

# Avainapteekit

ASIAKASLEHTI

3/26

## MIGREENI

Uusilla lääkkeillä  
parempia  
hoitotuloksia

## NUOREN MIELI

Mitä tehdä,  
kun nuori voi  
huonosti?

## TINNITUS

Musiikki voi  
helpottaa vaivaa

9

HUIPPUTUOTETTA  
AURINKOON

PROVIISORI  
ULRIKA NISSILÄ:

”Terveysmittaus-  
pisteeltä saa  
apua matalalla  
kynnyksellä”

Ripeä toiminta voi

# PELASTAA HENKIÄ

- ▶ Elvytys, sydäniskuri ja Heimlichin ote
- ▶ Palovammat, myrkytys ja haavanhoito
- ▶ Jokaisella on oikeus saada apua



Hyödynnä  
upeat  
tarjoukset

Elämänmittaista *huolenpitoa* 

## Aurinko kutsuu ulos

**KESÄN LÄHESTYESSÄ** lisääntyvä valo ja lämpö kutsuvat ulkoilemaan. Auringon valo hellii mieltä, piristää ja saa hymyn huulille.

**AURINKOISISTA PÄIVISTÄ** kannattaakin nauttia, kunhan muistaa suojautua viisaasti.

**OIKEIN VALITTU** aurinkosuoja suojaa ihoa UV-säteilyn haitoilta ja ehkäisee palamista. Ihoa kannattaa suojata myös tulevaisuutta ajatellen, jotta aurinkoisista hetkistä voi nauttia vielä vuosienkin päästä.

**TÄSSÄ LEHDESSÄ** on hyviä vinkkejä auringonsuojatuotteiden valintaan. Avainapteekkien asiantunteva henkilökunta auttaa mielellään löytämään juuri sinun ihollesi parhaiten sopivat tuotteet.

*Valoisin terveisin  
Elina Aaltonen  
päätoimittaja, proviisori*

**Ps.** Osa lääkkeistä, kuten jotkin antibiootit ja aknelääkkeet, voi lisätä ihon herkkyyttä auringonvalolle. Tällöin suojaamaton iho saattaa punoittaa ja kuumottaa tavallista herkemmin. Apteekissa muistutetaan suojautumisen tärkeydestä, jos olet hankkimassa auringolle herkistävää lääkettä.



**Avainapteekkit**



16



59



20

## Hyvinvointi

### 7 Aurinkotuotteen valinta

Toimiiko ihollasi voide, puikko, vaahto vai suihke?

### 16 Parhaat aurinkosuojat

Tutustu aurinkovoiteisiin ja -suihkeisiin sekä itseruskettavaan kasvoveteen.

### 28 Nuoren mieli

Pysy rinnalla, kun nuori oireilee.

### 41 Kauniit hiukset

Esittelyssä kosteuttava shampoo, hilseshampoo ja hiusten ravintolisä.

## NÄHDÄÄN VERKOSSA!



[avainapteekit.fi](http://avainapteekit.fi)



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



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

### AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

**JULKAISIJA** Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Content Studio, Sanoma Media Finland Oy, PL 35, 00089 Sanoma **PÄÄTOIMITTAJA** Elina Aaltonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Pauliina Vuorinen **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Anna Siipilehto, Mira Sääksniemi, Tiia Tarkkainen **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2026

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

Kannen kuva: Piia Arnould. Kuvausjärjestelyt: Henna Siponen. Mallien vaatteet: Lapsen paita Mayoral, Stockmann. Äidin paita Linde.

## Apteekki

### 5 Lukijasivu

Anna palautetta lehdestä ja voita monipuolinen haavanhoitopaketti.

### 24 Uutta Avainapteekkeista

Tutustu kauden kiinnostavimpiin uutuuksiin.

## 30 AVAINTARJOUKSET

### Touko- ja kesäkuun huippuedut

### 46 Terveysmittauspiste

Turtolan apteekissa voi mittauttaa esimerkiksi sykkeen, verenpaineen tai rasvaprosentin.

### 52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

### 55 Lemmikin kotiapteekki

Huomio suoliston hyvinvointiin ja korvahygieneiaan.

### 56 Sudoku ja ristikko

Aivot hommiin ja ratkomaan!

### 59 Harrastuksena viherkasvit

Valtava kiinanruusu on apteekkari Leena Suganderin silmäterä.

## Tieto

### 8 Ensiapu

Elvytysohjeet, Heimlichin ote sekä vinkit myrkytys-, hukkumis- ja haavanhoitotilanteisiin.

### 20 Migreeni

Biologiset lääkkeet ovat parantaneet hoitotuloksia.

### 27 Närästyslääkkeet

Lääkkeiden hyödyt ja haitat puntarissa.

### 35 Vitamiinikysymykset

Kannattaako lisäräutää ottaa mittaamatta rauta-arvoja ensin?

### 36 Vitiligo

Sofia Hako on sinut ihollaan olevien valkoisten läiskien kanssa.

### 40 Tinnitus

Tinnitus voi vaikuttaa elämänlaatuun rajustikin.

### 50 Lääkehaitat luonnossa

Lääkkeiden kierrätys suojelee vesieliöitä.

SEURAAVA  
NUMERO  
ILMESTYY  
1.7.



# AVAINVIIKKO

25.-31.5.2026

ACO Sun -tuotteet

# -25%

Vartalolle



Tehokas suoja UVA- ja UVB-säteitä vastaan päivittäiseen käyttöön

Kasvoille



Miellyttävä ja nopeasti imeytyvä ihoa kosteuttava koostumus

Lapsille



Hellävarainen – myös herkälle iholle

Elämänmittaista

*huolenpitoa.*

# A

Avainapteekit

Löydä lähin Avainapteekkisi  
[avainapteekit.fi/avainapteekit](http://avainapteekit.fi/avainapteekit)

Kampanjassa mukana ACO Sun -tuotteet.  
Valikoima vaihtelee apteekteittain.



Lukijoista

32 %

on ladannut 112 Suomi  
-sovelluksen, joka  
nopeuttaa avunsaantia  
hätätilanteessa.

