

# Avain

Avainapteekkien asiakaslehti

apteekit

1/25

OIREETON  
RASVAMAKSA ON  
SALAKAVALA TAUTI

PALA KURKUSSA?  
HOIDA REFLUKSI!

TARTTUUKO  
VYÖRUUSU?

10 x  
PARASTA  
TUOTETTA  
ATOOPIKOLLE

Hyödynnä  
alkuvuoden  
Avaintarjoukset

## Millä kipu kukistetaan?

**LÄÄKKEETÖN HOITO JA MIELEN MERKITYS**

Sähköimpulssit, kolme liikettä, kylmä ja kuuma

Kipukroonikko Virpi: "En pystynyt itkemään, mutten jaksanut nauraa"

**AVAINAPTEEKIT**

# Älä jää kivun kanssa yksin

**KIPU ON YKSI** yleisimmistä syistä hakeutua apteekkiin. Kivun hoitoon onkin tarjolla monia vaihtoehtoja. Ensisijaisesti kipua tulisi hoitaa lääkkeettömästi, esimerkiksi levolla tai lämpöhoidolla. Kipulääkkeitä kannattaa käyttää vain lyhytaikaisesti.

Erilaisia kipuja hoidetaan eri tavoin. Päänsäryllä, selkäkivulla, hammassäryllä ja kuukautiskivulla on omat hoitokeinonsa. Kipulääkkeen valinnassa on tärkeää huomioida muut käytössä olevat lääkkeet ja sairaudet.

Kaikki itsehoitolääkkeinä käytettävät kipulääkkeet voivat aiheuttaa haittavaikutuksia, joten niiden käytössä on syytä olla tarkkana. Apteekissa kerrotaan, jos kipu on sellaista, että sitä ei kannata itsehoidon keinoin hoitaa. Jos kipu jatkuu pitkään, pahenee tai itsehoito ei auta, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle.

Avainapteekeissa autetaan löytämään juuri sinulle paras ratkaisu kivun hoitoon. Osaava henkilökunta on sinua varten!

*Elina Aaltonen*  
päätoimittaja



## Tiesitkö?

Apteekkien farmaseuttinen työ tuo hyvinvointialueille 855 miljoonan euron säästöt vuodessa. Apteekkariliiton tilaaman, tuoreen selvityksen mukaan säästöjä syntyy esimerkiksi siitä, että monet itsehoitoon liittyvät tilanteet pystytään ratkaisemaan apteekissa.







36

12

29

## HYVINVOINTI

### 6 Kivun itsehoito

Täsmävinkit erilaisten särkyjen ja kolotusten hoitoon.

### 16 Kumppanina kipu

Kivun kanssa on mahdollista elää hyvää elämää.

### 35 Vitamiinikysymykset

Voiko viikon D-vitamiiniannoksen nauttia kerralla?

### 36 Kipukroonikon tarina

Virpi on ollut selkensä vuoksi yli 50 leikkauksessa.

### 55 Vihlovat hampaat

Muista hellä hammastahna ja puhtaat hammasvälit.

### 57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

## APTEEKKI

### 12 Atoopikon parhaat tuotteet

Atooppisen ihon hoidossa tärkeintä on säännöllinen rasvaus.

### 23 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

### 30 Avaintarjoukset

Tammi- ja helmikuun huippuedut.

### 41 Bakterivaginoosi

Hoida vaivaa emätingeellillä, -tabletilta tai -puikolla.

### 46 Apteekin Terveyspiste

Terveyspisteellä hoidetaan esimerkiksi haavoja ja ihottumia.

### 52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

### 59 Moottoripyöräilevä apteekkari

Janne Hautaniemi hankki ensimmäisen moponsa alle 15-vuotiaana.

## TIETO

### 5 Ibuprofeeni ja parasetamoli

Molemmilla kipulääkkeillä on hyviä ja huonoja puolia.

### 18 Rasvamaksa

Vyötärölihavuus on rasvamaksan yleisin syy.

### 27 Kosketuksen tiede

Rakkaan kosketus voi lievittää kipua.

### 29 Lääkekulut 2025

Miten lääkeuudistukset vaikuttavat lääkemenoihin?

### 42 Refluksitauti

Mikä vaivan aiheuttaa ja kuinka sitä hoidetaan?

### 50 Vyöruusu

Lähes jokainen aikuinen kantaa elimistössään vyöruusua aiheuttavaa vesirokkovirusta.



AVAINAPTEEKIT.FI



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKIT



### AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

**JULKAISIJA** Avainapteekki Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Content Studio,

Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **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 2025

Lehden toutesisällöt ovat kaupallisia yhteistöitä. Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekkeittain. Kannen kuva Anna Huovila. Kuvausjärjestelyt Henna Sipponen. Mallin vaatteet: Neule Part Two, Stockmann.

# HELMIKUU ON PERUSVOIDEKUUKAUSI!

1.-28.2.2025

Orionin suosikkiperusvoiteet Avainapteekkeista

# -25%



Orionin perusvoiteet ovat ihon pelastus läpi vuoden – etenkin nyt talvella.  
Nämä suosikkivoiteet sopivat kaikille, ja ne on suunniteltu erityisesti  
atoopikoille, herkkäihoisille ja allergikoille.

Kampanjaan kuuluvat tuotteet: Aqualan L 200g, Aqualan Duo 200g, Aqualan Plus 200g,  
Carbalan 200g, Carbalan Plus 200g, Probicare 200g.

Elämänmittaista

*huolenpitoa.*

Markkinoija: Orion Pharma



**Avainapteekit**

Katso lähin Avainapteekkisi [avainapteekit.fi/avainapteekit](https://avainapteekit.fi/avainapteekit)

Valikoima vaihtelee apteekkeittain.





*"Ibuprofeeni rasittaa maha-suolikanavaa sekä munuaisten toimintaa."*

# Parasetamoli vai ibuprofeeni?

Itä-Porin Apteekin proviisori Anniina Vanhanen muistuttaa, että itsehoitokipulääkkeilläkin on haitta- ja yhteisvaikutuksia, joista on hyvä olla tietoinen.

**"MONI ASIAKAS AJATTELEE,** että ibuprofeeni on se 'parempi' vaihtoehto, vaikka parasetamoli on monessa mielessä sopivampi. Parasetamoli sopii useimmille kivun lievitykseen, koska sillä on vähemmän haitta- ja yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa. Parasetamoli on vatsaystävällinen ja se laskee usein kuumetta tehokkaammin kuin ibuprofeeni. Jos maksan toiminnassa on häiriöitä, on turvallista kääntyä apteekin henkilökunnan puoleen kipulääkityksen valinnassa.

Ibuprofeeni rauhoittaa tehokkaasti tulehdusta ja vähentää turvotusta erilaisissa nivel- ja lihasperäisissä kiputiloissa. Ibuprofeeni rasittaa kuitenkin maha-suolikanavaa sekä munuaisten toimintaa, mikä voi olla este sen käytölle. Tarkistathan yhteensopivuuden muun lääkityksen kanssa, sillä ibuprofeeni vaikuttaa esimerkiksi veren hyytymiseen.

Joskus paras teho saadaan käyttämällä molempia kipulääkkeitä yhdessä, mutta oikeanlaisesta kipulääkevalinnasta ja -annostuksesta kannattaa aina kysyä apteekista."

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **AMANDA AHO**





Divaani Hakola. Kaiutin Audio Pro, Gigantti. Viltti Lapuan kankurit, Stockmann.  
Tyynynpäällinen Pentik, Stockmann. Asu SOC, Stadium. Villasukat Helsingin villasukatehdas, Stockmann.



# 10x

## kivuttomampi ja kepeämpi

Kun kipu vaivaa, helpotus saattaa löytyä musiikista, lempeästä liikkeestä tai ehkä lähempää kuin arvaatkaan – nimittäin omasta mielestäsi.

..... Teksti IINA KANSONEN Kuvat ANNA HUOVINEN JA GETTY IMAGES .....

1

### Nauti lempi-musiikistasi

**MIELLYTTÄVÄT ÄÄNET** rauhoittavat, rentouttavat ja laskevat verenpainetta sekä saavat kehon tuottamaan mielihyvähormoneja. Siksi mieleinen musiikki voi auttaa sietämään kipua. Kun musiikkia kuuntelevan kipupotilaan stressi ja ahdistuneisuus vähenevät, kokemus kivun voimakkuudesta ja sen aiheuttamasta ahdistuksesta lievittyy.

Musiikki vaikuttaa myös ihmisen vireystilaan. Pirstävän musiikin kuuntelu voi helpottaa kivun aiheuttamaa väsymystä. Toisaalta kipu voi saada aikaan ylivirittyneisyyttä, jota voi rauhoittaa levollisella musiikilla. Erään tutkimuksen mukaan musiikin on todettu vähentävän kipulääkkeiden tarvetta. Kuuntele mieleistä musiikkia tai tartu soittimeen itse.

## 2 Helli niveliä vesiliikunnalla ja ravintolisällä

**KIPU EI TARKOITA** välttämättä sitä, että liikettä tulisi välttää – liikunta saattaa päinvastoin lievittää kipua. Vesiliikunta on tehokas mutta samalla erityisen hellä liikuntamuoto nivel- ja lihaskivuista kärsivälle. Lämmin vesi rentouttaa lihaksia ja niiden jännityksestä aiheutuvaa kipua. Vesi on noin tuhat kertaa ilmaa tiheämpää ainetta, joten se vastustaa liikettä ja niveliin kohdistuvaa rasitusta. Nauti siis uimisesta, vesijumpasta ja -juoksusta.

Jos kaipaat vauhdikkaampaa menoa, kokeile vesipalloa!

Nivelten hyvinvointia voi tukea myös ravintolisällä. Arthrobalans Plus -tabletit sisältävät glukosamiinisulfaattia, kondroitiinisulfaattia, orgaanista rikkiä (MSM) ja C-vitamiinia, joka edistää kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten.

Laktoositon, gluteeniton ja sokeriton Arthrobalans Plus 120 tabl., 48,00 € (251,31 €/kg). Ravintolisä.



3

### Lievitä vatsan tai selän alueen kipua.

Asetu selinmakuulle polvet 90 asteen kulmassa. Anna säärien levätä sohvalla tai tuolilla. Päästä vatsa ja lantionpohja rennoksi.



4

### Rentouta isot lihakset.

Käy kylkimakuulle. Aseta tyynyt pään ja päällimmäisen käden alle sekä polvien ja jalkaterien väliin. Tuetussa kylkiasennossa painovoima ei vedä kehoa kasaan, ja se pääsee rentoutumaan.



5

### Rentouta koko keho.

Avaa polvet leveään haaraan mutta pidä jalkaterät lähellä toisiaan. Istahda kanta-päiden päälle ja rentoudu eteentaivutukseen lapsen lepoasentoon. Laita tarvittaessa tyyny tueksi lantion tai rintakehän alle.



Vinkit antoi fysioterapeutti Riikka Ilmivalta Virkisteriltä.

T-paita Nike, Stadium. Trikoot SOC, Stadium.





## Huomioi mieli

**TAPIO OJALA,  
TERVEYSTIETEIDEN TOHTORI  
JA OMT-FYSIOTERAPEUTTI**

**VAIKKA KAKSI IHMISTÄ** kärsii näennäisesti samasta kivusta, heillä on siitä erilainen kokemus, koska kipu on aina yksilöllistä. Näin sanoo kroonisesta kivusta väitellyt terveystieteiden tohtori ja tuki- ja liikuntaelinten hoitoon erikoistunut fysioterapeutti **Tapio Ojala**, joka itsekin potee kroonista alaselkäkipua.

”Kipu on enemmän kuin pelkkä epämiellyttävä tunne, joksi se yleensä käsitetään. Se on kokemus, johon sisältyvät kipuun liittyvät, usein kielteiset tunteet ja uskomukset, elämäntilanne sekä se, mitä kokija ajattelee kivusta eli kivun merkitys”, Ojala sanoo.

Hänen mukaansa kroonisessa kivussa ihminen kärsii usein eniten juuri siitä kivun kielteisestä merkityksestä, jonka hän kivulle antaa – ei niinkään kivusta itsestään. Kansainvälinen kivuntutkimusjärjestö IASP (International Association for the Study of Pain) määrittelee kivun krooniseksi, kun se on kestänyt yli kolme kuukautta.

Hän korostaa, että ihminen on biopsykososiaalinen kokonaisuus, ja siksi kivun hoidossa pitäisi ottaa biologian eli epämiellyttävän tuntemuksen lisäksi huomioon ihmisen psykososiaalinen puoli. Hoitotiimiin tulisi kuulua fysioterapeutin ja kipuhuoltajan lisäksi psykologi sekä

anestesiologi tai fysiatrit. Hyvä tavoite on, että ihminen oppii elämään kroonisen kivun kanssa, Ojala sanoo.

Kivun merkitys syntyy aivoissa. Mitä enemmän ihmisellä on myönteisiä tunteita ja tutkittua tietoa kivusta, sitä herkemmin hän oivaltaa tapoja helpottaa elämää kroonisen kivun kanssa, Ojala sanoo. Hänen mukaansa mielellä on vahva vaikutus kipukokemukseen.

”Mielen ja mielikuvien keinoilla sysimusta kipu muuttuu pikkuhiljaa tummanharmaaksi ja ajan kuluessa vaaleanharmaaksi.”

Ojala muistuttaa, että vaikka kroonisen kivun kanssa ei pystyisi tekemään kaikkea samaa kuin aikaisemmin, aina voi tehdä jotain.

”Jos ennen juoksi maastossa, voi nyt vesijuosta tai sauvakävellä. Kroonisesta kivusta huolimatta elämä voi olla hyvää ja merkityksellistä.”



Kuva Piia Arnould

## 7 Lämmitä kipeitä lihaksia

**EI-AKUUTIN KIVUN** hoitoon voi kokeilla lämpöä, joka kiihdyttää verenkiertoa, rentouttaa lihaksia ja auttaa lievittämään kipua. Paikallista lämpöhoitoa antavat esimerkiksi apteekissa myytävät lämpötyyny tai lämmitettävä kauratyyny. Jos kaipaat koko kehoa rentouttavaa lämpöhoitoa, istahda saunan lauteille.

Helppokäyttöiset, itsestään lämpenevät Thermacare-lämpötyyny lievittävät selän, hartioiden, niskan ja ranteiden lihas- ja nivelkipua. Thermacare lämpötyyny hartioille 3 kpl tai Thermacare lämpötyyny selälle 2 kpl, 13,20 €.

Tehokkaassa tens-laitteessa on valmiina kuusi ohjelmaa ja useita voimakkuustasoja. Omron E3 Intense -kivunlievittäjä 105,00 €.

Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.



