

Avainapteekit

ASIAKASLEHTI

2/26

ALZHEIMER

Uusi lääke voi jarruttaa taudin kulkua

ROIKKUVAT LUOMET

Leikkaus auttaa jopa kymmeniä vuosia

OMAISHOITAJUUS

Kaikkea ei tarvitse tehdä yksin

JUHON, 38, AUTISMI-DIAGNOOSIA EDELSI VAIKEAT VUODET

”Hukkasin oikean identiteettini”

7

TUOTETTA IKÄÄNTYNEELLE IHOLLE

Näillä vinkeillä

HENGITYS KULKEE

- ▶ Valitse oikein nenän hoitotuote
- ▶ Hengitystiet auki vuorosierainhengityksellä
- ▶ Harjoita heikentynyttä hajuaistia

A

Hyödynnä upeat tarjoukset

Huoli omaisesta herää hiipien

MUISTISAIRAUDELLA ON tapana alkaa hiljalleen. Sairauden alun huomaa yleensä pienistä arjen muutoksista, jotka herättävät huolen läheisissä. Muistisairaus koskettaakin monesti sairastuneen lisäksi koko lähipiiriä.

AVAINAPTEEKISSA KOHTAAMME tämän todellisuuden usein ja näemme muistisairaana omaisia, jotka huolehtivat monen muun asian lisäksi läheisensä lääkähoidosta. Tällöin mielessä pyörivät yleensä käytännön kysymykset. Onko lääkitys ajan tasalla, tulevatko lääkkeet varmasti otetuiksi, onhan reseptit uusittu?

HALUAMME KULKEA rinnalla: autamme varmistamaan lääkehoidon sujuvuuden, tarjoamme käytännön neuvoja ja tarvittaessa ohjaamme eteenpäin. Jokainen kohtaaminen on mahdollisuus keventää hieman taakkaa ja tukea.

TOIVOTAN VOIMIA arkeen kaikille, joita muistisairaus koskettaa!

*Valoisan kevään terveisin
Elina Aaltonen
päätoimittaja, proviisori*

Ps. Tässä numerossa käsittelemme muistisairautta ja omaishoitajuutta. Toivomme, että tieto lisää ymmärrystä ja tarinat tarjoavat vertaistukea. Tahdomme muistuttaa, että et ole tilanteesi kanssa yksin.





Hyvinvointi

8 Nenän hyvinvointi

Allergian ja flunssan hoito, hajuaisti sekä vuorosierainhengitys.

18 Uupumus

Uupumus ei ole vain väsymystä, eikä siihen auta pelkkä lepo.

45 Vitamiinit

Vaikuttavatko vitamiinit lääkkeen tehoon?

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

55 Kauniit ja terveet jalat

Kynsisien hoitoaine, tukisukat ja kantapääbalsami.

56 Sudoku ja ristikko

Aivot hommiin ja ratkomaan!

NÄHDÄÄN VERKOSSA!



avainapteekit.fi



[avainapteekit](https://www.facebook.com/avainapteekit)



[avainapteekit](https://www.instagram.com/avainapteekit)

Apteekki

5 Lukijasivu

Anna palautetta lehdestä ja voita hyvinvointipaketti!

14 Anti-age-kosmetiikka

Milloin on aika siirtyä tehokkaampaan ihonhoitoon?

25 Uutta Avainapteekkeista

Tutustu kauden kiinnostavimpiin uutuuksiin.

30 AVAINTARJOUKSET Maalis- ja huhtikuun huippuedut

41 Rauta-arvot

Tutustu ferritiinitestiin ja kahteen rautavalmisteeseen.

46 Pohjoisen apteekki

Farmaseutti Suvi Harjun työpäivä oli pakkasen vuoksi rauhallinen.

59 Apteekkaripariskunta

Valokuvaus on Tommin ja Riitan yhteinen intohimo.

Tieto

7 B12-vitamiini

Puutos voi aiheuttaa lihasheikkoutta, muistihäiriötä, pistelyä ja puutumista.

20 Omaishoitajuus

Hoidon virallistaminen tuo mukanaan turvaverkon.

29 Alzheimer

Uudet lääkkeet toimivat taudin varhaisessa vaiheessa.

34 Matala-asteinen tulehdus

Hiljaisella tulehduksella on yhteys syöpiin, mielialahäiriöihin ja muihin sairauksiin.

36 Autismin kirjo

Juho peitti vuosia oman persoonallisuutensa.

42 Roikkuvat luomet

Roikkuvien luomien taustalla on useita syitä, yleisimpänä niistä veltostunut iho.

51 Muisti

Sosiaalinen eristäytyminen lisää muistisairauksien riskiä.

AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

JULKAISIJA Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Content Studio, Sanoma Media Finland Oy, PL 35, 00089 Sanoma **PÄÄTOIMITTAJA** Elina Aaltonen

TUOTTAJA Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Anna Siipilehto, Mira Sääksniemi **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2026

Lehden tuotesisällöt ovat kaupallisia yhteistyötä. Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekkeittain.

Kannen kuva: Piia Arnould. Kuvausjärjestelyt: Henna Siponen. Mallin vaatteet: Paita Selected, Stockmann.



Priorin®

Kaikki Priorin®-tuotteet

-20%
huhtikuun
ajan

NÄKYVÄSTI

**tuuheammat, vahvemmat
ja kiiltävämmät hiukset**

12 viikossa**



Valikoima vaihtelee apteekkeittain



Priorin® Kapselit ja Priorin® Daily Hair Shine Gummies ovat ravintolisä. Ravintolisä ei pidä käyttää monipuolisen ruokavaliion ja terveellisten elämäntapojen korvikkeena. *IQVIA apteekkimyynnit (arvo) hiuskategoria MAT 12/2025. **Priorin® Kapselit: Food study performed with 109 subjects, Food Study Report, 2017, F. Reber / S. Rharbau. Bayer Oy. CH-20260122-53

Lukijoista

43 %

seuraa Ilmatieteen laitoksen
ilmanlaatuindeksiä, reilu
neljä prosenttia ei ole siitä
kuullutkaan.

KANNESSA

Nina kuvattiin lehden
kanteen ja Teema-juttuun.

Kansimallillamme on tarkka hajuaisti ja tuoksut
merkitsevät hänelle paljon. Aamukahvin ja
koirantassujen tuoksu ovat parhaita tuoksuja, mitä
Nina tietää. 39-vuotiaalle helsinkiläiselle tuttuja
ovat myös puiden ja vastaleikatun ruohon tuoksut.



"Kylmäaltistuksen tieteellinen puoli oli
suorastaan lumoavaa luettavaa!" Eerit

LUKIJAT ÄÄNESTIVÄT
EDELLISEN NUMERON
PARHAIKSI JUTUIKSI

1. Terveisiä Avainapteekista: Simätipat vai sittenkin suihke?
2. Teema: Energisen arjen rutiinit
3. Terveysmyytti: Vaikuttaako stressi muistiin?



”

Lukijavinkit siitepölyaikaan

Vältä tuulettamasta petivaatteita ulkona.
Tuuletusikkunaan voi laittaa erillisen "tuuletusverkon".

Liisa

Siivoa siitepölyt esimerkiksi kuistilta, ettei pölyä
kulkeudu sisään.

Tupukka

LUKIJAKYSELY

Anna palautetta lehdestä ja voita hyvinvointipaketti

Vastaa lukijakyselyyn
ja osallistu arvontaan.

Palkintona on Vermanin
monipuolinen tuotepaketti.
Arvo noin 70 euroa.

Osallistua voit QR-koodin
kautta tai osoitteessa
avainapteekit.fi/info.



AdTab™

Purutabletit

Lotilaneeri

Puutiaisia vastaan. Kirppuja vastaan.

Tabletti puutiais- ja kirpputartuntojen hoitoon koiralle ja kissalle

- Hyvänmakuinen purutabletti antaa koirille ja kissoille nopeavaikutteisen suojan puutiaisia ja kirppuja vastaan
- AdTabin sisältämä vaikuttava aine lotilaneeri salpaa puutiaisten ja kirppujen hermosolujen reseptorit
- AdTab tappaa puutiaiset ja kirput nopeasti ja sen teho säilyy kuukauden ajan
- Koiran- ja kissanpennuille 8 viikon iästä ja 1,3 kg:n (koira) tai 0,5 kg:n (kissa) painosta alkaen*
- AdTabia saa apteekista ilman reseptiä (lähiapteekista ja verkosta)



HYVÄNMAKUINEN
PURUTABLETTI



YKSI TABLETTI
KUUKAUDESSA



PUUTIAISIA JA
KIRPPUJA VASTAAN

APTEEKISTA ILMAN RESEPTIÄ

* Tiedot valmisteen tehosta puutiaisia vastaan nuorilla kissoilla ovat riittämättömiä, joten tätä valmistetta ei suositella puutiaisten torjuntaan 5 kuukauden ikäisille tai sitä nuoremmille kissanpennuille.



AdTab, purutabletit koiralle, 56 mg (1,3–2,5 kg), 112 mg (> 2,5–5,5 kg), 225 mg (> 5,5–11 kg), 450 mg (> 11–22 kg), 900 mg (> 22–45 kg) ja purutabletit kissalle, 12 mg (0,5–2,0 kg), 48 mg (> 2,0–8,0 kg). **Vaikuttavat aineet:** Lotilaneeri. **Kohde-eläinlaji:** Koira ja kissa. **Käyttöaiheet: Koirilla ja kissoilla:** Kirppu- ja puutiaistartuntojen hoitoon. Valmistellaan on välitön ja jatkuva tappava vaikutus kirppuja ja puutiaisia vastaan 1 kuukauden ajan. Ks. tarkemmat tiedot pakkausselosteesta. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. **Erityisvaroitukset kohde-eläinlajeittain: Koirilla ja kissoilla:** Loisten on aloitettava syöminen isännän iholla, jotta ne altistuvat lotilaneerille, joten loisten levittämien infektioautien tartunnan riskiä ei voida kokonaan sulkea pois. Kirpputartunnan lähteenä voivat olla myös muut saman talouden eläimet, ja myös ne pitää tarvittaessa hoitaa niille sopivalla valmisteella. Kaikissa kehitysvaiheissa olevia kirppuja voi esiintyä eläimen makuualustalla ja paikoissa, joissa eläin tavallisesti lepää. Kun kirppuja on erittäin paljon ja kun tartunnan hoito aloitetaan, nämä paikat on käsiteltävä sopivalla käsitelyaineella ja ne on imuroitava säännöllisesti. **Lisäksi kissoilla:** Riittävästi tehoa ei välttämättä saavuteta, jos eläinlääkevalmistetta ei anneta ruoan kanssa tai 30 minuutin sisällä ruokkimisesta. Valmistetta ei suositella puutiaisten torjuntaan 5 kuukauden ikäisille tai sitä nuoremmille kissanpennuille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Pese kädet valmisteen käsittelyn jälkeen. Jos vahingossa nielet valmistetta, käänny välittömästi lääkärin puoleen ja näytä hänelle pakkausseloste tai myyntipäälly. **Koirilla:** Ennen käyttöä alle 8 viikon ikäisten tai alle 1,3 kg:n painoisten koiranpentujen hoitoon on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Kissoilla:** Ennen käyttöä alle 8 viikon ikäisten tai alle 0,5 kg:n painoisten kissanpentujen hoitoon on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Haittavaikutukset: Koirilla:** hyvin harvinaiset: ripuli, verinen ripuli, oksentelu, letargia, lisääntynyt jano, ataksia, kouristuskohtaukset, vapina, kutina, sopimaton ja lisääntynyt virtsaaminen, virtsaumpi ja anoreksia. **Kissoilla:** hyvin harvinaiset: hyperaktiivisuus, oksentelu, hapanointi, lihasvapina, tiheä ja pinnallinen hengitys, kutina, ruokahaluttomuus ja letargia. **Varoaika:** Ei oleellinen. **Käyttö tiineyden ja laktation aikana:** Ennen käyttöä tiineyden ja laktation aikana sekä käyttöä siitoseläimillä on kysyttävä neuvoa eläinlääkäriltä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunneta. **Annotus ja antotapa:** Käyttöä tulisi jatkaa koko kirppu- ja/tai puutiaiskauden ajan paikallisen epidemiologisen tilanteen perusteella. **Koirille:** Suun kautta kuukausittain ruoan kanssa tai ruokailun jälkeen. Annotus pakkausselosteeseen taulukon mukaisesti. Käytä yli 45 kg:n painoisille koirille saatavilla olevien vahuuksien tarkoitusmukaista yhdistelmää, jotta saat aikaan suositusannoksen 20–43 mg/kg. **Kissoille:** Suun kautta kuukausittain ruoan kanssa tai 30 minuutin sisällä ruokkimisesta. Annotus pakkausselosteeseen taulukon mukaisesti. Jos kissan paino on yli 8 kg, käytä saatavilla olevien vahuuksien tarkoitusmukaista yhdistelmää, jotta saat aikaan suositusannoksen 6–24 mg/kg. **Pakkaukset:** purutabletit koiralle: 56 mg (1,3–2,5 kg) 1 tai 3 tabl., 112 mg (> 2,5–5,5 kg) 1 tai 3 tabl., 225 mg (> 5,5–11 kg) 1 tai 3 tabl., 450 mg (> 11–22 kg) 1 tai 3 tabl., 900 mg (> 22–45 kg) 1 tai 3 tabl., ja purutabletit kissalle: 12 mg (0,5–2,0 kg) 1 tai 3 tabl., 48 mg (> 2,0–8,0 kg) 1 tai 3 tabl. **Myyntiluvan haltija:** Elanco GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuki puh. +4545266060, sähköposti elanco@ordic@elanco.com. **Itsehoitovalmistus. Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Perustuu 08/2024 päivytyihin valmisteyhteenvetoihin.** FlmiADT0824u



"Yhdellä kymmenestä yli 65-vuotiaasta on B12-vitamiinin puutos."

Saanko tarpeeksi B12-vitamiinia?

Farmaseutti Riina Turunen Laukaan apteekista tietää, kenelle ja miksi B12-vitamiini on niin tärkeä.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PETTERI KIVIMÄKI**

” **B12-VITAMIINIA** tarvitaan hermoston toimintaan, punasolujen muodostumiseen ja aineenvaihduntaan. Puutos voi aiheuttaa lihasheikkoutta, muistihäiriöitä, pistelyä ja puutumista. B12-vitamiinin puutos voi olla yksi syy anemian taustalla.

Imeytyminen on tärkeässä roolissa B12-vitamiinin saannissa. Imeytymistä voivat estää erilaiset imeytymishäiriöt, mahalaukun tulehdukset ja leikkaukset. Myös monet yleisesti käytetyt lääkkeet, kuten diabeteslääke metformiini ja närästyksen käytetyt happosalpaajat, voivat heikentää B12-vitamiinin imeytymistä.

Koska B12-vitamiinia saadaan pääasiassa lihasta tai eläinperäisistä lähteistä, B12-vitamiinin puutetta voi esiintyä vegaaneilla tai henkilöillä, joilla on muuten rajoittunut ruokavalio. Eniten puutosta esiintyy kuitenkin iäkkäillä. Yli 65-vuotiaista yhdellä kymmenestä on B12-vitamiinin puutos.

Omasta tilanteesta kannattaa jutella apteekissa ammattilaisen kanssa. Me autamme mielellämme.”

9 tapaa hoitaa nenää

Nenällä on tärkeä tehtävä hengitysilman puhdistajana. Yleensä se hoitaa itse itsensä. Jos kuitenkin nuha tai nenän tukkoisuus häiritsee arkea, oireita voi lievittää apteekeissa myytävillä tuotteilla.

Teksti ANNE IGNATIUS Kuvat PIIA ARNOULD

1 Hengitä nenän kautta

NENÄ ON VÄHÄN NIIN kuin hengityksen ilmastointilaite. Sen tehtävä on puhdistaa, lämmittää ja kosteuttaa sisäänhengitettävää ilmaa, kertoo korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri **Jura Numminen**.

Nenäkäytävien, nenänielun ja kurkunpään limakalvoilla on limaa, joka puolustaa limakalvoja taudinaiheuttajilta. Nenän kautta hengittäminen puhdistaa sisäänhengitysilman epäpuhtauksia ja estää niitä kulkeutumasta keuhkoputkeen ja keuhkoihin.

Nenähengittäminen lämmittää hengitysilman, mikä on tärkeää etenkin pakkasella. Liian kylmä hengitysilma voi ärsyttää keuhkoputkien limakalvoja.

