,50 €
(16,90 €/l)



Kaupan päälle Spa Shower -pesuneste 200 ml

DEVISOL 20 mcg., mustikka tai neutral 200 tabl.

Hyvin imeytyvä D-vitamiini sitruksen tai mustikan makuisena imeskelytablettina tai helposti nieltävänä tablettina.

15,90

18,80 €
(201,27–345,65 €/kg)



AQUALAN PLUS TAI DUO 200 g

Tehokkaasti kosteuttava perusvoide jättää iholle miellyttävän silkkimäisen tunnun.

7,90

10,50 €
(39,50 €/kg)



RELA-maitohappobakteerit 90 kpl

Makuina mansikka, sitruuna, salmiakkilakritsi ja appelsiini + D3
90 purutablettia tai neutraali 90 kapselia.

21,90

31,50 €



BETOLVEX Strong 1,25 mg 90 kaps. tai B12-vitamiini 1 mg 150 tabl.

Vahva ja monipuolinen B12-vitamiini tai pienikokoinen nieltävä tabletti.

25,90

31,00 €
(355,71 €/kg)



MELATONIINI EXTRA VAHVA ratiopharm 1,9 mg 100 tabl.

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

18,90

22,90 €



NASO SEESAMIÖLJYT 10 ml

Kosteuttaa ja voitelee nenän kuivia limakalvoja. Säilöntäaineeton valmiste sopii jatkuvaan käyttöön.

7,90

9,50 €



MINISUN MONIVITAMIINIT Vahva 120 tabl., Extra Vahva 90 tabl. tai Multi Plus 200 tabl.

Monipuoliset ja vahvat aikuisten monivitamiinit.

17,90

22,00 €
(96,27–184,54 €/kg)



MOVEX Elektrolyytti-juomajauhe Energy 20 pss. tai Sport 14 pss.

Juoma sisältää vitamiineja, elektrolyyttejä, fruktoosia ja makeutusainetta.

9,90

11,00–12,90 €



ARTHROBALANS PLUS 120 + 30 tabl. kampanjapakkaus

Kotimainen neljän tehoaineen yhdistelmä nivelten hyvinvointiin.

44,90

48,30 €
(188,02 €/kg)



Hyödynnä heinä- ja elokuun huippuedut!

HEINÄKUUN TARJOUS

Favora-sarjan tuotteet

Hajusteeton sarja herkkäihoisen ihonhoitoon. Puhdistaa, hoitaa ja kosteuttaa – hellävaraisesti ja helposti. Yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa.

-15 %



HEINÄKUUN TARJOUS

Avène Cicalfate+ Serum 30 ml

Rauhoittaa herkkää ihoa ja helpottaa välittömästi punoitusta sekä kuivuuden, epämukavuuden ja kireyden tunnetta iholle. Sopii kaikille ihotyypeille, myös silmänympärysiholle.

33,90

38,20 €



ELOKUUN TARJOUS

Priorin Extra 180 tabl.

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste parantamaan hiusten hyvinvointia. Tuuheat, vahvat ja kiiltävät hiukset.

76,90

99,00 €
(456,11 €/kg)



ELOKUUN TARJOUS

Yotuel All-in-one

Snowmint tai Wintergreen 75 ml

Vaahtoamaton ja valkaiseva hammastahna ei vahingoita kiillettä. Sisältää karbamidiperoksidia, fluoria ja ksylitolia. Sopii päivittäiseen käyttöön.

16,90

19,90 €
(255,33 €/kg)



Tarjoushinnan alapuolella oleva hinta on tuotteen keskimääräinen normaalihinta Avainapteekkeissa. Tarjoushinnat voimassa kaikille asiakkaille.

Päivitä kodin ja kesämökin ensiaputarvikevalikoima valmiiksi kesään

Kesäaktiviteettien lomassa sattuvat haaverit ovat yleisiä, joten niihin on hyvä varautua oikeanlaisilla ensiaputarvikkeilla. APTEEKKI-tuotesarja sisältää laajan valikoiman tuotteita pienten arjen tapaturmien omahoitoon.



Haavan huolellinen puhdistaminen on tärkeää, jotta haava pääsee paranemaan ongelmitta. Kirvelemätön APTEEKKI Antiseptinen haavanpuhdiste puhdistaa haavan. Se sisältää myös hoitavaa pantenolia. Valitse kätevä suihke tai flip-top kaatopullo.

Antiseptiset haavanpuhdisteet CE0537:
Galena Pharma Oy, Suomi

Itseensä kiinnittyvä sideharso on helpokäyttöinen haavanhoitotuote, sillä erillisiä kiinnityshakasia tai teippejä ei tarvita. Sideharso sopii ärtyneen tai haavaisen ihon suojaamiseen yhdessä muiden haavanhoitotuotteiden kanssa.

APTEEKKI Sideharso, itseensäkiinnittyvä
KOB, GmbH, Saksa



Laastari pitää haavan puhtaana ja suojassa ulkoisilta ärsykeiltä. Haavan koko ja sijainti vaikuttavat siihen, millainen laastari kannattaa valita. Sormilaastari on hyvä valinta sormenpäähaavoihin, sillä sen perhosmallinen muotoilu helpottaa laastarin asettumista juuri oikeaan kohtaan. Leikattavat laastarit ovat monikäyttöisiä, sillä laastarin koko on säädettävissä tarpeen mukaan. Herkälle ja hauraalle iholle suunniteltu Laastari Sensitive on hyvä valinta, mikäli iho ärsyyntyy herkästi perinteisten laastarien liimakiinnityksestä. Laastari Sensitive kiinnittyy ihoon silikoni-geelikerroksen avulla, jonka ansiosta laastarin irrotus on kivutonta.

APTEEKKI Sormilaastari elastinen
APTEEKKI Laastari leikattava, muovi
APTEEKKI Laastari leikattava, kangas
APTEEKKI Laastari Sensitive lajitelma
Eurosirel S.p.A., Italia

Haavatynnyt suojaavat ihoa ja soveltuvat hieman isompien, vuotavien haavojen ensiapuun. Kuitukankainen haavatynny antaa ihon hengittää, mutta suojaa tehokkaasti ulkoisilta ärsykeiltä. Aquastop-haavatynny puolestaan on vedenpitävä, jonka ansiosta se suojaa haavaa kastumiselta.

APTEEKKI Kiinnittyvä haavatynny, Kuitukangas
APTEEKKI Kiinnittyvä haavatynny, Aquastop
Eurosirel S.p.A., Italia



Muista myös nämä:

APTEEKKI Kylmä/Lämpöpakkaus
Uudelleenkäytettävä, monikäyttöinen kylmä/lämpöpakkaus. Kylmähoitoa varten säilytys pakastimessa. Lämpöhoitoa varten lämmitys vesihauteessa mikroaaltouunissa.

Phyto Performance Italia Srl, Italia



APTEEKKI Pikakylmäpakkaus
Kertakäyttöinen pikakylmäpakkaus ensiapu-tilanteisiin tai kun tarvitaan kylmähoitoa.

CE0476 Phyto Performance Italia Srl, Italia



APTEEKKI Itseensä kiinnittyvä tukisidos
Helpokäyttöinen, itseensä kiinnittyvä tukisidos nyrjähdysten ja venähdyksien ensiapuun. Sopii myös eläinten sidoksiin.

KOB, GmbH, Saksa



Valitse vahva maitohappobakteeri!

VAHVA KUURI



MANDARIININ MAUINEN

BioGaia Gastrus sisältää suolistollemme luontaisia *Lactobacillus reuteri*® -maitohappobakteerikantoja. Yli 250 julkaistua tutkimusta.

BioGaia®
Sisäisten sankareidesi tukena

TERVEYSMYTTI

Lisääkö punainen liha syöpäriskiä?

Punaisen lihan terveysriskeistä varoitetaan tämän tästä. Yksi niistä on syöpäriski. Yleislääkäri Jaakko Halonen kertoo miksi.

Teksti **MARIANNA SALIN**

LISÄÄKÖ PUNAISEN LIHAN SYÖMINEN SYÖPÄRISKIÄ?