Kuva Piia Arnould

## 8

*Tens-laite antaa iholle kiinnitettävien elektrodien kautta pienitaajuisia sähköimpulsseja. Se supistaa ja rentouttaa lihaksia sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja vapauttaa elimistöön kivun tunnetta vähentäviä endorfiineja. Tens-hoito on helppoa ja kivutonta, ja sitä voi käyttää vaihtoehtona kipulääkkeille tai lääkehoidon tukena muun muassa selkä-, olkapää-, nivel- ja lihaskipuihin.*

## 9

### Hoida akuuttia kipua kylmällä

**AKUUTTI KIPU** on usein helppo paikallistaa, sillä se johtuu jonkinlaisesta vammasta. Kylmä rauhoittaa sekä vähentää turvonnutta, tulehtunutta ja punoittavaa akuuttia vammaa. Kylmähoito voi lievittää kipua tilapäisesti, sillä se supistaa verisuonia ja puuduttaa tuntohermoja. Paikallista kylmähoitoa antavat esimerkiksi jääpalapussit tai apteekista saatavat kylmägeelit ja -pakkaukset.





# 10

## Testaa eri kivunhoitokeinoja

**KIVUN HOITO ON** yksilöllistä, mutta joihinkin kipuihin tepsivät useammin tietyt keinot kuin toiset. Poimi vinkit eri kipujen lääkkeettömään hoitoon.

Jos et ole varma, miten mitään kipua tulisi hoitaa, kysy apua apteekista. Apteekin henkilökunta auttaa sinua mielellään kaikkiin kipuihin liittyvissä kysymyksissä ja neuvoa myös kivun lääkehoidossa. Pitkittyneen, arkea häiritsevän tai elämänlaatua laskevan kivun syy on aina hyvä selvittää lääkärissä.

### **LIIKUNTAA JA LÄMPÖÄ KUUKAUTISKIPUUN**

Rentouttava lämpö voi olla avuksi kuukautiskipujen lievittämisessä. Kokeile vaikkapa kuumaa kylpyä tai lämpötyynyä. Toiset taas saavat avun liikunnasta. Lyhytkestoinenkin liikunta vapauttaa kehoon endorfiineja ja parantaa aineenvaihduntaa.

### **SÄHKÖIMPULSSEJA JA KYLMÄÄ KIPEILLE NIVELILLE**

Nivelkipuja voi helpottaa sähköimpulsseja antavalla tens-hoidolla. Tens-laitteella voi hoitaa

esimerkiksi nivelreuman ja -rikon aiheuttamaa nivelkipua. Kipeille nivelille kannattaa kokeilla myös turvotusta laskevaa kylmähoitoa esimerkiksi kylmäpussilla.

### **KYLMÄÄ TAI KUUMAA HAMMASSÄRKYYN**

Rauhoita hammersärkyä esimerkiksi kylmällä jääpalalla tai kylmäpussilla. Joskus myös lämpöhauteesta voi olla apua. Muistathan varata ajan hammaslääkärille, sillä hammersärryn syy tulee aina selvittää.

### **HIERONTAA JA VENYTYSTÄ SÄRKEVÄLLE PÄÄLLE**

Päänsärky voi johtua lihasjännityksistä, ja silloin niskan ja hartioiden venyttely voi helpottaa särkyä. Joogan tapainen liikunta voimistaa syviä lihaksia ja rentouttaa mieltä ja kehoa. Kokeile myös pään ja niskan alueen hierontaa.

### **LIIKETTÄ JA LÄMPÖÄ SELKÄSÄRKYYN**

Vaikka selkä olisi kipeä, arkiaskareita kannattaa jatkaa ja tehdä selkää tukevia lihasharjoituksia kivun sallimissa rajoissa. Jos selkäkipu estää sinua liikkumasta, kokeile lämpöhoitoa esimerkiksi kauratyynyillä.



# Parasta atooppiselle iholle

Elämä maistuu paremmalta, kun atooppinen iho voi hyvin. Sopivien tuotteiden löytäminen palkitsee.

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

1



2



3



4



Kokeile aluksi apteekin pienempiä pakkauskokoja, jos et ole varma, sopiiko tuote juuri sinun ihollesi.





5

6

7

#### 1 – KUTINAA RAUHOITTAVA HOITOVOIDE

Voiteen tehokkaat aktiiviaineet rauhoittavat atooppiseen ihottumaan ja kutinaan taipuvaista ihoa. Hyvin siedetty voide koko perheelle.

Avène XeraCalm A.D balm 200 ml,  
29,30 € (146,50 €/l)

#### 2 – RAUHOITTAVA VOIDE

Herkästi reagoivan, kuivan ja atooppisen ihon voide ylläpitää ihon kuntoa pahanemisvaiheiden välillä.

Probicare 200 g, 13,65 € (68,25 €/kg)

#### 3 – HELLÄVARAINEN VOIDE

Voide kosteuttaa, suojaa ja vähentää kuivan ihon kutinaa. Kaikille ihotyypeille, erityisesti kuivalle ja atooppiselle iholle. Sisältää 20 prosenttia glyserolia ja 2 prosenttia karbamidia.

Miniderm Duo 210 g, 12,05 € (57,38 €/kg)

#### 4 – KEVYT TEHOKOSTEUTTAJA

Koko kehon tehokosteuttaja pehmentää ihoa ja lisää sen kimmoisuutta. Sopii myös voidesuihin ja meikinpoistoon.

Aqualan L 200 g, 10,80 € (54,00 €/kg)

#### 5 – HELLÄVARAINEN PESUNESTE

Pesuneste päivittäiseen käyttöön kuivalle ja herkälle iholle. Oliiviöljystä saatavat tehoaineet pehmittävät ja ravitsevat ihoa.

Sebamed Olive Face and Body Wash 200 ml, 5,90 € (29,50 €/l)

#### 6 – TEHOKOSTEUTTAVA VOIDE

Voide vahvistaa, suojaa ja rauhoittaa kuivaa ihoa. Sisältää 5 prosenttia kosteutta ihoon sitovaa karbamidia. Kaikille ihotyypeille, erityisesti kuivalle, kutisevalle ja atooppiselle iholle. Aikuisille ja lapsille.

Canoderm 210 g, 13,10 € (62,38 €/kg)

#### 7 – HELLÄVARAINEN SUIHKUÖLJY

Miedosti hajustettu öljy pesee, suojaa, rauhoittaa ja pehmentää ihoa. Sisältää hoitavia luonnollisia öljyjä ja kosteuttaa tehokkaasti 8 tunnin ajan.

ACO Body Caring Shower Oil 400 ml,  
16,25 € (40,63 €/l)

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



# Elämää atooppisen ihon kanssa

**ATOOPPINEN IHO JANOAA** säännöllistä kosteutusta. Apteekin perusvoiteet hoitavat kuivaa ihoa ja suojaavat ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä. Niistä on mini-moitu ihoa ärsyttävät ainesosat, eivätkä ne yleensä sisällä hajusteita tai muita ylimääräisiä ainesosia.

Voide voi olla liian kevyt tai turhan rasvainen, ja oikeanlainen löytyy vain kokeilemalla. Omalle iholle sopivan voiteen levittäminen tuntuu hyvältä, ja rasvaaminen kerran tai kahdesti päivässä riittää. Hoidathan atooppista ihoa myös silloin kun se voi hyvin. Joskus iho on hyvä rasvata ainakin paikallisesti erikoisperusvoiteella, joka sitoo iholle kosteutta ja sisältää esimerkiksi kutinaa lievittäviä ainesosia. Puuvillakäsineet tehostavat voiteiden

imeytymistä yöaikaan ja suojaavat ihoa raapimiselta.

Suosi vaatetuksessa hengittäviä, pehmeitä tekstiilejä, joissa ei ole hankaavia saumakohtia. Käytä mietoja pyykinpesuaineita ja tee tarvittaessa pyykille ekstrahuuhtelu. Vääränlaiset kosmetiikka- ja hygieniatuotteet voivat pahentaa ihottumaa. Pidä aina meikkisiveltimet ja puuterihuiskut puhtaina ja vaihda tyy-nyliina ja pyyhe riittävän usein.

Pese iho hikoilun jälkeen miedolla puhdistusaineella tai perusvoiteella. Atoopikon ei tarvitse vältellä peseytymistä, päivittäin. Iholta on hyvä pestä tali, hiki ja vanhat kosmetiikkatuotteet. Rasvaa iho heti suihkun jälkeen ja vältä hankaamista ihoa pyyhkeellä.

*Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo, Mäntän apteekki*

## 1 – ÄRTYNEEN IHON HOITOVOIDE

Emulsiovoide ärtyneelle iholle, ihottumiin, atooppiselle ihottumalle sekä allergisiin ihereaktioihin. Lievittää ihon kutinaa ja punoitusta sekä edistää ihon parantumista. Sopii aikuisille ja lapsille, myös kasvoille ja muille herkille ihoalueille.

Bepanthen SensiCalm 50 g, 17,00 € (340,00 €/kg)  
CE-merkitty lääkinällinen laite

## 2 – SOS-HOITOTUOTE

Rauhoittava voide kutisevalle ja ärtyneelle kasvojen ja vartalon iholle. Sopii myös silmäluomille. SOS-hoitotuote vauvojen, lasten ja aikuisten herkälle iholle.

Avène XeraCalm Concentrate 50 ml,  
21,15 € (423,00 €/l)

## 3 – TÄYTELÄINEN KASVOVOIDE

Kuivan ja ärtyneen ihon voide sisältää ihoa rauhoittavia, pehmentäviä ja suojaavia aktiiviaineita. Käytetään aamuin illoin. Dermatologisesti testattua luonnonkosmetiikkaa Suomesta.

Atopik Sensitive Rauhoittava Kauravoide 24 h,  
50 ml, 37,20 € (744,00 €/l)

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



APTEEKISTA.

**ORION**  
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

# MELATONIINI ORION

Luotettava apu nukahtamiseen

**-20%**

Kaikista sarjan  
tuotteista



**Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. RAVINTOLISÄ.**

Tarjous voimassa tammikuun ajan. Tuotevalikoima vaihtelee apteekeissa.



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

[itsehoitoapteekki.fi](https://itsehoitoapteekki.fi)

11/2024

# Kivun kanssa

Kivun vaikutuksille voi laittaa kampoihin.  
Lukuisista keinoista on tärkeää löytää  
juuri itselle sopivimmat.

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

**K**ipu on näkymätöntä, mutta sillä voi olla valtaisa vaikutus elämään. Nykytutkimuksen ansiosta kipua ymmärretään yhä paremmin, ja se huomioidaan tulevaisuudessa, uudessa tautiluokituksessa entistä laaja-alaisemmin. Tämä tarkoittaa sitä, että yhä useampi kipua kokeva tulee otetuksi vakavasti ja saa apua – kivun kanssa on mahdollista elää hyvää elämää.

**KIPUJA** on monenlaisia, ja sama sairaus tai vamma voi vaikuttaa ihmisiin hyvin eri tavoin. Niin ikään kivunhoito on yksilöllistä. On onni, että tehokkaita tapoja lääkittää kipua löytyy, mutta monilla niistä on pitkäaikaisessa käytössä hintalappu. Sen vuoksi kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien mukaan lääkettäottomia kivunhoitokeinoja. Kokeilunhalu ja

kärsivällisyys ovat usein paikallaan, sillä osa niistä osoittaa tehonsa vasta ajan kuluessa.

**MINKÄLAISESTA** kivun hoidosta itse hyötyisit? Entä mitä omassa elämässä olisi syytä muokata? Se mikä tuo yhdelle avun, voi olla kohtalo- toverille jopa haitaksi. Esimerkiksi tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat monille avain parempaan oloon, mutta niin voi olla raskas liikuntakin. Yksi saa paljon irti vertaistuesta, toinen sellaisesta tekemisestä, joka vie ajatukset omasta tilanteesta muualle. Jotakuta ajatus kivusta oppaana tai ystävänä voi auttaa, toiselle toimii ajatus kivun rökittämisestä. Sama pätee kiitollisuuteen ja kiroiluun – tärkeintä on tiedostaa, miten omat ajatukset ja toiminta vaikuttavat elämänlaatuun ja hyvinvointiin.

*”Tärkeintä on tiedostaa, miten omat ajatukset ja toiminta vaikuttavat elämänlaatuun ja hyvinvointiin.”*





## Vastapainoa ja tasapainoa

1

### PIDÄ KIINNI KIVASTA

Oli kyse sitten mieluisista sosiaalisista suhteista tai rakkaasta harrastuksesta, ujuta kivoja juttuja elämään siinä määrin kuin vain mahdollista. Etenkin kroonistuneesta kivusta kärsivän kyky nauttia ja kokea mielihyvää saattavat olla koetuksella, mutta arjen ilon aiheet ovat tärkeitä, sen verran hyvää tekevää vaikutus niillä on. Omassa tahdissa ja omalla tavalla toimimalla monenlainen mahdollistuu.

2

### ILMAISE TUNTEITASI

Myönteisen asenteen lisäksi vaikeiden tunteiden tunnistaminen ja tunnustaminen auttaa voimaan paremmin. Jaa haastavissa hetkissä tunteuksiasi tuomitsemattomille luottoihmisille ja tarvittaessa ammattiauttajille. Omannäköinen luova toiminta voi tarjota kanavan tunteiden ilmaisulle. Ideana on ilmaista kaikkea sitä, mitä sisimmässä on meneillään – pilkkusäännöt ja väriopin voi autuaasti unohtaa.

3

### MUKAVUUTTA MYÖTÄTUNNOSTA

Haastavan paikan tullen itsemyyötätunnon harjoittaminen antaa voimia jatkaa eteenpäin. Itsemyyötätuntoharjoituksia löytyy niin netistä kuin aiheesta käsittelevistä kirjoista. Pohdi, miten lämpimästi ja lohduttavasti puhuisit vaikeassa tilanteessa rakkaalle ihmiselle, jolle haluat pelkästään hyvää.



### ELINA TANSKANEN

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



### KEHOLLA ON ASIAA

Kirja auttaa kuuntelemaan ja ymmärtämään, mitä keholla on sanottavanaan. Erialaisten harjoitusten avulla kehon viesteihin pystyy vastaamaan helpommin.

Karita Palomäki, Juha Siira: Kehon viisaat viestit, Kirjapaja, 2022

ELINAN  
KIRJA-  
VINKIT

### TYÖKALUJA TARVITSEVALLE

Teos käy läpi merkittävän määrän monipuolisia, tutkittuun näyttöön pohjautuvia keinoja, joilla kipua voi lievittää ilman lääkkeitä. Kirjoittaja on lääkäri ja kipupotilas itsekin.

Helena Miranda: Ota kipu haltuun, Ota, 2016



*Ylipaino on yleisempi  
rasvamaksan syy kuin  
alkoholi.*

Sanna Korhosen  
ensimmäinen tavoite  
laihduksessa oli  
mahtua rescuekoira-  
yhdistyksen ulkoilu-  
takkiin. Lue Sannan  
tarina sivulta 20.