Nenän hyvinvoinnilla on siis vaikutusta koko kehon hyvinvointiin.

”Nenän hyvinvointiin ei kuitenkaan tarvitse kiinnittää erityistä huomiota. Se kyllä pääsääntöisesti hoitaa itse itsensä”, Numminen sanoo.

Tosin esimerkiksi allergista nuhaa tai toistuvia poskiontelontulehduksia sairastavan kannattaa hoitaa nenäänsä hyvin. Jos on allerginen siitepölylle, hoito kannattaa aloittaa ennen siitepölykautta.



Paita Selected, Stockmann. Huivi A+ more, Stockmann.



3

Älä säikähdä tukkoisuutta, mutta reagoi kipuun

NENÄN TUKKOISUUS on tavallista. Tukkoisuus voi johtua esimerkiksi tietyistä lääkkeistä, pölystä tai kuivasta sisäilmasta.

Joillain nenä menee tukkoon makuulaan. Se johtuu siitä, että makuuasennossa laskimoverta kulkeutuu enemmän pään kuin jalkojen puolelle, ja silloin nenäkäytävien kudokset voivat turvota.

Jos nenä on jatkuvasti tukossa, nieluun valuu runsaasti limaa ja hajuaisti muuttuu, voivat oireet johtua nenäpolypista. Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Jura Nummisen mukaan ne ovat tulehtunutta turvonnutta limakalvoa, jotka kannattaa hoitaa.

Nenässä voi olla myös pahanlaatuisia kasvaimia, mutta ne ovat harvinaisia.

”Jos tuntee tukkoisuuden lisäksi kipua ja oireet ovat toispuoleisia, voi olla hyvä, että lääkäri kurkkaa nenään.”

2 Käytä nenäsuihketta oikein

NENÄSUIHKKEET voivat olla tehokas apu esimerkiksi flunssan aiheuttamaan tukkoiseen nenään. Näiden valmisteiden vaikuttava aine on *ksylometatsoliini*.

Suihketta ei ole tarkoitettu pitkäaikaiseen käyttöön, vaan sitä suositellaan käytettäväksi enintään 7–10 päivän ajan.

Lääke supistaa verisuonia ja pitkäaikaisessa käytössä turvottaa limakalvoja. Pitkällä aikavälillä se ei enää avaa nenää vaan päinvastoin lisää tukkoisuutta.

”Jos suihketta käyttää pitkään, nenän limakalvon rakenne muuttuu niin, että nenä onkin ikävästi tukkoinen ilman lääkitystä”, kertoo farmaseutti **Tarja Lyyra** Nilsin apteekista.

4

Hengitä ulos sierain kerrallaan

TÄMÄ TUHANSIA VUOSIA vanha joogaharjoitus on nykytieteen valossa osoittautunut toimivaksi tavaksi tasapainottaa mielentilaa ja avata hengitysteitä.



TEE NÄIN: Sulje oikea sierain oikealla peukalolla ja hengitä sisään vasemman sieraimen kautta. Sen jälkeen sulje vasen sierain keskisormella, vapauta oikea sierain ja hengitä ulos. Hengitä sitten sisään oikean sieraimen kautta, sulje oikea sierain ja hengitä ulos vasemman kautta. Toista 5–10 kierrosta.

Vinkin antoi työhyvinvointivalmentaja, personal trainer Kati Boijer-Spoof Heikinheimo Virkisteriltä.

5

”Hajuaisti antaa hajulle vivahteet”

**SAMUIL ANGELOV,
SOMMELIER**

”TUOKSU ON KUIN ETEINEN maistamiseen. Se antaa ensimmäisen indikaattorin makukokemuksesta”, sanoo sommelier **Samuil Angelov**.

Viiniasiantuntijana hajuaisti on yksi hänen tärkeimmistä työkaluistaan. Viineissä hänet lumoo nimenomaan tuoksu.

”Jos tuoksu on herkkä ja moniulotteinen, tuoksuttelen viiniä ennemmin kuin juon.”

Kaikessa maistamisessa hajuaisti on makuaistiakin oleellisempi aisti. Ihminen nimittäin pystyy maistamaan vain perusmaut: suolaisen, makean, happaman, karvaan ja umamin.

Maun vivahteet koemme hajuaistin avulla.

”Hajuaistin perusteella pystymme sanomaan, että jokin maistuu vaikka lakritsalle, vadelmalle tai puolukalle. Makuaistimme ei niitä erota.”

Tuoksut ovat hyvin subjektiivisia. Esimerkiksi monella on hajumuisto siitä, miltä mummola tuoksuu, mutta tuoksu on jokaiselle erilainen. Angelovin mielestä mummola tuoksuu koipallolle, koska hänen isoäidillään oli tapana suojata tekstiileitä naftaliinilta tuoksuvilla koipalloilla.

Jotkut sanovat, että eivät osaa maistella vaikka viinejä. Se johtuu Angelovin mukaan siitä, että ei ole harjoitellut eikä kokeillut etsiä viinistä erilaisia hajuja ja makuja.



Kuva Anna Huovinen

Hajuaistia voi nimittäin kehittää. Se vaatii vain treenaa- mista eli aistin käyttämistä ja mielikuvituksen avaamista.

Kun Angelov opiskeli viinimestariksi, hän harjoitteli kavereittensa kanssa läheisessä ruokakaupassa.

”Kävimme siellä haistelemassa hedelmiä niin paljon, että lopulta saimme porttikiellon.”

Haistella ja maistella voi siis paljon muutakin kuin viinejä. Esimerkiksi eri mansikat maistuvat erilaiselle. Ahomansikan erottaa puutarhamansikoista ja puutarhamansikoillakin on omat arominsa.

Angelov on joskus järjestänyt mansikka-tastingin ja laittanut tarjolle eri lajikkeita, kuten Polkaa ja Jonsokia.

Samuil Angelov on huomannut, että hänellä on tarkempi hajuaisti kuin monella muulla. Hän esimerkiksi huomaa helposti, miltä eri ihmiset tuoksuvat.

Herkästä nenästä on luonnollisesti etua hänen työssään, mutta hän voisi jatkaa ravintola-alalla vaikka vaurioituneella hajuaistilla.

”Tosin silloin työ olisi paljon vaikeampaa ja tylsempää.”

Maistamisessa hajuaisti on makuaistiakin oleellisempi aisti.

6 Harjoita heikentyneitä hajuaistia

HAJUAISTI HEIKENTYY ikääntyessä. Myös päähän kohdistuva isku tai tiettyjen virusten aiheuttamat hengitystieinfektiot voivat heikentää hajuaistia hetkellisesti tai pysyvästi.

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Jura Numminen lohduttaa, että heikentyneitä hajuaistia voi harjoittaa ja koettaa parantaa. Harjoittaminen aloitetaan haistelemalla neljää tuoksua: ruusua, neilikkaa, eukalyptusta ja sitruunaa. Sen jälkeen siirrytään toiseen vaiheeseen, jossa haistellaan neljää itse valittua tuoksua. Tarkat ohjeet löydät helposti internetistä.



8 Hoida lievää allergiaa itsehoitolääkkeillä

KEVÄÄLLÄ, KUN ILMA täyttyy siitepölystä ja katupölystä, nenä voi alkaa valua niilläkin, joilla ei ole varsinaista allergiaa.

Erikoislääkäri Jura Numminen kertoo, että varsinainen allerginen nuha on kirkasvetistä. Allergia aiheuttaa myös aivastamista, tukkoisuutta ja monille silmien kutinaa tai punoitusta. Selkeä merkki on sekin, että oireet ilmenevät

selvästi silloin, kun on yhteydessä allergian aiheuttajaan, esimerkiksi ulkoillessa tai koiraa silittäessä.

Lievää allergiaa voi hoitaa apteekin itsehoitolääkkeillä. Allergiseen nuhaan tarkoitettuja lääkkeitä voi huoletta kokeilla, vaikka allergiaa ei olisi todettu.

Lääkärin vastaanotolle on syytä hakeutua, jos olo on tukala ja oireet häiritsevät arkea.

7

Muista, että nenäsuihkeet ja nenänhuuhtelukannut ovat vain henkilökohtaiseen käyttöön. Tarkista myös, miten kauan tuote säilyy käyttökelpoisena avaamisen jälkeen. Näin estät bakteerien leviämisen. Nenäkannu on syytä desinfioida vähintään viikon välein joko mikroaaltouunissa tai kiehuvässä vedessä. Kuumenna kannua pinta kosteana mikrossa 600 watin teholla 2 minuuttia tai keitä 2–5 minuuttia vesihauteessa.

9

Valitse tuote vaivan mukaan

APTEEKEISSA MYYTÄVÄT nenätuotteet voidaan jakaa karkeasti kolmeen kategoriaan: flunssaa ja tukkoisuutta hoitaviin, kuivia limakalvoja hoitaviin ja allergista nuhaa hoitaviin.

Tuotteista voi valita farmaseutin tai proviisorin kanssa sen, joka sopii itselle parhaiten. Esimerkiksi flunssanuhan lievittämiseen on olemassa lääkesuihkeita ja nenän limakalvoja hoitavia tai huuhtelevia keittosuolaliuoksia. Keittosuolaliuokset vähentävät limantuotantoa, hoitavat limakalvoa ja auttavat puhdistamaan nenän eritteestä.

”Nenäkannua tai vastaavaa suolaliuosvalmistetta voi käyttää lääkkeiden rinnalla jo siinä vaiheessa, kun flunssan ensioireet ilmenevät. Kun lima on huuhdeltu nenästä ja nielusta pois, mahdollinen käytössä oleva lää-

kesumutekin imeytyy paremmin”, farmaseutti Tarja Lyyra kertoo.

Pakkasen tai kuivan sisäilman kuivattamien limakalvojen hoitoon on tarjolla kosteuttavia tai limakalvojen uudistumista edistäviä suihkeita, tippoja ja voiteita.

Allergista nuhaa taas voi hoitaa esimerkiksi paikallisesti käytettävällä kortisoni- tai anti-histamiinisuihkeella tai niiden yhdistelmävalmisteella. Suolahuuhtelut ovat myös tehokas apu allergisen nuhan hoitoon.

Kaikkia mainittuja tuotteita myydään apteekeissa ilman reseptiä.

”Me apteekin ammattilaiset kartoitamme asiakkaan tilanteen ja neuvomme valitsemaan oikean tuotteen.”

→ Nenäsuihke voitelee ja kosteuttaa nenän limakalvot. Suihketta käytetään nenän limakalvojen kuivumisen tai surkastumisen ehkäisyyn ja nenän ja sivuonteloiden sairauksien tukihoitoon. Tuote edistää limakalvon pintakerroksen uusintumista.

A-Vita Hydra+ 20 ml, 15,60 €



← Nenähuuhtelu helpottaa nenän vuotamista ja tukkoisuutta. Sitä voidaan käyttää myös ennaltaehkäisevästi. Tuote poistaa ylimääräistä limaa, kosteuttaa nenäkäytäviä ja helpottaa nenän kautta hengittämistä. Sisältää luonnollista, isotonista merivettä.

Physiomer Normal Jet & Spray 135 ml, 16,40 € (121,48 €/l)



← Kolmihoidon nenäsuihke kosteuttaa ja hoitaa nenän kuivia limakalvoja. Suihketta voi käyttää aina tarvittaessa. Tuote sisältää A-vitamiinia, seesamiöljyä ja aloe veraa. Se sopii aikuisille ja yli 2-vuotiaille lapsille.

Auvoin hoitava A-vitamiini 20 ml, 13,55 €

Tuotteet ovat CE-merkityjä lääkinnällisiä laitteita.

Teho ihonhoitoon

Eletty elämä saa näkyä kasvoilla. Kun hoidat ihoa ja ajattelet siitä hyväksyvästi, se myös tuntuu ja näyttää kauniilta. Esittelemme seitsemän ikääntyvän ihon huipputuotetta.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **PIIA ARNOULD**

1 – KIINTEYTTÄVÄ PÄIVÄVOIDE

Tehokas päivävoide erityisesti vaihdevuodet ohittaneille naisille. Täyteläinen ja syväkosteuttava voide imeytyy nopeasti jättäen iholle raikkaan hehkun. Sheavoi ravitsee ihoa ja keramidi tukee ihon kimmoisuutta.

ACO Face Age Delay+ Day Cream 50 ml,
35,15 € (703,00 €/l)

2 – JUONTEITA SILOTTAVA YÖVOIDE

Kosteuttava ja tehokas yövoide normaalille ja sekaiholle. Yövoide auttaa lisäämään ihon kollageenin tuotantoa ja kimmoisuutta. Voide kosteuttaa ihoa yön aikana, jolloin iho on aamulla sileä ja juonteet ovat näkyvästi vähentyneet.

ACO Face Age Delay Night Cream Normal Skin
50 ml, 32,00 € (640,00 €/l)

3



3 – IHON SÄVYÄ TASOITTAVA SEERUMI

Seerumi vähentää pigmenttiläiskiä ja ehkäisee niiden muodostumista. Thiamidol ja hyaluronihappo tasoittavat ihon sävyä ja kosteuttavat tehokkaasti. Ensimmäiset tulokset näkyvät jo kahdessa viikossa.

Eucerin Anti-Pigment Dual Serum 30 ml, 53,55 €

4 – HEHKUA ANTAVA SEERUMI

Geelimäinen seerumi vähentää ryppyjen näkyvyyttä, antaa iholle täyteläisemmän tunteen ja kosteuttaa sitä. Neljä eri-kokoista hyaluronihappoa kosteuttaa ihoa sen eri kerroksissa aina pinnasta syvempiin kerroksiin asti.

La Roche-Posay Hyalu B5 30 ml, 54,45 €

5 – IHOA UUDISTAVA SILMÄNYMPÄRYSVOIDE

Täyteläinen ja tehokas silmänympärysvaivo kosteuttaa, vähentää ryppyjä ja ehkäisee turvotusta silmien ympärillä. Kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Saatavana hajusteettomana ja miedosti hajustettuna.

Louis Widmer proderm Eye Contour Cream hajusteeton tai miedosti hajustettu 30 ml, 38,45 €

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kohti tehokkaampia tuotteita

ENSIMMÄISIÄ IKÄÄNTYMISEN merkkejä voi lukea jo alle kolmekymppisen kasvoilta, mutta ikääntyminen kiihtyy kunnolla vasta 40 ikävuoden jälkeen. Anti-age-kosmetiikasta ei ole hyötyä, jos käytön aloittaa liian aikaisin. Alle nelikymppisen kannattaa keskittyä juonteiden ja uurteiden ennaltaehkäisyyn. Aurinko on ihon merkittävin vanhentaja. Myös tupakka ja liiallinen sokerin nauttiminen vaikuttavat ihon hyvinvointiin. Jokaisen iho ja sen biologinen ikä on kuitenkin yksilöllinen, ja tietyt elintavat voivat vanhentaa ihoa kronologista ikää nopeammin.

Erillisten päivä- ja yövoiteiden käyttö kannattaa aloittaa viimeistään silloin, kun iholla alkaa näkyä ensimmäisiä ikääntymisen merkkejä. Suojaavalla päivävoiteella ja korjaavalla yövoiteella on molemmilla tärkeä rooli ihonhoidossa.

Iho kaipa todennäköisesti erilaista hoitoa ennen ja jälkeen vaihdevuosien. Seuraa ihon muuttuvia tarpeita.

Hormonaaliset muutokset näkyvät ja tuntuvat iholla, kun iho ohenee ja kuivuu ja solujen muodostuminen hidastuu.

Seerumit tehostavat ihonhoitoa, ja niitä voi käyttää kuuriluontoisesti tai säännöllisesti. Talven jälkeen iho janoaa lisäkosteutta ja keväällä aloitettu pigmenttejä ehkäisevä seerumikuuri voi ehkäistä ei-kaivattuja mak-saläiskiä.

Yli 50-vuotiaan iho hyötyy tehokkaista tuotteista, jotka ravitsevat ja vahvistavat ihoa. Hoida myös ikääntyvää ihoa ihotyypin mukaan, sillä ei ole yhtä anti-age-tuotetta, joka sopisi kaikille. Kaipaako iho kiinteytystä, kosteutusta, kirkastusta, heleyttä tai täsmäapua pigmентаatioihin? Jokaiseen tarpeeseen löytyy sopiva tuote.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo, Mäntän apteekki

1 – IHOA VAHVISTAVA KASVOVOIDE

Erittäin täyteläinen kasvovoide aikuiselle iholle. Niasiiniamidia sisältävä voide kosteuttaa 24 tuntia ja korjaa ihon suojakerrosta. Vähentää ryppyjä ja tasoittaa ihon sävyä. Sopii meikin alle. Hajusteeton.