On paljon tutkimusnäyttöä siitä, että punaisen lihan, siis naudan-, sian- ja lampaanlihan, runsas nauttiminen on yhteydessä syövän syntyyn. Koko lailla varmana voidaan pitää suolisto- ja mahasyövän lisääntynyttä riskiä. Myös haima- ja eturauhassyövän kohdalla on näyttöä yhteydestä punaiseen lihaan, joskin heikompaa.

MIKÄ PUNAISEN LIHAN SYÖMISESSÄ AIHEUTTAA SYÖPÄRISKIÄ?

Yksi todennäköinen syy on punaisen lihan runsas hemiraudan määrä. Se lisää vapaiden happiradiikaalien määrää kudoksissa, mikä altistaa soluja mutaatioille. Toinen todennäköinen syy liittyy syöpää aiheuttaviin yhdisteisiin, joita syntyy, kun lihaa valmistetaan korkeissa lämpötiloissa, esimerkiksi paistamalla tai grillaamalla.

SYNTYYKÖ SYÖPÄÄ AIHEUTTAVIA YHDISTEITÄ GRILLATTAESSA KANAA TAI SAVUSTETTAESSA KALAA?

Syntyy kyllä. En osaa sanoa, miksi valmistustapoihin liittyvästä syöpäriskistä ei puhuta yleisemmin kalan kohdalla. Ehkä siksi, että varsinkin rasvaisella kalalla on niin paljon myönteisiä vaikutuksia terveyteen.

MIKSI LIHAVALMISTEITA PIDETÄÄN TUORETTA LIHA SUUREMPANA SYÖPÄRISKINÄ?

Lihavalmiste, siis prosessoitu liha, sisältää tavallisesti maun tai säilyvyyden vuoksi suolaa, Suola



Kuva Getty Images

puolestaan edistää syövän kehittymistä ja lisäksi nostaa verenpainetta.

MITÄ MUITA RISKEJÄ PUNAISEN LIHAN SYÖMISESSÄ ON SYÖPÄRISKIN OHELLA?

Punaisen lihan runsas käyttö lisää riskiä tyypin 2 diabeteksen syntyyn, joka on myös yksi suolistosyövän riskitekijöistä periytyvän taipumuksen, tupakoinnin, runsaan alkoholinkäytön ja lihavuuden ohella. Eläinperäiset rasvat lisäävät myös valtimosairauksien riskiä.

MITEN LIHANSYÖJÄ VOI HILLITÄ SUOLISTOSYÖVÄN RISKIÄ?

Riski suolistosyöväälle pitäisi olla matala, jos ei ole edellä mainittuja riskitekijöitä ja syö runsaasti kuituja, riittävästi D-vitamiinia ja korkeitaan 300 grammaa punaista lihaa viikossa.

Asiantuntija: Jaakko Halonen, yleislääketieteen erikoislääkäri, Terveystalo

PUHDISTA IHOSI KUIN AMMATTILAINEN LÖYDÄ SUOSIKKISI



KEHITETTY YHTEISTYÖSSÄ
IHOTAUTILÄÄKÄREIDENKANSSA



Tervetuloa takaisin, elämänilo

Vulvodyniakivut romuttivat Aino Mustoselta tulevaisuudensuunnitelmat ja minäkuvan, kunnes hän sai avun lääkehoidon ja havainnoivan omahoidon yhdistelmästä.

Teksti **KAISA HAKO** Kuvat **KOTIALBUMI**

Gynekologin tekemä sisätutkimus sattui niin paljon, että **Aino Mustonen** yritti vain selviytyä tilanteesta.

”Minun tapani reagoida kipuun on, että menen aivan hiljaiseksi ja silmät lasittuvat”, hän kertoo.

Lääkäri tulkitse hiljaisuuden tarkoittavan, ettei potilaaseen sattunut. Häntä eivät kiinnostaneet Mustosen tekemät muistiinpanot pitkään jatkuneista kovenevista kivuista.

”Toiminnallinen vika. Menee itsestään ohi”, hän kuittasi.

Mustosen mukaan vulvodynia eli ulkosynnyntien kipuoireyhtymä on usein lääkäreidenkin keskuudessa väärinymmärretty. Kipu kuitenkin vaikuttaa perustavalla tavalla elämänlaatuun. Mustonen muistaa, miten hän epäonnistuneen lääkärikäynnin jälkeen romahti autoon ja itki. Elämä tuntui olevan umpikujassa, itsetuhoiset ajatukset pyörivät mielessä.

MUSTONEN, 27, osallistuu haastatteluun videoyhteydellä Taiwanista, jossa hän on asunut viimeiset kaksi vuotta viimeistellen yliopisto-opintojaan ja aloitellen työelämää englanninopettajana. Noin seitsemän vuotta sitten hän oli juuri ottanut vastaan opiskelupaikan taiwanilaisesta yliopistosta. Lomareissulla hän sai virtsatieinfektion – niitä hänellä oli sinä vuonna ollut jo useita. Palattuaan kotiin Hämeenlinnaan hän sai

antibioottikuurin, mutta olo ei palannutkaan normaaliksi. Kivut jäivät päälle.

TAIWANIIN LÄHTÖ viivästyi vuosilla. Voimakas kipu säteili vulvan alueelta alavatsaan niin, että oli vaikeaa pysytellä suorana. Kuukautiset olivat painajaismaiset, sillä siteet ja tamponit pahensivat oloa. Seksin jälkeen tuli kovia kipuja, ja Mustonen koetti lievittää niitä pitämällä jälkikäteen jääpakkausta jalkojensa välissä. Lopulta jo pelkkä kiihottuminenkin sattui. Myös liikunta aiheutti kipua, joten oli luovuttava baletista ja taekwondosta.

”Aika tehokkaasti kipu laski kaiken miehihyvän nollaan ja romutti minäkuvan.”

Mustonen kävi lääkärien vastaanotolla, mutta koki usein kipujensa vähättelyä ja paikasta toiseen pallottelua. Yleislääkäri arvioi vaivan gynekologiseksi, gynekologi suolisto-ongelmaksi. Yksi heistä sentään tulosti vulvodyniasta kertovan lappusen ja antoi sen lähtiessä mukaan. Lapussa luki, että vulvodynia on parantumaton ja aiheuttaa masennusta ja painonnousua.

MUSTONEN alkoi etsiä itse lisää tietoa ja päätteli sairastuneensa tyypiltään neuropaattiseen vulvodyniaan, jonka puhkeamista virtsatieinfektiot olivat edesauttaneet. Lääkärissä käynnin hän lopetti joksikin aikaa kokonaan.



Aino Mustonen asuu tällä hetkellä Taiwanissa, opettaa englannin kieltä ja haaveilee jatko-opinnoista ja tutkijan urasta.

Nesteytys pore

Kun eri syistä tarvitset nesteytystä, on tärkeä varmistaa glukoosin ja elektrolyyttien riittävä saanti.

Liuottamalla poretabletin veteen saat raikkaan nesteytysjuoman.

Kalium

Glukoosi

Natrium

Kloridi

Poretabletista raikas appelsiinin- tai vadelmanmakuinen juoma.

Aino Mustonen on saanut Korento-järjestöstä paljon tukea ja toiminut vulvodynian vertaisasiantuntijana. "Ei kannata jäädä murehtimaan yksin. Hoitokeinoja on", hän vakuuttaa.



"Kipu laski kaiken mielihyvän nollaan ja romutti minäkuvan."

"Tuntui, että minua ei haluttu uskoa ja että minun piti todistella olevani avun saamisen arvoisen. Voisikin olla hyvä ajatus mennä vastaanotolle tukihenkilön kanssa", hän sanoo.

Mustonen alkoi havainnoida, millaisten asioiden välttämällä saattoi helpottaa oloa. Niitä olivat muun muassa tietyn tyyppiset alusvaatteet, hajustetut pesuaineet, liikunta sekä tietyt ruoat. Hänen tapauksessaan myös suolisto-oireet pahensivat vulvodyniakipuja, joten fodmap-ruokavaliosta oli apua.