KANNESSA

**Krista ja Noomi kuvattiin lehden  
kanteen ja Teema-juttuun.**

Kolmasluokkalainen Noomi teki äitinsä Kristan kanssa ensimmäisen mallikeikkansa Avainapteekit-lehden ensiapunumeroon. Krista osaa ammattinsakin puolesta toimia hätätilanteissa. Purserina hänen on pidettävä pää kylmänä, jos joku tarvitsee lennolla elvytystä. Krista kehottaa ketä tahansa tarttumaan rohkeasti toimeen, kun ihmishenki on kyseessä.



**"Sain nenäjutusta vinkkejä ja neuvoja.  
Myös autismiaiheinen juttu oli  
kiinnostava."** Päivi

**LUKIJAT ÄÄNESTIVÄT  
EDELLEISEN NUMERON  
PARHAIKSI JUTUIKSI**

1. Teema: Nenän hyvinvointi
2. Terveysmyytti: Matala-asteinen tulehdus
3. Elina Tanskanen: Katkaise uupumuksen kehä



”

**Oletko koskaan  
elvyttänyt ihmistä?**

**Olen joutunut tilanteeseen, jossa sairaskohtauksen  
saanutta piti elvyttää. Apukäsistä olisi ollut iso apu,  
mutta ambulanssin tulo ei kestänyt onneksi kauaa.  
Kaikesta selvitettiin, ja sairaskohtauksen saanut henkilö  
kiitteli jälkepäin henkilökohtaisesti. Tuli todella hyvä  
mieli itselle, kun olin pystynyt auttamaan.**

Pauliina

LUKIJAKYSELY

**Anna palautetta  
lehdestä ja voita  
haavanhoitotuotteita**

**Vastaa lukijakyselyyn ja osallistu arvontaan.**

Palkintona on APTEEKKI-haavanhoitopaketti, joka sisältää muun muassa pikakylmäpakkauksen, haavapuhdisteen, laastareita ja haavatyynyä. Arvo noin 69 euroa.

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



# Osta Orion Pharman tuotteita\* 49 €

Saat lahjaksi kesäisen  
Marimekon Smartbagin!

Kampanja voimassa touko-kesäkuun ajan.



Uniikki  
väri

\*Lahjan saa, kun Orion Pharma-tuotteiden kertaostoksen arvo ylittää 49 €. Ei koske lääkkeitä, sv-korvattavina ostettavia perusvoiteita eikä eläintuotteita. Kaupanpäällislahjan saa ostoksen yhteydessä kassalta. Lahjan arvo on noin 26€.

Varmista saatavuus omasta apteekistasi.



Korillinen  
hyvinvointia



*"Myös hiuspohja kaipaa jakauksen kohdalta aurinkosuojaa. Hyvin kevyt aurinkovoide ei tahmaa hiuksia."*

TUTUSTU  
AURINKO-  
TUOTTEISIIN  
SIVULLA 16!

# Aurinko- tuotteita joka lähtöön

Valitse aurinkotuote ihotyyppin ja oman mieltymyksen mukaan, vinkkaa farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo Mäntän apteekista.

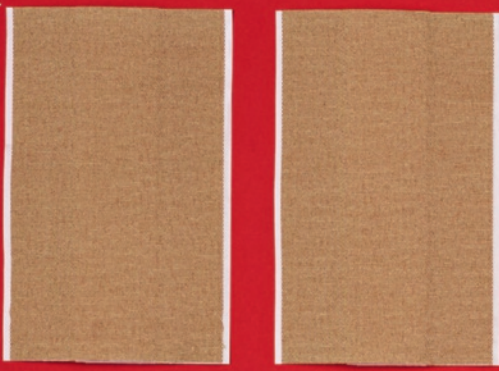
Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **RIINA PEUHU**

” **AIEMMIN AURINKOTUOTTEET** olivat paksuja ja tahmaisia, ja moni suhtautuu niihin siksi edelleen ennakkoluuloisesti. Nykytuotteet ovat pääosin kevyitä ja nopeasti imeytyviä.

Tuotteissa on eroja, ja sopivan tuotteen valinta kannattaa tehdä ihotyyppin ja oman mieltymyksen mukaan. Hyvän tuntuista tuotetta tulee todennäköisesti myös käytettyä.

Voiteiden lisäksi tuotteita on suihkeena, vaahtona, puikkona ja roll-on-muodossa. Kasvojen aurinkosuojaajat toimivat yleensä päivävoiteena, ja niitä on erilaisiin tarpeisiin, kuten epäpuhtaalle, ikääntyvälle, pigmenttaatioon taipuvalle, herkälle ja atooppiselle iholle. Kasvotuotteen voi myös valita kevyesti sävytettynä. Tärkeintä on valita riittävän korkea suojakerroin.

Omista toiveista ja ihon ominaisuuksista kannattaa kertoa apteekin henkilökunnalle.”



## 11

## vinkkiä ensiapuun

Apua tarvitsevalle on tärkeää antaa ensiapua, vaikka tuoreimmat ohjeet eivät olisikaan hallussa. Aina voi edes soittaa 112:een ja noudattaa saamiaan neuvoja.

Teksti ANNE IGNATIUS Kuvat PIIA ARNOULD JA GETTY IMAGES

## 1

## Auta vaikka pelottaisi

**JOS JONKUN HENKI ON VAARASSA**, ei ole aikaa jäädä miettimään, että osaankohan varmasti auttaa. Ei, vaikka ensiaputaidot olisivat ruosteessa.

”Jo se, että menee tilanteeseen ja yrittää auttaa, on iso teko”, sanoo SPR:n ensiavun ja terveyden erityisasiantuntija **Minna Sihvo**.

Tutkimusten mukaan jopa 40–60 prosenttia ihmisistä ei hätätilanteessa auta toisia. Syitä siihen on monia: en uskalla, en osaa, en halua, minua pelottaa, kyllä joku toinen auttaa, entä jos saan taudin. Kun kyse on toisen hengestä, pelot pitää pystyä ohittamaan.

On parempi tehdä jotain kuin olla tekemättä mitään.

”Meillä on fantastinen hätäkeskus. Jokainen osaa soittaa 112:een. Hätäkeskuspäivystäjät kyllä kertovat, mitä tilanteessa pitää tehdä.”

Sihvo muistuttaa, että jokaisella on paitsi velvollisuus auttaa myös oikeus saada apua. Koskaan ei voi tietää, vaikka itse joutuisi tilanteeseen, jossa oma henki on ohikulkijan käsissä.