ACO Recovery Face Cream 50 ml, 19,35 € (387,00 €/l)

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



2

2 – PÄIVÄVOIDE AURINKOSUOJALLA

Kiinteyttävä päivävoide saa ihon tuntuun sileämmältä ja joustavammalta. Voide auttaa suojaamaan ihoa auringon haitallisilta UVA/UVB-säteiltä. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Hajusteeton ja väriaineeton.

Favora kiinteyttävä päivävoide SK 30, 50 ml, 27,25 € (545,00 €/l)



3 – RAUHOITTAVA SEERUMI

Seerumi auttaa rauhoittamaan, kosteuttamaan ja kiinteyttämään herkkää, ikääntyvää ihoa. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Hajusteeton ja väriaineeton. Vegaaninen.

Favora kiinteyttävä ja rauhoittava seerumi 30 ml, 27,20 €



3

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

BEKO® STRONG B₁₂

MUISTISI TUEKSI*

Kaikki tuotteet

-15%



*B₁₂-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja. RAVINTOLISÄ. Beko Strong on Orion Oyj:n tavaramerkki. Tarjous on voimassa maaliskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekteittain.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Katkaise uupumuksen kehä

Uupumuksesta voi toipua, mutta siihen menee aikansa. Pelkkä lepo ei useinkaan riitä.

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

Tuntuuko töissä siltä, ettei ole yhtään energiaa? Ja ottaa päähän? Eikä saa töitä tehtyä?

Filikset on helppo kuitata olankohautuksella: tällaistaahan työelämä on.

Oloa ei kannata turhaan vähätellä tai normalisoida. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee uupumuksen juuri töihin liittyvänä energiattomuutena, kielteisinä tunteina ja laskeneena tehokkuutena.

Sairauslomatilastot ja tutkimukset puhuvat sen puolesta, että uupuminen on nykyään yleistä. Entisaikoihin verrattuna yhä harvempi tekee fyysisesti kuluttavaa työtä, mutta aivot ovat olleet sitäkin kovemmilla jo vuosikymmeniä. Uupumus on koko yhteiskunnan ongelma.

KUKAAN EI UUVU itsestään eikä yhtäkkiä. On yksilöllistä, miksi joku uupuu samoissa olosuhteissa, joissa toinen pärjää tai jopa kukoistaa – niin geneeillä, temperamentilla kuin elämänhistorialla on sormensa

pelissä. Sen vuoksi toipumiseenkaan ei ole yhtä reseptiä.

Pysähtyminen on tärkeää, mutta lyhyt lepojako harvoin riittää. Uupunut ei ole vain väsynyt, vaan kysymys on monisyisemmästä ilmiöstä: mitä tarvitsee, missä omat rajat menevät, mikä antaa voimia. Peilin lisäksi katsetta kannattaa suunnata työpaikan kulttuuriin ja yhteiskunnan kuormittaviin rakenteisiin.

UUPUMUKSEEN havahdutaan usein vasta, kun tilanne on päässyt pitkälle. Moni sinnittelee jopa vuosia, ennen kuin hakee apua. Tällöin toipumisessakin menee aikansa. Uupumuksen kehä kannattaakin katkaista heti, kun oloonsa havahtuu. Tällöin on usein vielä voimia tehdä tarvittavia, itsensä näköisiä muutoksia, jotka voivat myöhemmin palkita yllättävilläkin tavoilla, kuten parantuneena elämänlaatuna ja palautuneena työnilona.

”Yksi uupuu samoissa olosuhteissa, joissa toinen kukoistaa.”



Kolme askelta paranemiseen

1

KARTOITA KIPUKOHTASI

Kartoita tarkkaan, mistä kuormitukset nykyisessä elämäntilanteessa. Olemme yksilöitä ja yhden mieluisa haaste on toiselle myrkyä, oli kyse tiukoista resursseista tai esihenkilötyöstä. Entä mistä huomaa ensimmäisenä, että on kuormittumassa: tuntuuko kehossa kipuja vai alkavatko ajatukset synkistyä?

2

PANOSTA PALAUTUMISEEN

Tahdin hidastaminen on tärkeää uupumuksesta toipuessa, mutta stressireaktion taltuttaminen vaatii tavallisesti myös aktiivista toimintaa. Mahduta elämään liikuntaa, rakkaiden kanssa olemista, luovaa toimintaa, merkityksellisyyden pohdintaa ja hauskanpitoa niin paljon kuin mahdollista.

3

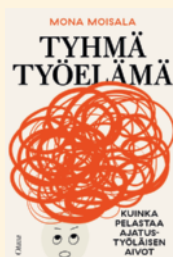
MÄÄRITTELE MENESTYS

Tutki asenteitasi rehellisesti. Voi olla hedelmällistä pohtia esimerkiksi, mitä menestys oikeastaan on. Haluatko varmistaa, että pärjät, vai kaipaatko kunniaa? Minkä pelko saa jatkamaan silloinkin, kun oma systeemi hälyttää punaisella? Moni kavahtaa köyhyyttä tai kuolemaa, häpeää tai hylätyksi tulemistä. Voi olla myös karua tajuta, ettei elämä ole oman näköistä, vaan on pyrkinyt etenemään jonkin esivanhemmilta perityn ohjekirjan mukaan.



ELINA TANSKANEN

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



VIISAAMPAA TYÖNTEKOA

Psykologian tohtori ja aivotutkija perustelee, miksi ja miten ajatustyö uuvuttaa sekä tarjoilee erilaisia kehitys- ja parannusvaihtoehtoja, joilla muuttaa työtapoja. Mona Moisala: Tyhmä työelämä, Otava 2025

LAADUKKAAMPAA LEPOA

Tunnetun unilääkärin kirja saa pohtimaan suahtautumista väsymykseen ja nukkumiseen. Tuomilehdon vinkkien ja näkökulmien avulla unta saa kehitettyä parempaan suuntaan. Henri Tuomilehto: Nukkumisen taito, Tammi 2025

Elinan kirjavinkit





”

”Yleiskoneeksi ei tarvitse ryhtyä. Palveluita on, eikä niitä pidä arastella käyttää.”

→ Tytti Voutilainen hoitaa 96-vuotiasta isäänsä heidän yhteisessä kodissaan. Lue tarina seuraavalla sivulla.

Kiitos, omaishoitaja!

Kun läheisen arki ei enää suju ilman päivittäistä apua, moni ryhtyy omaishoitajaksi. Se on sitovaa mutta myös palkitsevaa. Omaishoitajan työ ansaitsee kiitoksensa.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **MATIAS HONKAMAA**

Omaishoitajia on tässä maassa laskentatavasta riippuen noin 350 000. Virallisia sopimuksen tehneitä on 52 000, mutta lisäksi on moninkertaisesti heitä, jotka huolehtivat päivittäin sairaasta puolisostaan, lapsestaan tai muusta läheisestään ilman omaishoitosopimusta.

”Kun mukaan lasketaan kaikki, jotka ainakin silloin tällöin auttavat läheistään, päästään yli miljoonaan suomalaiseen. Siitä voimme olla tyytyväisiä”, sanoo Omaishoitajaliiton aluekoordinaattori **Pia Järnstedt**.

Valtaosa omaishoitajista huolehtii puolisostaan. Viidennes hoitaa lasta tai nuorta, ja työikäisiä hoivaa noin 15 prosenttia. Yleisin syy omaishoidolle on muistisairaus, mutta monet muutkin sairaudet tai heikko toimintakyky voivat johtaa päivittäisen avun tarpeeseen.

Omaishoidon tarve on kasvamassa, kun väestö ikääntyy. Samalla kotihoidon saatavuus on valitettavasti heikentynyt ja pitkäaikaishoidon paikkojen määrä on laskenut, Järnstedt kertoo.

TURVAVERKOT TÄRKEITÄ

Kun läheisen toimintakyky ja terveys heikkenevät, jokainen voi harkita kohdallaan, onko omaishoitajaksi ryhtyminen itselle sopiva ratkaisu.

Omaishoitajuus on hyvä valinta, jos on valmis sitoutumaan hoivaan tai huolehtii jo läheisestään ja hänen asioistaan. Hoidon virallistaminen tuo mukanaan turvaverkon, johon omaishoitaja voi vaikeissa tilanteissa tukeutua. Omaan hyvinvointialueen palveluohjaajaan voi aina olla yhteydessä, ja lisäksi on tarjolla vertaistukea omaishoitoyhdistyksissä ja muissa järjestöissä tai diakoniatyössä.

”Omaishoitajuus ei kuitenkaan sovi kaikille. Joskus on parempi olla rinnalla kulkija ja hankkia palvelut ulkopuolelta.”

Omaishoitajalle maksetaan kuukausittain palkkio. Lisäksi omaishoitajalle kuuluu kuukaudessa 2–3 vapaapäivää. Työikäisille omaishoitajille kertyy lisäksi eläkettä.

Kaikille omaishoitajille, myös ilman sopimusta läheistään hoitaville, on tarjolla neuvontaa ja vertaistukea omaishoitaja-

yhdistyksissä, joita on ympäri maan. Omaishoitajille järjestetään tilaisuuksia, ja joihinkin niistä voi mennä yhdessä hoidettavan kanssa.

APUA SAA PYYDETTÄESSÄ

Kaikkea ei omaishoitajan tarvitse tehdä yksin. Omaishoitosuunnitelmaan kirjataan omaishoitajan antama hoiva ja asiat, jotka järjestetään muutoin. Kotihoidon kautta on mahdollista saada esimerkiksi ateriapalvelu ja apua hoitotoimenpiteisiin. Joillain alueilla voi ostaa palvelusetelillä siivousta.

”Yleiskoneeksi ei tarvitse ryhtyä. Palveluita on, eikä niitä pidä arastella käyttää”, Järnstedt toteaa.

Omat perheenjäsenet kannattaa valjastaa apureiksi. Kun heille kertoo alusta asti rehellisesti omaishoidosta, avun pyytäminen helpottuu.

Jos omaishoitajaa pelottaa, että hänelle itselleen sattuu jotain asiointikäynnin aikana, Järnstedt vinkkaa perustamaan Whatsapp-ryhmän, jossa kertoo lähtevänsä nyt asioille. Näin läheiset voivat sovitun ajan kuluttua tarkistaa, että kaikki on ok ja omaishoitaja palannut kotiin.

ONNEKSI OLET!

Omaishoitajan oman hyvinvoinnin vuoksi on tärkeää, että hän pitää itselleen kuuluvat vapaat. ”Auta ensin itseäsi, jotta jaksat hoitaa toista” -periaate toimii.

Jossain vaiheessa on mietittävä kodin ulkopuolista hoitoa. Se ei ole epäonnistuminen. Omaishoitaja on edelleen tärkeä omaisena, vaikka läheinen olisi muualla hoidossa.

Aluekoordinaattori Pia Järnstedt haluaa kiittää kaikkia omaishoitajia tai sellaisina toimineita.

”Ansaitset oikein lämpimän ja sydämelisen kiitoksen. Onneksi olet omaishoitaja! Muista pitää huolta myös itsestäsi.”

Asiantuntija: Omaishoitajaliiton aluekoordinaattori Pia Järnstedt



”Saan voimaa isän rakkaudesta, perheestäni ja ystäväistäni. Kirjallisuus ja sukututkimus tuottavat myös minulle iloa”, isänsä omaishoitaja Tytti Voutilainen kertoo.

TYTTI VOUTILAINEN, 65, KUOPIO

Yhteinen asunto toimii

” Olen huolehtinut 96-vuotiaan isäni asioista jo vuosia, mutta aiemmin asuimme eri paikkakunnilla, hän Kuopiossa ja minä Mikkelissä. Ennen eläkkeelle jäämistäni keskustelimme, miten järjestämme asumisen. Isälle yhteinen, isompi asunto oli mieluisampi kuin paikka palvelutalossa. Muutimme siis viime kesänä samaan osoitteeseen Kuopiossa.

Asunto on esteetön, joten isä pääsee kulkemaan rullaattorilla. Järjen kanssa hänellä ei ole mitään ongelmaa. Hän lukee päivittäin sanomalehdet sekä seuraa uutisia ja ajankohtaisohjelmia. Yhteinen harrastuksemme on historia, josta riittää keskusteltavaa.

Isäni tarvitsee apuani pukeutumisessa, nousemisissa, kotitaloustöissä ja asioimisissa. Voin jättää hänet muutamaksi tunniksi yksin, kun käyn kaupassa ja asioilla. Turvarannekkeella isä voi pyytää hätätilanteessa apua. Pidempiin poissaoloihin käytämme kahden hoivayrityksen palveluita.

Minulle kuuluu omaishoitajana kolme vapaapäivää kuukaudessa. Isä on kokeillut vapaapäivinä kahta perhekotia ja hyvinvointialueen hoivakotia. Jatkossa kotiin tulee perhehoitaja. Omasta hyvinvoinnistani huolehdin liikkumalla ulkona ja pitämällä yhteyttä ystäviini vaikka puhelimella tai sähköpostilla.

Omaishoitajuuden huono puoli on sen sitovuus. Kaikessa pitää huomioida esimerkiksi isän lääkkeidenottoajat, ruokailurytmi ja nukkuma-ajat. Hyvä puoli on, että voin pitää huolta minulle rakkaasta ihmisestä.”

Näin haet omaishoitajaksi

KUN LÄHEISEN AVUNTARVE

kasvaa päivittäiseksi, on aika hakea omaishoita-juutta.

OTA YHTEYS

oman hyvinvointialueesi sosiaalitoimeen soittamalla tai täyttämällä omaishoidon hakemus verkossa.

TILANTEENNE KARTOITETAAN

omaishoidon palvelunohjaajan kotikäynnillä. Listaa käyntiä ennen kaikki asiat, joissa läheisesi tarvitsee apuasi.

OLE JÄMPTI

Apu ei saa, jos sitä ei pyydä.

Muista nämä!

OMAISHOIDON NEUVONTA,

p. 0800 390 229, on tarkoitettu omaishoitosopimuksen tehneille ja niille, jotka hoitavat läheistään ilman sopimusta. Maksuton palvelu on avoinna ti-to 9-12.

Lähteet: omaishoitajat.fi ja aluekoordinaattori Pia Järnstedt

Pieni omaishoitosanasto

PALVELUTARPEEN ARVIOINTI

tehdään pyydettyäessä hoidettavan henkilön kotona. Paikalla on omaishoidon palvelunohjaaja, hoidettava ja hoitaja. Lisäksi tukena voi olla perheenjäsen tai luotettu tuttu.

OMAISHOITOSOPIMUS

on omaishoitajan ja hyvinvointialueen välinen kirjallinen sopimus, jossa on omaishoitajan palkkio, vapaapäivät ja liitteenä omaishoidon suunnitelma.

LAKISÄÄTEISET VAPAAT

2-3 vuorokautta kuukaudessa kuuluvat jokaiselle

omaishoitajalle. Yhden vapaan pituus on 24 tuntia. Vapaita voidaan järjestellä monella eri tavalla, mikä sovitaa palvelunohjaajan kanssa.

SIJAISHOITAJA

on perheen läheinen tai tuttava, joka on tehnyt hyvinvointialueen kanssa sopimuksen ja tulee hoidettavan kotiin omaishoitajan vapaapäivien ajaksi.

KIERTÄVÄ PERHEHOITAJA

on hyvinvointialueen nimeämä ja kouluttama henkilö, joka tulee hoidettavan kotiin omaishoitajan vapaan ajaksi. ■

Lähde: omaishoitajat.fi

bertil's
Omega7

Limakalvojen hyvinvointiin koko kehossa



**Karrageeniton
Vegaaninen**

Apteekkien myydyin tyrniöljyvalmiste*

*Lähde: IQVIA
Suomi 12/2025



Kun nuha vaivaa

Naso-ratiopharm avaa tukkoisen nenän.