# Vähemmän rasvaa maksaan

Rasvamaksa on siitä kavala sairaus, ettei se yleensä tunnu oikein miltään. Vasta verikokeet ja ultraääni paljastavat tilanteen. Hoitona on elintapojen viilaus.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **MIKKO HANNULA**

**R**asvamaksan toteaminen on yleensä potilaalle yllätys. ”Joskus suurentunut maksa voi painaa sisäelimiä niin, että ylävät salla on paineen tunnetta tai kipuja, mutta yleensä rasvamaksa ei tunnu miltään”, sisätautilääkäri **Johan Fagerudd** kertoo.

Rasvamaksaa epäillään, jos on ylipainoa ja verikokeissa maksarvot ovat koholla. Joskus jo normaalin ylärajoilla oleva maksarvo osoittautuu rasvamaksan aiheuttamaksi. Tulos varmistetaan ultraäänellä tai muulla kuvantamisella.

## MITTAA VYÖTÄRÖ

Yleisin syy rasvamaksaan on ylipainosta johtuva vyötärölihavuus. Myös runsas ja pitkäaikainen alkoholin käyttö voi johtaa rasvamaksaan. Toisin kuin monesti luullaan, ylipaino on alkoholia yleisempi syy rasvamaksalle.

Kehoon kertyvä ylimääräinen rasva kulkeutuu ensin ihon alle. Kun paino jatkaa kasvuaan, rasva hakeutuu vatsan seudulle ja siellä erityisesti haimaan tai maksaan.

Rasvamaksa on yleisin keski-ikäisillä, joilla ylipainoa on kertynyt vuosien kuluessa. Nykyään ylipainoa ja rasvamaksaa todetaan myös nuoremmilla.

”Kaikki ylipainoiset eivät sairastu rasvamaksaan, ja toisaalta siihen voi sairastua normaalipainoisenaakin. Taustalla ovat erilaiset perintötekijät.”

## VIILAA ELINTAPOJA

Rasvamaksa kannattaa ottaa todesta. Se lisää sydän- ja verisuonitautien sekä aivohalvauksen riskiä. Pitkälle edennyt rasvamaksa, vakavimmassa muodossaan maksakirroosi, altistaa maksasyövälle.

Rasvamaksan ensisijainen hoito on elintapojen viilaus. Varsinaista lääkettä siihen ei ole. Lääkkeillä voidaan kuitenkin hoitaa lihavuutta, diabetesta ja muita riskitekijöitä, jotka vaikuttavat sairauden kulkuun.

”Jos on paljon ylipainoa tai muita sairauksia, laihdutusleikkaus tai -lääkkeet ovat tehokkaita”, Fagerudd sanoo.

## LISÄÄ KASVIKSIA

Laihtumisessa tavoitteellaan hidasta, noin paria kilon painonpudotusta kuukaudessa. Hyvään ruokavalioon kuuluu paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja, pehmeitä rasvoja ja täysjyväviljaa. Maitotuotteiden tulisi olla rasvattomia tai vähärasvaisia.

”Vegaaniksi ei tarvitse ryhtyä, mutta kasvien osuutta lautasella olisi hyvä lisätä.”

Höttöhiilareita, sokeripitoisia ruokia ja juomia sekä alkoholin käyttöä kannattaa vähentää. Vähäinenkin alkoholimäärä on haitallisempaa kuin jos maksa on terve.

”Suomalainen tutkimus on osoittanut, että ylipainosta johtuvaa rasvamaksaa sairastavalle yksi pullo olutta vastaa maksahaitoiltaan neljää pulloa olutta, kun vertaa henkilöön, jolla ei ole rasvamaksaa.”

## LIIKU ILOLLA

Liikunta vähentää maksan rasvan määrää, vaikka ei laihtuisikaan. Parhaimmillaan liikunta on yhdistelmä kestävyys- ja voimaharjoittelua.

Tärkeintä on valita itselleen mieluisa laji. Hampaat irvessä liikkuminen johtaa harvoin pysyvään liikuntaharastukseen.

”Laihdutuskuurien ja sporttipyrähdysten sijaan pitäisi muuttaa hiljalleen elintapojaan niin, että muutokset kestävät loppuelämän.”

## PARANTUMINEN MAHDOLLISTA

Lääkäri Johan Fagerudd haluaa vakuuttaa potilaansa siitä, että hän on omassa sairauskertomuksessaan tekijä eikä passiivinen sivustaseuraaja. Myönteiset muutokset palkitsevat.

Rasvamaksa voi parantua kokonaan, jos laihtuu, alkaa liikkua aktiivisesti ja vähentää alkoholin käyttöä.

”Kun ihminen lihoo, rasvapisararat kulkevat kohti maksaa. Vastaavasti kun laihtuu, rasvapisararat muuttavat suuntaansa maksasta pois päin.”

Lääkäri kehottaa hakeutumaan terveydenhuoltoon, jos on huolissaan maksansa terveydestä.

”Kotiin ei kannata jäädä murehtimaan. Rasvamaksan kulkua voi muuttaa mitä suurimmissa määrin.”

Asiantuntija: sisätautien erikoislääkäri Johan Fagerudd, Pihlajalinna

# CeraVe

DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

KEHITETTY YHTEISTYÖSSÄ  
IHOTAUTILÄÄKÄREIDEN KANSSA

## KOSTEUTTAVAA VARTALONHOITOA



Sisältää kolmea  
tärkeää keramidia



### 3 TÄRKEÄÄ KERAMIDIA

Kolmen tärkeän keramidin (1, 3 ja 6-ii) ainutlaatuinen yhdistelmä auttaa vahvistamaan ihon suojamuuria ja vähentää kosteuden haihtumista.



### MVE-TEKNOLOGIA

Auttaa vapauttamaan vaikuttavia ainesosia hallitusti ja pitkäkestoisesti, jotta iho säilyisi pehmeänä koko päivän.

Ennen Sanna Korhonen ei voinut pitää kotonaan herkkuja, sillä kerralla meni helposti koko suklaalevy. Nyt pari palaa riittää.



SANNA KORHONEN, 52, ESPOO

## Tarpeellinen herätys

”Olin juuri syönyt pizzaa, kun järkyttävä vatsakipu yllätti minut loppukesästä. Kun kipukohtaus toistui, varasin ajan työterveyslääkärille.

Laboratoriokokeissa maksa-arvoni olivat todella korkeat, vaikka ne olivat ennen olleet normaalit. Minulla epäiltiin sappikiviä. Vatsan magneettikuvassa sapesta ei löytynyt vikaa. Minulla todettiin ylipainosta johtuva rasvamaksa.

Rasvamaksa ei ollut yllätys, mutta se herätti kunnolla. Painoni on noussut kymmenen vuoden aikana hirveästi. Välillä olen laihduttanut, mutta kilot ovat tulleet takaisin korkojen kanssa. Sain jo keväällä laihdutuksen tueksi suolistohormoni semaglutidia. Se on toiminut hyvin, puolessa vuodessa paino on pudonnut parikymmentä kiloa.

Rasvamaksaan ei ole muuta lääkettä kuin elintapojen muuttaminen. Laihdutuslääkkeen ansiosta syön vain murto-osan siitä, mitä ennen. Ongelmani ovat olleet älyttömät annoskoot, varsinkin iltaisin. Nyt iltapalaksi riittävät tee ja vesimeloninpalat. Rasvaisia herkkuja ei tee edes mieli.

Vatsakivut säikäyttivät myös aikuiset lapseni, ja tutkimustulosten odottelu oli heillekin tuskaista. Haluan osoittaa heille, että pidän huolta terveydestäni, sillä haluan elää mahdollisimman pitkään heitä varten.”



# Elintavoilla tuloksia

## LAIHDUTA

Jo muutaman prosentin painon lasku voi vähentää maksan rasvaa yli kymmenen prosenttia.

## LIIKU

Liikkuminen ilman laihtumistakin vähentää maksan rasvaa. Tehokainta on laihduttaminen ja liikunta yhdessä.

## SYÖ

### VÄHÄRASVAISTA

Vähärasvainen ruoka saattaa vähentää maksan rasvoittumista.

**Muista nämä**

## VÄHENNÄ ALKOHOLIA

Alkoholin käytön vähentäminen voi palauttaa maksan rasvamäärän normaaliksi. VyötäröliHAVAN kannattaa olla erityisen varovainen alkoholin käytössä.

Lähde: terveyskirjasto.fi

## Pieni rasvamaksasanasto

### RASVAMAKSASSA

rasvaa kertyy liikaa maksasolujen sisään. Rasvamaksataudista puhutaan, kun yli viisi prosenttia maksakudoksesta koostuu rasvapisaroista.

### VISKERAALINEN RASVA

on vatsaontelon sisään suolten ja sisäelinten väliin sekä maksan sisälle kertynyttä rasvaa. Se kasvattaa rasvamaksan riskiä.

### VYÖTÄRÖLIHAVISTA

jopa 80 prosentilla on rasvamaksa. Vyötärölihavuudesta puhutaan, kun vyötärön ympäryys on naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm.

### MAKSAKIRROOSI

on maksasairauksien vakava loppuvaihe. Syynä voi olla pitkäaikainen runsas alkoholin käyttö, rasvamaksa, maksan virustulehdukset, kuten C-hepatiitti tai jotkut autoimmuunitaudit. ■

Lähde: terveyskirjasto.fi

TM

gefilus®

Gefilus® on Suomen tunnetuin ja käytetyin maitohappobakteerivalmiste.

Lähde:  
Brändipulssi 03/2024,  
Sanoma B2B  
Insight



## Gefilus® Vahvat kapselit elämän erikoistilanteisiin

- Päiväannos 1 kapseli
- 1 kapseli sisältää 10 miljardia LGG® maitohappobakteeria
- Vain apteekista



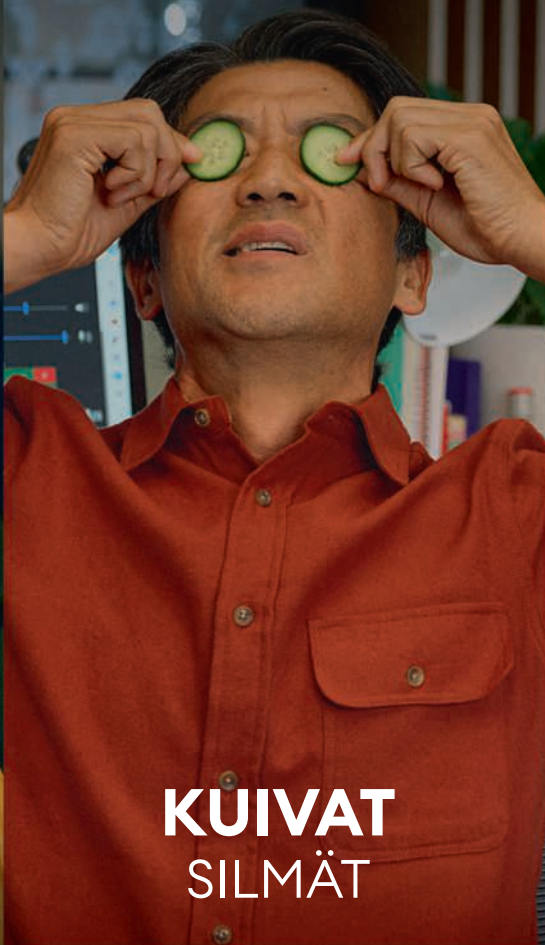
LGG® on maailman tutkituin maitohappobakteeri.

Markkinoija Oriola

# Systane® MITÄ OIREITA SINULLA ON?



**VÄSYNEET  
SILMÄT**



**KUIIVAT  
SILMÄT**



**ÄRTYNEET  
SILMÄT**

## VOITELEVAT SILMÄTIPAT KAIKILLE SILMILLE

Lievitystä kaikentyyppisille  
ärtyneille, kuiville silmille.

**Systane® COMPLETE, kliinisesti osoitettu  
lievitys kuivasilmäisyyden oireisiin**

Ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen saadaksesi ohjeita käytöstä, varoimista,  
varoituksista, vasta-aiheista ja sivuvaikutuksista.





# Uutta Avainapteekkeista

## 1 KAUNIITA UNIA

Ennen nukkumaanmenoa otettu tabletti tukee unta. Monipuolinen ja tehokas magnesium-yrttiuutevalmiste sisältää aminohappoja. Kehitetty Suomessa.

Bioteekki Super Uni Magnesium 60 tabl., 21,60 € (300,00 €/kg). Ravintolisä.

## 2 ATOOPPISEN IHON AVUKSI

Voide korjaa ja rauhoittaa sekä kosteuttaa kasvojen ja vartalon kuivaa ihoa jopa 72 tunnin ajan. Sopii aikuisille, lapsille ja vauvoille, myös atooppiselle iholle. Hajusteeton ja allergiasertifioitu.

Locobase Repair Light 450 ml, 29,90 € (66,44 €/l).

## 3 SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Moniviamiini- ja kivennäisainetabletti sekä kalaöljykapseli sisältävät imettävän äidin ja vauvan hyvinvoinnille tarpeellisia vitamiineja ja kivennäisaineita.

Multitabs Breastfeeding 60 kpl, 20,20 € (104,12 €/kg). Ravintolisä.

## 4 HEDELMÄLLISYYTTÄ TUKEVA MONIVITAMIINI

Vitamiini- ja kivennäisainevalmiste sisältää erityisesti hedelmällisyyttä ja lisääntymistä tukevaa sinkkiä sekä foolihappoa.

Multitabs Fertility 30 kpl, 9,60 €. Ravintolisä.

## 5 MAGNESIUM JA B6 YHDESSÄ

Magnesiumsitraattia ja B6-vitamiinia mansikka-limen-makuksena purutablettina. Kaksi pakkauskokoa.

MagneCit 100 purutablet., 15,75 € (85,14 €/kg) tai 160 kpl, 20,30 € (68,58 €/kg). Ravintolisä.







# Vahva tulehduskipugeeli



Uusi  
**30 g**  
pakkauskoko

**Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli.** Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruhjevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofenaatti. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetät. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteen ainesosille. Pakkauskoot 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 10.6.2020 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: [www.laakeohje.fi](http://www.laakeohje.fi), [infofinland@tevapharm.com](mailto:infofinland@tevapharm.com). Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01350 07 24

## ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



# 1 HELLÄVARAINEN PESUNESTE

Kosteuttava pesuneste päivittäiseen käyttöön atooppiseen ihottumaan taipuvaiselle iholle. Prebiootit stimuloivat ihon omaa, suojaavaa mikrobiomia.

Bepanthol SensiWash 200 ml, 12,15 € (60,75 €/l).