# 2

## Auta tukehtuvaa Heimlichin otteella

**HEIMLICHIN OTETTA KÄYTETÄÄN**, kun joku on vaarassa tukehtua. Tilanteet liittyvät useimmiten syömiseen, lapsilla myös siihen, että esimerkiksi lelu on juuttunut hengitysteihin.

Aloita ensiapu antamalla 5 napakkaa iskua lapojen väliin ja soittamalla hätäkeskukseen. Sen jälkeen mene seisovan autettavan taakse ja aseta toinen kätesi nyrkissä pallean alle. Nykäise rivakasti taakse- ja ylöspäin. Toista nykäisyä tarvittaessa 5 kertaa.

”Tarkoitus on tuottaa pallean alle painetta niin, että ilmavirta puskee vieraan esineen pois”, Minna Sihvo kertoo.

Jos autettava on vauva, elvytys tehdään eritavalla. Katso ohjeet SPR:n verkkosivuilta.

Äidin paita ja housut Lindex. Kengät Adidas, Stockmann.  
Lapsen paita Mayoral, Stockmann. Housut Marimekko, Stockmann.



# 3

*Olethan jo ladannut puhelimeesi 112 Suomi-sovelluksen? Kun soitat hätäpuhelun sovelluksen kautta, sijaintitietosi välittyy hätäkeskukseen automaattisesti.*

# 4

## Anna henkistä apua

**JOS KOHTAAT IHMISEN**, jonka epäilet harkitsevan itsemurhaa, on tärkeää antaa henkistä ensiapua. Osoita välittämistä ja vakuuta, että apua on saatavilla. Jos tilanne on akuutti, soita hätäkeskukseen, vaikka autettava kieltäisi sen.



**5** *Ensiapukoulutusta on tarjolla ympäri maata ja verkossa. Peruskoulutus kestää yleensä 4 tai 8 tuntia. Lisätietoa saat helposti netistä.*

# 6

## Kun hengitys lakkaa, painele ja puhalla

**PAINELU-PUHALLUSELVYTYYS** on tarpeen, kun ihminen lakkaa hengittämästä tai hengitys on haukkovaa. Jos puhaltaminen ei jostain syystä ole mahdollista, jatka paineluelvitystä keskeytyksettä.

Painelu-puhalluselvytyksen kaava on 30:2. Ensinnä painetaan 30 kertaa, sitten puhalletaan 2 kertaa.

”Tärkeintä on toimia heti ja elvyttää keskeytyksettä, vaikka kaikki ei menisi aivan kohdilleen”, Minna Sihvo rohkaisee.

**a** **Tunnista tilanne ja soita 112:een.** Laita puhelimen kaiutin päälle ja seuraa ohjeita.

**b** **Käännä autettava selälleen.** Tarkista, hengittääkö autettava normaalisti. Avaa hengitystie kohottamalla leuan kärjestä ylöspäin ja taivuttamalla päätä taaksepäin. Pidä asento. Tunnustele poskellasi ilmapirtta, katso liikkuuko rintakehä ja kuuluuko hengityksen ääni.

**c** **Aloita elvytys painelemalla.** Mikäli autettava ei hengitä, aloita elvytys painelemalla. Mene polvillesi lattialle autettavan viereen. Pane kädet ristiin autettavan rintalastan päälle ja painele rytmikkäästi käsivarret suorana 30 kertaa.



**d** **Jatka puhaltamalla.** Sulje autettavan sieraimet, pane suusi tiiviisti autettavan suun päälle ja puhalla 2 kertaa voimakkaasti niin, että näet rintakehän liikkuvan. Sen jälkeen painele taas 30 kertaa ja puhalla 2 kertaa. Jatka keskeytyksettä, kunnes ensihoito antaa luvan lopettaa.

**e** **Ota defibrillaattori käyttöön.** Pyydä, että joku toinen hakee defibrillaattorin eli sydäniskurin, jotta elvytys ei keskeydy siksi aikaa. Jatka painelu-puhalluselvitystä ja toimi laitteen antamien ohjeiden mukaan.

Ohjeet antoi Suomen Punaisen Ristin erityisasiantuntija Minna Sihvo.





# 7

## Sydäniskuri voi pelastaa hengen

**MINNA SIHVO,  
SPR:N ERITYISASIAANTUNTIJA**

**MONISSA JULKISISSA TILOISSA** voi nähdä laitteen, joka on merkitty vihreällä, sairaalamaailman mieleen tuovalla opasteella. Opasteessa on sydänkuvio ja kirjaimet AED.

Näitä defibrillaattoreita eli sydäniskureita on esimerkiksi ostoskeskuksissa, uimahalleissa ja hotellien auloissa. Laitteelle tulee käyttöä, jos jonkun sydän pysähtyy eikä pumpkaa verta elimistöön. Tarkoitus on siis saada sydän sykkimään ja pelastaa toisen henki.

”Mitä kauemmin ensiavulla kestää tulla paikalle, sitä tärkeämpää sitä on käyttää”, sanoo SPR:n ensiavun ja terveyden erityisasiantuntija Minna Sihvo.

Laitte on helppo ottaa käyttöön. Käynnistämällä laitteen saat ohjeet siihen, mitä seuraavaksi pitää tehdä. Kiinnitä elektrodit potilaan paljaalle rintakehälle, paina oranssia nappulaa ja niin edelleen.

”Laitte tunnistaa sydämen rytmin, eikä sitä voi käyttää väärin.”

Kun sydän on pysähtynyt, on kiire aloittaa elvytys.

Aivot kestävät ilman sydämen pumppeamaa verta ja happea vaurioita noin 4 minuutin ajan. Noin 6 minuutin jälkeen aivot saavat vakavia vaurioita, ja noin 10 minuutin jälkeen toivo on vähissä.

Elvytys aloitetaan aina painelu-puhalluselvytyksellä. Sydäniskuria käytetään sen lisäksi. Sihvo painottaa.

Sihvo sanoo olevansa hurahtanut ensiaputaitojen levittämiseen. Parhaillaan hän tekee päivätyönsä ohessa väitöstutkimusta siitä, miten digitaalisuutta voi hyödyntää ensiaputaitojen opettelussa.

Sihvolle auttaminen on humanitäärinen teko. Hän on itsekin sattunut erilaisiin hätätilanteisiin, kuten auto-onnettomuuteen, ja päässyt auttamaan uhreja.