- ✓ Nopeasti tehoava
- ✓ Säilöntäaineeton
- ✓ Oma vahvuus lapsille

Naso-ratiopharm on nenän tukkoisuuden lyhytaikaiseen hoitoon tarkoitettu säilytysaineeton nenäsumute. Vaikuttava aine on ksylometatsoliini. Vahvempi (1 mg/ml) vahvuus on tarkoitettu aikuisille ja yli 10-vuotiaille ja miedompi (0,5 mg/ml) 2-10-vuotiaille lapsille. Alle 10-vuotiaille yhtäjaksoisesti enintään 5 vuorokauden ja yli 10-vuotiaille enintään 7 vuorokauden ajan. Käyttö raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01347 07 24.

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

Uutta Avainapteekista

1 TASAPAINOA VATSALLE

Tuote tukee ja tasapainottaa vatsan toimintaa. Se sisältää maitohappobakteereja, kalsiumia ja piparminttua. Kalsium edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa. Piparminttu tukee ruoansulatusta ja vatsan normaalia toimintaa.

Rela+Vatsan tasapaino 60 kaps., 32,55 € (0,54 €/kpl). Ravintolisä.

2 VALKAISEVA HAMMASTAHNA

Hammastahna kirkastaa hammasluun omaa sävyä ja auttaa palauttamaan suun mikrobiston tasapainoa. Ei vahingoita hammaskiillettä.

Yotuel Microbiom One 100 g, 22,45 € (224,50 €/kg).

3 HELLÄ ANTIPERSPIRANTTI

Voidemainen antiperspirantti sisältää samoja aktiivaineita ja on yhtä tehokas hikoilun estäjä kuin saman tuotesarjan roll-on. Voidemaisen koostumuksensa ansiosta se myös kosteuttaa tehokkaasti ja on erittäin hellävarainen. Hajusteeton.

Triple Dry 100h Classic Antiperspirant Cream Stick 45 ml, 14,30 €.

4 VASTUSTUSKYVYN VAHVISTAJA

Päivittäin otettava monivitamiini immuunijärjestelmän normaalin toiminnan tueksi. Tabletti sisältää runsaasti, 30 mikrogrammaa, D-vitamiinia.

Multi-tabs D Boost Monivitamiini 60 kpl, 14,85 € (0,25 €/kpl). Ravintolisä.

5 RAVINTORIKAS D-VITAMIINI

Raikkaanmakuinen purutabletti sisältää 20 mikrogrammaa D3-vitamiinia. Koostumusta täydentää kliinisesti tutkittu ja ravintorikas tyrnibioflavonoidiute sekä tyrnimarjajauhe.

bertil's D-vitamiini Tyrni 100 tabl., 8,90 € (0,09 €/kpl). Ravintolisä.

6 HUIPPURAVINTEIKAS MONIVITAMIINI

Monivitamiini sisältää 13 vitamiinia ja kuutta eri hivenainetta, mukaan lukien aivoille tärkeä koliini. Koostumuksen täydentää kliinisesti tutkittu, ravinteikas tyrnibioflavonoidiute.

bertil's Monivitamiini Tyrni 90 tabl., 14,75 € (0,16 €/kpl). Ravintolisä.





Vahva tulehduskipugeeli



Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli. Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruhjevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofenaakki. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetat. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteen ainesosille. Pakkaukset 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 28.7.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedon. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01350 11 25

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

1 LEMPEÄ PESUNESTE

Koko perheelle sopiva pehmeästi vaahtoava pesuneste kosteuttaa ja hoitaa ihoa. Pesun jälkeen iho on puhtaan ja raikkaan tuntuinen. Miedosti hajustettu. Dermatologisesti testattu. Kehitetty ja valmistettu Suomessa.

Medisoft Moisturising Face & Body Wash 290 ml, 15,20 € (52,41 €/l).

2 TÄYTELÄINEN VARTALOVOIDE

Voide tekee ihosta sametinpehmeän. Innovatiivinen metsämikrobiuute vahvistaa ihon omaa suojakerrosta. Myös atooppiselle iholle. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa, valmistettu Suomessa. Hajusteeton.

Medisoft Nourishing Body Cream 200 ml, 18,10 € (90,50 €/l).

3 KOSTEUTTAVA AURINKOVOIDE

Kasvojen aurinkovoide antaa iholle laajakirjoisen UVA/UVB-suojan. Kevyt koostumus imeytyy nopeasti ja jättää näkymättömän lopputuloksen iholle. Ei-komedogeeninen. Veden- ja hienkestävä. Sopii herkälle iholle. Hajustamaton.

ACO Hydrating Sun Face Cream SPF 50, 40 ml, 22,90 € (572,50 €/l).

4 KYNSISIENEN HÄÄTÖ

Kynsilakka on tarkoitettu keskivaikean kynsisienen hoitoon kerran päivässä. Näkyvä parannus ensimmäisestä päivästä lähtien, välitön kirkastava ja tasoittava vaikutus. Tehokkuus osoitettu kliinisillä tutkimuksilla.

Nalox Forte 30 ml, 26,20 €. CE-merkitty lääkinällinen laite.

5 KUIVAN SUUN SUIHKE

Suihkeen sisältämä omenahappo stimuloi suun luontais- ta syljentuotantoa. Runsaat pitoisuudet fluoria ja ksylitolia auttavat ehkäisemään reikiintymistä ja remineralisoimaan hammaskiillettä.

Apteq Kaste kuivan suun suihke 50 ml, 11,00 € (220,00 €/l). CE-merkitty lääkinällinen laite.

6 MIESTEN INTIIMIALUEEN GEELIVOIDE

Geelivoide on tarkoitettu miesten intiimialueen infekti- oihin, haavaumiin ja hiertymiin. Sen ainutlaatuinen koos- tumus perustuu hopeaionien antimikrobiseen vaikutuk- seen. Voide ennaltaehkäisee myös hiertymiä.

Urovia Silver Gel 25 ml, 26,00 €. CE-merkitty lääkinällinen laite.



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

UUTUUS!

Rogaine® vaahto



Auttaa pysäyttämään hiustenlähdön* ja edistää uusien hiusten kasvua

Tutkitusti tehokas lääke

Tuloksia jo 8 viikossa**



* lääke perinnölliseen hiustenlähtöön miehille. ** kliinisesti näkyviä tuloksia 2 krt/vrk käytettynä.

Rogaine® 50 mg/g ihovaahto minoksidili. Lääke, joka ehkäisee hiustenlähtöä ja edistää uusien hiuksien kasvua henkilöillä, joilla on perinnöllistä hiustenlähtöä. Yli 18-vuotiaille miehille. Vain paikalliseen käyttöön. Vaatii jatkuvaa käyttöä. Ennen hoidon aloittamista varmistuttava, että hiuspohja on normaali ja terve. Hoito lopetettava, jos ilmenee verenpaineen alenemista, rintakipua, sydämen tiheälyöntisyyttä, pyöräytystä, huimausta, äkillistä painon nousua, turvotusta raajoissa tai ihon ärsytystä tai muita uusia odottamattomia oireita. **Lue pakkaukseloste.** Apteekista. Itsehoitovalmiste 60 g ja 3 x 60 g. © McNeil / JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-ROG-2025-236137 09/2025

Kuvat Getty Images



ALZHEIMERIN TAUDIN LÄÄKKEET

Uutta apua Alzheimeriin

Alzheimerin tautiin yleisesti käytetyt muistisairauslääkkeet lievittävät oireita ja tukevat toimintakykyä. Vasta-ainelääkkeillä taudin kulkua voidaan myös jarruttaa.

Teksti ANNA TOMMOLA

Helpotusta oireisiin

Alzheimerin tauti on etenevä aivosairaus, joka heikentää muistia ja tiedonkäsittelyä. Sen hoidossa yleisesti käytetyt muistisairauslääkkeet, AKE-estäjät ja memantiini, vaikuttavat kumpikin eri tavoin aivojen välittäjäaineisiin. Ne eivät estä taudin etenemistä, mutta lievittävät oireita, mikä tukee omatoimisuutta ja arjessa selviytymistä.

Uudenlaista apua – osalle

Uudet vasta-ainelääkkeet vaikuttavat Alzheimerin taudin kulkuun. Ne poistavat aivoista amyloidiplakkeja eli proteiinikertymiä, jotka haittaavat hermosolujen toimintaa.

Suomessa sai viime syksynä myyntiluvan vasta-ainelääke lekanemabi, joka voi osalla potilaista merkittävästikin hidastaa kognition heikentymistä. Sen ottamista käyttöön julkisella puolella arvioidaan parhaillaan.

Toistaiseksi lekanemabilla ei ole Kela-korvattavuutta, ja sen käyttö maksaa satoja euroja kuukaudessa. Lääke annostellaan laskimoinfuusiona.

Uudet lääkkeet toimivat taudin varhaisessa vaiheessa ja hoitotulokset ovat yksilöllisiä. Suuremman haittariskin vuoksi ne eivät sovi potilaille, jotka kantavat tiettyä geenityyppiä tai joilla on tietty veren hyytymistä estävä lääkitys tai verenvuotohäiriö.

Kohti täsmähoitoja

Välittäjäaineisiin vaikuttavia, oireenmukaisia lääkkeitä voidaan käyttää Alzheimerin taudin lisäksi myös muissa muistisairauksissa. Vasta-ainelääkkeet sen sijaan on suunnattu vain Alzheimerin tautiin. Niitä käytettäessä on varmistettava, että aivoissa on beeta-amyloidikertymiä.

Uusien lääkkeiden tulo vaa- tiinkin sekä muistisairauksien nykyistä varhaisempaa tunnistamista että tarkempaa diagnostiikkaa. Tämä on kaikkien etu, vaikka uudet lääkkeet sopivatkin vain osalle potilaista. Muistisairauksien hoitoa tutkitaan paljon, ja jatkossa valinnanvaran kasvassa kullekin pystytään valitsemaan parhaiten sopiva lääke- ja hoitoyhdistelmä.

Maaliskuu

BEVITA EYE PRO 10 ml

Pitkäkestoisesti kosteuttavat silmätipat kuivien silmien oireiden hoitoon.

13,90

17,00 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



CETILAR kipuvoide 50 ml tai kipulaastari 5 kpl

Nivel- ja lihaskivulle. Palauttaa liikelaaajuutta, kun kyseessä on nivelrikko tai urheiluvamma.

16,90

19,55 € (338,00 €/l tai 3,38 €/kpl)
CE-merkitty lääkinnällinen laite



POSIVIL FLUZINK 40 tabl.

Imeskeltävä sinkkiasetaattitabletti flunssan ensioireisiin. Eri makuja.

10,90

13,20 € (0,27 €/kpl)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



CALSORIN tai PURU CALSORIN 500 mg + D3 20 mcg 130 tabl.

Helposti nieltävä tai pureskeltava kalsium- ja D3-vitamiinivalmiste.

15,90

18,10 € (0,12 €/kpl)
Ravintolisä



Kampanjapakkaus

SALUTEM 70 g

Kotimainen, koko perheen hellävarainen fluorihammastahna herkälle ja kuivalle suulle.

6,90

8,65 € (98,57 €/kg)



MULTIVITA ASCORBIN LONG 500 mg 200 tabl.

C-vitamiinitabletti auttaa jaksamaan ja vahvistaa vastustuskykyä.

17,90

21,70 € (0,09 €/kpl)
Ravintolisä



ACO PERUSVOITEET 210 g

Tehokas Canoderm, kevyt Canoderm Duo, hellävarainen Miniderm lapsille tai Miniderm Duo koko perheelle.

9,90

11,30–13,30 € (47,17 €/kg)



MULTIVITA OMEGALIVE STRONG 100 kaps.

Vahva kalaöllykapseli, joka sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja.

20,90

25,95 € (0,21 €/kpl)
Ravintolisä



MINISUN 50+ MONIVITAMIINIT 60 tabl.

Monipuoliset ja uniikit koostumukset juuri 50+ naisille ja miehille.

12,90

15,00 € (0,22 €/kpl)
Ravintolisä



NASO seesamiöljy tai Fresh 10 ml

Nenäsuihke kosteuttaa ja voitelee nenän kuivia limakalvoja. 100 % seesamiöljy on luonnollinen ja täysin kasviperäinen.

7,90

10,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



MAGNECIT 200 tabl.

Hyvin imeytyvä magnesiumsitraatti ylläpitää lihasten ja hermoston hyvinvointia sekä edesauttaa palautumista.

17,90

21,90 € (0,09 €/kpl)
Ravintolisä



EROXON STINGEL 4 kerta-annostuubia

Tehokas ja nopeavaikutteinen geeli, joka auttaa saamaan erektion 10 minuutissa.

25,90

32,30 € (6,48 €/kpl)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



Avaintarjoukset



Avainapteekit

Huhtikuu

BEPANTHEN EYE
kerta-annospipetit 40 kpl
Kosteuttavat silmätipat kuiville,
ärtyneille ja väsyneille silmille.

20,90



25,00 € (0,52 €/kpl)
CE-merkitty lääkinnällinen laite

MINISUN D3 20 mcg 200 tabl.
Helppo tapa varmistaa riittävä
D-vitamiinin saanti ympäri vuoden.
Kaksi makua tai nieltävä tabletti.

15,90



18,40 € (0,08 €/kpl)
Ravintolisä

APTEEKKI hoitavat nenäsuihkeet
10 ml
Seesamiöljypohjaiset A-vitamiinia
sisältävät suihkeet nenän kuiville lima-
kalvoille.

7,90



10,00 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite

SIDERAL FORTE 30 mg 20 kaps.
Raudan lisäntyneeseen tarpeeseen.
Hyvin imeytyvä sukrosomiaalinen rauta
sopii myös herkkävatsaisille.

21,90



26,40 € (1,10 €/kpl)
Ravintolisä

MINISUN D3 50 mcg 200 tabl.
Vahva D-vitamiinivalmiste päivit-
täiseen käyttöön tai kuureina. Kaksi
makua tai nieltävä tabletti.

21,90



26,55 € (0,11 €/kpl)
Ravintolisä

CERIDAL Lipolotion 500 ml
Monikäyttöinen ihoöljy koko vartalolle,
kasvoille ja intiimialueelle.

22,90



28,20 € (45,80 €/l)

MULTIVITA PLUS 200 tabl.
Monivitaminivalmiste sisältää jopa
18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia
ja kivennäisainetta.

19,90



24,30 € (0,10 €/kpl)
Ravintolisä

SYYLEND Freeze, Original
tai Pen C
Tehokas liuos, värillinen kynä tai jäädytys-
hoito syylien poistoon. Yli 4-vuotiaille.

27,90



34,10 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite

MAITOHAPPOBAKTEERI +B
ratiopharm 100 kaps.
Maitohappobakteerit ja vastustuskykyä
tukevat B-vitamiinit samassa kapselissa.

18,90



23,75 € (0,19 €/kpl)
Ravintolisä

PERSKINDOL kylmä-lämpögeeli
100 ml
Lievittää tehokkaasti lihaskipua ja tukee
paranemisprosessia.

15,90



19,60 € (159,00 €/l)
CE-merkitty lääkinnällinen laite

BETHOVER B12 1 mg 150 tabl.
tai Muisti Plus 100 kaps.
Muistin tueksi ja takaamaan riittävä
B12-vitamiinin saanti.

24,90



30,00–30,40 € (0,17–0,25 €/kpl)
Ravintolisä

MELAREST Extra Vahva 1,9 mg
90/100 tabl. tai Tripla 60 tabl.
Melatoniini auttaa lyhentämään nukah-
tamisaikaa sekä lievittämään aikaeron
yksilöllisiä vaikutuksia.

21,90



26,15 € (0,22–0,37 €/kpl)
Ravintolisä

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

Maaliskuu

AVÈNE DERMABSOLU -tuotesarja
Ikkääntymisen merkkejä ehkäisevä tuotelinja antaa iholle täyteläisyyttä, ravitsee ja kohottaa kasvojen piirteitä. Valikoima vaihtelee apteekteittain.

-20 %



LOUIS WIDMER PRODERM EYE CONTOUR CREAM 30 ml
Täyteläinen anti-age-silmänympärysvaive kosteuttaa ja uudistaa ihoa tehokkaasti sekä vähentää ryppyjä. Sopii herkälle iholle. Hajusteeton ja miedosti hajustettu versio.

30,90

38,45 €



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



Huhtikuu

FAVORA-kasvotuotteet

Puhdistavat, hoitavat ja kosteuttavat tuotteet herkäksihoisille. Yhteistyösä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Valikoima vaihtelee apteekteittain.

Kahden tuotteen ostajalle kaupan päälle Favora kasvosuihke 200 ml, arvo noin 13,60 €.