# 2 ATOOPPISEN IHON PÄIVITTÄINEN HOIVA

Ihoa pehmittävä ja kosteuttava emulsiovoide edesauttaa pitämään atooppisen ihottuman pakenemisvaiheen loitolla vähintään kolme kuukautta. Sopii koko perheelle.

Bepanthol SensiControl 400 ml, 31,50 € (78,75 €/l).

# 3 KSYLITOLIA JA SINKKIÄ LAPSILLE

Tutti frutin makuinen ksylitolipurutabletti on hammasystävällinen tehoyhdistelmä vastustuskyvylle. Sisältää 75 milligrammaa C-vitamiinia, 7,5 mikrogrammaa D-vitamiinia ja 3 milligrammaa sinkkiä.

Apteq C+D+Sinkki Mini 90 tabl., 13,70 €. Ravintolisä.

# 4 UNEEN RENTOUTTAVA PEHMOTÄHTI

Pureskeltava ravintolisä rentouttaa, lyhentää nukahtamisaikaa luonnollisesti ja auttaa ylläpitämään unta.

Melarest Soft 30 kpl, 17,85 € (198,33 €/kg). Ravintolisä.

# 5 KOLMITEHOINEN APU NÄRÄSTYKSEEN

Tabletit lievittävät liikkahappoisuutta, suojaavat mahalaukun limakalvoa ja vähentävät mahan sisällön nousua ruokatorveen.

Acisoft 12 purutabl., 6,40 € tai 24 purutabl., 11,00 €. CE-merkitty lääkinällinen laite.

# 6 PAIKALLISHOITO EREKTIOHÄIRIÖÖN

Ensimmäinen kliinisesti todistettu, ilman reseptiä saatava paikallishoito erektiohäiriöihin. Tehokas ja nopeavai-  
kutteinen geeli auttaa saamaan erektion 10 minuutissa.

Eroxon Stimgel 4 kerta-annostuubia, 32,00 €. CE-merkitty lääkinällinen laite.

# 7 NAISTEN JA MIESTEN MONIVITAMIINIT

Vitamiinitablettien vahva ja monipuolinen koostumus on kehitetty tukemaan hyvinvointia ja jaksamista erityisesti yli 50-vuotiailla naisilla ja miehillä. Saatavilla Avain-  
apteekista helmikuussa 2025.

Minisun Monivitamiini Nainen 50+, 60 tabl. tai

Mies 50+, 60 tabl., 15,50 € (198,72 €/kg). Ravintolisä.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.







Mukana bioaktiivinen B12 ja folaatti

Memoxissa  
flavonoidit  
ja koliini!

## Hyvin imeytyvä Apteq B12 -vitamiiniperhe!

Suojaa muistisi • Memox

Tue jaksamistasi • Boost

Turvaa B12-saantisi • Balance

Apteq B12-vitamiineissa tehokas bioaktiivinen B12 ja folaatti.

Valmistetaan suomalaisessa lääketehhtaassa.

APTEQ

PAREMPAA APTEEKISTA

apteq.fi





# Kosketus tekee hyvää

Kipua on helpompi kestää, kun pitää rakkaan kädestä kiinni. Kehoa ja mieltä hoitavat myös ohimenevät halaukset tai hierojalla käyminen.

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

## Apua kipuun, ahdistukseen ja stressiin

Hollannin neurotieteellisen instituutin tutkijat kävivät hiljattain laajasti läpi kosketuksen vaikutuksista tehtyjä tutkimuksia.

Johtopäätös oli selvä: suostumuksellinen kosketus parantaa kehon hyvinvointia. Se muun muassa vähentää kipua, ahdistusta, masennusta ja stressiä. Eri tavoin sairaat hyötyvät vielä terveitä enemmän, mikä korostaa kosketuksen merkitystä hoivatyössä.

## Mitä useammin, sen parempi

Usein toistuvat lyhyet kosketukset voivat olla tehokkaampia kuin yksittäinen pidempi hellä hetki. Pikahalitkin ovat tärkeitä – mutta liikaa ei pidä kiirehtiä. Brittitutkijat havaitsivat, että sekunnin halaus ei tunnu yhtä hyvältä kuin viiden tai kymmenen sekunnin mittainen.

*Kosketus vähentää kipua, ahdistusta, masennusta ja stressiä.*



*Kosketus virittää samalle taajuudelle*

Neurotieteilijä **Pavel Goldstein** Coloradon yliopistosta tutki kollegoineen pari–kolmekymppisiä pariskuntia. Parit olivat joko eri huoneissa, samassa huoneessa koskematta toisiaan tai käsi kädessä, kun toiselle tuotettiin pieni kipuaistimus. Kädestä pitäneiden parien hengitys, syke ja aivoaallot viritäytyivät samalle taajuudelle ja kipu lievittyi. Kosketus lisäsi kumppanin tuntemaa empatiaa, mikä taas voimisti kehoollista yhteen tahdistumista.

Laajan katsauksen perusteella kosketuksen hyvät vaikutukset eivät rajoitu lähisuhteisiin. Niitä voi saada vaikkapa hierojalla käymisestä. Jopa kontakti elottoomaan esineeseen, kuten painopeittoon, voi tehdä fyysisesti hyvää, mutta henkisiin hyötyihin tarvitaan toista ihmistä.

# UUSI ACO PROTECT

## VAHVISTAA IHOSI LUONNOLLISTA SUOJAA

ACO Protect sisältää kasvoille ja vartalolle kahdeksan tehokasta ja hellävaraista ihonhoitotuotetta, jotka vahvistavat ja suojaavat ihon suojakerrosta ja auttavat pitämään ihon kosteutettuna ja hyvinvoivana. Dermatologisesti testatut, hajusteettomat ja vegaaniset tuotteet sopivat normaalille, kuivalle ja herkälle iholle. Tuotteet on kehitetty Tukholmassa ja suunniteltu ihon tarpeisiin erityisesti pohjoisessa ilmastossa.

ACO PROTECT  
-TUOTTEET

-20%

Tarjous voimassa  
helmikuussa.



ACO  
SIMPLY EFFECTIVE

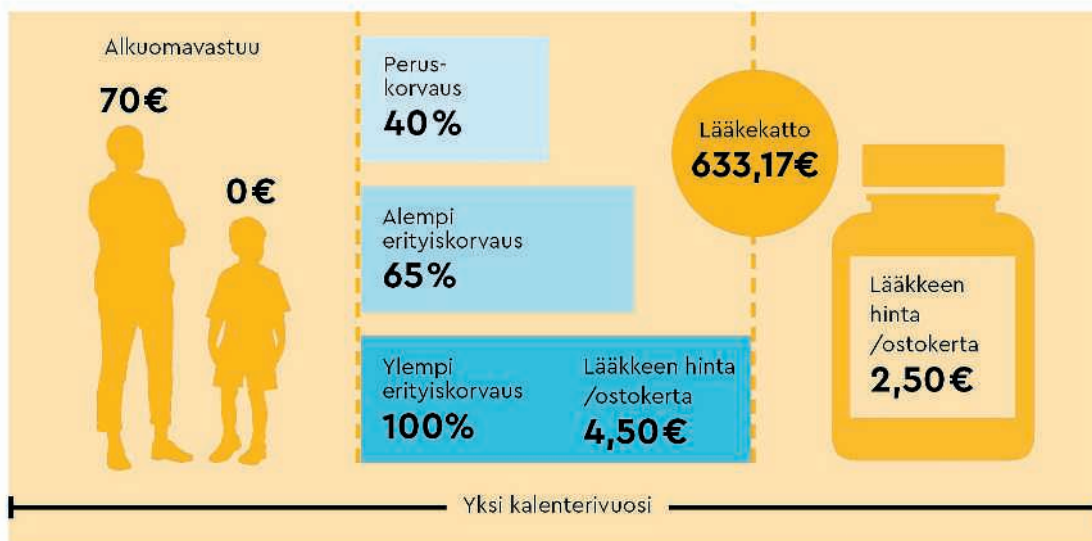
Tarjous voimassa helmikuussa kampanjaan osallistuvissa apteekkeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista.



# Uusi vuosi, uudet lääkekulut

Monen suomalaisen lääkekulut nousevat jonkin verran tänä vuonna. Vuosi 2025 tuo tullessaan myös keinoja säästää.

Teksti **MARIANNA SALIN**



**K**elan lääkekorvausten alkuomavastuu nousi vuodenvaihteessa 50 eurosta 70 euroon. Asiakas saa siis korvauksia vasta, kun hän on maksanut itse 70 euroa Kela-korvattavista lääkkeistä. Lapsen lääkekulujen alkuomavastuu on nolla euroa sen kalenterivuoden loppuun, kun nuori täyttää 18 vuotta.

”Lisäksi alkuomavastuu sidottiin kansaneläkeindeksiin eli sen määrää tarkistetaan jatkossa vuosittain. Tämä johtaa todennäköisesti muutaman euron vuotuisiin korotuksiin”, sanoo Kelan juristi **Vilja Juvonen**.

## LÄÄKEKATTO NOUSEE HIEMAN MUTTA TÄYTTYY NOPEAMMIN

Sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt, asiakas saa korvaukset Kela-korvattavista reseptilääkkeistä vanhaan tapaan. Peruskorvaus on 40 prosenttia ja alempi erityiskorvaus 65 prosenttia. Ylemmässä erityiskorvausluokassa asiakas maksaa kustakin lääkkeestä vain 4,50 euron omavastuun.

Korvausluokasta riippumatta itse maksettu osuus kerryttää omavastuuta edelleen, kunnes

vuosiomavastuu eli lääkekatto tulee täyteen. Sen jälkeen kustakin korvattavasta lääkkeestä on maksettava vain 2,50 euroa. Vuosiomavastuu nousi viime vuodesta noin kuusi euroa ja on nyt 633,17 euroa.

Lääkekuluihin vaikuttaa myös arvonlisävero, joka nousi vuodenvaihteessa 10 prosentista 14 prosenttiin. Valtaosa veronkorotuksesta koituu Kelan maksettavaksi, mutta osa osuu myös omavastuuta maksavaan asiakkaaseen.

”Jos kuitenkin asiakkaan vuotuiset lääkekulut ylittävät vuosiomavastuun, arvonlisäveron korotus vaikuttaa vain siten, että vuosiomavastuu täyttyy aiemmin.”

## LÄÄKEVAIHTO LASKEE KULUJA

Korotuksista huolimatta asiakkaan lääkekulut voivat laskea, etenkin jos käytössä on biologisia lääkkeitä. Mahdollisuus vaihtaa biologisia lääkkeitä halvempiin biosimilaareihin laajenee asteittain tämän vuoden aikana. Lue lisää biosimilaareista osoitteessa [avainapteekit.fi](https://avainapteekit.fi).

Asiantuntija: juristi Vilja Juvonen, Kela

### Tammikuu

#### PURO SUOJA 10 ml

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

**15,90**

19,00 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



#### GUM SOFT PICKS PRO 60 kpl

Hammassiveliha puhdistaa hammassivälit hellävaraisesti ja tehokkaasti. Koot S, M ja L.

**12,90**

15,20 €



#### AUVOIN nenäsuihkeet 20 ml

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

**10,90**

12,50-13,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



#### MINISUN MONIVITAMIINIT Extra vahva 90 tabl. tai Vahva 120 tabl.

Monipuoliset ja vahvat monivitamiinit.

**17,90**

22,50 € (127,86-184,54 €/kg)

Ravintolisä



#### BETHOVER VAHVA B12 1,3 mg 100 kaps. tai 120 tabl.

Vahva ja monipuolinen yhdistelmä muistin ja ajattelun tueksi. Eri makuja.

**25,90**

30,90 € (172,67-996,15 €/kg)

Ravintolisä



#### ICE POWER PLUS 200 ml

Lievittää tehokkaasti lihaskramppeja kiputiloja ja nopeuttaa palautumista. Sisältää MSM:a.

**14,90**

19,20 € (74,50 €/l)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



#### MAITOHAPPOBAKTEERI + B ratiopharm 100 kaps.

Maitohappobakteerit ja vastustuskykyä tukevat vitamiinit samassa kapselissa.

**19,90**

24,20 € (258,44 €/kg)

Ravintolisä



#### APTEEKKI FLUACUTE Zinc+ 20 ml

Suusuihke lievittää flunssan oireita ja lyhentää flunssan kestoa. Sisältää sinkkiasetaattia ja deksipantenolia.

**16,90**

20,00 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



#### CALSORIN tai PURU CALSORIN 500 mg + D3 20 mcg 100 tabl.

Helposti nieltävä tai pureskeltava kalsium- ja D3-vitamiinitabletti.

**15,90**

18,40 € (75,36-107,43 €/kg)

Ravintolisä



#### DEVISOL D3 20 mcg 200 tabl.

Hyvin imeytyvä D3-vitamiini sitruksen tai mustikan makuisena imeskelytablettina tai nieltävänä tablettina.

**14,90**

18,70 € (188,61 €/kg)

Ravintolisä



#### DEVISOL STRONG D3 50 mcg 200 tabl.

50 mikrogrammaa D3-vitamiinia sitruksen tai mustikan makuisena imeskelytablettina tai nieltävänä tablettina.

**21,90**

26,90 € (280,77 €/kg)

Ravintolisä



#### SEBAMED Face & Body Wash -täyttöpussit 1000 ml

Kuivuuteen taipuvalle iholle kehitetty pesuneste. Kasvoille ja vartalolle.

**16,90**

21,00 € (16,90 €/l)





## Helmikuu

### BEVITA EYE PRO 10 ml tai A-silmävoide 5 g

Kosteuttavat silmätipat tai -voide kuivien silmien oireiden hoitoon.

**13,90**

16,50-16,80 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### MELAREST Extra Vahva 1,9 mg 90/100 tabl. tai Tripla 60 tabl.

Melatoniniin auttaa lyhentämään nukahamisaikaa.

**21,90**

26,25 €

Ravintolisä



### APTEQ B12 Balance 100 tabl., Boost tai Memox 60 tabl.

Hyvin imeytyvä B12-vitamiini.

**19,90**

24,80 € (207,04-737,04 €/kg)

Ravintolisä



### BEROCCA ENERGY Orange 60 poretabl.

Päivittäiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

**22,90**

27,70 € (59,64 €/kg)

Ravintolisä



### MINISUN D3 20 mcg 200 tabl.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Eri makuja.

**14,90**

18,40 € (298,00-620,83 €/kg)

Ravintolisä



### A-VITA HYDRA+ 20 ml

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja kuivaa ja kylmää ilmaa vastaan. Valumaton suihke.

**12,90**

15,60 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite.



### MULTIVITA PLUS 250 tabl.

Monipuolinen vitamiini- ja kivennäisainekoostumus perustuu uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.