”Ensiaputaidot eivät kuulu vain sairaalamaailmaan, vaan kyse on lähimmäisten auttamisesta. Ensiaputaitojen pitäisi kuulua kaikkien kansalaistaitoihin.”

*Defibrillaattoreiden sijainnit voi tarkistaa osoitteessa [defi.fi](http://defi.fi) tai 112 Suomi -sovelluksesta.*



# 8

## Heitä hukkuvalle kelluke

**TOISIN KUIN ELOKUVISTA** voisi päätellä, hukkuva ei pärski ja huuda apua, vaan vaipuu hiljaa veden alle. Tärkeintä on saada hänet rantaan. Pelastamaan ei kuitenkaan voi ryhtyä, ellei ole täysin varma omasta uimataidostaan.

”Parasta on heittää veden varassa olevalle kelluke, koska hukkuva tarrautuu pelastajaan”, Minna Sihvo sanoo.

Hukkuneen ensiapu aloitetaan antamalla 5 puhallusta, sen jälkeen 30 painallusta ja 2 puhallusta. Näin jatketaan, kunnes ammattilainen antaa luvan lopettaa. Ohjeet ovat samat lapsille ja aikuisille.

# 9

## Myrkytystapauksessa kysy neuvoa

**JOS MYRKYTYKSEN** saanut on eloton tai sekava tai jos hänellä on kovia vatsakouristuksia, pitää aina soittaa hätänumeroon 112.

Sen sijaan, jos tilanne askarruttaa mutta oireita ei ole, SPR:n Minna Sihvo neuvoo soittamaan Myrkytystietokeskukseen. Sen työntekijät kertovat, mitä pitää tehdä, jos esimerkiksi silmään on joutunut kemikaalia tai jos lapsi on leikkinyt puutarhakalkilla.

Nuorten päihdemyrkytykset ovat valitettavan yleisiä. Neuvo nuoria, että jos joku sammuu tai nukahtaa, tilanne voi olla vaarallinen ja apua pitää uskaltaa soittaa.

# 10

## Viilennä pieni palovamma

**ISOJA JA PIENIÄ PALOVAMMOJA** hoidetaan eri tavalla. Pienet palovammat viilennetään esimerkiksi juoksevan veden alla ja pidetään puhtaana. Isot palovammat, esimerkiksi koko selän tai raajan palovammat, vaativat sairaalahoitoa. Niiden ensiavussa pitää ensisijaisesti huolehtia siitä, että autettava pysyy lämpimänä. Näin estetään verenkierron romahtaminen eli sokki.

➤ Pihkaa sisältävä haavasalva nopeuttaa haavojen, puremien, palovammojen ja ruhjeiden paranemista. Se sopii myös kroonisten, vaikeasti paranevien haavojen hoitoon. Tuote on kotimainen. Abilar Pihkasalva 20 g, 24,90 €.

↙ Hengittävä ja imukykyinen haavasidos suojaa haavaa. Haavatyynyn päällyste vähentää sen tarttuvuutta haavaan. Sopii vähän tai kohtalaisesti erittäviin haavoihin. Mepore kiinnittyvä sidos 6 x 7 cm, 5 kpl, 5,20 € (1,04 €/kpl) 9 x 10 cm, 5 kpl, 8,35 € (1,67 €/kpl)



Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita.

# 11 Hoida haavat huolella

**HAAVOJA ON ERILAISIA**, esimerkiksi ruhje-, pisto-, paperi- ja ampumahaavoja. Vakavuuden arvioimisessa olennaista on se, kuinka runsaasti haava vuotaa verta ja kuinka syvä se on.

Jo pieni määrä verta sotkee ja näyttää paljon. Aikuinen kestää noin litran verenvuodon, ennen kuin se alkaa olla hengenvaarallista.

”Haava on todella vaarallinen silloin, kun se oikein pulppuaa verta”, Minna Sihvo sanoo.

Iso, vuotava haava on tärkeää tukea painesiteellä tai muulla tavoin. Haavan päälle voi laittaa tukkeeksi mitä tahansa käsillä olevaa, vaikka kiven tai lankarullan. Se sidotaan tiukasti kiinni esimerkiksi huivilla tai hihalla.

”Pääasia on saada vuotava verisuoni tukkoon.”

Pienikin haava voi olla vaarallinen, jos sitä ei hoida. Turvotus, punoitus ja kuume ovat merkkejä siitä, että haava on tulehtunut ja vaatii lääkärin hoitoa. Myös laajat ihorikot on syytä näyttää lääkärille.

# MIKÄ ACO BOOSTER SOPII SINULLE?

PURIFYING  
BOOSTER

GLOW  
BOOSTER

HYDRATING  
BOOSTER

BRIGHT  
BOOSTER

UUTUUS



**EPÄPUHTAUDET  
KURIIN SALISYYLI-  
HAPOLLA**

Vähentää  
ylimääräistä talia



**HEHKUA  
C-VITAMIINILLA**

Ihon sävyn  
tasoittaminen



**KOSTEUTUS  
HYALURONI-  
HAPOLLA**

Suojakerroksen  
vahvistaminen



**KIRKASTAMINEN  
10 % NIASIINI-  
AMIDILLA**

Pigmentaation  
ja punoituksen  
vähentäminen

Tarjous on voimassa toukokuussa 2026.  
Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin  
tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.  
Tarkista saatavuus apteekistasi.

KAIKKI ACO  
KASVOTUOTTEET

**-20%**

TOUKOKUUSSA

**ACO**

SIMPLY EFFECTIVE

# Kesäihon parhaat ystävät

Laadukas aurinkotuote on ilo levittää iholle. Valitse korkea suojakerroin, levitä tuotetta reilusti iholle ja lisää suojaan parin tunnin välein sekä aina uinnin ja hikoilun jälkeen.

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

## 1 – VARTALONSUOJASUIHKE

Tehokkaasti kosteuttava aurinkosuoja-suihke UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Voidetta voi suihkuttaa iholle kaikista asennoista, mikä tekee levittämisestä helppoa. Erittäin vedenkestävä tuote imeytyy nopeasti. Dermatologisesti testattu, hajusteeton tuote sopii herkälle iholle.

ACO Sun Body Spray SPF 50+, 175 ml, 25,00 € (142,86 €/l)



1

## 2 – SUOJA AURINGONSÄTEILLE JA SINIVALOLLE

Kasvojen aurinkovoiteet tarjoavat korkean aurinkosuojan lisäksi suojan näyttölaitteiden tuottamaa sinivaloa vastaan sekä ehkäisevät auringonvalon aiheuttamaa ikääntymistä. Invisible on hajustamaton ja Radiance ihon oman sävyn mukaan muuntutuva voide.