UNIQU-tuotesarja

Ravintolisät ihon hyvinvointiin, vaihdevuosi-oireisiin, kuukautisiin, vastustuskyvylle tai stressiin. Valikoima vaihtelee apteekteittain.

-20 %



Yli 50+

Nämä vitamiinit tukevat terveyttäsi

Kun ikää tulee lisää, on entistakin tärkeämpää pitää huolta jaksamisesta ja terveydestä. Vitamiinien riittävä saanti auttaa jaksamaan työelämän, perheen ja arjen kiireissä.



Ikääntyessä vitamiinien ja hivenaineiden tarve kasvaa. Aineenvaihdunta hidastuu, ja jotkut ravintoaineet imeytyvät heikommin. Siksi kehon ravitsemukselliset tarpeet muuttuvat. Samalla viisikymppisen arki on usein aktiivista ja täynnä vastuita työelämässä, perheessä ja omien vanhempien tukena.



Ikääntymisen myötä keho on uuden äärellä. Luuston tiheys alkaa vähetä, immuunijärjestelmän toiminta voi heikentyä ja energia-aineenvaihdunta hidastuu. Monipuolinen ruokavalio on edelleen terveyden ja hyvinvoinnin perusta, mutta vitamiinilisät voivat olla hyödyllisiä täydentämään ravintoainesten saantia.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan vain 14 prosenttia miehistä ja 22 prosenttia naisista syö suositusten mukaisen määrän kasviksia, hedelmiä ja marjoja, eli runsaita vitamiinien lähteitä.*



D-vitamiinilisä tukee luuston terveyttä

D-vitamiinin tarve kasvaa Suomessa ikään katsomatta talvisin: pimeänä vuodenaikana kun vitamiinia ei muodostu iholla. Aikuiselle suositeltava määrä on 10 mikrogrammaa D-vitamiinilisää vuorokaudessa. Ikääntymisen kynnyksellä samaista vitamiinia tarvitaan muistakin syistä. Naisten vitamiinien tarve poikkeaa miehistä etenkin hormonaalisen toiminnan vuoksi. Vaihdevuodet vauhdittavat luuntiheyden heikkenemistä, sillä niiden myötä estrogeenin tuotanto vähenee ja siten luusto alkaa haurastua.



B- ja C-vitamiinit tukevat jaksamista ja vastustuskykyä

B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja psykologisia toimintoja, mutta sen imeytyminen heikkenee iän myötä. B6-vitamiini tukee hormonitoiminnan säätelyä. Vastustuskyvyn kannalta tärkeä C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.



Minisun 50+ -monivitamiinit

Suomessa kehitetyt monivitamiinit on suunniteltu erityisesti 50 vuotta täyttäneiden tarpeisiin. Naisille ja miehille on omat koostumukset, jotka tukevat aktiivista elämäntapaa ja auttavat ylläpitämään hyvinvointia. Yksi tabletti sisältää 13 eri hyvinvointia tukevaa vitamiinia sekä monipuolisesti kivennäisaineita.



Onko matala-asteinen tulehdus myytti?

Hiljainen eli matala-asteinen tulehdus liitetään milloin mihinkin kansantautiin. Aina ei ole selvää, onko se syy vai seuraus vai sattuuiko se muista syistä samaan yhteyteen. Vakava varoitus se joka tapauksessa on.

Teksti **MARIANNA SALIN**

”**MATALA-ASTEINEN TULEHDUS** tarkoittaa lievää ja pitkäkestoista immuunijärjestelmän aktivoitumista, siis lievää tulehdustilaa. Sitä esiintyy erityisesti vatsaonteloon, maksaan ja verisuonten seinämiin kertyneessä rasvassa. Siksi ilmiö liittyy vahvasti lihavuuteen”, kertoo ennaltaehkäisevän terveydenhuollon johtava lääkäri **Ilse Rauhaniemi** Terveystalosta.

Vaikka tulehdustila on lievä, se onnistuu Rauhaniemen mukaan häiritsemään maksan ja siten koko elimistön aineenvaihduntaa. Vatsaontelon ja maksan rasvassa syntyvä tulehdus lisää nimitäin insuliiniresistenssiä, mikä puolestaan edistää rasvan kertymistä ja lisää edelleen tulehdusta. Verisuonissa tulehdus voi vaurioittaa verisuonien seinämiä.

Rauhaniemi pitää matala-asteista tulehdusta vakavana varoituksena monen elintapasairauden kohonneesta riskistä.

”Lievä tulehdus lisää diabeteksen riskiä ja edistää valtimoiden kovettumista. Yhteyksiä on havaittu myös moniin syöpiin, hermostoa rappeuttaviin sairauksiin, mielialahäiriöihin sekä



kroonisiin kiputiloihin ja tulehduksellisiin suolistosairauksiin.”

MITTAREINA CRP JA VYÖTÄRÖNYMPÄRYS

Matala-asteinen tulehdus on tavallisesti oireeton, mutta verikoe antaa siitä vinkin.

”Esimerkiksi akuutin vaiheen proteiinit ja erilaiset tulehdusvälittäjäaineet ovat matala-asteisen tulehduksen merkkiaineita”, Rauhaniemi sanoo. Proteiineista tunnetuin lienee C-reaktiivinen proteiini eli CRP, jota terveen ihmisen veressä on alle 10 mg/l. Pitoisuus kipuaa äkkiä yli sataan, kun keuhkokuume tai muu vakava tulehdus iskee.”

Herkkä CRP on puolestaan arvo, jota voidaan seurata silloin, kun elimistössä ei ole suurta tulehdusta eikä edes pientä flunssaa. Jos herkkä CRP on yli 2 tai 3 mg/l, kehossa saattaa jyllätä hiljainen eli matala-asteinen tulehdus.

Rauhaniemi huomauttaa, että suuri vyötärönympäryys välittää yleensä saman viestin kuin tulehduksen merkkiaineet. Hän yllättyisi, jos ylipainoisen ihmisen verikokeista ei löytyisi merkkejä matala-asteisesta tulehduksesta.

”On kuitenkin yksilöllistä, mihin rasva kertyy. Joskus myös normaalipainoisilla ja hoikilla ihmisillä kertyy rasvaa vatsaonteloon.”

TULEHDUS REAGOI NOPEASTI MUUTOKSIIN

Vaikka lihavuus ja erityisesti keskivartalolihavuus on ykkösriski matala-asteiselle tulehdukselle, moni muukin asia vaikuttaa tulehduksen syntyyn ja lisääntymiseen. Kärkisijoilla ovat liikunnan puute sekä ruokavalio, joka painottuu kovaan rasvaan ja sokeriin kuitujen kustannuksella.

”Yhteys on löydetty myös stressiin, unenpuutteeseen ja tupakointiin, vaikka suoraa syy-seuraussuhdetta ei olekaan todennettu”, Rauhaniemi toteaa. Hän korostaa, että elämäntapoja kohentamalla voi hillitä matala-asteista tulehdusta hyvinkin nopeasti jo ennen kuin paino on edes lähtenyt laskuun.

”Moni ihminen kaipaa elämäntapamuutokseen selkeitä osatavoitteita, ja pienikin muutos esimerkiksi tulehdusarvoissa voi käynnistää positiivisen kierteen.”

Motivoivana Rauhaniemi pitää myös sitä, että matala-asteinen tulehdus voi sammua kokonaan, kun keskivartalo hoikistuu.

METABOLISEN OIREYHTYMÄN YTIMESSÄ

Matala-asteinen tulehdus saattaa vaikuttaa mystiseltä, vaikka tulehduksen olemassaolosta ei ole epäilystä. Yksi syy mystiikkaan lienee se, että käsitettä ei käytetä aina, kun siitä puhutaan. Se ei ole kansainvälisesti luokiteltu diagnoosi, eikä sille ole omaa artikkelia Terveyskirjasto-sivustolla.

Terveyskirjaston artikkeli, joka esittelee diabeteksestä ja valtimosairauksista varoittavaa metabolista oireyhtymää, kuvaa matala-asteista tulehdusta yksityiskohtaisesti oireyhtymän syntymekanismina muttei nimeä sitä. Oireyhtymää määriteltäessä ei myöskään jäljitetä matala-asteista tulehdusta veren merkkiaineista, vaan huomio kohdistuu muihin tunnusmerkkeihin: vyötärölihavuuteen, veren rasva-arvoihin, verenpaineeseen ja verensokeriin.

Mitä vaaranmerkkejä terveydestään kiinnostuneen ihmisen sitten kannattaisi seurata? Eikö herkkä CRP olekaan kiinnostava?

”Herkkä CRP on ihan pätevä mittari, mutta parhaiten sekin toimii osana kokonaisriskin kartoitusta, joka voi muodostua monista eri mittareista ja lääkärin arviosta.”

Asiantuntija: Ilse Rauhaniemi, työterveyshuollon erikoislääkäri, lihavuuden hoidon vastuulääkäri, ennaltaehkäisevän terveydenhuollon johtava lääkäri, Terveystalo

Kuivat nenän limakalvot?

Hoitava öljypohjainen nenäsuihke kuiville nenän limakalvoille.
Valitse neutraali tai lempeä piparminttu.




Seesami-
öljy

E-
vitamiini

A-
vitamiini

 **APTEEKKI**
Apteekin oma tuotesarja

CE -merkitty lääkinnällinen laite.

Hoitava nenäsuihke  Pharmia Oy, Suomi

Jalkelija: Oy Medifon Ab, Espoo

→ Svenskspråkig
version i bilagan

”Enää ei tarvitse hävetä”

Autismidiagnoosi vapautti medianomi Juho Korhosen, 38, olemaan oma itsensä.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuvat **RIINA PEUHU**

Neurokirjon piirteet näkyivät **Juho Korhosen** lapsuudessa haasteina sosiaalisissa suhteissa. ”Koetin päiväkodissa mennä toisten lasten leikkeihin mukaan, mutta en osannut tehdä sitä oikealla tavalla.”

Aivan kuin häneltä olisi puuttunut jokin taito, joka muilla oli luonnostaan.

Juho jätettiin ulkopuolelle ja hänelle vihjailtiin, että hän oli muiden mielestä jotenkin erilainen ja omituinen.

Se hävetti ja hämmensi pientä Juhoa. Häpeää seurasi halu kätkeä häpeän aiheuttaja eli oma persoonallisuus. Oli parempi matkia muita eli maskata kuin olla oma itsensä.

”Maskaaminen alkoi tiedostetusti, mutta siitä tuli tiedostamatonta ja hukkasin oikean identiteettini.”

YKSINÄINEN JA SYRJÄYTNYT, näillä sanoilla Korhonen kuvaa parikymppistä itseään.

”En tiennyt kuka olen tai mitä haluan elämältäni.”

Samat kysymykset pyörivät mielessä: Miksi sanoin niin? Miksi käyttäydyin noin? Oliko minun syytäni, että kaveri laitto välit poikki?

”Olin jatkuvasti poikki, enkä osannut asettaa rajoja itselleni enkä muille. Vihasin itseäni ja annoin ihmisten kävellä ylitseni.”

Korhonen paloi noina vuosina loppuun useammankin kerran.

Muutoksen sysäsi liikkeelle tapaaminen korkeakoulu-kaverin kanssa seitsemän vuotta sitten. Kaverin veli oli saanut autismikirjon diagnoosin.

”Hän kysyi minulta, olinko koskaan ajatellut hakeutua tutkimuksiin.”

Korhonen ei hätkähtänyt kysymystä, vaan noudatti kaverin neuvoa.

Silti lääkärin ehdottomuus yllätti.

”Sinä olet ihan selkeästi kirjolla”, lääkäri totesi.

”Minusta tuntui kuin minulle olisi lykätty syliin uusi identiteetti ja jätetty yksin selviytymään sen kanssa”, Korhonen muistelee.

”En edelleenkään pidä sanonnasta read the room, koska en pysty siihen. En vain osaa tulkita tilanteita ja sosiaalisia suhteita oikein tai en ainakaan aina onnistu siinä”, Korhonen sanoo.







Nopea kapseli kipuun!



ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit Tulehduskivulääke kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Aikuiset ja vähintään 40 kg painavat (vähintään 12-vuotiaat) nuoret: 1 kapseli tarvittaessa 1-3 kertaa päivässä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sinulla on akuutti maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Pakkaukset 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 21.3.2024 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. MULTI-FI-01290 12 25

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

"Olen hyvin herkkä, erityisherkkä ihminen, mikä tarkoittaa emotionaalisesti, empaattisesti ja aistien kautta herkkää. Koen tunteet hyvin voimakkaina, varsinkin hylätyksi tulemisen tunteet."



"Me nepsyt katsomme asioita aina laatikon ulkopuolelta."

ENSIMMÄINEN VUOSI diagnoosin jälkeen oli vaikea.

"Olin lukossa ja välillä vakuuttunut siitä, että lääkäri oli tehnyt virhediagnoosin."

Korhonen ei pystynyt puhumaan asiasta kenenkään kanssa. Avautuminen alkoi kaksi vuotta myöhemmin, kun hän hakeutui vertaistukiryhmään ja yksilöohjaukseen.

"Isoin juttu oli tajuta, että en ole ainoa, joka pohtii näitä."

Aina kun joku ryhmässä kysyi, oliko kenelläkään muulla vastaavia kokemuksia, melkein kaikkien käsi nousi ylös.

"Siinä joukossa en ollutkaan se omituinen jätkä, vaan ihan niin kuin muutkin."

Lähes kaikilla ryhmässä oli erityismielenkiinnon kohteita, aivan kuten Korhosella oli aina ollut kiinnostus syntetisaattoreita ja äänisuunnittelua kohtaan. Myös ulkopuolisuuden kokemukset, maskaaminen ja häpeä olivat porukalle tuttuja.

KUULUMINEN JOUKKOON sai häpeän hellittämään ja aidon minän murtautumaan esiin.

"Pinnalle alkoi pulputa lapsuudesta tuttu herkkyyys ja luovuus, jotka olen aina tuntenut omiksi piirteikseni."

Autismin kirjo

- Autismi on osa ihmiskunnan luonnollista neuromoninaisuutta. Väestöstä noin 1–1,2 prosentilla esiintyy autismia.
- Autismi on ihmisen synnynnäinen, pysyvä mutta muuttuva ominaisuus. Autismin taustalla olevia syitä ei kunnolla tunneta, mutta ainakin ympäristöllä ja perintötekijöillä on vaikutusta.
- Autismi ilmenee yksilön tavassa käsitellä tietoa, aistia ja kokea ympäröivä maailma sekä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Haasteita esiintyy oman toiminnan ohjauksessa. Hermosto kuormittuu ja stressitaso nousee enemmistöön verrattuna nopeasti.
- Sana "autismikirjo" kuvaa autismin moninaisuutta, yksilöllisyyttä ja toimintakyvyn vaihtelua.
- Autismiin voi liittyä muita neurokirjon piirteitä, kuten ADHD, Touretten oireyhtymä, oppimisvaikeuksia ja kehityksellinen kielihäiriö.

Lähde: autismiliitto.fi

Tällä hetkellä Korhonen seurustelee tyttöstävän kanssa ja toimii graafikkona pelialalla.

Korhonen ymmärtää nyt, miten paljon ainutlaatuisia pääomaa hänellä ja muilla neurokirjon ihmisillä on.

"Me nepsyt katsomme asioita laatikon ulkopuolelta. Sillä tavalla esimerkiksi työyhteisössä voi syntyä uusia oivalluksia ja yllättäviä ratkaisuja ongelmiin."

Myös rehellisyys on neurokirjaville ominainen piirre. Joskus se voi aiheuttaa väärinymmärryksiä, kun suoruus tulkitaan epäkohteliaisuudeksi.

"Haluan kommunikoida suoraan niin kuin asiat ovat. Jos joku kokee suoruteni epämiellyttäväksi, toivon suoruutta myös toiseen suuntaan, jotta voin pyytää anteeksi ja korjata väärinkäsityksen."

KOMMUNIKOINNIN HAASTEET ovat saaneet Korhosen perehtymään aiheeseen syvemmin.

"Minusta tuli kokemusasiantuntija, koska haluan ymmärtää paremmin, miten kommunikoinnista voisi saada sujuvampaa ja koska toivon, että voin auttaa muita."

Korhosesta on ikävää, jos autismi leimataan muoti-ilmiöksi, koska se voi estää ihmisiä hakemasta diagnoosia ja sitä kautta ammattiapua.