USEAN KIVULIAAN vuoden jälkeen opiskelija-terveydenhuollon lääkäri vahvisti vulvodyniadiagnoosin, mutta ratkaiseva apu tuli vasta,

Vulvodynia

- Vulvodynia on vulvan eli ulkosynnyttinalueiden kiputila, jolle ei ole selvää syytä.
- Kipu voi olla paikallista kosketusarkuutta eli vestibulodyniaa. Terävä, polttava kipu voi ilmetä esimerkiksi yhdynnässä tai tamponia asettaessa.
- Yleistynyt eli neuropaattinen vulvodynia on epämääräistä kipua, joka säteilee laajemmalle.
- Oireet liittyvät kipuhermotuksen muutoksiin, ja ne voivat esiintyä vaihtelevasti ja jaksoittain.
- Altistavia tekijöitä voivat olla muun muassa toistuvat hiivasieni- tai virtsatieinfektiot tai matalaestrogeeniset yhdistelmäehkäisytabletit, jotka ohentavat limakalvoja.
- Hoitamaton vulvodynia vaikuttaa syvästi seksuaalisuuteen, omakuvaan ja elämänlaatuun. Diagnoosin ja moniammatillisen avun saaminen on tärkeää. Ratkaisuja voi löytyä niin naistentautien kuin kipupoliklinikan asiantuntijoilta.
- Vulvodynian hoitoon on tarjolla paljon hoito- ja tukikeinoja. Oireita voidaan helpottaa lääkehoidon, seksuaalineuvonnan, fysioterapian, elämäntapamuutosten ja vertaistuen avulla.

Lähteet: Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry, Duodecim Terveyskirjasto

kun Mustonen vaati yksityislääkäriltä lähetteen kipupoliklinikalle.

”Se pelasti elämäni.”

Toimivaksi hoitoyhdistelmäksi osoittautui kipua stimuloivien asioiden välttäminen sekä kipua lievittävä mielialalääke. Toipumisessa olennaista on ollut myös Korento-potilasjärjestö, joka tarjoaa tietoa, vertaiskokemuksia ja vinkkejä.

”Suosittelen sen kanavia, sillä vulvodyniasta on netissä myös paljon väärää tietoa ja pelotteiluakin”, Mustonen sanoo.

TÄLLÄ HETKELLÄ tilanne on paljon valoisampi kuin epätoivon hetkinä olisi voinut kuvitella.

”Pystyn tekemään asioita aika vapaasti, vaikka lääkitystä on vähennetty. Voin käydä kävelyllä ja salilla ja harrastaa seksiä. Olen voinut alkaa purkaa myös sairauden mukanaan tuomaa emotionaalista syömistä, joka aiheutti painonnousua.”

Taiwaniin muuttamisen jälkeen lääkäripelko kummitteli vielä mielessä. Mustosta jännitti mennä ensi kertaa uusimaan reseptiä, mutta hän yllättyi kokonaisvaltaisesta, empaattisesta hoidosta. Elämässä on nyt iloa ja tulevaisuudenhaaveita.

”Pitkästä aikaa minulla on voimia muuhunkin kuin pelkkään selviytymiseen.” ■

Älä anna vatsaongelmien pilata lomaasi



JUOMAVALMIIT
ANNOSPUSSIT



SmectaGo - kaksoisvaikutus ripulia vastaan, lievittää ja hoitaa ripulin oireita.

- Lievittää vatsakipua
- Helppo matkalla
- Hellävarainen ja luonnollinen hoitovaihtoehto

Ei ne pienet harmit,
vaan ne suuret ilot.

Vagidonna®

– helpotusta emättimen
vaihdevuosisoireisiin.

Apteekista
ilman reseptiä.



Estrogeenin puutteesta johtuva emättimen kuivuus on vaihdevuosi-ikäisillä yleinen vaiva, josta aiheutuu kirvelyä ja arkuutta. Kuivat limakalvot altistavat myös emätin- ja virtsatietulehduksille.

Vagidonna®-emätintabletti vahvistaa emättimen limakalvoja. Pieni estrogeenimäärä riittää lievittämään oireita, mutta ei vaikuta koko elimistöön.

Vagidonna® sisältää **kemiallisesti ja biologisesti samaa estradiolia kuin naisen oma estradioli.**

**Uudelleenkäytettävä
– vähemmän jätettä!**



Pyöristetty asettimen pää.

vagidonna.fi – tietoa myös vaihdevuosista!

Vagidonna® 10 mikrog emätinpuikko, tabletti. Vaikuttava aine: estradioli **Käyttöaihe:** Estrogeenin puutteesta johtuviin emättimen vaihdevuosisoireisiin. **Annostelu:** 1 emätintabletti päivittäin 2 viikon ajan, jonka jälkeen ylläpitoannos 1 emätintabletti 2 kertaa viikossa. **Älä käytä,** jos sinulla on todettu, epäilty tai aikaisemmin sairastettu rintasyöpä tai estrogeeneille herkkä syöpä, selvittämätön emätinverenvuoto, hoitamaton kohdun limakalvon liikakasvu, olet sairastanut tai sinulla on alttius veritulppiin, maksasairaus tai porfyria, tai jos olet allerginen estradiolille tai lääkkeen muille ainesosille. Muut varoitukset ks. pakkausseloste. **Yleiset haittavaikutukset:** päänsärky, vatsakipu, emättimen verenvuoto, vuoto tai epämiellyttävät tunteet emättimessä. Keskustele lääkärin kanssa ennen käytön aloittamista oikean diagnoosin varmistamiseksi, ja mikäli oireesi pahenevat tai eivät lieviy 4 viikon kuluessa. Itsehoitolääke. **Lue pakkausseloste ennen käyttöä.** **Pakkaus ja hinta:** 15.3.2024: Vagidonna 10 mikrog emätinpuikko, tabletti 18 fol 20,90 €. Ajantasaistet hintatiedot: Kela.fi/laakehaku. **Lisätietoja:** Sandoz lääkeneuvonta arkin 8–16 puh. 010 613 3415. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, info.suomi@sandoz.com. NR2401251664, 1/2024. Perustuu 21.2.2022 päivättyyn valmisteyhteenvedoon.

Lähteet: 1. Vagidonna®-pakkausseloste. 2. Lääkärikirja Duodecim: Emättimen limakalvojen kuivuminen, 3.11.2023, Tiitinen Aila. Artikkelin tunnus: dlk00118 (020.034)

SANDOZ

Sandoz A/S, www.sandoz.fi, info.suomi@sandoz.com
Lääkeneuvonta: arkin klo 8–16, puh. 010 6133 415



Sinne minne sattuu

Kipua voi hoitaa monin lääkkeettömin keinoin. Tuotteet eroavat esimerkiksi siinä, kuinka monta kertaa päivässä niitä on tarkoitus käyttää.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuva **NELLI AHOSOLA**

1 KOKO PÄIVÄN LÄMPÖTYNNY
Isokokoinen lämpötyyny rentouttaa kipeitä lihaksia. Kiinnitä laastari kuivalle, puhtaalle ja ehjälle iholle. Asettaminen on helppoa myös alueille, joille voiteen levittäminen on hankalaa. Soveltuu herkälle, helposti ärtynälle tai kuivalle iholle. Tyynyn ja ihon väliin voi tarvittaessa laittaa ohuen kankaan.



Ihoystävälliset Thermacare-lämpötyynyt niskalle, hartioille ja ranteille. Vaikutus jopa kahdeksan tuntia. 3 kpl, 12,70 €.

2 VOIDETTA KAHDESTI PÄIVÄSSÄ
Voide palauttaa nivelkalvojen liikkuvuutta ja vähentää nivel-, lihas- ja jännekipuja. Levitä ehjälle iholle kahdesti päivässä ja vältä limakalvokontaktia. Hoidettavan alueen hieronta aktivoi pintaverenkiertoa ja tehoaineiden imeytymistä.



Cetilar-voiteen setyloidut rasvahapot imeytyvät syvälle jänteeseen asti. 50 ml, 18,70 € (374 €/l).