Avène Sun Ultra Fluid Invisible SPF 50, 50 ml, 26,05 € (521,00 €/l)

Avène Sun Ultra Fluid Radiance SPF 50+, 50 ml, 26,25 € (525,00 €/l)



2



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

3



### 3 – ITSERUSKETTAVA KASVOVESI

Kasvovesi antaa luonnollisen päivetyksen kaikille ihotyypeille. Käytä päivittäin, kunnes haluttu sävy on saavutettu. Ylläpidä käyttämällä 3 päivän välein. Ei sisällä aurinkosuojaa. Dermatologisesti testattua luonnonkosmetiikkaa Suomesta.

Atopik Itseruskettava kasvovesi 100 ml, 29,80 € (298,00 €/l)

### 4 – ERITTÄIN KORKEA SUOJAKERROIN

SPF 100 -suojausvoide on kehitetty erityisesti aktiivisen keratoosin ehkäisyyn. Tuote on kevyt koostumukseltaan ja sopii päivittäiseen käyttöön kaikille ihotyypeille. Voide suojaa sekä UVA- että UVB-säteiltä. Vedenkestävä ja hajusteeton.

Eucerin Actinic Control SPF 100, 80 ml, 30,90 € (386,25 €/l)  
CE-merkitty lääkinnällinen laite.

4



5



### 5 – LASTEN ROLL-ON

Lasten kätevä roll-on-aurinkovoide on veden- ja hiekankestävä ja tuotetta voi levittää myös märälle iholle. Sopii herkälle iholle. Ei sisällä alkoholia eikä väriaineita. Dermatologisesti testattu. Hajusteeton.

ACO Sun Kids Active Roll-On 50 ml, 15,45 € (309,00 €/l)

# Näin suojaat ihoa auringolta

**ENNEN AURINKOON** lähtemistä on hyvä huomioida järjestys, jossa tuotteet levitetään kasvoille. Aloita seerumilla, jos iho kaipaa erityistä hoivaa. Esimerkiksi C-vitamiiniseerumin antioksidantit suojaavat ihoa auringon aiheuttamilta soluvaurioilta. Anna jokaisen tuotteen imeytyä vähintään minuutin ajan ennen seuraavan tuotteen levittämistä, jotteivat ne sekoittuisi ja teho heikentyisi. Seerumin jälkeen on vuorossa aurinkosuoja. Taputtele sitä iholle suurin piirtein teelusikallinen. Meikki lisätään viimeisenä, vältä edelleen hankaamista tuotetta levittäessä.

Valitse tuote, jossa on ympyröity UVA-merkki. Se takaa UVB-suojan lisäksi riittävän UVA-suojan. Monissa kasvo- tai meikkituotteissa on korkeakin aurinkosuoja mutta ilman UVA-suojaa. UVA tunkeutuu ihon syvimpiin kerroksiin ja vahingoittaa kollageeni- ja elastiinisäikeitä. Se siis vanhentaa ihoa siinä missä UVB-säteily aiheuttaa muun muassa ihon palamista. Iho altistuu UV-säteilylle myös kylmällä ja pilvisellä säällä, ja UVA-säteet läpäisevät lisäksi ikkunalasin.

Aurinkotuotteet lähtevät iholta parhaiten öljypohjaisella puhdistusaineella. Helli ihoa illalla kosteuttavilla tuotteilla.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo, Mäntän apteekki

1



2



3



## 1 – KEVYT MATTAPINTAINEN SUOJA

Erittäin kevyt, nopeasti imeytyvä aurinkovoide jättää ihon mattapintaiseksi. Sopii kaikille ihotyypeille, myös herkälle ja silmänympärysiholle. Veden- ja hikoilunkestävä. Dermatologisesti testattu. Hajusteeton.

ACO Sun Ultra Light Face Fluid SPF 50+, 40 ml, 23,90 €

## 2 – IKÄÄNTYVÄN IHON SUOJA

Kasvojen ihon korkea aurinkosuoja erityisesti valonvanhenemista vastaan. Aurinkovoide suojaa ihoa rypyiltä, pigmenttimuutoksilta ja vapaiden radikaalien aiheuttamilta vaurioilta.

Vichy Capital Soleil UV-Age Daily SPF 50+, 40 ml, 32,45 €

## 3 – HYPOALLERGEENINEN SUOJA

Erittäin korkea aurinkosuoja kasvoille ja silmänympärysalueelle. Hypoallergeeninen suoja käy myös piilolinssien käyttäjille. Ei tuki ihoahuokosia. Hienkestävä ja hajusteeton.

La Roche-Posay Anthelios UVMune Ultra Light SPF 50+, 50 ml, 28,10 € (562,00 €/l)

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

# Allergiaa?

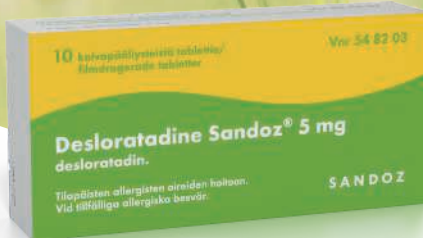
HELPOTUSTA OIREISIIN  
SANDOZILTA.<sup>1-3</sup>



## Azelastine/Fluticasone Sandoz

Kaksitehoinen nenäsumutekausi-  
luonteiseen allergiseen nuhaan<sup>1</sup>  
Lievittää nenä- ja silmäoireita<sup>4</sup>

Vaikutus jopa 5 minuutissa<sup>1,4</sup>



## Desloratadine Sandoz®

Väsyttämätön  
antihistamiini<sup>2</sup>

1 tabletti vaikuttaa 24 h<sup>5</sup>



## Mommox®

Siitepölynuhan  
nenäoireisiin<sup>3</sup>

Hoitaa tulehdusta<sup>3</sup>

1. Azelastine/Fluticasone Sandoz -pakkauseloste. 2. Desloratadine Sandoz® -pakkauseloste. 3. Mommox® -pakkauseloste. 4. Bousquet J, Meltzer E, Couroux P, et al. Onset of Action of the Fixed Combination Intranasal Azelastine-Fluticasone Propionate in an Allergen Exposure Chamber. J Allergy Clin Immunol Pract. 2018;6(5):1726-1732.e6. 5. Salmun LM, Lorber R. 24-hour efficacy of once-daily desloratadine therapy in patients with seasonal allergic rhinitis [ISRCTN32042139]. BMC Fam Pract. 2002 Aug 5;3:14. doi: 10.1186/1471-2296-3-14. PMID: 12162793.