"Tietämättömyys ja häpeä voivat johtaa päihde- ja sosiaaliin ongelmiin. Diagnoosia tarvitaan myös terveyspalveluiden saamiseksi."

Korhosella on todettu myös ADHD, johon hän on saanut toimivan lääkityksen. Vertaistuen, henkisen työn ja lääkityksen lisäksi Korhosta auttavat juoksulenkit.

"Olen ylpeä itsestäni, eikä minun tarvitse enää hävetä itseäni. Se on ollut pitkä tie." ■

TAPIO KALLIO

Ortopedian ja
liikuntalääketieteen
erikoislääkäri

LÄÄKÄRIN NEUVO:

Käytä kylmä-lämpögeeliä lihaskipuun!

"Suosittelen ensisijaiseksi hoidoksi lihaskipuun 2–4 päivän ajan lääkineetonta kylmä-lämpögeeliä. Se lievittää kipua ja tukee paranemisprosessia.

APTEEKKIEN SUOSITUIN LÄÄKEAINEETON KIPUGEELI (IQVIA 2025)

Perskindol Active kylmä-lämpögeeli viilentää ja rauhoittaa välittömästi. Vaikutusta seuraava lämmön tunne helpottaa lihaskipua ja tukee paranemista.

Lääkärille tulee hakeutua, mikäli itsehoito ei tehoa.



**Perskindol
Active Gel 100 ml
huhtikuun
Avaintarjoustuote**

Perskindol Active Gel on CE-merkitty lääkinällinen laite.

Valmistaja: Verfora SA, Sveitsi.
Jakelija Suomessa: Harmonia Life Oy.

3-vaiheinen SensiLine-ihonhoitorutiini

Atooppiseen ihottumaan taipuvaiselle iholle

Osta 2
SensiLine-
tuotetta, saat
SensiWash-
pesunesteen!



1

PUHDISTAA

2

KOSTEUTTAA

3

RAUHOITAA

KAUPAN
PÄÄLLE!



*Bepanthal® SensiWash 200 ml pesunesteen arvo n. 12,75 €. Tarjous voimassa maaliskuun 2026 ajan. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

Bepanthal® SensiWash ja Bepanthal® SensiControl: kosmetiikkaa.

Bepanthen® SensiCalm: CE-merkitty lääkinällinen laite CE0123. Valmistaja: Bayer Consumer Care AG, Sveitsi. Lue käyttöohje.

Bayer Oy. CH-20260116-57





Rauta-arvot ylös

Raudanpuute on yksi anemian muoto, ja sen merkkejä ovat väsymys, päänsärky tai kalpea iho. Ferritiiniarvoja voi mitata kotona ja nostaa hellävaraisilla ja tehokkailla tuotteilla. Muista, että raudanpuutoksen syy on aina tärkeää selvittää.

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

1 FERRITIINITESTI

Ferritiini eli varastorauta laskee ennen laboratoriossa mitattavaa hemoglobiinia. Ferritiinitasoa mittaava kotitesti sen sijaan mittaa raudanpuutosta jo sen varhaisessa vaiheessa ja kertoo, onko ferritiinitaso yli vai alle 30 mikrog/l. Näyte otetaan sormenpään veripisarasta. Negatiivinen tulos viittaa alhaisiin rauta-arvoihin, jolloin kannattaa olla yhteydessä terveydenhuoltoon. Lääkärin puoleen kannattaa kääntyä, mikäli positiivisesta tuloksesta huolimatta oireet jatkuvat.

Helppokäyttöinen testi antaa tuloksen 5 minuutissa.

H&W Ferritiini Pikatesti 1 kpl, 11,05 €. CE-merkitty lääkinällinen laite.



2 RAUTATABLETIT

Vahva ja vatsalle hellävarainen rautavalmiste on rauta(II)bisglysinaattimuodossa, minkä ansiosta tabletti vapauttaa rautaa ja C-vitamiinia pitkäaikaisesti noin kuuden tunnin ajan. Ota yksi tabletti päivässä tyhjiin vatsaan tai aterian yhteydessä mutta erillään maidon, kahvin, teen ja täysjyvätuotteiden kanssa.

Ferrodan Fe2+ 100 mg 60 tabl., 9,15 € (0,15 €/kpl).
Vegaaninen, laktoositon, gluteeniton, sokeriton.
Ravintolisä.



3 RAUTAKAPSELIT

Tehokas ja hyvin siedetty valmiste, josta rauta imeytyy patentoidun tekniikan ansiosta tehokkaasti. Sopii herkävatsaisille, eivätkä ruoka- ja lääkeaineet vaikuta valmisteeseen imeytymiseen. Annostus on yksi kapseli päivässä. Valmisteen voi ottaa kaikkina kellonaikoina ja tyhjiin vatsaan tai ruoan kanssa. Jos kärsit nielemisvaikeuksista, avaa kapseli ja sekoita jauhe esimerkiksi jugurtin joukkoon.

SiderAL Forte 30 mg 20 kaps., 26,40 € (1,32 €/kpl).
Sisältää 70 mg C-vitamiinia.
Ravintolisä.



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painonmenopäivänä.



ROIKKUVAT LUOMET

Häiritsevätkö luomet?

Taipumus roikkuviin silmäluomiin voi olla perinnöllistä, mutta vaivaa voi ehkäistä muun muassa suojautumalla auringolta ja välttämällä tupakointia.

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



MITEN VAIVAA VOI HOITAA ITSE?

Vaivaa ei käytännössä voi hoitaa itse. Ripsipidennykset voivat lisätä yläluomen raskautta ja näköestettä. Silloin kannattaa kokeilla, tuntuvatko yläluomet kevyemmiltä ilman ripsipidennyksiä.

Leikkaus auttaa tyypillisesti vuosia tai jopa kymmeniä vuosia.

MISTÄ ON KYSE, KUN PUHUTAAN ROIKKUVISTA SILMÄLUOMISTA?

Roikkuvien yläluomien taustalla voi olla yksi tai useampia syitä. Yleisin on luomien ylimääräinen ja veltostunut iho eli dermatochalasis. Sitä hoidetaan yläluomileikkauksella eli blepharoplastialla.

Toinen aiheuttaja on luomen kohottajalihaksen jänteen veltostuminen eli ptoosi, jolloin luomirako kaventuu. Tämän hoitona on ptoosileikkaus.

Kolmas syy on kulmakarvojen laskeutuminen, brow ptoosi. Sitä voidaan korjata kulmakarvojen tai otsan kohotusleikkauksella.

Useilla potilailla paras tulos saadaan yhdistelmäleikkauksella.

MIKÄ SEN AIHEUTTAA?

Ikääntyminen on merkittävin aiheuttaja, mutta ptoosi voi olla jo lapsella tai nuorella. Tällöin kyseessä on

kohottajalihaksen jänteen poikkeava rakenne tai toiminta.

Kilpirauhassairaus voi aiheuttaa silmäluomien roikkumista ja silmäluomen rasvapusseja. Harvinaisista sairauksista Suomessa voidaan mainita esimerkiksi perinnöllinen Meretojan tauti, joka aiheuttaa voimakasta yläluomien ja kasvon kudosten roikkumista.

Äkillisesti ilmaantunut erityisesti toisen silmäluomen roikkuminen ja luomiraon kaventuminen voivat aiheutua neurologisista syistä.

MILLAISET TEKIJÄT ALTISTAVAT SILLE?

Geneettiset tekijät vaikuttavat silmäluomien roikkumiseen. Painon voimakas vaihtelu ja erityisesti runsas laihtuminen lisäävät silmäluomien roikkumista. Myös auringonotto ilman suojaa, tupakointi ja toistuva, voimakas silmien hierominen voivat

heikentää ihoa ja tukirakenteita. Siksi iho kannattaa suojata hyvin auringolta sekä välttää tupakointia ja silmäluomien reipasta hieromista.

MILLAISTA HAITTAA ROIKKUVAT SILMÄLUOMET AIHEUTTAVAT?

Roikkuvat silmäluomet voivat aiheuttaa näköesteen, pää- ja otsasärkyä sekä iho-oireiden, kuten atopian, vaikeutumista. Lisäksi roikkuvat silmäluomet koetaan esteettisesti häiritsevinä ja ne vaikeuttavat meikkaamista.

KENELLE VAIVA ILMAANTUU YLEISIMMIN?

Vaiva on yleisin yli 50-vuotiailla. Sukupuolella ei ole merkitystä, mutta naisilla vaiva havaitaan usein aiemmin kosmeettisen haitan vuoksi. Oireet voivat tulla herkemmin esiin ammateissa, joissa vaaditaan jatkuvaa, tarkkaa näkökykyä.

HALEON

Panadol

Nopea

Alkaa hajota jo
5 minuutin
kuluessa*



Ainutlaatuinen teknologia

OPTIZORB®



Vatsaystävällinen

***Optizorb:** Tableteissa on optimoitu hajoamisjärjestelmä. Tabletit alkavat yleensä hajota 5 minuutin kuluessa annoksen otosta. Tavallisiin parasetamolitabletteihin verrattuna Panadol 500 mg -tableteilla saavutetaan parasetamolien korkein pitoisuus plasmassa vähintään 25 % nopeammin.

Panadol 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Särky- ja kuumelääke. Aikuisille 1-2 tablettia kork. 3 kertaa vuorokaudessa. Parasetamolien annos lapsille on 15 milligrammaa/kg kork. 3 kertaa päivässä. Alle 17 kg painaville ja alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksellä. Suositusannosta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Kysy neuvoa, jos sinulla on maksa- tai/ja munuaissairaus, sydämen vajaatoiminta, alipaino tai aliravitsemusta, käytät säännöllisesti alkoholia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, p. 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 10/2025, PM-FI-PAN-25-00048

*Leikkauksia tehdään
sekä lääketieteellisistä
että esteettisistä
syistä.*

MILLOIN ON JÄRKEVÄÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIIN?

Lääkəriin on syytä mennä, kun roikkuvat yläluomet häiritsevät toiminnallisesti tai esteettisesti. Toiminnallisia syitä ovat näkökentän pieneneminen, päänsärky tai iho-oireet.

Äkillisesti tai muutaman viikon tai kuukauden aikana ilmaantunut erityisesti toisen silmäluomen roikkuminen ja luomiraon kaventuminen on aina syy mennä lääkeriin neurologisten syiden poissulkemiseksi.

MILLAISTA HOITOA LÄÄKÄRI YLEISIMMIN EHDOTTAA?

Hoito määräytyy syyn mukaan. Yleisimpiä hoitoja ovat yläluomileikkaus, ptosisleikkaus, kulmakarvojen kohotus tai näiden yhdistelmä. Leikkauksia tehdään sekä lääketieteellisistä että esteettisistä syistä.

JOS LUOMET LEIKATAAN, VOIKO VAIVA TOISTUA MYÖHEMMIN UUELLEEN?

Vanheneminen ei valitettavasti lopu leikkauspöydällä. Eli vaiva voi toistua myöhemmin, mutta leikkaus auttaa tyypillisesti vuosia tai jopa kymmeniä vuosia. Useimpia potilaita ei leikata myöhemmin uudelleen.

*Asiantuntija: silmätautiopin dosentti,
silmäkirurgi Tiina Leivo*

2 x vitamiinikysymys

Teksti NINA RIIHIMÄ Kuvitus NELLI AHOSOLA



Suojaako sisäisesti otettu beetakaroteeni ihoa palamiselta?

EI. Beetakaroteeni ei suojaa ihoa palamiselta. Se on antioksidantti, joka suojaa solukalvoja vapaiden radikaalien aiheuttamilta vaurioilta. Näin se vahvistaa ihoa ja tasoittaa sen väriä. Ihon palamista voi ehkäistä aurinkosuojatuotteella, jossa on riittävä suojakerroin.

Beetakaroteeni muuntuu elimistössä A-vitamiiniksi, joten sen käytöstä on muuten hyötyä terveyden kannalta. Ravintolisävalmisteen lisäksi saman vaikutuksen voi saada syömällä porkkanaa.

Voivatko vitamiinit vaikuttaa lääkkeiden imeytymiseen tai tehoon?

KYLLÄ. Vitamiinit ja hivenaineet vaikuttavat useiden lääkkeiden imeytymiseen tai tehoon.

Esimerkiksi K-vitamiini voi vaikuttaa eräiden verenhennuslääkkeiden tehoon ja C- ja E-vitamiinit voivat laskea autoimmuunisairauksien hoitoon tarkoitettun siklosporiinin tehoa.

Hivenaineista sinkki, magnesium, rauta, kalsium ja alumiini heikentävät merkittävästi tiettyjen antibioottien imeytymistä ja sitä kautta niiden tehoa.

Kilpirauhasen vajaatoimintaan käytettävän tyroksiinin imeytymistä estävät muun muassa kalsium, rauta ja magnesium. Rauta estää myös Parkinsonin tautiin käytettävän levodopan imeytymistä.

Jotkin hivenaineet aiheuttavat yhteisvaikutuksia

lääkkeiden kanssa. Osteoporoosilääkkeiden kanssa määrätään usein luuston rakennusaineeksi kalsiumlisää. Kalsium heikentää lääkkeen imeytymistä, ja ne on siksi otettava eri aikaan.

Kerro aina lääkärille käyttämästä ravintolisästä, jotta hän voi ottaa ne huomioon lääkkeitä määrätessään.

Imeytymisvaiheessa tapahtuva yhteisvaikutus on estettävissä sillä, että lääkkeet ottaa eri aikaan. Tässä asiassa sinua neuvovat myös aptekin asiantuntijat.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

Farmaseutti
Suvi Harjulla on
Sallan apteekkiin
80 kilometrin
työmatka.

Kylmä sää, lämmin yhteisö

Itä-Lappi on Suomen kylmintä seutua talvisin, mutta farmaseutti Suvi Harjua on pitkän työmatkan jälkeen vastassa lämmin työyhteisö. Se on kuin toinen perhe.

Teksti **ANNA RUOHONEN** Kuvat **RIINA PEUHU**

KLO 5.30 Herätyskelloni soi kotona Savukoskella noin 80 kilometrin päässä Sallan apteekista. Teen 80-prosenttista työaika, ja edessä on viikon kaksi viimeistä päivää keskiviikon vapaan jälkeen.

Itä-Lapissa sijaitsevat Savukoski ja Salla ovat Suomen kylmimpiä paikkoja. Kun olen ollut hereillä noin tunnin, Savukoskella tehdään talven pakkasennätys 41,5 astetta. Työmatkani puolesta välissä, joskus aamukahdeksan jälkeen, autoni pakkasmittari näytti 44 pakkasastetta.

Saavun S-Marketin yhteydessä olevalle työpaikalleni kymmenen minuuttia ennen työvuoron alkua. Pimeys on poistumassa, taivas kajastaa. Sallassa mittarissa on ”vain” 33 astetta pakkasta. Jännittää, käynnistyykö auto, kun työt loppuvat kello 17, vai jäänkö Sallaan.

”PAKKANEN PITÄÄ IHMISET KOTONA”

KLO 9 Apteekki on avautunut puoli tuntia aikaisemmin. Kova pakkasjakso alkoi vuoden ensimmäisenä päivänä, ja nyt tammikuun toisella viikolla se näyttää jatkuvan. Tulossa on todennäköisesti hiljainen päivä, sillä kylmyys pitää ihmiset kodeissaan. Suuntaan tietokoneelle ja tarkistan Sallan seudun hoitokotien lääketilaukset.

Hiljaisina päivinä saatan opiskella Farmasian oppimiskeskuksen materiaaleja. Viimeksi opiskelin noin kahdeksan tunnin laajuisen Biologisen lääkehoidon tuki apteekissa -kurssin. Vuodenvaihteen jälkeen aloitin hie- man lyhyemmän Riskilääkkeet farmaseuttisessa työssä -kurssin.

Huovutustyö koristaa asiakaspalvelutiskiä.



”MATKAILIJOILLE FLUNSSALÄÄKKEITÄ”

KLO 9.50 Apteekkarini **Minna Kyrö-Portti** muistuttaa aamukahvivuorostani. Hörppään kahvit viidessä minuutissa. Minna aloitti Sallassa apteekkarina syyskuussa. Sitä ennen hän työskenteli Ivalossa Suomen pohjoisimmassa apteekissa, joka palvelee ihmisiä laajimmalla maantieteellisellä alueella Suomessa. Turismi näkyi paikkakunnan asiakaskunnassa, kuten myös täällä Sallassa.