**20,90**

(24,30 €)

Ravintolisä



Kampanjapakkaus

### MINISUN D3 50 mcg 200 tabl.

Vahva D-vitamiinivalmiste päivittäiseen käyttöön tai kuureina silloin, kun keho tarvitsee erityistä tukea. Eri makuja.

**21,90**

26,80 € (438,00-476,09 €/kg)

Ravintolisä



### REMO-WAX korvasuihke tai korvatipat 10 ml

Liuoittaa korvan vahatulpat tehokkaasti.

**13,90**

17,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### RELA TABS 90 tabl. tai kaps.

Koko perheen maitohappobakteerit erimakuksina tabletteina tai nieltävinä kapseleina. Päivittäiseen käyttöön.

**25,90**

31,50 €

Ravintolisä



### APTEQ FLUZINC 24 tabl.

Lievittää tehokkaasti flunssan oireita ja lyhentää flunssan kestoa. Maut salmiakki, mustaherukka ja hunaja.

**9,90**

12,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### PERSKINDOL Active Gel 100 ml

Kylmä-lämpögeeli akuuttiin sekä pitkäkestoiseen lihaskipuun. Lievittää kipua ja tukee paranemista.

**14,90**

18,75 € (149,00 €/l)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



## Tammikuu

### ACO FACE -tuotesarja

Hellävaraiset tuotteet normaalille, kuivalle, rasvaisele ja ikääntyvälle sekä sekaiholle. Ei koske lahjapakkauksia ja huulituotteita. Valikoima vaihtelee apteekittain.

–20 %



### AVÈNE TOLERANCE

Ihohoitosarja herkälle, helposti reagoivalle tai allergiselle iholle. Etu koskee valikoituja tuotteita. Valikoima vaihtelee apteekittain.

–15 %



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



## Helmikuu

### PRIORIN EXTRA 180 kaps.

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste hiusten hyvinvointiin. Näkyviä tuloksia 12 viikossa.

78,90

100,00 € (467,97 €/kg)  
Ravintolisä



### FAVORA-tuotesarja

Puhdistavat, hoitavat ja kosteuttavat tuotteet herkkäihoisille. Yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Valikoima vaihtelee apteekittain.

–20 %





# Tehokas lääke KURKKU- KIPUUN

Lievittää  
kipua  
puuduttamalla Tappaa  
bakteereja

KAKSIVAIKUTTEINEN  
UUTUUS



**Coldycin 5 mg/1 mg imeskelytabletit, Hunaja tai Sitruuna.** Vaikuttavat aineet: klooriheksidiini ja lidokaiini. Kurkkukivun oireiden lievittämiseen aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille. Sisältää sorbitolia. Sitruuna: Sisältää aspartaamia, joka on fenyylialaniinin lähde. Ei suositella raskauden aikana eikä imettäville naisille. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Lyhytaikaiseen käyttöön. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3–4 päivän jälkeen tai se huononee. Itsehoitolääke. Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.

# FINREXIN®

- ✓ Tehokas apu flunssan oireisiin
- ✓ Särkyyn ja kuumeeeseen
- ✓ Pirstää flunssaista oloa



**FINREXIN®- ja FINREXIN® NEO -jauheet** tilapäiseen käyttöön kuumeen ja erilaisten särkytilojen hoitoon. Aikuisille 1 annospussi tarpeen mukaan 3–4 kertaa vuorokaudessa. Ei suositella raskaana oleville, alle 16-vuotiaille eikä henkilöille, jotka ovat yliherkkiä asetyylisalisyylihapolle tai muille tulehduskipulääkkeille. Käytöstä yhdessä veren hyytymistä estävien lääkkeiden kanssa on neuvoteltava lääkärin kanssa. Tavallisimpia asetyylisalisyylihapon aiheuttamia haittavaikutuksia ovat maha-suolikanavan oireet ja lisääntynyt verenvuototaipumus, erityisesti maha-suolikanavan alueella. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Lisätietoja: [www.orifarmhealth.fi](http://www.orifarmhealth.fi). Markkinoija: Orifarm Healthcare Oy.

# Tehokasta hoitoa lihas- ja nivelkipuihin

ThermaCare® on tehokas keino lievittää kipua syvälle lihaksiin ja niveliin kulkeutuvan lämmön avulla.

Soveltuu erityisesti lihasjännityksestä ja yllirasituksesta johtuvaan kipuun. - Lääkeaineeton

**16 tunnin dokumentoitu vaikutus**



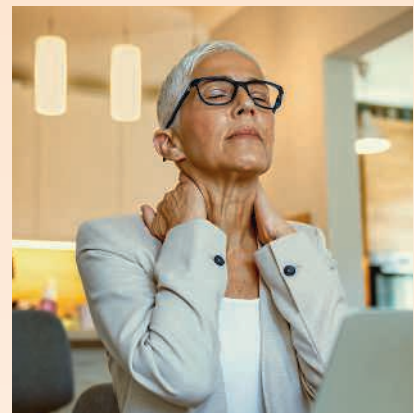
## ThermaCare® soveltuu erinomaisesti käytettäväksi



**Yllirasitukseen**



**Kireisiin lihaksiin**



**Stressiin liittyviin  
lihasjännityksiin**

Lääkinnällinen laite. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä.  
[infofi@navamedic.com](mailto:infofi@navamedic.com) | [www.thermacare.fi](http://www.thermacare.fi)



3 x  
vitamiini-  
kysymys

## Käykö sama magnesium-annos ikääntyneelle ja nuoremmalle aikuiselle?

**KYLLÄ.** Magnesiumin annoksessa ratkaisevaa on sukupuoli, ei ikä. Miehet, joiksi lasketaan jo yli 13-vuotiaat pojat, tarvitsevat päivässä 350 milligrammaa magnesiumia. Naisten tarve on hieman pienempi, 280 milligrammaa. Aktiiviturheilijat ja imeytymishäiriötä sairastavat saattavat tarvita suositusta enemmän magnesiumia.



## Mikä vitamiini auttaisi kaamoksen yli?

**MAHDOLLISET D-VITAMIINI.** Se ei suoraan vähennä kaamosoireilua, mutta D-vitamiinin saanti jää monella talvella liian pieneksi. Lisäksi voi kokeilla virkistävää C-vitamiinia ja B-ryhmän vitamiineja, jotka vähentävät väsymystä ja uupumusta.

Vitamiinilisä suurempi merkitys kaamosväsymyksessä on elintavoilla, siis terveellisellä ruoalla sekä riittävällä liikunnalla ja unella. Kirkasvaloakin kannattaa kokeilla.



Asiantuntija  
**ANNA SIIPILEHTO**  
proviisori,  
Tapuli Apteekki,  
Helsinki

## Voinko ottaa kerralla koko viikon D-vitamiinilisän?

**KYLLÄ.** D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, joka varastoituu elimistöön. Jos tuntuu, ettet muista ottaa vitamiinia päivittäin, voit hyvin ottaa kerralla viikon annoksen, esimerkiksi viikonloppuamuna. Muista kuitenkin, että D-vitamiinin turvallisen päiväkäytön raja on 100 mikrogrammaa.

Suuri D-vitamiinin kerta-annos voi aiheuttaa herkille pahoinvointia tai ripulia.

# Parempi päivä tulee aina

Virpi Sillanpää-Posio on kokenut, miten krooninen kipu voi viedä jalat alta ja mielen matalaksi. Hyvä kivunhoito on monien osatekijöiden summa.

Teksti **KAISA HAKO** Kuvat **TIMO HEIKKALA**

**N**iinä öinä kun oululainen **Virpi Sillanpää-Posio** ei saa kivultaan unta, hän lähtee usein mielestään vaellukselle lapsuudenkotiinsa Kuusamon Kiutaköngkään maisemiin.

”Mielikuvissani päätän, mitkä kengät laitan jalkaan. Mietin, mitä kaikkea näen, kun astun ovesta ulos. Löydän paikkoihin, joita en tiennyt muistavani”, hän kuvailee.

Tätä nykyä Sillanpää-Posio, 56, pystyy nukkumaan sängyssä öisin. Vuonna 2018, kun hän joutui selkäkivun takia jäämään sairauseläkkeelle, hän koetti nukkua milloin lattialla, milloin tuolissa. Kipu sai myös mielen käpertymään sisäänpäin.

”En pystynyt itkemään, mutten jaksanut nauraa. Lintujen äänet katosivat minulta, jolle luonto on aina ollut äärettömän tärkeä.”

**SILLANPÄÄ-POSIO** näyttää, miten pään kääntely onnistuu yhä, vaikka muu ranka on metallista jäykkä. Ylin nikama on ainoa, jonka tueksi ei ole laitettu rautaa. Kun hän päiväisin käy makuulle lepuuttamaan selkäänsä, ranka asettuu lepoon napsahdellen.

Neljän lapsen äiti työskenteli unelma-ammattissaan oppilaitospappina, kun kivut selässä alkoivat yli kymmenen vuotta sitten. Selkään tuli välilevypullistuma, mutta tuntemattomasta syystä hänen selkärankansa on myös altis murtumille. Rangan akuutti kipu on kuin salamanisku tai tsunami, joka vie jalat alta. Hermostus taas säteilee piinallisesti alaraajoihin. Viimeisin murtuma rangassa vuonna 2020 aiheutti selkäydinvamman, jonka seurauksena Sillanpää-Posio on nyt pyörätuolissa.

”Jalat kantavat, mutta selkä ei kestä pystyasentoa kovin kauan”, hän kertoo.

Kaikkiaan hän laskee olleensa operoitavana leikkaussalissa yli 50 kertaa.

**PAHIMMASSA VAIHEESSA** kipu lieveilmiöineen aiheutti keskivaikean masennuksen. Sillanpää-Posio sanoo, että tämä on kipukroonikoilla yleistä.





Virpi Sillanpää-Posiolle luonto on tärkeä voimanlähde. Hän ulkoilee usein Nipsu-koiran kanssa pihalla ja iloitsee, jos tarjoutuu mahdollisuus päästä esteettömälle luontopolulle.







Virpi Sillanpää-Posio on sairauseläkkeellä, mutta tekee toisinaan yhä pieni-muotoisesti papin tehtäviä. "Kun tein Ylelle radiohartauden kivusta, sain siitä paljon kuulijapalautetta", hän kertoo.

## Krooninen kipu

- Kroonisella kivulla tarkoitetaan kipua, joka kestää yli kolme kuukautta tai yli olete-  
tun paranemisajan.
- Kipu voi olla kudos- tai hermovaurion tai  
muun sairauden aiheuttamaa, mutta aina  
kivulle ei löydy selkeää syytä. Se voi olla  
luonteeltaan monipaikkaista tai laaja-  
alais-  
ta.
- Kipukokemus syntyy, kun aivot tulkitsevat  
hermoston ja selkäytimen kautta tulevia  
kehon viestejä.
- Koettu kipu on aina todellista, ja siihen  
voidaan vaikuttaa syistä riippumatta.
- Pitkään jatkunut kipu herkistää hermos-  
toa ja aivoja saaden ne jatkuvaan valmius-  
tilaan. Siksi pelkkä kipualueen kuntoutus ei  
aina riitä.
- Krooninen kipu vaikuttaa tunne-elämään,  
sosiaalisiin suhteisiin, työkykyyn ja uneen.  
Kivun hoidon tulisi siksi olla kokonaisvaltais-  
ta, yksilöllisesti erilaisia hoito- ja tukimuoto-  
ja yhdistelevää.

*Lähteet: Suomen Kipu Ry, Duodecimin  
Terveyskirjasto*

"Nyt jo tiedän, että kyllä sieltä nousee, vaikka yhä tulee päiviä, jolloin mieliala on rotkon pohjalla. Olen antanut silloin itselleni luvan olla kivussa ja itkussa, koska tiedän, että tulee parempi päivä", hän sanoo.

Jos on oikein vaikea olla, perheen kaksivuotias Nipsu-collie tulee tökkimään kuonollaan ja asettuu viereen sänkyyn.

"Siitä on kasvamassa sielunpaimenkoira."

Nipsun hellän hoivan ohella on tarvittu paljon muuta-  
kin. Puolison rakkaus on kannatellut kaikkina päivinä.

**HOIDON KANNALTA OLENNAINEN** on ollut työ-  
terveyslääkärin ja kipupolin hoitavan lääkärin koko-  
naisvaltainen näkemys tilanteesta sekä ammattilaisten  
ymmärrys kivun luonteesta. Sillanpää-Posio kertoo  
Oulun yliopistollisen sairaalan taitavasta kipuhoidtajasta,  
joka laajan asiantuntemuksensa vuoksi on saanut lem-  
pinimen **Kipu-Seppo**.

Miten kertoa taksikuskillle olevansa menossa fysio-  
terapiaan, jos ei muista sanaa "fysioterapia"? Sillan-  
pää-Posio sanoo, että vahvat hermokipulääkkeet  
aiheuttavat toisinaan sen, että sanat katoavat. Lääkkei-  
den määrää on kuitenkin onnistuttu vähentämään kipu-  
simulaattorin avulla. Pakaralihakseen asennettu laite  
lähettää sähköimpulsseja jalkoihin ja blokkaa kipua.

"Voin kaukosäätimellä säädellä impulssin tehoa ja  
sykkimistiheyttä", Sillanpää-Posio kertoo.

Hän sanoo fysioterapeuttien työn olevan ratkaisevan

*"Lintujen äänet  
katosivat minulta."*

tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisessä. Psykoterapia on  
auttanut kivun ja elämänmuutosten hallinnassa. Myös  
hengellisyys on hänelle elämää kannatteleva voima.

**SYNNYNNÄINEN OPTIMISTI** sanoo, että vaikka kipu  
vakavoittaa, se on tuonut mukanaan myös hyvää.

"Tämä on vienyt minulta paljon, mutta vaikuttanut  
myös niin, että olen ollut paljon kotona läsnä. Lasten  
kanssa on läheiset välit", Sillanpää-Posio pohtii.

Kipu on tehnyt hänestä kokemustoimijan Suomen  
Kipu -järjestössä ja Invalidiliitossa. Sillanpää-Posio voi  
rikastaa vaikkapa sote-alan opiskelijoiden ymmärrystä  
kroonisesta kivusta sekä edistää esteettömyyttä.

Elämän tahti on väistämättä rauhoittunut. Sillan-  
pää-Posio viipyilee usein Nipsun kanssa pihalla tai  
uppoutuu askarteluhuoneessa mosaiikitöihin.

"Pienistä hetkistä tulee suuria. Kun talvella jo kolmen  
aikaan iltapäivällä alkaa hämärtää, minulla on aikaa  
nähdä se ja sytyttää kynttilä." ■



# KURKKUKIPUA? LÖYDÄ HELPOTUKSESI



## LIEVITTÄÄ KURKKUKIPUA



ANTISEPTINEN - POISTAA  
TAUDINAIHEUTTAJIA



LIEVITTÄÄ KIPUA PUUDUTTAVAN  
VAIKUTUKSEN AVULLA



## HOITAA KURKKUKIPUA LIEVITTÄMÄLLÄ TULEHDUSTA

TEHOKAS  
USEITA  
KURKKUKIVUN  
OIREITA VASTAAN\*

UUTUUS!