**Azelastine/Fluticasone Sandoz 125 mikrogrammaa + 50 mikrogrammaa/annos, nenäsumute, suspensio. Vaikuttava aine:** atselastiini ja flutikasonipropionaatti. **Käyttöaihe:** Keskivaiketaan tai vaikean kausiluonteisen allergisen nuhan oireiden lievittämiseen, kun hoito pelkällä nenän kautta otettavalla antihistamiinilla tai glukokortikoidilla ei riitä, edellyttäen, että kausiluonteinen allerginen nuha on alun perin diagnosoitu lääkärin toimesta. Alle 18-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. **Annoitus:** Yksi painallus kumpaankin sieraimeseen aamuin illoin. Säännöllinen käyttö tärkeää. **Älä käytä, jos olet allerginen** vaikuttaville aineille, apuaineille, tai käytät rauhoittavia tai keskushermostolääkkeitä. Käyttö raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin määräyksellä. **Varoitukset ja varoimet:** Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos sinulla on äskettäin ollut nenän tai suun leikkaus tai vamma, nenän alueen tai muu infektio, tuberkuloosi, näkökyky muuttuu tai jos sinulla on aiemmin esiintynyt suurentunutta silmänpainetta, glaukoomaa ja/tai kaihia, lisämunaaisesti toiminta on heikentynyt tai sinulla on vaikea maksasairaus. Ota heti yhteys lääkäriin, jos sinulla esiintyy kasvojen, huulten, kielen tai nielun turpoamista, äkillistä ihottumaa, näön hämärtymistä tai muita näköhäiriöitä. Ota myös yhteys lääkäriin, jos olosi ei parane 14 vrk kuluessa, olosi huononee tai tarvitset valmistetta yli 3 kk. Voi heikentää kykyä kuljettaa moottoriajoneuvoa tai tehdä tarkkaa keskittymistä vaativia tehtäviä. **Yhteisvaikutukset:** Keskustele lääkärin kanssa, jos käytät HIV- tai sieni-infektioilääkkeitä tai jos käytät muita lääkkeitä, myös ilman lääkärin määräystä saatavia. **Haittavaikutukset:** Hyvin yleiset (≥ 1/10): nenäverenvuoto. Muut ks. pakkauseloste. Itsehoitolääke. **Tutustu huolellisesti pakkauselosteeseen. Pakkaus ja hinta:** 1.12.2025: Azelastine/Fluticasone Sandoz 125+50 mikrog/annos, nenäsumute, suspensio 120 annosta pullo 20,47 €. Ajantasaiset hintatiedot: www.kela.fi/laakehaku. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, mi.finland@sandoz.com. NR2511031222, 11/2025. Perustuu 19.02.2025 päivättyyn pakkauselosteeseen.

**Desloratadine Sandoz® 5 mg kalvopäällysteinen tabletti. Vaikuttava aine:** desloratadiini. **Käyttöaihe:** Allergisen nuhan ja nokkosihottuman oireiden lievittämiseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille. **Annoitus:** Yksi tabletti kerran päivässä. **Älä käytä, jos olet allerginen** vaikuttavalle aineelle, apuaineille tai loratadiinille. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. **Varoitukset ja varoimet:** Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos sinulla tai suvussasi on ollut kouristuskohtauksia, sinulla on munuaisten vajaatoiminta, käytät muita lääkkeitä tai oireesi eivät helpotu 5 vrk kuluessa. Lopeta käyttö ja ota heti yhteys lääkäriin, jos esiintyy hengitysvaikeuksia, hengityksen vinkumista, kutinaa, nokkosihottumaa tai turvotusta. Voi heikentää kykyä kuljettaa moottoriajoneuvoa tai tehdä tarkkaa keskittymistä vaativia tehtäviä. **Yhteisvaikutukset:** Varovaisuutta noudatettava käytettäessä yhdessä alkoholin kanssa. **Haittavaikutukset:** Hyvin yleiset (≥ 1/10): Päänsärky, suun kuivuminen, väsymys. Muut ks. pakkauseloste. Itsehoitolääke. **Tutustu huolellisesti pakkauselosteeseen. Pakkaukset ja hinnat:** 1.12.2025: Desloratadine Sandoz 5 mg tabletti 10 fol 8,19 €, 30 fol 15,45 € ja 100 fol 22,22 €. Ajantasaiset hintatiedot: www.kela.fi/laakehaku. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, mi.finland@sandoz.com. NR2511031223, 11/2025. Perustuu 01.11.2022 päivättyyn pakkauselosteeseen.

**Mommox® 50 mikrog/annos, nenäsumute, suspensio. Vaikuttava aine:** mometasonifuroaatti. **Käyttöaihe:** Aikuisille (yli 18-vuotiaat) siitepölynuhan hoitoon. **Annoitus:** Kaksi suihketta molempiin sieraimiin kerran päivässä. **Älä käytä, jos olet allerginen** vaikuttavalle aineelle, apuaineille, tai nenässäsi on infektio, tai nenäsi on viime aikoina leikattu tai vahingoittunut. Älä käytä raskauden tai imetyksen aikana ilman lääkärin määräystä. **Varoitukset ja varoimet:** Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen käyttöä, jos sinulla on jokin infektio, kystinen fibroosi, on tai on aiemmin ollut tuberkuloosi, tai jos oireet eivät lieviy 7 vrk kuluessa. Ei saa käyttää yhtäjaksoisesti yli 3 kk ilman lääkärin määräystä. Lopeta käyttö ja hakeudu heti hoitoon, jos esiintyy kasvojen, kielen tai kurkun turpoamista, nielemis- tai hengitysvaikeuksia, hengityksen vinkumista, näköhäiriöitä tai nokkosihottumaa. **Yhteisvaikutukset:** Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos käytät muita kortikosteroidilääkkeitä, HIV-lääkkeitä, tai muita lääkkeitä, myös ilman lääkärin määräystä saatavia. **Haittavaikutukset:** Hyvin yleiset (≥ 1/10): päänsärky, aivastelu, nenäverenvuoto, nenä- tai kurkkukipu, nenän haavaumat, hengitystieinfektio. Muut ks. pakkauseloste. Itsehoitolääke. **Tutustu huolellisesti pakkauselosteeseen. Pakkaus ja hinta:** 1.12.2025: Mommox 50 mikrog/annos, nenäsumute, suspensio 140 annosta pullo 17,91 €. Ajantasaiset hintatiedot: www.kela.fi/laakehaku. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, mi.finland@sandoz.com. NR2511031221, 11/2025. Perustuu 21.07.2022 päivättyyn pakkauselosteeseen.