3 GEELIÄ NIIN USEIN KUN TARVE VAATII
Geeli tuo helpotusta lihaskipuun, mustelmiin sekä nyrjähdysiin, ja se ennaltaehkäisee treenin aiheuttamaa lihaskipua. Imeytyy nopeasti, eikä tahmaa vaatteita. Pese kädet levityksen jälkeen. Pidä taukoa kolmen viikon välein, jos geeli on jatkuvasa käytössä. Geeliä voi käyttää lääkevoiteiden kanssa, jolloin lääkevoide levitetään ensin.

Perskindol
Kylmä-Lämmin
Geelin viilentävän vaikutuksen jälkeen aktivoituu rentouttava lämpö. 100 ml., 18,75 € (187,50 €/l).



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Kaikki artikkelin tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.



ULOSTEENKARKAILU

Kun vessa on kaukana

Suurin osa ihmisistä saa avun ulosteenkarkailuun ruokavalio- ja elämäntapaohjauksesta, kuituvalmisteista ja ulostetta kovettavasta lääkkeestä. Vaivaan ei tarvitse tottua, vaan sitä hoidetaan monin tavoin.

Teksti **ANNELI JUUTILAINEN** Kuva **GETTY IMAGES**

Ulosteen koostumus on syytä pitää sopivana.

MISTÄ ULOSTEENKARKAILUSSA ON KYSE?

Ulosteen karkailulla tarkoitetaan toistuvaa tahatonta suolen sisällön karkaamista. Liman ja ilman karkaamista ei lasketa tähän mukaan.

MISTÄ ULOSTEENKARKAILU JOHTUU?

Siihen on useita syitä. Ulosteen pidätyskykyyn vaikuttavat monet asiat, kuten peräsuolen ja sulki- ja lihasten hermotus, sulki- ja lihasten toiminta, peräsuolen tilavuus ja peräaukon kanavan kunto sekä ulosteen laatu – eli onko se pehmeää, kovaa vai nestemäistä.

Tavallisin syy ulosteen karkailuun on peräsuolen laskeuma tai tuppeuma, joka usein liittyy gynekologiseen laskeumaan. Silloin peräsuolen kiinnitykset ovat heikkommat esimerkiksi raskauden, synnytysten tai vanhenemiseen liittyvän sidekudoksen heikentymisen vuoksi.

Peräsuoli pääsee tuppeutumaan peräaukon kanavaan, jonka seurauksena peräaukon kanavan avaava refleksi aktivoituu ja uloste pääsee karkaamaan.

MILLAISIIN SAIRAUKSIIN ULOSTEENKARKAILU VOI LIITYÄ?

Ärtävän suolen oireyhtymään voi liittyä ulosteen karkailua. Kun suoli supistuu voimakkaasti, löysä uloste tulee voimalla peräaukon kanavaan ja sitä on vaikea pidättää.

Myös jotkin neurologiset sairaudet voivat heikentää sulki- ja lihasten toimintaa.

Sulki- ja lihaksen vaurioitua synnyn tai peräpään alueen leikkausten seurauksena. Muita syitä voivat olla erilaiset sulki- ja lihaksen siinä kohdistuvat vammat, sädehoito, dementia tai synnynnäiset syyt.

Ulosteen karkailun syynä voi myös olla perä- tai paksusuolisyöpä, jotka tulevat poissulkeva tähystyksellä.

ONKO VAIVA YLEISEMPÄÄ MIEHILLÄ VAI NAISILLA?

Ulosteen karkailu on selkeästi yleisempää naisilla kuin miehillä. Naisilla tavallisimmat syyt ovat gynekologiseen laskeumaan liittyvä peräsuolen laskeuma ja synnytysvauriot.

Miehillä syinä voivat olla ripuli, ärtävän suolen oireyhtymä, hermovauriot ja limakalvon tai pukamien ulospullistuma.

ENTÄ ONKO IKÄRYHMIEN VÄLILLÄ EROJA?

Nuorilla ulosteen karkailu on hyvin harvinaista. Vaiva alkaa lisääntyä keski-ikässä varsinkin naisilla raskauksien ja synnytysten sekä sidekudosten heikkenemisen myötä.

VOIVATKO JOTKIN ELINTAVAT ALTISTAA ULOSTEENKARKAILULLE?

Voimakas pitkäaikainen vatsaontelon paineen nousu aiheuttaa lantion pohjan toimintahäiriöitä. Esimerkiksi painonnonostajilla virtsan ja ulosteen karkailun on todettu olevan varsin tavallista. Sen vuoksi voimakkaita vatsaontelon painetta nostavia harjoitteita olisi hyvä välttää.

Myös lihavuus nostaa vatsaontelon painetta, joten painonhallinta on tärkeää.

MITEN VAIVAA VOI HOITAA ITSE? ENTÄ EHKÄISTÄ ENNALT?

Ulosteen koostumus on syytä pitää sopivana. Jos uloste on löysää, kannattaa välttää sitä löysoittavia ruoka-aineita ja juomia, kuten luumuja, viikunoita ja keinotekoisia makeutusaineita.

Täysjyväpitoinen, kuituja sisältävä ruokavalio tasaa suolen toimintaa. Jos uloste on löysää, sitä voi kiinteyttää apteekista saatavilla suolen sisältöä lisäävillä kuituvalmisteilla, jotka sisältävät ispagulan siemenkuorta. Myös ulostetta kovettavat itsehoitolääkkeet voivat tuoda helpotusta, mutta niitä suositellaan käytettäväksi vain akuutteihin oireisiin ja lyhytaikaisesti.

femibion®

RAVINTOLISÄ



Markkinoija: Tamro Oy

Toiveena vauva?

Ota **Foolihappo Plus*** kun sinulla on vauvahaaveita.

* Femibion® sisältää Foolihappo Plussaa, kahden folaatin lähteen yhdistelmän: foolihappoa ja Metafolin®. Metafolin® on folaatin muoto, joka on kehosi heti käytettävässä muodossa.

Kun haaveilet vauvasta, nauti Femibion® ravintolisää, jonka **Foolihappo Plus** edistää raskauden aikaista kudosten kasvua.

Suosittelua päiväannosta ei saa ylittää. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja. Säilytetään pienten lasten ulottumattomissa.

Apteekista. | femibion.fi

Jos ulosteenkarkailu liittyy ummetukseen ylivuotoripulina, kuituvalmisteet pehmentävät ulostetta ja lisäävät ulostemassaa. Ne auttavat sekä ummetukseen että ulosteenkarkailuun.

MILLOIN ON SYYTÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE?

Jos ulosteenkarkailu alkaa yhtäkkiä uutena oireena ja siihen liittyy esimerkiksi verenvuotoa.

Lääkäriin kannattaa myös mennä, jos vaiva häiritsee arkea ja huonontaa elämänlaatua.

MITEN VAIVAA HOIDETAAN?

Suurin osa ihmisistä saa apua ruokavalio- ja elämäntapaohjauksesta, kuituvalmisteista ja ulostetta kovettavasta lääkkeestä. Jos ne eivät auta riittävästi, voidaan kokeilla peräsuoli-huuhteluja tai anaalitampona.

Jos sulkihalia on revennyt, se voidaan korjata leikkauksella. Tähystyksellä tehtävä leikkaus parantaa peräsuolen laskeumaan liittyvän ulosteenkarkailun valtaosalla potilaista.

Jos muut hoidot eivät auta, voidaan kokeilla lantionpohjan hermoihin vaikuttavaa neuromodulaattoria, josta on hyvät tulokset.

MITEN VAIVAN KANSSA VOI OPIIA ELÄMÄÄN MAHDOLLISIMMAN NORMAALIA ELÄMÄÄ?

Vaivan kanssa ei tarvitse vain oppia elämään. Hoito on yksilöllistä perustuen esitietoihin, löydöksiin ja toiminnallisiin tutkimuksiin.

Iso osa ihmisistä pärjää ilman leikkausta. Tietyissä tilanteissa leikkaushoito on kuitenkin tarpeen. Suurimmalla osalla vaiva saadaan hoidettua niin, ettei sillä ole vaikutusta elämänlaatuun.