TEHOAA KIPUUN JOPA 6 TUNTIA.  
VAIKUTUS ALKAA VÄLITTÖMÄSTI\*\*



LIEVITTÄÄ TULEHDUSTA

**\*Kipu, nielemisvaikeudet, kurkun turvotus. \*\*Strefen Hunaja-Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon.**

**Strepsils Appelsiini, Hunaja & Sitruuna, Inkivääri, Mansikka, Menthol, Mint ja Sitrus** ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta ei saa ylittää. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaille lapsille. Muut Strepsils-maut: Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valitsemasi valmisteen sisältämälle aineosalle. Jos olet diabeetikko, huomioi valmisteen sisältämät makeutusaineet. Strepsils Mintiä ei suositella raskauden aikana, muiden osalta käytössä raskaus- ja imetysaikana tulee noudattaa varovaisuutta.

**Strefen Orange 8,75 mg- ja Honey & Eucalyptus 8,75 mg -imeskelytabletit** on tarkoitettu lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille ja **Strefen Hunaja & Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon, liuos** lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen 18 vuotta täyttäneille aikuisille. Vaikuttava aine: flurbiprofeeni. Annostus: Imeskelytabletit: 1 imeskelytabletti joka 3.-6. tunti tarpeen mukaan, korkeintaan 5 imeskelytabl./vrk, enintään 3 vrk:n ajan. Sumute: 3 painallusta nielun takaosaan 3-6 tunnin välein tarvittaessa, korkeintaan 5 annosta/vrk, ja enintään 3 vrk:n ajan. Älä käytä Strefen-valmisteita, jos olet yliherkkä flurbiprofeenille, muille valmisteen ainesosille, asetyylisalisyylihapolle tai muille tulehduskipulääkkeille; jos sinulla on joskus ollut vatsahaava, vaikea paksusuolen tulehdus, verenvuoto-ongelmia, tai jos sinulla on vaikea-asteinen sydämen, munuaisten tai maksan vajaatoiminta. Lopeta käyttö, jos suussa ilmenee ärsytystä tai jos maha-suolikanavan verenvuotoon tai yliherkkyyteen viittaavia oireita esiintyy. Älä käytä raskauden tai imetyksen aikana keskustelematta asiasta ensin lääkärin kanssa. Varmista varoitukset, mahdolliset haittavaikutukset, muut käyttöohjeet sekä lääkkeiden sopivuus sinulle apteekkikihenkilökunnalta tai pakkausselosteesta. Jos olosi ei parane 3 päivässä, tai se huononee, ota yhteys lääkäriin. **Tutustu aina huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin.** Itsehoitolääkkeitä. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Vandtårnsvej 83A, DK-2860 Søborg, Tanska. PVM: 9/2024.

10/2024 RT-M-7Qbaqh



# Lasten parhaaksi kehitetyt **HYVÄNMAKUISET MINISUN-VITAMIINIT**



**TAMMIKUUSSA  
KAIKKI LASTEN  
MINISUN-VITAMIINIT**

**-15%**



Suomalaisten ravitsemussuosittelujen mukaiset Minisun lasten vitamiinit ovat helppo tapa pitää huolta siitä, että lapsi saa tarvitsemansa vitamiinit ja hivenaineet. Paras lasten vitamiini on sellainen, joka on kiva napata suuhun. Usein joko purutabletti tai pehmeän pureskeltava valmiste tekee tenavien kohdalla parhaiten kauppansa – etenkin, jos maku on mieluisa.

**Laadukkaat Minisun-vitamiinit löydät apteekista.**





Käänny lääkärin puoleen, mikäli olet epävarma oireista, ne pitkittyvät tai eivät mene hoidolla ohi.

# Alapääbakteerit kuriin

Bakteerivaginoosi on emättimen tilapäishäiriö, jossa epäsuotuisat bakteerit syrjäyttävät hyvät ja emättimen pH-arvo nousee. Hoida vaivaa geelillä, tableteilla tai puikolla.

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

**1 TUNNISTA OIREET**  
Bakteerivaginoosi oireilee tympeän hajuisena, runsaana, juoksevana valkovuotona. Sen voi helposti sekoittaa hiivatulehdukseen, johon liittyy voimakas kutina. Kively taas viittaa virtsatietulehdukseen. Apteekin ammattilaiset auttavat, kun olet epävarma oireiden aiheuttajasta. Bakteerivaginoosia hoitavat tuotteet taistelevat hyvien bakteerien puolesta. Niitä ei ole haitallista käyttää varmuuden vuoksi, toisin kuin emättimen bakteeritasapainoa häiritsevää hiivalääkettä.

**2 HOIDA VAIVA**  
Pese kädet ja aseta hoitava tuote yöksi syvälle emättimeen. Suojaa lakanat valumisen varalta. Intiimialueelle tarkoitettujen suun kautta nautittavien maitohappobakteerit ovat hyvä tukihoido noin viikon kuurina. Hiivatulehduksesta ja bakteerivaginoosista voi joskus kärsiä jopa yhtä aikaa. Silloin apteekin ammattilainen tai lääkäri auttavat. Käänny lääkärin puoleen myös, kun kärsit bakteerivaginoosista ensimmäistä kertaa.

**3 ENNALTAEHKÄISE**  
Huolehdi hyvästä intiimihygieniasta. Pyyhi vessa-käynnillä aina edestä taakse, jotta bakteerit eivät pääse emättimen alueelle. Alapään saippuapesua ja pikkuhousunsuojien turhaa käyttöä kannattaa välttää. Kierukka ja tupakointi altistavat alapään bakteeripatasapainolle, kun taas kondomin käyttö suojelee siltä. Maitohappobakteerit voivat ennaltaehkäistä vaivaa, ja niitä kannattaa nauttia etenkin antibioottikuurin yhteydessä.

Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

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

Multi-Gyn Actigel  
50 ml ja asetin,  
21,50 € (430,00 €/l).  
Riittää noin 25  
käyttökertaan. Käytä  
vähintään kahdesti  
päivässä viiden perä-  
käisen päivän ajan.



i say: Vagi-  
nal Infection  
-emätintabletti  
7 kpl, 16,45 €.  
Käytetään kerran  
päivässä viikon  
kuurina.



Canesbalance-  
emätinpuikot  
7 kpl, 18,50 €.  
Käytetään kerran  
päivässä viikon  
kuurina.





REFLUKSITAUTI

# Pala kurkussa

Refluksitauti on krooninen sairaus, jonka yleisin oire on närästys. Tupakointi, ylipaino ja alkoholi pahentavat vaivaa.

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



## MINKÄLAINEN SAIRAUS ON REFLUKSITAUTI?

Refluksitaudissa happaman mahalaukun sisällön nouseminen takaisin ruokatorveen aiheuttaa ylävatsavaivoja. Ylävatsavaivojen taustalla ei kuitenkaan aina ole kyse refluksitaudista. Noin puolet ylävatsavaivojen syistä on toiminnallisia eli vaivat johtuvat ruoansulatuskanavan häiriintyneestä toiminnasta. Silloin poikkeavaa takaisinvirtausta ruokatorveen ei todeta.

## MIKÄ AIHEUTTAA REFLUKSITAUDIN?

Syy refluksitautiin on lähes aina ruokatorven alemman sulkijan löysyys, minkä vuoksi mahan sisältöä pääsee ruokatorven puolelle. Osalla refluksitautia sairastavista todetaan lisäksi palleatyrä, jossa osa mahalaukkuu liukuu palleatason yläpuolelle. Tällöin sulkijamekanismi ei toimi, mikä aiheuttaa takaisinvirtauksen ruokatorveen.

Rasvainen ruoka ja tupakointi heikentävät sulkijalihaksen toimintaa. Myös ylipaino, raskaus ja vähentynyt syljeneritys lisäävät refluksia ja siihen liittyviä oireita.

## MILLAISIA OVAT TYYPILLISIMMÄT OIREET?

Tyypillisin oire refluksitaudille on närästys, jota kokee 75 prosenttia refluksitaudista kärsivistä ihmisistä. Närästys tuntuu polttavana kipuna tai epämiellyttävänä tuntemuksena rintalastan takana ja säteilee kaulalle. Närästys ilmenee usein aterioiden jälkeen ja makuuasennossa.

Toinen tyypillinen oire on takaisinvirtaus eli mahansisällön nousu kurkkuun. Yleensä kumartelu tai nostaminen pahentavat oiretta. Muita oireita ovat palan tunne kurkussa, nielemisvaikeus ja ajoittainen runsas syljeneritys.

*Itsehoidolla ja  
lääkityksellä oireet  
voi pitää vähäisinä.*

## MITEN OIREET EROAVAT PELKÄSTÄ NÄRÄSTYKSESTÄ?

Närästys on refluksitaudin yleisin oire, mutta närästys voi liittyä myös toiminnalliseen ylävatsavaivaan.

Aina näitä kahta ei voi oireiden perusteella erottaa. Mahan sisällön takaisinvirtaus nieluun on tyypillisin erottava tekijä refluksitaudille.

## KUINKA YLEINEN REFLUKSITAUTI ON?

On arvioitu, että länsimaissa 10–20 prosenttia väestöstä kärsii refluksitaudin oireista. Ylävatsavaivoista kärsivistä ihmisistä noin kolmanneksella on refluksitauti. Refluksitauti on ikääntyneillä yleisempi, koska heillä esiintyy enemmän refluksitaudille altistavaa helikobakteeria sekä refluksitaudin todennäköisyyttä lisääviä sairauksia.

## MILLAISET ELINTAVAT VOIVAT PAHENTAA REFLUKSITAUDIN OIREITA?

Tupakointi, ylipaino ja alkoholin käyttö ovat tyypillisiä refluksitautia pahentavia tekijöitä.

## VOIKO REFLUKSITAUTIA HOITAA ITSE?

Painonhallinta voi tuoda merkittävän avun, jos painoindeksi on yli 25. Ruokavaliomuutosten lisäksi itse-

hoitokeinoihin kuuluvat tupakoinnin lopettaminen, liikunta, alkoholin ja vatsaa kiristävien vaatteiden välttäminen sekä sängyn pääpuolen korottaminen yöllisten oireiden hoidoksi.

Oireet pahenevat usein raskaiden ja rasvaisten aterioiden jälkeen. Suklaa, kahvi, alkoholi, happamat mehut ja sitrushedelmät voivat aiheuttaa närästystä. Suositus on syödä säännöllisesti pieniä määriä kerrallaan.

Myös lääkitystä voi kokeilla itse. Ensisijainen lääkeryhmä on protonipumpun estäjät (PPI). Ne estävät mahahapon eritystä, mikä vähentää ruokatorviärsytystä. Lääkekuurin kesto on korkeintaan kaksi viikkoa, minkä jälkeen seurataan, pysyvätkö oireet poissa.

Jos oire palaa, lääkettä voi käyttää tarvittaessa tai lyhyitä jaksoja kerrallaan. Pitkiä lääkkeitä tulee välttää, koska pitkä mahalaukun hapottomuus voi johtaa joidenkin vitamiinien ja mineraalien puutoksiin erityisesti iäkkäillä ja monisairaila.

## MILLOIN ON SYYTÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIIN?

Närästysoireiden vuoksi on syytä hakeutua lääkäriin, jos oireita esiintyy pitkään ja toistuvasti monta kertaa viikossa, kipua säteilee vatsasta selkään, eikä itsehoito tai kaksi viikkoa yhtäjaksoisesti käytetyt itsehoitolääkkeet helpota oireita.

# DERCOS BY VICHY LABORATOIRES

## TEHOKAS DS HILSESHAMPOO

AUTTAA YLLÄPITÄMÄÄN  
HIUSPOHJAN TASAPAINOA  
VÄHENTÄÄ NÄKYVÄÄ HILSETTÄ  
JOPA 100 %\*



OMISTAUTUNUT HYVINVOIVAN IHON  
TETEELLISELLE TUTKIMUKSELLE

**N°1** IHOTAUTILÄÄKÄREIDEN SUOSITTELEMA  
TUOTEMERKKI HILSEEN HOITOON\*\*

\*Kuluttajatesti 2 viikon kuluttua, 262 henkilöä.

\*\*AplusA:n ja muiden kumppaneiden kesäkuun ja syyskuun 2023 välisenä aikana tekemä tutkimus, johon osallistui ihotautilääkäreitä 29 maassa ja joka edustaa yli 80% maailman bruttokansantuotteesta.

Jos oire alkaa ensimmäistä kertaa yli 50-vuotiaana, on hyvä hakeutua lääkäriin, koska silloin pahanlaatuisen syyn todennäköisyys kasvaa. Lääkäriin on hakeuduttava pikapuoliin myös, jos ilmenee veristä oksennusta tai ulostetta, jos oire lisääntyy rasituksessa tai kipu alkaa äkillisesti ja voimakkaasti. Muita huolestuttavia oireita ovat nielemiskipu tai vaikeus niellä, laihtuminen ilman syytä, pahoinvointi ja oksentelu.

### MILLAISTA HOITOA LÄÄKÄRI YLEISIMMIN MÄÄRÄÄ?

Lääkäri määrittää diagnoosin ja pois-sulkee vakavat sairaudet. Tämä vaatii joskus mahalaukun tähystystutkimusta tai laboratoriotutkimuksia. Lääkäri määrää useimmiten PPI-lääkkeitä hyvänlaatuiseen refluksitautiin. Mikäli helikobakteeri todetaan, se häädetään antibiootilla. Leikkaushoitoon päädytään harvoin refluksitaudin takia.

### VOIKO REFLUKSITAUTI ALTISTAA JOLLEKIN VAKAVALLE SAIRAUDELLE?

Pitkään hoitamattomana jatkunut refluksitauti voi aiheuttaa ruokatorven alaosaan solumuutoksia, jotka voivat ajan myötä altistaa ruokatorvisyövälle. Suurin riski on yli 60-vuotiailla tupakoi-villa, ylipainoisilla miehillä, joilla on ollut pitkään refluksitaudin oireita.

Refluksitaudin oireet voivat sekoittua johonkin muuhun sairauteen, kuten sydänperäiseen sairauteen, sappikivita-tiin tai haimatulehdukseen. Tämän takia hoitoon tulisi hakeutua aina, jos ei kärsi refluksitaudin tyypillisistä oireista tai oireet ovat poikkeuksellisen voimakkaat.

### VOIKO REFLUKSITAUDISTA PARANTUA?

Useimmiten refluksitauti pysyy elinikäisenä kumppanina, mutta itsehoidolla ja lääkehoidolla sen oireet voi pitää vähäisinä. Mikäli ylipainoinen laihtuu merkit-tävästi tai mahan limakalvosta löytynyt helikobakteeri saadaan häädettyä, oireet voivat vähentyä huomattavasti.