→ Svenskspråkig  
version i bilagan

# Uusi aika migreenin hoidossa

Biologiset estolääkkeet ovat mullistaneet migreenin hoidon viime vuosina. Hoidon peruskiviä ovat edelleen säännöllinen elämä ja kohtauslääkkeiden ottaminen heti ensimmäisten oireiden alettua.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **ANNA-KATRI HÄNNINEN**

**V**iime vuodet ovat tuoneet migreenipotilaille ilouutisia. Uudet biologiset lääkkeet lupaavat suurta helpotusta migreenin hoitoon.

Biologisista estolääkkeistä ensimmäinen tuli markkinoille seitsemän vuotta sitten, kertoo neurologi **Jussi Joukainen**. Nyt valmisteita on kuusi, joista osa otetaan suun kautta, osa pistoksina.

Biologiset estolääkkeet ovat migreenikohtauksen syntyyn vaikuttavan CGRP-molekyylin tai sen reseptoreiden estäjiä.

## ESTOHOITOA ILMAN HAITTOJA

Uudet lääkkeet on tarkoitettu vaikeiden ja usein toistuvien migreenikohtausten estämiseen. Neurologi voi määrätä lääkkeen, jos migreenikohtauksia on vähintään kahdeksan kuukaudessa ja ainakin kahta perinteistä estolääkettä on kokeiltu tuloksetta.

Perinteisiä estolääkkeitä ei ole alunperin kehitetty migreenin vaan muiden sairauk-

sien, kuten epilepsian, masennuksen tai verenpainesairauksien, hoitoon. Niiden on todettu toimivan myös migreeniin.

”Perinteiset estolääkkeet eivät kuitenkaan tuo apua kaikille migreeniä sairastaville. Lisäksi niihin liittyy haittavaikutuksia, joiden takia kaikki eivät pysty käyttämään niitä.”

Biologiset lääkkeet ovat parantaneet hoitotuloksia. Neljänneksellä niiden käyttäjistä migreenikohtaukset ovat lakanneet kokonaan tai lähes kokonaan. Puolella käyttäjistä kohtaukset ja niiden voimakkuus ovat laskeneet noin puoleen entisestä. Vain harva saa lääkkeitä haittavaikutuksia.

Ihan kaikille uudetkaan lääkkeet eivät toimi. Tällöin pyritään tehostamaan muuta hoitoa.

Biologiset estolääkkeet ovat vielä kalliita. Ilman Kela-korvausta lääke maksaa noin 5 000 euroa vuodessa. Neurologin kirjoittamalla B-lausunnolla potilaan maksama hinta laskee reiluun 600 euroon vuodessa.



→ Lue Hannele Hakkaraisen tarina seuraavalla sivulla.

”

Vaihdevuodet pahensivat oireitani.”



## KOHTAUSLÄÄKKEET HETI

Estolääkkeiden rinnalla käytetään migreenin täsmälääkkeitä triptaaneja. Moni migreeniä sairastava saa avun kohtauksiin niistä yksistään tai yhdistettynä tulehduskipulääkkeeseen tai parasetamoliiniin.

Edellytyksenä on, että kohtauslääkkeet otetaan heti, kun havaitsee ensimmäiset oireet, ja että lääkeannos on riittävä. Liian pieni annos voi lievittää kipua, mutta lääkkeen vaikutuksen lakattua kipu voi palata takaisin entistä voimakkaampana.

Migreenin voi laukaista moni asia, eivätkä ne ole kaikilla samoja. Joillekin migreenin laukaisee liikunta, toiselle kirkas auringonpaiste tai vaikka suklaan syöminen. Stressi ja epäsäännöllinen nukkuminen ovat yleisiä kohtauksen aiheuttajia.

Migreenin tulon voi aavistaa ennakoivista oireista, jotka ovat yksilöllisiä. Joku saa aurallisen näköhäiriön, toinen huomaa herkistyvänsä valoille, äänille tai hajuille. Ärtymys tai haukottelu ilman väsymystä voivat myös kieliä alkavasta kohtauksesta.

Lääkkeiden rinnalla lepo auttaa migreenikohtaukseen. Pimeä huone tai kylmä kääre otsalla voivat olla lisäavuksi.

## EROON KOHTAUKSISTA

Migreeniä sairastavista valtaosa on naisia. Neurologi löytää selityksen elimistössä tapahtuvista hormonitoiminnan muutoksista, jotka ovat naisilla voimakkaampia kuin miehillä.

Migreenistä voi parantua kokonaan, mutta näin ei käy kaikille. Osa pääsee eroon kohtauksista vaihdevuosien aikana, mutta joillain naisilla vaihdevuodet voimistavat oireita tai jopa laukaisevat migreenin.

Neurologi on iloinen biologisten lääkkeiden potilaille tuomasta avusta. Uusiakin lääkkeitä odotetaan lähivuosina.

”Ennen tavoittelimme migreenin lievittymistä tai kohtauksen vähenemistä. Nyt tavoitteena voidaan pitää migreenin rauhoittumista kokonaan.”

*Asiantuntija: neurologian erikoislääkäri Jussi Joukainen, Sairaala Nova ja Mehiläinen, Jyväskylä*



”Voimakkaat tuokset laukaisevat migreenikohtauksen, ja ohjeistan henkilökuntaa tulemaan töihin ilman hajusteita”, kertoo Mikkelin teatterin ravintolapäällikkö Hannele Hakkarainen.

HANNELE HAKKARAINEN, 63, MIKKELI

## ”Nyt elän hyvää elämää”

” Olen ollut migreenikko vuodesta miekka ja kilpi, mutta varsinainen diagnoosi tehtiin 1990-luvulla. Sain käyttööni migreenin täsmälääkkeen, joka oli tullut juuri markkinoille.