Kansainvälisten matkailijoiden lisäksi täällä käy paljon kotimaisia ruskamatkailijoita ja metsästäjiä. Viime lokakuu oli heidän ansiostaan vilkas. Retkeilijät tarvitsevat varsinkin rakkolaastareita mutta myös haavatarpeita. Metsästäjät hakevat niitä myös koirilleen. Kansainväliset matkailijat etsivät yleisimmin flunssalääkkeitä. He näyttävät puhelimitään kuvaa lääkkeestä, jota kotimaassaan käyttävät, ja pyytävät etsimään valikoimastamme vastaavan. Monessa maassa on kaupan erilaisia yhdistelmävalmisteita flunssan hoitoon, ja me pyrimme kokoamaan Suomen markkinoilla olevista valmisteista samantyyppisen yhdistelmän.

Myös tapaturmat ovat matkailijoilla yleisiä. Joskus on käynyt niinkin, että kolmioliinat loppuivat apteekin varastosta kovan kysynnän vuoksi matkailijoiden loukattua itsensä läheisessä laskettelurinteessä Sallatunturilla.



Työpäivä alkaa rauhallisesti, sillä kylmyys pitää ihmiset kodeissaan. Harju palvelee asiakasta tiskillä.

Macrobalans 12 g UMMETUKSEEN

macrogol. 4000

**HAE NÄYTE
APTEEKISTA!***

* Tarkista saatavuus
Avainapteekistasi.



**MAUTON
JA HAJUTON
JAUHE**



- Suolaton
- Sokeriton
- Gluteeniton
- Laktoositon
- Vegaaninen

CE 0537 Macrobalans on CE merkitty
lääkinnällinen laite.
Valmistaja: Vitalbens Oy

Vitalbens
TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND



Hannu Lahtelan auto käynnistyi aamulla ja hän pääsi Sallan keskustaasioiden Suvi Harju avustaa Lahtelaa nenäsuihkeiden valinnassa.

”TIEDÄN MONET ASIAKKAAT NIMELTÄ”

KLO 10 Kouluttauduin lähihoitajasta farmaseutiksi vuonna 2006, kun pohjoisen apteekkien henkilöstöpulaa ratkaistiin tarjoamalla muuntokoulutusta Oulussa. Ennen Sallaa työskentelin Rovaniemellä. Kun vastaanotin paikan Sallan apteekissa vuonna 2013, työmatkani puolittui.

Täällä Sallassa asiakkaat tuntee paremmin kuin Rovaniemellä. Tiedän monet asiakkaistamme nimeltä ja saatan muistaa, mitä he tulevat hakemaan. Esimerkiksi nyt aamulla nenäsuihketta ostanut **Hannu Lahtela** asuu työmatkani puolesta välissä kohdassa, jossa minun autoni mittari näytti 44 pakkasastetta. Hanulla mittarissa oli tosin ollut vain 39 pakkasastetta.

KLO 11.30 Haen lounasta samassa rakennuksessa olevasta kaupasta.

”ANNOSJAKELUIDEN TEKEMISTÄ”

KLO 12 Jatkan annosjakeluiden tekemistä. Sallan alueella on viisi hoitokotia ja useita kotihoidon piirissä olevia henkilöitä. Suurin osa lääkkeistä on sydän- ja verisuonitauteihin tai diabetekseen. Tarkistan tietokoneelta, ovatko asiakkaiden reseptit muuttuneet vai ennallaan. Sitten tarkistan, ovatko asiakaspalvelutiskien yhteydessä olevat näytöt ja muut myymälän näytöt ajan tasalla. Sallan apteekilla on omat Instagram- ja Facebook-tilit, joita päivittelemme silloin tällöin.

“Tiedän monet asiakkaistamme nimeltä ja saatan muistaa, mitä he tulevat hakemaan.”

"ERITYISLUVAN VAATIVA LÄÄKE EHTI TILAUKSEEN"

KLO 13 Päivä on ollut hiljainen. Käsittelin erityislupa- pahakemuksen. Sellainen tarvitaan, jos markkinoilla oleva myyntiluvallinen valmiste ei syystä tai toisesta käy asiakkaalle ja hänelle harkitaan erityisluvalla myytävää lääketta. Vastasin lupaan liittyvään lisäselvityspyyntöön ja sain tilattua lääkkeen ajoissa siten, että asiakas saa sen jo huomenna, eikä tilaus veny viikonlopun yli.

"ONNEKSI LÄÄKITYSTURVALLISUUSVASTAAVA ON OLLUT TOIMETON"

KLO 15 Työt tietokoneella jatkuvat. Olen apteekkimme lääkitysturvallisuusvastaava eli tehtäväni on vastata potilaiden lääkehoidon turvallisuudesta ja suojata potilasta vahingoittumiselta. Työ on lääkkeiden käyttöön liittyvien haittatapahtumien ehkäisemistä ja mahdollisista haittatapauksista ilmoittamista. Ohjaan ja opastan työkavereitani ilmoitusten tekemisessä. Toimenpiteitä ei onneksi ole tarvinnut tehdä pitkiin aikoihin.

"TYÖPORUKKA ON KUIN TOINEN PERHE"

KLO 17 Työt loppuvat. Luotettava neliveto käynnistyy pakkasesta huolimatta. Lämmitin sitä päivällä. Olen kotona puoli seitsemän aikaan. Työmatka on pitkä ja päivät venyvät sen vuoksi, mutta toisaalta apteekin yhdeksänhenkinen työporukka on kuin toinen perhe.



Suvi Harju
purkaa päivän
lääkekuormaa.



Flunssaa voi
ENNALTAEHKÄISTÄ

**Itsehoitolääke
nuhakuumeen
tukihoidon ja
ennaltaehkäi-
syy**



Echinaforce on perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen tukihoidon ja ennaltaehkäisyyn. Valmisteen käyttö perustuu yksinomaan sen traditiionaaliseen eli pitkään jatkuneeseen käyttöön. Echinaforcen vaikuttavat aineet ovat kaunopunahatun tuoreesta versosta sekä juuresta valmistettu etanoliuute. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä tuotetta. Saa käyttää enintään 10 vrk:n ajan akuuttien oireiden hoitoon ja korkeintaan 2 kk ajan yhtäjaksoisesti vilustumisoireiden ennaltaehkäisyyn. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atooppikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012 doi:10.1155/2012/84131

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HERKIMMÄLLEKIN
IHOLLE

ERITTÄIN KEVYET
JA MIELLYTTÄVÄT
KOOSTUMUKSET

TUOTTEITA
SINIVALO-
SUOJALLA

TriAsorB™



TEHOKASTA AURINKOSUOJAA

Avène-aurinkotuotteen ostajalle*

KAUPAN PÄÄLLE

Hydrance Boost -seerumi 10 ml

(Arvo n. 14 €) *Ei koske huulivoidetta.
Avainapteekeissa huhtikuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekittain.



Liikettä ja lepoa aivoille

Terveet elämäntavat, aivojen ahkera käyttö ja unenaikainen huolto suojaavat muistia.

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

Elintavat kuntoon

SAMAT TERVEELLISET tavat, jotka torjuvat ylipainoa, diabetesta ja sydäntauteja, ovat herkkua myös muistille. Elämäntaparemontin eduista on saatu vahvaa näyttöä suomalaisessa FINGER-tutkimuksessa. Muun muassa ruokavalioneuvontaa, liikuntaa ja muistiharjoittelua sisältänyt elintapaohjaus suosijasi selvästi dementiariskissä olevien muistia ja ajattelua.

Ja jos tupakan tumpkaa nyt, dementiariski laskee japanilais-tutkimuksen mukaan kolmessa vuodessa savuttomien tasolle.

Unesta ei kannata tinkiä

KUONAKERTYMIÄ aivoista poistava pesuohjelma pyörii tehokkaimmin syvässä unessa.

Jos menee aina myöhään nukkumaan ja herää aikaisin, tärkeät unen vaiheet jäävät vajaiksi. Se lisää rappeuttavien muutosten riskiä aivoissa, kertoo Yalen yliopiston lääketieteilijöiden tutkimus viime vuodelta.

Sopivasti haastetta

AIVOT VAHVISTUVAT, kun niitä käyttää ahkerasti.

Koulutus ja taitojen ylläpitäminen läpi elämän näyttää hidastavan muistisairauksien puhkeamista. Myös monimutkainen, aivoja haastava työ vähentää dementiariskiä, kuten epidemiologian professori **Mika Kivimäen** johtama tutkimusryhmä havaitsi laajoista väestötöksistä. Uuden oppetelu ja aivoverkostoja monipuolisesti aktivoivat harrastukset, kuten tanssi tai kuorolaulu, voivat auttaa pitämään mielen vireänä. Niissä hyväksi on myös toisten seura. Sosiaalinen eristäytyneisyys nimittäin lisää ikääntyneiden muistisairausriskiä, yhdysvaltalaisen Johns Hopkinsin yliopiston tutkijat havaitsivat.



Uuden oppetelu ja toisten seura auttavat pitämään mielen terävänä.

Voiko varsiluomia poistaa kotona?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Kuiva sisäilma ja kylmä sää kuivattavat nenän limakalvoja. Myös tietyt lääkitykset, hormonaaliset muutokset, allergiat ja voimakkaat hajut ärsyttävät nenää. Kuiva nenä voi oireilla tukkoisuutena, karsaisuutena, limakalvohaavaamina ja nenäverenvuotona. Vaurioituneet nenän limakalvot ovat yleensä arat ja kipeät sekä altistavat kehoa helpommin erilaisille infektioille, kun hengitysilma ei suodatu normaaliin tapaan.

Öljypohjaiset nenäsuihkeet ovat tehokas ja miellyttävä vaihtoehto, jos nenän limakalvo on päässyt rikkoutumaan. Öljysuihkeet voivat sisältää vain öljyä tai lisänä hoitavia ainesosia. Eukalyptusöljy antaa raikkauden tunteen ja voi olla miellyttävä valinta flunssan tukihoidoksi. Kosteuttavia sumutteita kannattaa käyttää ylläpitämään nenän normaalia kosteutta kylmällä säällä, allergiakausina sekä nenään annosteltavien lääkekuurien aikana.

Naso seesamiöljy tai Fresh 10 ml, 10,40 €. Suihkeet ovat säilöntä-aineettomia ja sisältävät luonnollista seesamiöljyä. CE-merkitty lääkinnällinen laite.



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELINEN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Varsiluomi on halkaisijaltaan 2–5 millimetrin pituinen, ihonvärinen tai rusertava, pehmeä ihouloke, joka on kiinni ympäröivässä ihossa kapealla varrella. Altistavia tekijöitä varsiluomien synnyllä ovat muun muassa ikä ja ylipaino. Niskan, kaulan, ihopöimujen ja taivealueiden varsiluomet ovat tavallisesti kivuttomia. Ne voivat kuitenkin aiheuttaa esteettistä häiriötä tai olla alttiina hankaukselle, ja siksi niistä halutaan usein eroon.

Kun varsiluomi on tunnistettu oikein, pieniä tai keskikokoisia terveennäköisiä varsiluomia voi poistaa myös itse. Varsiluomien poistoon on suositeltu monenkirjavia kotikonsteja, kuten leikkaamista tai happoja, joita ei missään tapauksessa tule kokeilla.

Apteekissa on saatavilla kotikäyttöön tarkoitettuja tuotteita, jotka perustuvat varsiluomen jäädyttämiseen. Apteekissa myös neuvotaan valmisteiden oikea ja turvallinen käyttö. Hyvä jälkihoito on tärkeää. Poistoalue on pidettävä puhtaana ja kuivana sekä tarvittaessa suojattuna. Jos varsiluomet ovat suuria, niissä on värimuutoksia tai ne ovat jo hankautuneet rikki tai tulehtuneet, on parasta kääntyä ihotautilääkärin puoleen.

SyyEnd Skin tags 14,3 g, 39,95 €. Tutkitusti tehokas hoito varsiluomille. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Mikä avuksi kuivaan nenään?





Miten kosteuttava silmäsuihke toimii?



HANNA HEIKKILÄ
Proviisori,
Apteekki 51

Silmien kuivuus kiusaa jopa joka toista ihmistä. Vaivan syynä on tyypillisimmin kyynelneesten liiallinen haihtuminen. Kyynelneeste on rakenteeltaan kerrosmainen, ja sen uloimpaan kerrokseen erittyy talimaista eritettä luomen reunan Meibomin rauhasista. Kun eritteen määrä vähenee, neste alkaa haihtua ja silmät kuivua.

Lämpö, hieronta ja puhdistus huoltavat Meibomin rauhasia. Kostutustipat korvaavat menetettyä kyynelneestettä ja helpottavat akuuttia kuivuutta. Silmäsuihkeet sisältävät öljyjä, jotka auttavat pitämään kyynelneesten koossa.

Silmäsuihketta annostellaan suihkauttamalla sitä suljetulle luomelle noin 15 senttimetrin etäisyydeltä. Suihkeen sisältämät öljyt sekoittuvat luomiraossa kyynelneesteeseen, mikä vähentää kyynelneesten haihtumista. Silmäsuihke kostuttaa samalla herkkää silmänympärysihoa. Silmäsuihketta voi käyttää useita kertoja päivässä, myös silmämeikin ja piilolinssien kanssa.

Membrasin Vision Vitality Spray 17 ml, 17,35 €. Antaa pitkäkestoisen virkistävän tunteen ilman valumista. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

**Kysy neuvoa omassa
Avainapteekissasi
– asiantuntijat auttavat!**

VICHY

LABORATOIRES

MINÉRAL 89

VAHVISTAA JA KOSTEUTTAA IHOA



Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

VICHY **80000**
IHOTAUTILÄÄKÄRIN SUOSITTELEMA*

*AplusA:n ja muiden kumppaneiden tammikuun ja kesäkuun 2025 välisenä aikana tekemä tutkimus, johon osallistui ihotautilääkäreitä 31 maassa.

Seresto® vet.

Punkkipanta suojaksi
seikkailuihin



Jopa 8 kuukauden suoja
puutiaisilta, kirpuilta ja tietyiltä
vektorivälitteisiltä sairauksilta*

*Suojaa epäsuoraan tietyitä vektorivälitteisiä sairauksia vastaan. Pitkäaikainen voimakas altistuminen vedelle ja liiallisiin sampoopesuun on kuitenkin vältettävä, sillä vaikutuksen kesto saattaa lyhentyä.