Asiantuntija: yleislääketieteen erikoislääkäri  
Eino Ahtola, Mehiläinen



# Otrivin

## Uuden sukupolven nenäsumute

avaa tukkoisen nenän  
miellyttävästi jo  
muutamassa minuutissa

Vain yhdellä napin painalluksella.



**OTRIVIN (kaikki muodot) aikuiset ja lapset** Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1–11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1–2, korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämistä aineista, jos sinulla on karstanuhaa, atrofinen nuha tai ahdaskulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivinia, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkausselosteesta. Keskustele valmisteiden käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetysaikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääkkeitä. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 25.8.2023 Otrivin Säilytysaineeton 1,0 mg/ml, 9.10.2023 Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1,0 mg/ml sekä 18.1.2024 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 04/2024, PM-FI-OTRI-24-00013

HALEON

## Kipua ja kuumetta? Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Panadol

Vahva



Nopeasti  
vaikuttava  
kuumajuoma

**PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2–1 tablettia 4–6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteiden apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Forte voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraalliluosta varten** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1–2 annospussia 4–6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kuumaan veteen ja juodaan lämpimänä. Annosteluohjetta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos sinulla on fenyylketonuria, tai jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteiden apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 19.12.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 & 30 annospussia. Lisätiedot: Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-OTRI-23-00062

HALEON

Terveydenhoitaja Jessi Hallaranta toivoo, että tulevaisuudessa Terveyspisteet ja hyvinvointialueet tekisivät yhteistyötä terveydenhuollon kuorman vähentämiseksi.

## Yhden naisen terveysasema

Jessi Hallaranta työskentelee apteekin Terveyspisteessä terveydenhoitajana. Hän ottaa verikokeita, antaa rokotuksia ja hoitaa haavoja sekä ihottumia. Palvelu helpottaa terveydenhuollon ruuhkia.

Teksti **JOHANNA LÄTTI** Kuvat **PANU PÄLVIÄ**



**KLO 7.40** Kävelen kymmenen minuutin työmatkani Kauniaisten Apteekin Terveyspisteeseen. Perillä juon kahvit ja katselen päivän potilaat läpi. Luvassa on laboratoriokeiteita, lääke- ja rokotepistoksia sekä korvien kontrolli ja korvahuuhtelu.

### "TERVEYSPISTE HELPOTTAA HOITOON PÄÄSYÄ"

**KLO 8** Terveyspiste avautuu, ja ensimmäinen asiakas soittaa ovikelloa. Otan häneltä paastoa vaatineen verikokeen. Olen ajoittanut laboratorionäytteet aamuun, jotta ne ehtivät saman päivän postikuljetukseen.

Terveyspiste on kuin yhden naisen terveysasema. Minulla on apteekin yläkerrassa vastaanottohuone, johon on oma sisäänkäynti. Hoidan myös haavoja sekä ihotumia ja poistan tikkejä tai vaikka punkin. Moni hakeutuu luokseni sellaisen vaivan kanssa, johon ei tarvitse lääkäreä, mutta jota ei halua jäädä yksin pohtimaan.

Terveyspisteitä on noin 30 apteekissa ympäri Suomen. Perustaminen vaatii apteekkarilta resursseja, mutta toivottavasti pisteitä saadaan tulevaisuudessa lisää. Palvelulla pystytään keventämään terveydenhuollon kuormaa ja helpottamaan hoitoon pääsyä.

### "TARVITTAESSA KONSULTOIN LÄÄKÄRIÄ"

**KLO 11** Laitan osan verinäytteistä sentrifugiin. Se on eräänlainen linko, joka erottelee seerumin verestä. Kun näyteputket tulevat kymmenen minuutin pyörytyksen jälkeen ulos, näyte on kahdessa osassa: punasolut putken pohjalla ja seerumi ylhäällä.

Pakkaan näytteet pahvirasiaan ja kylmäkuljetusta vaativan virtsanäytteen styroksiboksiin. Näytteet lähtevät Synlabiin, ja potilas näkee tulokset sovelluksesta.

Minä en ota kantaa tuloksiin, vaan potilaat keskustelevat niistä lääkärin kanssa.

Terveyspisteellä on kuitenkin oma vastuulääkäri, jota konsultoin tarvittaessa. Jos potilas esimerkiksi kysyy vyöruusu-rokotetta, teen hänelle alkukartoituksen. Jos siinä ei ilmene esteitä, pyydän lääkäriltä reseptiä.

Puhelin soi, ja varaan ajan rokotukseen iltopäiväksi. Jos en pysty vastaamaan, soitan aina takaisin. Ajan voi varata myös netissä.

### "TYÖNI TUNTUU ÄÄRIMMÄISEN MERKITYKSELLISELTÄ"

**KLO 12** Pyöräytän aasialaisen pakasteaterian mikrossa. Lounastauolla tykkään höpötellä työkavereideni kanssa. Haluan tuoda mukaan hyvää mieltä. Olen ilahduttanut muita kirjoittamalla peileihin "Sinä olet upea!" ja "Jag är stark!". Kauniaisissa asuu paljon ruotsinkielisiä, joten palvelemme myös ruotsiksi.

Iltopäivä alkaa rokotuksilla. **Juha Iivanainen** on kuulut Terveyspisteestä vaimoltaan ja tulee ottamaan rokotuksen, jota ei saa työterveyden kautta. Influenssarokotusta hakemaan tullut **Matti Kuusimäki** on puolestaan lukenut palvelusta *Kaunis Grani* -lehdestä. Molemmat ensikertalaiset kiittävät ja kehuvat palvelua lähtiessään.

Asiakkaani ovat lähes sataprosenttisesti ilahtuneita, ja monesti he yllättyvät palvelun näppäryydestä. Äskettäin kysyin eräältä rokotuspotilaalta kuulumisia, ja kävi ilmi, että hänen polveaan oli särkenyt jo jonkin aikaa. Hän lähti täältä laastari olkapäässä ja kinesioiteippi polvessa.

Verinäytteet pyöräytetään sentrifugissa, joka erottelee seerumin verestä. Sen jälkeen näytteet matkaavat Synlabiin tutkittavaksi.

YTHS:n opiskelijat voivat käydä ottamassa laboratoriokeiteet Synlabin toimipisteissä. Hallaranta ottaa verikokeet kirkkonummelaiselta opiskelijalta.





Jessi Hallaranta vie laboratorionäytteet kauppa-keskus Granin postiin. Kauniainen on kuin oma pieni kylänsä, ja matkalla tulee useampi tuttu vastaan.

*Moni hakeutuu luokseni sellaisen vaivan kanssa, johon ei tarvitse lääkäriä, mutta jota ei halua jäädä yksin pohtimaan.*

Halusin aikoinaan sairaanhoitajaksi, koska tiesin, ettei minusta olisi istumaan pelkän tietokoneen kaverina. Odotan aina innolla uutta potilasta ja sitä, miten voin häntä auttaa tai neuvoa. Työni tuntuu äärimmäisen merkitykselliseltä, kun näen, että olen pystynyt rauhoittamaan tai helpottamaan jonkun oloa.

#### **"HAAVEILEN, ETTÄ SAISIN TYÖPARIKSI LÄÄKÄRIN"**

**KLO 13.30** Piipahdan apteekin puolella. Minulla ei ole valkoista takkia, jotta erotun farmaseuteista. Käyn kurkkaamassa asiakkaan ihottumaa ja kerron, että farmaseutin suosittelema rasva on hyvä valinta. Joskus terveydenhoitajan titteli vakuuttaa asiakkaan paremmin.

Työskentelin aiemmin alakoulussa terveydenhoitajana. Kun apteekkari **Tiina Heikkilä** pyysi minua pari vuotta sitten kehittämään kanssaan Terveyspistettä, en epäröinyt hetkeäkään. Oli hienoa päästä innovoimaan uutta.

Nyt haaveilen, että saisin työpariksi lääkärin. Tätä ny-

kyä on kuitenkin epäselvää, saako lääkäri työskennellä apteekissa. Jos saisi, pystyisimme esimerkiksi tarkastamaan luomia ja hoitamaan pieniä infektioita, kuten silmätulehduksia. Se olisi huikea kehitysaskel ja helpotaisi yhä enemmän julkisen puolen ruuhkia.

#### **"KÄYNNIT KIRJATAAN POTILASTIETOKANTAAN"**

**KLO 15.45** Viimeiselle potilaalle teen korvahuuhtelun. Siinä näkee parhaimmillaan työnsä tulokset. Kun kivenkokoinen vahatulppa tulee ulos, moni huudahtaa: sain kuuloni takaisin!

Kirjaan käynnin potilastietokantaan. Desinfioin välineet ja varmistan, että minulla on riittävästi työvälineitä seuraavaa päivää varten. Nostan pihalla olevat odotustuolit sisään ja lukitsen oven.

Harrastan joogaa, tanssia ja nyrkkeilyä, mutta tämän viikon treenit on jo tehty. Aion pyhittää iltani Lego Masters Suomi -ohjelmalle. Naurattaa myöntää, mutta olen lego-fani.



Jessi Hallaranta ottaa päivittäin noin 12–16 potilasta vastaan Kauniaisten Apteekin Terveyspisteessä.



Jessi Hallaranta nauttii muiden auttamisesta. Asiakkaan helpotuksen huokausta on paras kiitos työstä.



Vapaaksi tupakasta ja nikotiinista\*

# YHDISTÄ JA ONNISTU 2 TUOTTEELLA

UUTTA



**PITKÄVAIKUTTEINEN  
LAASTARI**



**NOPEASTI HELPOTTAVA  
SUUSUMUTE (2 X 1 MG ANNOS)**

\*Nicoretten tavoitteena on vapaus tupakasta ja nikotiinista, mukaan lukien nikotiinikorvaushoito

NICORETTE<sup>®</sup> (nikotiini) on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. © McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-NIC-2024-78745 11/2024

# Tarttuuko vyöruusu?

Vyöruusun aiheuttama virus lymyää lähes jokaisen aikuisen kehossa. Taudilta voi silti suojautua, kertoo yleislääkäri Sami Salminen.

Teksti **MARIANNA SALIN**

## MIKÄ VYÖRUUSUN AIHEUTTAA?

Vyöruusu ei tartu vyöruusua sairastavalta. Sen aiheuttaa vesirokkovirus, joka on lähes jokaisen aikuisen elimistössä lapsena sairastetun vesirokon jäljiltä. Vyöruusu puhkeaa, kun vesirokkovirus jostain syystä aktivoituu, tyypillisesti yli 50-vuotiaana.

Vyöruusurakkuloista voi kyllä saada vesirokkotartunnan. Se on kuitenkin Suomessa epätodennäköistä, koska aikuisista todellakin valtaosa on sairastanut vesirokon, ja lapset ja nuoret ovat puolestaan saaneet vesirokkorokotuksen.

## MITEN VYÖRUUSU OIREILEE?

Iholle tulee tavallisesti kutisevaa, rakkulaista ihottumaa ja yleensä myös kipua. Vesirokkovirus elää hermostossa, ja siksi myös vyöruusu noudattaa hermojen vyömäisiä reittejä. Se puhkeaa usein kylkeen, rintakehään tai selkään, mutta sitä voi esiintyä kasvoissakin. Etenkin kasvojen ihottumaa kannattaa näyttää jo varhain lääkärille, koska silmään päätyessään tulehdus voi jopa vahingoittaa näkökykyä.

Joillekin jää ihottuman jo parannuttua hyvin hankala hermokipu, joka voi jatkua jopa kuukausia. Pitkittyneen hermokivun saa noin 10 pro-

# Nopea kapseli kipuun!



**ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit** Tulehduskipulääke 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. Pakkauuskoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: [www.laakeohje.fi](http://www.laakeohje.fi), [infoFinland@tevaFinland.com](mailto:infoFinland@tevaFinland.com). Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 21.3.2024 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. MULTI-FI-01290 04 24

**ratiopharm**

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti





Kuva Getty Images

senttia 50-vuotiaista vyöruusupotilaista ja noin 20 prosenttia 80-vuotiaista vyöruusupotilaista.

#### MITEN VYÖRUUSUA HOIDETAAN?

Lievä vyöruusu paranee itsestään muutamassa viikossa. Varhain aloitetusta viruslääkityksestä on kuitenkin hyötyä useimmissa tapauksissa. Se lyhentää ihottuman kestoja ja saattaa myös estää hermokivun kehittymistä ja pitkittymistä.

#### VOIKO VYÖRUUSULTA SUOJAUTUA?

Vyöruusu puhkeaa tavallisesti silloin, kun elimistön puolustuskyky on laskenut esimerkiksi iän, sairauksien ja lääkkeiden myötä. Stressikin vaikuttaa.

Terveelliset elintavat tukevat elimistön puolustuskykyä, mutta rokotuksen lisäksi ei ole mitään erityistä temppua, jolla juuri vyöruusulta voisi suojautua. Suosittelemme vyöruusurokotusta vahvasti jokaiselle yli viisikymppiselle. Rokotteista on runsaasti kokemusta, ja ne ovat erittäin hyvin siedettyjä.

Asiantuntija: Sami Salminen, yleislääkäri, ylilääkäri, Pihlajalinna

## Kiitos kun valitset kotimaisen bertil's -ravintolisän



**bertil's**   
Miten voit tänään?

Luotettavat ravintolisät sinulle rakkaudella Pietarsaaresta.

  
**midsona**

Mikä auttaisi  
ehkäisemään  
virtsatieinfektioita?



**ELINA HELKAMÄKI-TAMMELINN**  
farmaseutti,  
Saarijärven apteekki

Virtsatietulehduksen aiheuttaa useimmiten suoliston bakteeri, joka on päässyt nousemaan virtsatietä pitkin virtsarakkoon. Bakteerin aiheuttama oireinen tulehdus hoidetaan antibioottikuurilla. Joillakin ihmisillä on taipumus saada virtsatietulehdus erityisen herkästi tai tulehdukset toistuvat usein.

Arjessa kannattaa muistaa hyvä hygieniä. Pyyhi vessakäynnillä edestä taakse ja pese sukuelinten alue päivittäin vedellä. Juo riittävästi, jotta neste rakossa vaihtuu ja sinne mahdollisesti päässeet bakteerit huuhtoutuvat pois. Älä pidätä virtsaa tarpeettomasti. Käy pissalla ennen ja jälkeen seksin tai uimisen. Vältä hautovia alusvaatteita ja pikkuhousunsuojia, sillä limakalvot voivat paremmin ilmavissa olosuhteissa.