Asiantuntija: dosentti, yleis- ja gastroenterologisen kirurgian erikoislääkäri
Matti Kairaluoma



Avainapteekit

*Koko Suomen
paikallisapteekki*



JÄMSÄN APTEEKKI

Muuramelainen Lassi Ilvesmäki työskentelee Jämsän Apteekissa farmasiaoppilaana elokuuhun 2024 asti. "Tämä on kivaa asiakaspalvelutyötä. Teen muutoin samoja juttuja kuin laillistetut farmaseutit, mutta reseptintoimituksen jälkeen tarvitsen heiltä virallisen kuittauksen Reseptikeskusta varten", Itä-Suomen yliopistossa opiskeleva Lassi kertoo.

Tutustu Avaintarjouksiin sivuilla 30-31. Avainasiakkaana kerrytät myös bonusta!



Iloa kosmetiikasta

Estenomiksi opiskeleva farmaseutti
Jonna Viitanen uskoo, että
apteekkikosmetiikka voi jopa
parantaa elämänlaatua.

Teksti **ANNINA VAINIO** Kuvat **MAARIT RÄSÄNEN**

Jonna Viitanen opiskelee
kosmetiikka-asiantuntijaksi.
Kosmetiikassa häntä kiinnostaa
erityisesti ihonhoito.

KLO 9 Aloitan työpäiväni reseptitiskillä. Asiakkaita saapuu tiskille tasaisena virtana. Eniten haetaan verenpaine- ja kolesterolilääkkeitä.

Asun lähellä apteekkia, ja kuljen vartin työmatkani kävellen kelissä kuin kelissä.

KLO 9.30 Asiakas kysyy läheisensä puolesta lisätietoja pneumokokkrokotteesta. Pneumokokkibakteerin aiheuttamaa keuhkokuumetta voi ehkäistä rokotteella.

Kerron asiakkaalle, että rokote järjestyy tarvittaessa apteekissamme. Meillä työskentelee sairaanhoitaja-farmaseutti, joka saa pyydettyä reseptin yhteistyölääkäriltämme. Rokotteen voi ostaa apteekistamme, ja myös pistäminen onnistuu täällä.

Minusta on hienoa, että apteekissamme palveillaan asiakkaita monipuolisesti. Tarjolla on muun muassa kosmetologin, jalkahoitajan ja sairaanhoitajan palveluja.

Olen ollut töissä Jämsän Apteekissa noin kaksi ja puoli vuotta. Päädyin aikoinaan tet-harjoitteluun apteekkiin ja tykästyin.

Valmistuin farmaseutiksi vuonna 2021. Lääkkeiden kemia kiehtoo minua. Pidän ihmeellisenä sitä, että on keksitty molekyyliä, jotka auttavat ratkaisemaan terveysongelmia.

KLO 10 Järjestelen kosmetiikkahyllyn tuotteita. Niitä löytyy yllättävän paljon. Tästä huolimatta pakollisiin farmaseuttipintoihini ei sisällynyt opetusta apteekkikokosmetiikasta. Halusin oppia siitä lisää, jotta voisin palvella ja ratkaista asiakkaiden ongelmia paremmin.

Opiskelen ensimmäistä vuotta Laurea-ammattikorkeakoulussa kosmetiikka-asiantuntijuuden kehittämistä ja johtamista. Tarkoitukseni on valmistua estenomiksi

(ylempi amk) vuonna 2025. Suoritan opintoja töiden ohella ja teen apteekissa kolme työpäivää viikossa.

Sain idean jatko-opiskelusta, kun kuulin estenomian opinnoista Farmasian Päivillä. Se on farmasian alan ammattilaisille tarkoitettu tapahtuma. 38 estenomiopiskelijan joukossa on lisäksi yksi toinen farmaseutti.

Apteekkikokosmetiikka on iloinen juttu verrattuna moneen muuhun asiaan, joiden vuoksi apteekissa asioidaan. Siksi kosmetiikkatuotteet tuovat mielestäni kivaa kontrastia ja parhaimmillaan mahdollistavat asiakkaan kokonaisvaltaisen palvelun.

Erityisen kiinnostavana pidän ihonhoitoa. Palkitsevia asiakastilanteita ovat esimerkiksi sellaiset, kun akne-ihosta kärsivä nuori hakee aknelääkettä. Aknelääkitys kuivattaa usein ihoa, ja voin tarjota asiakkaalle lääkkeen tueksi epäpuhtaalle iholle sopivaa hellää puhdistusainetta ja kosteusvoidetta. Myös aknearpien häivytykseen on olemassa omia tuotteita.

Kosmetiikkaa saatetaan pitää turhamaisena, vaikka sen käyttö voi parhaimmillaan parantaa elämänlaatua. Elämä yleensä tuntuu mukavammalta, jos iho näyttää hyvältä eikä kutise.

KLO 11.45 Lounastauolla syön kasvisnakkikeittoa, jonka on valmistanut apteekkimme tekninen työntekijä **Mervi Nurminen**. On todellista luksusta, että apteekkimme työntekijöille tarjotaan oma työpaikkalounas.



Kosmetiikan, kuten erilaisten kosteusvoiteiden, tarkoitus on vaikuttaa vain ihon pinnalla, Janna Viitanen selittää.



Jämsän Apteekissa tarjotaan työntekijöille lounas. Janna Viitanen ja apteekkari Lippe Keskinen syövät nakkikeittoa.



HALEON

NOPEA HELPOTUS PÄÄNSÄRKYYN



Hoida oikein.

Lue lisää: panadol.fi

*Burnett et al. Clinical Therapeutics, 2006 28,1273-8.

PANADOL ZAPP 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen
Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 tablettia kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteiden apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Sisältää natriumia. Valmistetta voi käyttää raskauden aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 10 tbl. ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-PAN-23-00080

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.



Jonna Viitanen palveli kuhmoislaista Anitaa kertomalla hiustenkasvua vahvistavista tuotteista.

Se on kiva yhteisöllinen juttu, eikä minun tarvitse miettiä eväitä, vaan voin vain jännittää, mitä minäkin päivänä tarjotaan ruoaksi.

Lounaan jälkeen apteekki parveilee asiakkaista, joten siirryn myymälän puolelta reseptitiskin taa.

Olen apteekkimme Avainapteekit-ketjun apteekki-vastaava, eli jos ketjulla on jotain tiedotettavaa, välitän tiedon henkilökunnallemme. Päivitän myös apteekkimme sosiaalisen median tilejä, kirjoitan uutiskirjeitä ja suunnittelen sekä toteutan erilaisia myymälämme omia tarjouskampanjoita.

KLO 12.45 Palvelen kuhmoislaista **Anitaa**, joka etsii apua hiustenlähtöön. Koska hän syö jo monivitaminivalmistetta, joka sisältää muun muassa biotiinia eli B7-vitamiinia, suosittelen hiusta vahvistavaa sham-poota.

Hiustenkasvua tukevat tuotteet ovat nyt suosittuja. Monet suosivat biotiinilisän ohella päänahkaan levitettäviä, hiuspohjaa hoitavia tuotteita.

Apteekin kosmetiikkahyllyn valikoimaan kuuluvat myös muun muassa aurinkovoiteet ja erilaiset ihonhoitoon tarkoitetut puhdistusaineet, voiteet ja seerumit. Valikoimassa on herkälle iholle sopivia rauhoittavia ja kosteuttavia tuotteita sekä yli kolmekymppisille tarkoitettuja anti-age-tuotteita, kuten kirkastavia ja kiinteyttäviä päivä- ja yövoiteita. Hittituotteita ovat

“On aika tavallista, että tytöt ja pojat tulevat porukalla hakemaan kosmetiikan merkkituotteita.”

erilaiset anti-age-seerumit, jotka kiinteyttävät ja kir-
kastavat ihoa.

Törmään välillä työssäni kosmetiikkaan liittyviin
harhaluuloihin. Säilöntäaineita varotaan mielestäni
usein turhaan, sillä ilman niitä tuote ei toimisi niin
kuin pitäisi. Kosmetiikkaa valvotaan Suomessa tar-
kasti.