Seresto vet. -pannalla on puutiaisia
karkottava vaikutus



Helppo
käyttää



Veden-
kestävä**



Turva-
mekanismi

Seresto vet. 1,25 g + 0,56 g lääkepanta kissalle ja koiralle enintään 8 kg. Seresto vet. 4,50 g + 2,03 g lääkepanta koiralle yli 8 kg. **Vaikuttavat aineet:** Imidaklopridi ja flumetriini. **Kohde-eläinlaji:** Koiria ja kissoja. **Käyttöaiheet:** Eläinlääke on tarkoitettu käytettäväksi vain, kun käyttö sellaisia loisia vastaan, joihin kukin tämän yhdistelmälääkkeen vaikuttavista aineista tehoa, on aiheellista samanaikaisesti. **Kissa ja koirat:** Kirpputartuntojen hoitoon ja tartuntojen uusiutumisen ennaltaehkäisyyn; insektisidinen vaikutus kestä 7-8 kuukautta. Valmistetta voidaan käyttää osana eläinlääkärin aiemmin toteaman kirppujen aiheuttaman allergisen ihotulehduksen hoitoa. Puutaistartuntojen uusiutumisen ennaltaehkäisyyn; akarisidinen (tappava) ja karkottava (puremista ehkäisevä) vaikutus kestä kahdesta päivästä kahdeksaan kuukauteen. **Koirat:** *Babesia canis vogeli-* ja *Ehrlichia canis* patogeenien välittymisen riskin pienentämiseen; akarisidinen (tappava) ja karkottava (puremista ehkäisevä) vaikutus välittäjänä toimivaa *Rhipicephalus sanguineus* puutiaista vastaan kestä 7-8 kuukautta, mikä vähentää koiran riskiä sairastua koiran babesioosiin ja koiran ehrlichioosiin. *Leishmania infantum* patogeenin välittymisen riskin pienentämiseen; karkottava vaikutus hietasääskiä vastaan kestä enintään 8 kuukautta, mikä vähentää koiran riskiä sairastua koiran leishmaniaosiin. Väivetartuntojen (*Trichostrongylus axei*) hoitoon. Ks. tarkemmat tiedot pakkausselosteesta. **Annostus ja antotapa:** Oikean annostuksen varmistamiseksi eläimen paino on määritettävä mahdollisimman tarkasti. Kissoille ja pienille, korkeintaan 8 kg:n painoisille koirille käytetään 38 cm pituista panta. Yli 8 kg:n painoisille koirille käytetään 70 cm pituista panta. Iholle. Yksi panta eläimä kohti. Kiinnitetään kaulan ympärille. Vain ulkoiseen käyttöön. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää alle kymmenen viikon ikäisille kissanpennuille eikä alle seitsemän viikon ikäisille koiranpennuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttaville aineille tai apuaineille. **Eriytyneet varoitimet:** On suositeltavaa poistaa eläimestä jo olevat puutiaiset hoitoa aloitettaessa. Saman talouden muut eläimet on hoidettava tarpeen mukaan asianmukaisella valmisteella uusien tartuntojen ehkäisemiseksi. Jos kirpputartunta on voimakas, eläinten elinympäristö on ehkä käsiteltävä sopivalla hyönteismyrkyllä ja imuroitava säännöllisesti. Pitkäaikaisesta voimakasta altistumisesta vedelle ja liiallisiin sampoopesuun vältettävä. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitimet:** Pidä pannan sisältävä pussi ulkopakkauksessa, kunnes panta otetaan käyttöön. Pantaa käyttävät eläimet eivät saa nukkua omistajien vuotissa, etenkin lasten vuotissa. Pienten lasten ei pidä antaa leikkiä pannalla tai panna sitä suuhunsa. Kun panta on käytössä, siitä vapautuu jatkuvasti imidaklopridia ja flumetriinia eläimen iholle ja turkkiin. Pannan asettamisen jälkeen kädet on pestävä kylmällä vedellä. Ei suositella tiineyden eikä imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Iho-oireita, kuten kutinaa, ihon epänormaalia punoitusta ja karvanlähtöä, voi esiintyä pannan kosketuskohdassa. Oireet häviävät yleensä 1-2 viikossa ilman että panta täytyy poistaa. Harvinaisissa tapauksissa hoidon alussa voi esiintyä apuutta, ruokahalun muutoksia, kuolaamista, oksennuksia tai ripulia. Muut haittavaikutukset, ks. pakkausseloste. **Pakkaukset:** 1,25 g + 0,56 g panta kissalle ja koiralle alle 8 kg, 4,50 g + 2,03 g panta koiralle yli 8 kg. **Myyntiluvan haltija:** Elanco Animal Health GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuhi puh. +4545266060, sähköposti: elanconorrdic@elanco.com. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 26.08.2025 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. FIMI/SER025U

Seresto vet., Elanco ja vino palkkilogo ovat Elanco
tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavaramerkkejä.
© 2026. Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco



Bayvantic® vet

VALMISTAUDU
KOIRASI KANSSA
PUNKKIKAUTEN

Suojaa
puutiaisia ja tietyjä
hyttyslajeja vastaan
jopa 4 viikkoa



Älä käytä kissoille

Bayvantic vet paikallisvaleroliuos (≤ 4 kg), sekä > 4–≤ 10 kg, > 10–≤ 25 kg, > 25–≤ 40 kg ja > 40–≤ 60 kg painaville koirille. **Vaikuttavat aineet:** imidaklopridi, permetriini. **Kohde-eläinlaji:** Koirat. **Käyttöaiheet:** Koirille, joilla on kirppujen, väiveiden, puutiaisten, hietasääskien, hyttysten ja pistokärpästen sekatarunta tai tällaisen tartunnan riski. Tämä eläinlääke on tarkoitettu käytettäväksi vain silloin, kun tarvitaan samanaikaista hoitoa kaikkia jäljempänä mainittuja loislajeja vastaan. Kirpputartuntojen ehkäisyyn ja hoitoon. Yksi hoitokerta riittää estämään uudet kirpputartunnat neljäksi viikoksi. Koirassa olevat kirput kuolevat vuorokauden sisällä hoidosta. Eläinlääkettä voidaan käyttää osana kirppuallergian aiheuttaman ihotulehduksen (FAD) hoitoa. Väivetartunnan hoitoon. Valmistella on puutiaislajista riippuen 3 tai 4 viikkoa kestävä puutiaisia tappava sekä karkottava vaikutus. Hoitoa aloitettaessa on suositeltavaa poistaa koirassa jo olevat puutiaiset. Valmistetta vähentää koiran ehrlichioosiin riskiä karkottamalla ja tappamalla tartuntaa levittävän puutiaisen. Riskin pieneminen alkaa 3 vuorokautta valmisteen antamisen jälkeen ja kestä 4 viikkoa. Yhden hoitokerran karkotevaikutus (hyönteisten pistämisen esto) kestä 4 hietasääskettä vastaan laajasta riippuen 2 tai 3 viikkoa, hyttysiä vastaan laajasta riippuen kaksi tai neljä viikkoa sekä pistokärpäsiä vastaan 4 viikkoa. Hietasääskien levittämän koiran leishmaniaasin riski pienenee laajasta riippuen kahden tai kolmen viikon ajaksi. **Annostus ja antotapa:** Annostus valitaan koiran painon mukaan, katso annostustaulukko pakkausselosteesta. Annostele valmiste huolellisesti pakkausselosteeseen ohjeen mukaisesti suoraan koiran terveille iholle. Vain ulkoiseen käyttöön. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää alle seitsemän viikon ikäisille tai alle 1,5 kg:n painoisille koiranpennuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttaville aineille tai apuaineille. Ei saa käyttää kissoille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitimet:** Varoitava valmisteen joutumista omalle ihollesi, sekä koiran tai ihmisen silmiin tai suuhun. Pese kädet huolellisesti käytön jälkeen. Varsinkin lasten ei saa antaa käsitellä juuri hoidettua koiraa ennen kuin annosteluohje on täysin kuiva. Valmistele koirille, jotka painavat yli 10 kg: raskaana olevat tai mahdollisesti raskaana olevat naiset eivät saa antaa valmistetta ja naisten, jotka voivat tulla raskaaksi on käytettävä käsinettä valmistetta käsitellessään. Huolehdi erityisesti, ettei hoidettava eläin tai sen kanssa kosketuksissa olevat eläimet pääse nuolemaan valmisteen annostelupaikkaa eivätkä täten nielemään valmistetta. Valmistele erittäin myrkyllistä kissoille. Kissanhoitajan on varmistettava, että valmistella käsitellyt koirat pitää erossa kissoista, kunnes annosteluohje on täysin kuiva. Koiraa ei saa päästää pintavesiin ennen kuin annosteluohje on kulunut vähintään 48 tuntia. **Haittavaikutukset:** Annosteluohjeen kufina ja turkin muutoksia (esim. turkin rasvoittumista) sekä oksentelua saattaa esiintyä. Muut haittavaikutukset, ks. pakkausseloste. **Pakkaukset:** ≤ 4 kg koiralle: 4x0,4 ml, > 4–≤ 10 kg koiralle: 4x1 ml, > 10–≤ 25 kg koiralle: 4x2,5 ml, > 25–≤ 40 kg koiralle: 4x4 ml ja > 40–≤ 60 kg koiralle: 4x6 ml. **Myyntiluvan haltija:** Elanco Animal Health GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuhi puh. +4545266060, sähköposti: elanconorrdic@elanco.com. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 06/2025 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. FIMI/ADX0625U

Bayvantic vet, Elanco ja vino palkkilogo ovat Elanco
tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavaramerkkejä.
© 2026 Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco





KYNSISIENEN HOITON

Hoitaa kynsiä ja kirkastaa niiden ulkonäön 7 päivässä. Tutkitusti tehokas kynsientä vastaan. Aine levitetään helppokäyttöisellä siveltimellä, viilaus ei ole tarpeen. Hoitoainepullo riittää noin 300 käyttökertaan yhdelle kynnelle. Nailner Kynsisienen hoitoaine 2 in 1, 5 ml, 36,15 €



JALKOJEN TURVOTUKSEEN

Polvipituiset tukisukat tukevat jalkojen verenkiertoa ja ennaltaehkäisevät jalkojen turvotusta sekä suonikohjujen ja laskimoveritulppien muodostumista.

Matkustamiseen, pitkään paikallaan istumiseen, seisomatyöhön sekä raskaan tuntuille ja väsyneille jaloille. Kohtalainen kompressio (17–22 mmHg).

APTEEKKI Hoidolliset tukisukat, musta tai beige, koot S–XL, 29,55 €



HALKEILEVILLE KANTAPÄILLE

Kantapääbalsami on tarkoitettu kuivien ja halkeilevien kantapäiden sekä jalkojen hoitoon. Tehokas voide sisältää 25 prosenttia ureaa sekä muita syväkos-teuttavia, ihoa hoitavia ainesosia, jotka imeytyvät syväälle ihon pinnan alle. Tuote sopii myös diabeetikoille.

Flexitol Heelbalm 56 g, 11,50 € (205,36 €/kg)

Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita. Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

Keveät ja pehmeät jalat

Sano hyvästi halkeileville kantapäille, raskaille säärille sekä kiusalliselle kynsisiennelle. Kolme tehotuotetta pitää huolen jalkojesi terveydestä ja tekee askeleesta kevyemmän.

Teksti **OUTI HAMARA**

Kiusaako kuiva yskä?

Ota GeloRevoice®



Saksan lääkäreiden eniten suosittelema kurkkutabletti*

*IQVIA Pharmatrend national, YtD 04/2023

GeloRevoice®-kurkkutabletit lievittävät muun muassa flunssan, allergian, ilmastoinnin tai äänen yllirasituksen aiheuttamaa kiusallista kuivaa ärsytysyskää, kurkun kutinaa ja kuivuutta sekä äänen käheyttä.

Tabletti muodostaa kurkun limakalvoille kosteuttavan ja suojaavan kalvon, jolloin kuivat ja ärtyneet alueet kurkussa voivat elpyä. Ärsytysyskä, kurkun kutina ja käheys lievittyvät.

GeloRevoice® - se erilainen kurkkutabletti!

VAIN APTEEKEISTA

CE-merkitty lääkinällinen laite (CE 0482).
Valmistaja, G. Pohl-Boskamp GmbH, Saksa.
Jakelija, Harmonia Life Oy, Suomi.

A

Avainapteekit

AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!

Ostoksista Avainbonusta!

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

AVAINBONUS HETI KASSALLA

Ostot kalenterivuodessa	Avainbonus-%
50-100 €	1 %
101-200 €	2 %
201-300 €	3 %
301-500 €	4 %
> 500 €	5 %

- Ostokertymää kartuttavat Avainasiakkaan ilman reseptiä tehdyt ostokset, jotka eivät ole lääkkeitä.
- Avainbonusta saa kaikista normaalihintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.

Avainbonus on apteekkikohtainen. Näissä apteekeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä 5-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 apteekki, Nokian Härki apteekki, Nousten apteekki, Porin Tikkulan Apteekki, Porin Karhu Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Suoraman apteekki, Sääksjärven Apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki.

Avainapteekit pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin.

5					6	4
			5	4		3
	7		9		2	5
	6	8		3		4
			8	9	4	
2				7		8
	3		4		9	7
	9			2	6	
	1	7				9

Sudokun ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

RISTIKKO

							↘		PÄRS- KE	↙	WC	JÄL- LEEN
							RA- PEITA					
											MÖKKI	
							VAI- KER- TAA					
							SILOT- TAMIS- TA					
				SE- KOITA TANE		PÄÄN- VAIVO- JA						
												
KESÄLLÄ ENIMMILLÄÄN	AINA MUO- DISSA	ARVO- TONTA			NÄMÄ TÄSSÄ							
						KEINU- HEVO- NEN						
PAISE				LAS- KELMA		VAI- MEN- TAVA						
SAMP- PA						VIHREITÄ LUMI- TÖIHIN						
				VÄLI RAAPU- TETUT		TALVI- LOMA- KOHDE						
	KOHTI MAATA		HARJOI- TELTU			LÄHIN- NÄ SE- LAILLEN						
ROKKA					UPOT- TAVIN SATTUA							
HY- VIEN RAS- VOJEN LÄHDE		HYVÄKSI LAUTA- SELLA		KORJA- TAAN RIIDAT		LUSI- KOITUA ÄREITÄ						
						TUN- NISSA						
TA- KISSA												
												
OSAKE-		M				TÄSTÄ TULEE SAKKO						
TAVAL- LISTA ELÄMÄÄ				E+VIK- MAN								
ALKU- AINE				PEL- KÄS- TÄÄN		EMIEN KÄRKIÄ						
PITÄÄ					KUL- JETTU							
				ETENKIN VIHREINÄ HYVÄKSI								
												

Ristikön ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi/info. Lähetä ratkaistu ristikko 15.4. mennessä osoitteen Avainapteekit/Ristikko 2, PL 18, 00089 Sanoma. Liitä mukaan nimesi, koko osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Voit myös täyttää vastauslomakkeen osoitteessa avainapteekit.fi/info. Kaikkien ristikon ratkaisujen ja vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto.

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

DeviSol-suosikit

-20%



D
NIIN
KUIN



DEVISOL®

Suomen suosituin D-vitamiini.*

Tarjous koskee tuotteita: DeviSol 20 mikrog 200 tabl., DeviSol Neutral 20 mikrog 200 tabl., DeviSol Mustikka 20 mikrog 200 tabl., DeviSol Strong 50 mikrog 200 tabl., DeviSol Neutral 50 mikrog 200 tabl., DeviSol Mustikka 50 mikrog 200 tabl., DeviSol Oliiviöljy 50 mikrog 150 kaps., DeviSol Oliiviöljy 100 mikrog 100 kaps. ja DeviSol Strong 100 mikrog 100 tabl. RAVINTOLISÄ. *Pharmarket MAT 12/2025. Tarjous voimassa maaliskuun ajan. Valikoima vaihtelee apteekittain.

1/2026 DeviSol on Orion Oyj:n rekisteröity tavaramerkki.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi



”Paras valokuva on vielä ottamatta”

JO PIENENÄ POIKANA minulla oli kameroita. Välissä kuvaaminen jäi, kunnes löysin kuvaamisen aikuisena uudelleen. Muutama vuosi sitten myös vaimoni **Riitta** hankki oman järjestelmäkameran. Kuvaamme pääasiassa lintuja ja erilaisia luontokohteita. Kuvaamme lähiluonnossa ja teemme reissuja Suomessa sekä ulkomailla.

HARRASTUS YHDISTÄÄ meitä. Joku toinen voisi kylästyä, kun kilometrin patikointiin menee tunteja, koska jatkuvasti on pysähdyttävä kuvaamaan.

Valokuvaaminen opettaa pysähtymistä ja hetkessä olemista. Viimeksi kykimme lintukojussa aamukuudesta neljään iltapäivällä ennen kuin odotettu maakotka saapui.

Vaikka kojussa ollaan yhdessä, siellä ollaan hiljaa yksin omien ajatusten kanssa. Sen hienouden voi ymmärtää vain toinen luontokuvauksesta innostunut.

Pitkän odotuksen jälkeen onnistumisen riemu on suuri.

Haaveenamme on rakentaa oma piilokoju mökille Keski-Suomeen. Siellä on rikas linnusto.

KUVAUSKURSSEILLA OLEMME oppineet, että kuvasta saa heti paremman, kun muistaa mennä tarpeeksi lähelle kohdetta, kiinnittää vähän huomiota sommitteluun ja suoristaa horisontin. Kuvaamme järjestelmäkameralla, mutta myös kännykällä saa hyviä kuvia. Makrokuvauksella eli kohteen kuvaaminen hyvin läheltä kiinnostaa meitä.

Kauneuden havainnointi on varmasti yksi ihmisen hyvinvoinnin peruspilareita. Kameran linssin läpi näkee paljon asioita, joita ei muuten näkisi. Viikonloppuna näimme upeaa luonnon muovaamaa jäätäidettä.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **RIINA PEUHU**

ACO-VIIKOT

OSTA 2 ACO-SUOSIKKIASI JA SAAT TUOTELAHJAN!

MAALISKUUSSA
KAHDEN ACO-TUOTTEEN
OSTAJALLE

KAUPAN PÄÄLLE

DEODORANTTI



Kahden ACO-tuotteen ostajalle lahjaksi ACO Deo Caring 3-in-1 50 ml. Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous on voimassa 1.-31.3.2026 kampanjaan osallistuvissa apteekkeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.

ACO
SIMPLY EFFECTIVE