Vaihdevuosi-ikä ylittäneillä naisilla limakalvojen vahvistaminen suun kautta otettavalla tai paikallisella estrogeenivalmisteella vähentää virtsatietulehdusriskiä. Karpalovalmisteiden taas on todettu ehkäisevän virtsatietulehdusten uusiutumista. Karpalon sisältämät proantosyanidiinit estävät bakteerien takertumista limakalvoille. C-vitamiini happamoi virtsaa ja heikentää bakteerien elinoloja.

→ Bertil's Health Karpalact Strong 60 kaps., 32,70 €. Ravintolisä.

Voiko silmien  
vuotaminen johtua  
kuivuudesta?



Kuvat Pii Arnould



**TIIA PITKÄNEN**  
farmaseutti,  
Kontulankaaren apteekki

Vuotavien silmien taustalla voivat olla silmän rakenteelliset ongelmat tai roskan pääsy silmään, mutta useimmiten syynä on kuivasilmäisyys. Silmät kuivuvat, kun kyynelneste haihtuu liian nopeasti silmän pinnalta. Kyynelneste yrittää tasapainottaa haihtumisesta johtuvaa räsytystä, jolloin silmät vuotavat runsaasti, jopa poskille asti. Silmien kuivumista aiheuttaa niin pakkanen kuin voimakas ilmastointikin. Keväisin katupöly ja allergiat altistavat vaivalle. Ikääntyminen, hormonit, sairaudet ja lääkitykset vaikuttavat kyynelnesteen laatuun ja määrään.

Kosteuta kuivia silmiä säännöllisesti kosteuttavilla silmätippoilla. Tippoja on olemassa erilaisiin tarpeisiin. Silmän pintaa pitkäaikaisesti kosteuttavia tippoja ei tarvitse jatkuvasti lisäillä. Silmien räpyttely, lepuuttaminen ja huuhtelu tuovat helpotusta oireisiin.

→ Puro Suoja 10 ml, 19,00 €. CE-merkitty lääkinällinen laite.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painonmenopäivänä.



Onko hyväksi  
todettuja voiteita  
nivelkipuun?



**HANNA HEIKKILÄ**  
Proviisori,  
Apteekki 51

Nivelrikko on tyypillinen vaiva jossain vaiheessa elämää. Sopiva liike auttaa pitämään nivelten pahimman natinan kurissa, vaikka kolotus voi myös haitata liikkeelle pääsyä. Jos kipu on voimakasta tai pitkittynyt, kannattaa kääntyä lääkärin puoleen.

Turvonneeseen niveleen ja akuuttiin kipuun auttaa parhaiten kylmähoito. Kylmäpakkausta pidetään enintään 10 minuuttia kipukohdalla pyyhe pakauksen ja ihon välissä. Suun kautta otettavista kipulääkkeistä parasetamoli on ensisijainen valinta. Paikallisesti käytettävä tulehduskipulääkegeeli tai -suihke on varteenotettava vaihtoehto. Hoitoaika on itsehoidossa yleensä enintään viikko.

Lääkkeettömistä paikallishoitotuotteista voi olla apua, ja niitä voidaan käyttää yksin tai yhdessä lääkehoidon kanssa. Nivelkipuun tarkoitetut voiteet sisältävät viilentävän mentolin lisäksi muun muassa glukosamiinia ja kondroitiinisulfaattia. Niistä saattaa olla apua nivelen kipuun ja liikkuvuuteen noin kuu-kauden hoitojakson jälkeen. Käytä paikallishoitoa ohjeen mukaisesti saadaksesi parhaan mahdollisen hyödyn.

→ Arthro nivelvoide 120 g, 20,80 € (173,33 €/kg). CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Kysy neuvoa  
omassa  
Avainapteekissasi  
– asiantuntijat  
auttavat!

**Locobase®**  
Focused Skin Solutions

Erityistä huolenpitoa ihollesi.



HOITAVAT ERIKOISVOITEET



ATOOPPISEEN  
IHOTTUMAAN

CE  
0481

Lääkinnällinen laite  
Valmistaja YouMedical B.V.

PSORIASIKSEN  
HOITOON

CE  
0197

Lääkinnällinen laite  
Valmistaja bitop AG

KUTINAAN

**karo®**  
healthcare

locobase.fi

# Näärännäpyihin, luomirakkuloihin sekä silmätulehduksiin ja -infektioihin



## Desosept

### Näärännäppy tai luomirakkula?

Oireita lievittävä voide\*

\*Tuote on tarkoitettu käytettäväksi silmäluomien iholle. Auttaa lievittämään oireita, kuten silmäluomien kutinaa sekä näärännäpyn tai luomirakkulan aiheuttamaa arkuutta ja turvotusta silmäluomissa.

## Desoclean

### Rähmivät silmät tai silmätulehdus tai -infektio?

Steriilit kosteuspyyhkeet päivittäiseen puhdistukseen

## Desodrop

### Silmätulehdus tai -infektio?

Suojaava silmätippa





#### HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS

Harjassa on turvallinen muovipää-lysteinen metallilanka, jonka ansiosta harjaa on helppoa käyttää. Yhdeksän eri harjakokoa on värikoodattu. Voit kokeilla myös Mixpack-paketin eri harjakokoja.

TePe Original 0,7 mm, 8 kpl, 10,40 €



#### ENNALTAEHKÄISY JA HOITO

Hammastahna sisältää arginiinia ja kalsiumia, joita on tutkittu paljon vihlonnan ehkäisyssä. Ne muodostavat liukenemattoman yhdisteen ja sulkevat hampaiden luukanavat. Ehkäisee lisäksi kariesta ja aftojen syntymistä sekä kosteuttaa suuta.

Apteq Sensitive Hammastahna 60 ml, 8,80 € (146,67 €/l)



#### NOPEA APU VIHLONTAAN

Mintunmakuinen hammastahna muodostaa hampaiden pinnalle suojaavan kerroksen, joka vähentää vihlontaherkkyttä. Hellävarainen tahna auttaa estämään hampaiden reikiintymistä ja plakin muodostumista. Fluoria 1450 ppm.

Gum SensiVital+ 75 ml, 7,30 € (97,33 €/l)

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

## Vihlovat hampaat

Happamat ruoat ja juomat, vetäytyvät ikenet tai reikä hampaassa voivat saada hampaat vihlomaan ikävästi. Vihlontaa lievittävä, hellävarainen hammastahna auttaa. Pidä puoli tuntia taukoa syömisen ja hampaiden harjaamisen välissä, vältä harjaamasta hampaita liian kovaa ja suosi pehmeää hammasharjaa. Vihlovassa suussa myös hammasväli on tärkeää pitää puhtaina.

Teksti **OUTI HAMARA**

# VALMIINA FLUNSSAA VASTAAN

"Nopea apu flunssaa vastaan –  
jatka vauhdikasta menoa"

*Eveliina Määttänen, 800 metrin juoksija, farmaseutti*

FluAcute Zinc+  
lyhentää flunssan  
kestoa ja lievittää  
oireita.

ALOITA  
KÄYTTÖ  
**24 h**  
SISÄLLÄ  
ENSIOIREISTA

Kaupallinen yhteistyö



Avainapteekit

## Ostoksista Avainbonusta!

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

### AVAINBONUS HETI KASSALLA

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

→ Avainbonusta oikeuttavaa ostokertymää  
kartuttavat Avainasiakkaan kaikki reseptivapaat  
ostokset. Avainbonusta saat kaikista normaali-  
hintaista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.  
→ Avainabonus on apteekkikohtainen. Tie-  
dusteile, onko järjestelmä käytössä omassa  
Avainapteekissasi.

AVAIN-  
BONUS  
JOPA 5 %!

### VAIHTUVIA TARJOUKSIDA

Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvässä  
Avainapteekit-lehdessä esitellään kuukau-  
sittain vaihtuvat Avaintarjoukset. Tarjoukset  
ovat voimassa kaikissa Avainapteekkeissa.  
Avainasiakkaana kaikki ostotietosi tallentuvat  
oman Avainapteekkisi asiakasrekisteriin, mikä  
parantaa huomattavasti lääkehoidon turval-  
lisuutta.

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



# RISTIKKO

										↓		TÄTÄ TAITE- TAAN	<b>NOOL</b>		KAIVET- TUJA
KAI- VETTU															
LASKEE TONA- VAAN															
VESI- LINTU															
HAIK- KOLA LASS- GÄRD												NÄYTT. ISLA		+US	
VEDETTY				AINEKSISTA		JAPANILAI- KAUPUNKI		SUJUA HYVIN							
HÄIKÄI- LEMÄ- TÖNTÄ							SOVELIAS					LASKEE PERÄ- MEREEN	TYPE- RYS		
KA- LEVA					LOPU- TON NIINISTÖ					PAL- JON					
SÄHKÖ- JOH- DOILLE										SOLMIT- TAVIA					
					YHTYE SAR- VETON					KALLÉN					
<b>F1-TALLI</b>				REHU- KSI KUO- RETON											
						OLLEN- KAAN				↓	PIS- TÄVIÄ	RIIMIT- TELYJÄ	<b>PANNA</b>		
		IIDA OHJAI- LUUN							ALKU- AINE HYVYYS						
EKA HAUK- KASI															
FAA- RAO					NAR- RAA- JALLA					KAT- KOLLA TV:STÄ					
		BERG- MAN					KAZAN					MÄM- MILLE			
MUUT- TOLIN- TUJA					RUN- SAIN					KAARI UNTAMO					
LÄHI- ITÄÄ							MUSAA								
SIIHEN TA- PAAN					LU- MEEN					NOUS- TA					
EI ANNA ARMOA							LEI- KOLA					ÄLLÖT- TÄÄ			

Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 10.2. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 1, PL 38, 00089 Sanoma. Liitä mukaan nimesi, koko osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköposti-osoitteesi. Voit myös täyttää vastauslomakkeen netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Kaikkien ristikon ratkaisseiden ja vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto.



# Tehokas apu

kipuun ja kuumeeeseen



## UUTUUS

Kotimainen ibuprofeenivalmiste

LAKTOOSITON | GLUTEENITON | SOKERITON | VEGAANINEN

Ibumax Lysin 400 mg kalvopäällysteiset tabletit. Vaikuttava-aine: ibuprofeeni (ibuprofeenilyysiiniä). Lyhytaikaisesti kuumee- ja kiputiloihin, kuten päänsärkyyn, kuukautiskipuihin ja hammassärkyyn. Aikuisille ja yli 20 kg painaville, vähintään 6-vuotiaille lapsille. Varmista tuotteen soveltuvuus apteekista, etenkin jos saat astma- tai allergiaoireita muista särkylääkkeistä, sinulla on vatsahaava, ruuansulatuskanavan verenvuodolle altista-va tila, vaikea sydämen, maksan tai munuaisten vajaatoiminta, verenvuototaipumus tai verisolujen muodostumiseen liittyvä häiriö, olet vaikeasti kuivunut tai raskaana tai käytät muita lääkkeitä. Lääkettä ei tule käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Pakkauskoko 30 tabl. (11/2024)



## SUDOKU

Sudokun ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa [avainapteekit.fi](http://avainapteekit.fi).

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

## Miten kaamokselle laitetaan kampoihin?

KYSYIMME AVAINAPTEEKIT-LEHDEN LUKIJOILTA!



"Tyrnitysmehua joka aamu." NIMIM. A.A

"Käyn jumpassa ystävien kanssa kimppakyydillä. Suklaata pieninä annoksina!" NIMIM. VOVE

"Keskittymistä ja kynttilänvaloa. Tietoista mutta armollista liikettä ulkona ja sisällä." NIMIM. SAGA

## LUKIJAKYSELY

## Anna palautetta ja voita suosikkituotteita!

Mistä pidit lehdessä, mitä jäit kaipaamaan?

Vastaa lukijakyselyyn ja osallistu arvontaan. Palkintotuotteet ovat Aqualan Duo -perusvoide, Multivita Plus -monivitaminit ja Devisol 20 mcg -vitamiinit (arvo noin 35 euroa).

Osallistua voit QR-koodin kautta tai osoitteessa [avainapteekit.fi/info](http://avainapteekit.fi/info).





"Tekniikka kehittyy kohti vähempiä päästöjä, jopa sähköpyöriä", apteekkari Janne Hautaniemi sanoo.



*Kun mutkittelee  
keskellä suomalaista  
maalaismaisemaa,  
voi sulautua  
osaksi sitä.*

**KUKA?** [Apteekkari Janne Hautaniemi](#)

**MISSÄ?** [Tullintorin Apteekki Tampereella](#)

## Illuusio vapaudesta

**"HANKIN ENSIMMÄISEN MOPONI** alle viisitoistavuotiaana ja kevytmoottoripyöräkortin heti kun täytin kuusitoista. Opiskeluaikana harrastukseen tuli pieni tauko, mutta työelämään siirryttyäni aloin kaivata tien päälle.

Moottoripyöräilyssä viehättää illuusio vapaudesta. Kun mutkittelee keskellä suomalaista maalaismaisemaa, voi sulautua osaksi sitä, eikä ajatuksiin mahdu muuta.

**KOTISEUTU** tulee moottoripyörän selässä tutuksi. Lapsiperhearki on hektistä, joten reissuni ovat pieniä pyrähdyksiä. Valitsen usein jonkin kohteen, jossa en ole vielä käynyt. Tai sitten käyn tervehtimässä vanhempiani.

Ennen lasten syntymää tein toistaiseksi ainoan ulkomaanmatkani. Matkustin ensin lautalla Ruotsiin, josta ajoin Tanskaan ja sieltä lautalla Saksaan. Ajelin pitkin ja poikin saksalaisia pikkukyliä ja -teitä ja katselin maisemia. Se oli hieno reissu.

**YLEENSÄ AJAN YKSIN.** Puoliso suhtautuu harrastukseeni myötämielisesti mutta ei tule kyytiin.

Joskus takanani istuu esikoinen, neljätoistavuotias poika. Kaksitoistavuotiaani ei ole vielä innostunut.

Talvet pyörä odottaa varastossa. Kun aurinko alkaa lämmittää, lumet sulavat ja tiet kuivuvat, on aika hypätä satulaan. Moottoripyöräily on minulle myös tapa olla luonnossa. Keväällä tuoksut tuntuvat vahvoina, kun luonto herää elämään."

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

# TERVEMENOA, flunssa!



## Apteq Fluzinc lyhentää flunssan kestoa ja Mielikki Yskähunaja rauhoittaa yskän

Apteq Fluzinc lievittää tehokkaasti flunssan oireita.  
Kolmen päivän tehokuuri - ota Fluzinc heti flunssan  
ensioireiden ilmestyessä.

Mielikki Yskähunaja rauhoittaa yskän!  
Sarjaan kuuluvat myös hunajaiset Mielikki kurkkusuihke  
ja kurkkua rauhoittavat imeskeltävät kurkkupastillit!

**APTEQ**

PAREMPAA APTEEKISTA