Olen pannut merkille, että myös nuoret asiakkaat
ovat nykyään kiinnostuneita apteekkikosmetiikasta.
On aika tavallista, että tytöt ja pojat tulevat porukalla
hakemaan merkkituotteita. Jotkut niistä trendaavat
Tiktokissa.

Jopa kymmenvuotiaat lapset saattavat etsiä anti-
age-seerumeita, vaikka sellaiset tuotteet ovat heille
ajankohtaisia vasta noin 20 vuoden kuluttua. Liian
voimakas kosmetiikkatuote ei tee hyvää nuoren iholle.
Apteekissa opastetaan aina oikean tuotteen valintaan,
jos sellaiselle on tarvetta.

KLO 15.15 Autan nuorta isää, joka hakee ensimmäistä
kertaa astmalääkettä lapselleen. Ohjeistan isää demo-
laitteiden avulla ja näytän, miten inhalaattori ja tilan-
jatke toimivat. Tilanjatkeen kautta astmasumutteen
saa hengitettyä keuhkoihin helpommin, eikä annoksen
vapauttamista ja sisäänhengitystä tarvitse ajoittaa niin
tarkkaan. Tämä on tärkeää erityisesti lasten hoidon
onnistumisen kannalta.

KLO 17 Työpäiväni päättyy. Kun pääsen kotiin, hauk-
kaan välipalaa ja lähdän spinning-tunnille. Paras pään-
tyhjennys työpäivän jälkeen on, kun panee musiikin
soimaan ja ryhtyy polkemaan.

Jämsän Apteekissa aloitettiin
keväällä 2024 ihoystävällisten
korvakorujen rei'itys.



Hansaplast



EHKÄISEE HAAVA- INFEKTIOITA

ASiantuntijat Suosittelevat

Kokeile nyt

ESTÄÄ
99%
BAKTEEREISTA*



*Hansaplast-laastarit suojaavat iältä ja bakteereilta

Mikä ihmeen varsiluomi?

Varsiluomet ovat erittäin yleisiä erityisesti kasvojen, kaulan, kainaloiden ja rintojen alueelle kehittyviä ihonvärisiä ihokielekkeitä.



Tiesitkö, että häiritsevät varsiluomet voi poistaa myös itse apteekista saatavalla laitteella?

Varsiluomia (englanniksi *skin tags*) esiintyy lähes joka toisella aikuisella ja ne ovat yhtä yleisiä sekä miehillä että naisilla. Eniten niitä ilmenee keski-ikäisillä ja sen yllittäneillä, mutta varsiluomia voi kehittyä kaikenikäisille. Ne ovat siis yleisiä ja voivat olla kosmeettisesti häiritseviä, mutta yleensä vaarattomia ja hyvänlaatuisia.

Varsiluomi on pehmeä fibrooma, joka on helposti liikuteltavissa oleva ihokieleke. Se näyttää muhkuralta, joka on kiinni ihossa kapealla varrella. Varsiluomien koko vaihtelee, osa pysyy pieninä halkaisijaltaan 1–5 millimetrin kokoisina, mutta osa voi jatkaa kasvuaan jopa kahden senttimetrin kokoiseksi.

Yleisiä hankaukselle alttiilla ihoalueilla

Varsiluomet syntyvät, kun iho menettää kimmoisuuttaan, jolloin ihonalaiset verisuonet ja kollageeni muodostavat muhkuran eli varsiluomen. Erityisesti niitä syntyy ihoalueille, jotka ovat alttiita hankaukselle. Varsiluomien syntyä voikin verrata siihen, miten neule nyppyyntyy käytössä.

Varsiluomet ovat kivuttomia, mutta ne voivat vaivata, jos ne hankautuvat vaatteisiin tai jäävät kiinni koruihin. Joskus varsiluomi rikkoutuu toistuvasti ihokarvojen ajon yhteydessä. Tällaisissa tapauksissa voidaan harkita varsiluomen poistoa. Jos olet epävarma, onko ihomuutoksesi varsiluomi, ota yhteyttä lääkäriin.

SyylEnd Skin tags mahdollistaa varsiluomien kotihoidon

SyylEnd Skin tags on kotona käytettävä jäädytyslaite. Sen toiminta perustuu typpioksiduuliin, joka on erittäin kylmä kaasu.

Tuote on tarkoitettu yli 18-vuotiaille varsiluomien poistoon, kun varsiluomi on:

- Pieni, pehmeä ihokieleke, joka on kiinni ympäröivässä ihossa kapealla varrella
- Samanvärisen kuin sitä ympäröivä iho
- Kooltaan 2-5 mm
- Kivuton ja helposti liikuteltava
- Sijaitsee niskassa, kaulassa, rintakehällä, kainalossa tai käsivarren sisäpuolella

Lue käyttöohje tarkasti ennen tuotteen käyttöä!

Lue lisää syylend.fi

SyylEnd Skin tags on CE-merkitty lääkeinallinen laite (CE0459), valmistaja: Oystershell NV





Kipu syntyy aivoissa

Kipu on monitahoinen kokemus. Siihen vaikuttavat alkuperäisen fyysisen syyn ohella myös väsymys, stressi, elintavat ja erilaiset elämän kriisit.

Teksti **ANNA TOMMOLA** Kuva **GETTY IMAGES**

Yksilöllisen kivun jäljillä

Kudosvaurio tai tulehdus saa aikaan kipusignaalin, mutta itse kokemus on aivojen tulkintaa ja vaikeasti mitattavissa. Kalifornian yliopiston tutkimusryhmä onnistui hiljattain tunnistamaan akuutin ja kroonisen kivun tuottamat yksilölliset hermostolliset vasteet. Tiedon avulla voidaan kenties jatkossa kehittää täsmällisempiä hoitomenetelmiä.

Kriisit altistavat kivulle

Aina kivulle ei löydy selkeää syytä. Siihen vaikuttavat myös monet psykososiaaliset tekijät. Oulun yliopiston ja kanadalaisen McGillin yliopiston tutkijat kartoittivat asiaa laajassa, tekoälypohjaisessa tutkimuksessa. Keskeisiä krooniselle kivulle altistavia tekijöitä löytyi kuusi: lihavuus, uniongelmat, väsymys, kyllästyneisyys, mielenterveysongelmat ja stressaavat elämäntapahtumat, kuten ero, työttömyys tai puolison kuolema.



**Kosketus, nauru
ja liikunta
voivat nostaa
kipukynnystä.**



Liikunta parantaa kivunsietoa

Esimerkiksi kosketus ja yhdessä nauraminen lisäävät hyvinvoinnin hormoneja ja nostavat kipukynnystä. Myös fyysinen aktiivisuus näyttäisi muiden hyötyjen ohella suojaavan kivulta.

Väitöskirjatutkija **Anders Pedersen Årnes** Norjan arktisesta yliopistosta havaitsi kollegoineen, että liikuntaa harrastavien kipukynnys oli korkeampi kuin vähemmän liikkuvien. Kun aktiivisuus kasvoi, kivunsietokin parani.

Lisäksi tutkijat selvittivät, vaikuttaisiko tämä todennäköisyyteen kärsiä myöhemmin kroonisista kivuista. Kyllä: vapaa-ajallaan aktiivisesti liikkuvilla oli 7–8 vuoden seurannassa vähemmän erilaisia kipuja kuin liikkumattomilla. Jo maltillinenkin liikunnan lisäys vähensi riskiä viidellä prosentilla.

Minkälainen
laastari sopii
sormihaavaan?



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Pienetkin haavat tulee hoitaa huolella, koska käsillä kosketellaan alinomaa jotain, ja haavat tulehtuvat helposti. Kun haava on syntynyt, tyrehtyvä verenvuoto ja puhdistettu haava vedellä tai haavanhuuhtelu-liuoksella. Jos haava on iso ja vuotaa paljon, on syytä hakeutua ensiapuun.

Apteekin vedenpitävät laastarit sopivat hyvin sormihaavalle, joka altistuu käsienspesulle. Ne asetetaan haavan päälle niin, että haavatyyny ympärillä oleva kiinnitys istuu tiiviisti haavaa ympäröivälle iholle. Sormien haavoille on olemassa myös joustava, imukykyinen ja itseensä tarttuva sidos, jonka voi helposti pyöryttää sormen tai jopa raajan ympärille. Jos haava erittää runsaasti, laastaria voidaan lisätä useampi kerros. Pehmeä laastari kestää hyvin vettä, eikä se tartu kiinni ihoon, haavaan tai ihokarvoihin.

→ Salvequick Foam Plaster
itsekiinnittyvä pehmeä laastari 6 cm x 1 m, 5,90 €

Mikä avuksi
vaihdevuosien
kuumiin aaltoihin?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Vaihdevuosien aikana naissukuhormoni estrogeenin ja keltarauhashormonin tuotanto alkaa heiketä. Hormonaalisten muutosten aiheuttamat oireet tunnetaan kuumina aaltoina ja yöhikoiluna. Myös limakalvojen kuivuus ja mielialan muutokset ovat yleisiä. Vaihdevuosien tuomat oireet ja niiden voimakkuus sekä kesto ovat hyvin yksilöllisiä. Jos oireet haittaavat elämänlaatua vaikuttamalla negatiivisesti esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin tai unensaantiin, kannattaa hakea vaivaan helpotusta.

Apteekin itsehoitopuolen erilaisista rohdosvalmisteista voi saada apua vaihdevuosioireisiin. Salvia on kasviestrogeeni, joka toimii elimistössä oman estrogeenin tavoin. Salvia vähentää hikirauhasten aktiivisuutta, minkä on todettu helpottavan etenkin liikkahikoilua. Lääkärin kanssa on kuitenkin syytä keskustella, jos on sairastanut rintasyövän tai itsehoitotuotteista ei löydy helpotusta.

→ A. Vogel Menoforce Strong 30 tabl., 28,00 €

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Kuvat Päivi Ristell



Ulkoilen kaikki
päivät – miten
suojaan ihoa
parhaiten?



HANNA HEIKKILÄ
Proviisori,
Apteekki 51

Auringon ultraviolettisäteily ruskettaa, polttaa ja allergisoi ihoa. Säteily altistaa myös melanoomalle eli ihosyövälle ja aurinkokeratoosille, joka näyttää erehdyttävästi ihottumalta ja saattaa kehittyä myöhemmin pahanlaatuiseksi okasolusyöväksi.

Säteilyaltistus on suurinta keskipäivän aikaan, jolloin on hyvä pysytellä varjon puolella. Järkevä ulkoilija suojaa ihonsa vaatteilla tai laadukkaalla aurinkosuojavoiteella, jossa on korkea UVB-suojakerroin. Hyvässä tuotteessa on lisäksi riittävä UVA-suoja, jonka tunnistaa ympyröidystä UVA-merkistä. Suojaa erityisen huolellisesti palamiselle alttiit päälaki, kasvot, rintakehä ja olkapäät. Käytä suojavoitetta riittävästi: kasvoille teelusikallinen ja vartalolle kaksi ruokalusikallista. Levitä perusteellisesti ja lisää suojaa hikoilun tai uinnin jälkeen!

→ Eucerin Actinic Control fluid SPF 100, 80 ml, 24,90 € (311,25 €/l)

Kysy neuvoa
omassa
Avainapteekissasi
– asiantuntijat
auttavat!



VITABALANS

Cranberry Strong

lady

**KARPALON TEHOAINEET,
MAITOHAPPOBAKTEERIT JA
C-VITAMIINI SAMASSA KAPSELISSA.**

Suosittelu vuorokausiannos 2 kapselia sisältää:

- Maitohappobakteereita
2 x 10⁹ (miljardia) cfu
- Karpalouutetta, josta
proantosyanidiineja (PAC) 72 mg
- C-vitamiinia 80 mg



VITABALANS

Gynolacta

lady

**BAKTEERIVAGINOOSIN
HOITOON JA ENNALTAEHKÄISYYN.**

**Palauttaa ja ylläpitää emättimen
luonnollisen pH-tasapainon.**

Tutustu pakkauselosteeseen ennen käyttöä. Sopii myös raskauden ja imetyksen aikana. Jos oireet pahenevat tai jatkuvat 7:n päivän jälkeen, ota yhteys lääkäriin. Gynolacta on CE-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja: Vitabalans Oy



Lääkitse, älä vain lämmitä

Geelejä on lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä.
Voltaren Forte imeytyy pintaa syvemmälle,
hoitaa tulehdusta ja lievittää kipua.
Koska Voltaren Forte on lääke.

- **Tehokas lääke**
lihas- ja nivelkipuun
- Hoitaa tulehdusta ja
nopeuttaa paranemista



**Hoida
oikein.**

Lue lisää: voltaren.fi

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkipuun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteveteen päättymisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen ennen käsienspesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen sisältämiin aineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan iho-reaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 50 g, 100 g ja 150 g. **Lisätiedot:** HALEON Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat HALEON-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 HALEON-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-VOLT-23-00046



LAMAUTA HYTTYSET

Aikuisille tarkoitettu tehokas hyttyskarkote antaa jopa 9 tunnin suojan hyttysiä ja muita hyönteisiä vastaan. Se lamaannuttaa hyttynen suunnistustaistin, jolloin hyttynen ei pysty havaitsemaan suojattuja ihoalueita. Tuotteen vaikuttava aine antaa pitkäaikaista suojaa myös vaativissa olosuhteissa. Yli 17-vuotiaille.

Hyttysässä+ -pumppusuihke 50 ml, 11,00 € (220,00 €/l)



HELLI HIPIÄÄ

After sun -emulsio hemmottelee ihoa auringossa olon jälkeen. Ihoa korjaava, kevyt voide imeytyy nopeasti ja sopii niin kasvoille kuin vartalolle.

Avene After Sun 200 ml, 25,90 € (129,50 €/l)



PÄIHITÄ KUTINA JA PUNOITUS

Monikäyttöinen emulsiovoide tuo helpotusta ihon allergisiin ja muusta ärsytyksestä johtuviin oireisiin. Hydrokortisoni vähentää kutinaa, punoitusta ja turvotusta.

Pantyson 20 g, 6,84 €

Hoitovoide allergiselle ja ärtyneelle iholle, auringon polttamalle iholle ja hyönteisten puremiin. Voiteen sisältämä hydrokortisoni (1 %) vähentää kutinaa, punoitusta ja turvotusta, dekspanenoli (2 %) puolestaan nopeuttaa ihon paranemista. Pantysonia käytetään allergisten iho-reaktioiden, atooppisen ekseeman, auringon polttaman sekä hyönteisten puremien ja pistosten ärsyttämän ihon hoitoon. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkaukset 10 g, 20 g ja 100 g. Lisätietoja itsehoitoapteekki.fi ja puh. 010 439 8250 ark. klo 9–17.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

Loma-apteekki

Riippumatossa rentoutuessa iholle käyvät niin itikat kuin aurinko. Tehokas hyttyskarkote rauhoittaa ininän, ja monikäyttöinen emulsiovoide lievittää auringon ja hyönteisten puremien aiheuttamia oireita. After sun -emulsio kosteuttaa, viilentää ja rauhoittaa hipiää auringossa oleilun jälkeen. Pakkaa lomakassiin luottotuotteet ja nauti kesästä.

Teksti **EEVA KYLÉN**



Esomeprazol Krka

Täsmäisku närästystä vastaan



- **Nopea vaikutus – 24 tunnin helpotus refluksoireisiin**
- **Tehokas apu närästykseen – yksi kapseli päivässä riittää**
- **Kapseli helppo avata tai niellä kokonaisena**

Tuttu esomepratsoli ilman reseptiä.
Kysy lisää apteekista.



Esomeprazol Krka (20 mg esomepratsoli) enterokapseli refluksoireiden lyhytaikaiseen hoitoon aikuisille. **Annostus:** 1 kapseli vuorokaudessa enintään 14 päivän ajan. Ota yhteyttä lääkäriin, jos oireet eivät helpota 14 vuorokauden aikana. Älä käytä valmistetta, jos olet raskaana tai imetät. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

Markkinoija: Krka Finland Oy, Tekniikantie 14, 02150 Espoo,
Puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz, www.krka.fi.

MAINOS FI-2024-113 05/2024



Avainapteekit

Ostoksista Avainbonusta!

Keskitä apteekkiostokset omaan Avainapteekkiisi, ja kerrytä Avainbonusta jopa viisi prosenttia.

AVAINBONUS HETI KASSALLA

OSTOT KALETERIVUODESSA	AVAINBONUS-%
50–100 €	1 %
101–200 €	2 %
201–300 €	3 %
301–500 €	4 %
> 500 €	5 %

→ Avainbonusta oikeuttavaa ostokertymää kartuttavat Avainasiakkaan kaikki reseptivapaat ostokset. Avainbonusta saat kaikista normaali-hintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.

→ Avainabonus on apteekkikohtainen. Tiedustele, onko järjestelmä käytössä omassa Avainapteekissasi.



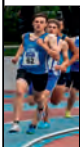















**AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!**

VAIHTUVIA TARJOUKSIA

Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvässä Avainapteekit-lehdessä esitellään kuukausittain vaihtuvat Avaintarjoukset. Tarjoukset ovat voimassa kaikissa Avainapteekeissa. Avainasiakkaana kaikki ostotietosi tallentuvat oman Avainapteekkisi asiakasrekisteriin, mikä parantaa huomattavasti lääkehoidon turvallisuutta.

Avainapteekit pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin. Näissä apteekkeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä S-Etukortti: Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Hyllykallion apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvolan Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan Ykkösaapteekki, Neulamäen apteekki, Niiralan apteekki, Nokian Härki apteekki, Noustun apteekki, Porin Karhu Apteekki, Porin Tikkulan Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Suoraman apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki.

RISTIKKO

LÄHIPIIRIÄ			RATKON- NASSA TARPEEN	NÄITÄ PYYDE- TÄÄN	↓										
ITIÖKASVI															
		ONNI TAVAL- LISTA													
KIVEN- NÄIS- AINE															
ÄÄN- NELLÄ															
TÄRKEÄ PAIKKA			EPÄTA- SAISTA		WINNI- PEGISTÄ										
							LEIPURIN SUOJANA		OIETA		NEUVOO TURISTIA		↓	VOI TA- PAHTUA	AN- SAITA
		LEFFA- PAL- KINTO		VALMIS- RUOKA SILMÄSSÄ						HEIDI					
SOHVA- PERU- NAT							HAR- JAAMI- SEEN								
VAARI							ASUNTO 				-PIIRI				
KANNATTAA SYÖDÄ TERVEELLISESTI.				PIDENTÄ- VÄT IKÄ NOSTOT							VIVECA POHDIS- KELLA				
					↓		KUKISSA LÄHTÖ- KOHTA						 -1.		
JOU- TUVAT VARO- MAAN		BUDD- HISMI		ALEKSI 					SOLMI- MISIIN						
TUR- HAAN							HIS- TORIA		PAMPPU RUOKA- KUNTA				&		
RA- JOIT- TAA TEKE- MISTÄ										LUSIA KÄÄN- TELYYN					
	SEAT- MALLI		LÄHEI- SILTÄ LUNTA				NUOTIO 					OLET KIVA!		KA- SOJA	
					ELÄ- TELTY						ELO- MAA				
MAK- SIMI					RASI- TUksen VASTA- PAINO				SPIEL- BERG						
											OKSIA				
LIKI- MAIN									VIRTA- LÄHDE						

Kaikkien ristikon ratkaisseiden kesken arvotaan hyvinvointituotteita Avainapteekkien valikoimasta. Osallistumisohjeet sivulla 58.

Vitaali



HYVÄNMAKUINEN, NESTEMÄINEN JA TEHOKAS



Sisältää
25 g
karpaloa/
päiväannos

KARPALO PLUS

Karpalo - mannoosi - inuliinivalmiste

- Proantocyaniidit karpalosta
- Lisätehoa D-mannoosista ja inuliinista
- Hyvänmakuinen – heti valmis nautittavaksi
- Sopii jatkuvaan käyttöön tai kuurina tarvittaessa

Kysy lisää lähimmästä apteekistasi!

WWW.VITAALITUOTTEET.FI

Markkinoija ja valmistaja:



Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

SUDOKU

Sudoku ei ole mukana tuotearvonnassa. Sudokun ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

5				8		4		
8		1			9		6	
	7		5					2
		5	1		6	7	9	
	4	7	9		2	1		
7					4		5	
	5		2			6		1
		8		1				4

Nimi*

Osoite*

Postinumero ja -toimipaikka*

Puhelin

Sähköposti*

*pakollinen tieto

RISTIKKO

Osallistu arvontaan

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja. Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 15.8. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 4, PL 38, 00089 Sanoma tai täyttyä vastauslomake netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

Charlotta Sandlerin mielestä omien kanojen munat ovat parhaimmillaan löysiksi keitettyinä ripauksella suolaa.



“Kanojen elämään tutustuminen on ollut kaupunkilaiselle elämys.”

KUKA? Apteekkari Charlotta Sandler

MISSÄ? Lohjanharjun Apteekki

Kanat kuin lemmikit

KUN MUUTIMME Helsingistä Snappertunaan, saimme vanhan hirsitalon mukana kanalan kanoineen. Kanojen hoitaminen sitoo, mutta hoidamme kanat yhdessä naapurissa asuvan ystäväni kanssa.

Kanat tarvitsevat vettä, ruokaa ja puhtaita pahnoja. Ne syövät pääasiassa viljaa, jota ostamme läheiseltä tilalta. Annan kanoille päivittäin herkkuja, kuten kaalia, pähkinöitä tai veteen liotettua kuivaa leipää.

KANOJEN ELÄMÄÄN tutustuminen on ollut kaupunkilaiselle elämys. Kanat saavat tepastella ulkotarhassa ympäri vuoden, ja kesällä ne kulkevat vapaasti pihalla. Puutarhassa kanat etsivät matoja joskus myös minun kukkapenkeistäni. Olen jo oppinut, että jos kasvimaalta haluaa satoa itsellekin, se täytyy aidata.

Kanojen pahin uhka on kanahaukat ja ketut. Koetan siksi olla pihalla, kun kanat ovat vapaana.

PARHAIMPINA PÄIVINÄ kanat munivat kymmenkunta munaa, joten myös lähipiiri saa osansa. Aina kun minulla on asiaa Helsinkiin, vien veljelleni ja äidilleni munia.

Erirotuiset kanat munivat erikokoisia ja -värisiä munia: vihertäviä, beigejä ja tummanruskeita. Vastamunitun munan tunnistaa siitä, että kuori on tiukassa eikä sitä voi kuoria, vaan se on halkaistava veitsellä.

KANAT OVAT PERSOONIA. Meillä on kuusitoista kanaa ja kolme kukkoa. Kun avaan kanalan oven, kanat tulevat tervehtimään minua. Tunnistan niistä jokaisen, ja melkein kaikilla on nimet. Keväisin annamme kanojen hautoa tipuja.

Kanat saavat elää parvessa myös sen jälkeen, kun ne ovat lakanneet munimasta. Tällä hetkellä seniorirouvia on kolme. Tämä on niiden koti, eivätkä ne lähde pihalta mihinkään. Kun tulee ilta, kanat hakeutuvat kahdeksan aikaan itse sisälle. Minä suljen ovet, jotta kanat saavat nukkua rauhassa.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **VESA TYNİ**

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**
Hyvinvointia rakentamassa

REMO-WAX®

KORVAT AUKI

-20%



**Tuoteperhe korvien
hoitoon ja puhdistukseen**

CE-merkitty lääkinnällinen laite. Remo-Wax korvasuihke, Remo-Wax korvatipat: CE 0537, valmistaja Orion Oyj. Remo-Wax Oil korvasuihke, valmistaja Orion Oyj.
Tarjous voimassa 1.7–31.7.2024. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

KORVAVAHAA LIUOTTAVAT

KORVAA HOITAVA



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

5/2024