Vaihdevuodet pahensivat oireitani, ja kokeilin kaikkia perinteisiä estolääkkeitä. Joistakin sain alkuun helpotusta, mutta lopulta suurinkaan annos ei auttanut. Hormonikorvaushoidon aloittaminen helpotti hieman.

Vuonna 2022 sairauteni kroonistui. Kokeilin markkinoilla olevat biologiset lääkkeet. Ensimmäinen vähensi kohtauksia, mutta sain pistoksista vaikeat iho-oireet. Toinen ei auttanut oireisiini.

Vuosi sitten neurologi ehdotti uusinta estolääkettä, suun kautta otettavaa gepanttia. Se alkoi tehota parissa viikossa. Joitakin kohtauksia puskee vielä läpi, mutta ne ovat paljon lievempiä kuin ennen. Kohtauksiin käytän täsmälääkettä sekä tulehduskipu- ja pahoinvointilääkettä. Nykyisin saan tehtyä kohtauspäivinäkin työni lähes täydellä kapasiteetilla.

Säännöllinen elämä on tärkeää. Syön tasaisin väliajoin, juon vettä tarpeeksi ja huolehdin riittävästä mutta ei liian pitkästä unesta. Talvisin käyn avannossa ja kesäisin viileissä vesissä uimassa. Kylmä vie säryltä terän.

Vältän konserttien kirkkaita ja vilkkuvia valoja. Myös hajusteet ovat hankalia. Teatterissa pyrin vaihtamaan paikkaa tai otan täsmälääkkeen, jos vierustoverilla on hajuvettä. Mistään en enää koe jääväni paitsi.”

# Säännöllisyys auttaa

## NUKU SÄÄNNÖLLESTI

ja riittävästi.

## SYÖ TASAISIN VÄLIAJOIN

Verensokerin heilahtelut voivat aiheuttaa kohtauksen.

## LIIKU LEMPEÄSTI

Kova urheilu saattaa laukaista kohtauksen.

## KÄYTÄ

### AURINKOLASEJA

Kirkas valo voi johtaa kohtaukseen.

*Muista nämä!*

## VÄLTÄ STRESSIÄ

ja sinulle kohtauksia aiheuttavia ruoka-aineita.

## HAE VERTAISTUKEA

Suomen Migreeniyhdistyksestä (migreeni.org).

*Lähde: neurologi Jussi Joukainen*

## Pieni migreenisanasto

### MIGREENI

on neurologinen sairaus, joka aiheuttaa päänsärkykohtauksia. Kohtaukset johtuvat hermoston, välittäjäaineiden ja verisuonten toiminnasta.

### ESTOLÄÄKE

voidaan ottaa käyttöön, jos migreeniä on neljä kertaa tai useammin kuukaudessa. Tavoitteena on kohtausten vähentyminen ja lieveneminen. Estolääkettä käytetään säännöllisesti.

### BIOLOGISET ESTOLÄÄKKEET

vaikuttavat migreenikohtausten syntyyn

osallistuvan CGRP-molekyylin tai sen reseptorin toimintaan. Valmisteita on useita, osa tabletteja, osa pistettäviä lääkkeitä.

### TRIPTAANI

on migreenin täsmälääke, joita on useita erinimisiä. Jos yksi valmiste ei auta, kannattaa kokeilla toisia. Triptaani voidaan ottaa suun kautta, nenäsuihkeena tai pistoksena.

### TULEHDUSKIPU- JA SÄRKYLÄÄKKEET

voivat auttaa migreenin hoidossa, kunhan ne otetaan heti kohtauksen alkaessa. ■

*Lähde: terveyskirjasto.fi*

# Telfast®

## ÄLÄ ANNA ALLERGIAN

## PYSÄYTTÄÄ SINUA



- ✓ **ANTIHIISTAMIINI, JOKA EI VÄSYTÄ**
- ✓ **TEHOA TUNNISSA**
- ✓ **VAIKUTTAA 24 TUNTIA**

**Allergisiin nenä- ja silmäoireisiin**

**TELFASST® 120 mg tabletit** allergisen nuhan oireisiin. Vaikuttava aine feksofenadiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille 1 tabletti kerran vuorokaudessa ennen ateriaa. Ei raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija STADA Nordic. FI/TEL/03/2025/36

# Uutta Avainapteekkeista

## 1 MONIVITAMIINIT TABLETTEINA

Kalvopäällysteisessä tablettissa on sama koostumus kuin tuihuissa poretableteissa. Tuote on sokeriton ja makeutusaineeton. Sisältää laktoosia.

Berocca Energy kalvopäällysteinen tabletti 60 kpl, 22,70 € (0,38 €/kpl). Ravintolisä.

## 2 KOIRIEN HAMMASTAHNA

Maukas, kananmakuinen tahna vähentää tutkitusti plakin muodostumista ja raikastaa pahanhajuista hengitystä. Hammastahna perustuu kuusenpihkan tehoaineisiin, ja sen vaikutusta on vahvistettu kolmella entsyymillä.

AniPlax Entsyymaattinen hammastahna koirille 75 ml, 17,15 € (228,67 €/l).

## 3 LÄÄKE KURKKUKIPUUN

Tehokas ja hyvänmakuinen lääke kurkkukipuun. Lidokaiini puuduttaa kipeää kurkkua ja helpottaa nielemistä. Kaksi antiseptia yhdessä auttavat taistelussa taudinaiheuttajia vastaan.

Lidomax imeskelytabletti 24 kpl, 9,35 € (0,39 €/kpl). Itsehoitolääke.

Lidomax Hunaja & Sitruuna / Appelsiini imeskelytabletit. Lääke kurkkukivun oireiden lievittämiseen. Vaikuttavat aineet Lidokaiinihydrokloridimonohydraatti, amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle nuorille yksi imeskelytabletti 2-3 tunnin välein, korkeintaan 8 imeskelytablettia 24 tunnin sisällä, enintään 3 vuorokauden ajan. Ei alle 12-vuotiaalle lapsille. Älä ota tätä lääkettä, jos suun ja nielun alueella on suurempia akuutteja haavoja, ennen syömistä tai juomista tai jos olet allerginen tämän lääkkeen jollekin ainesosalle tai sinulla on harvinainen perinnöllinen sokeri-intoleranssi. Käännä lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3 päivän jälkeen tai se huononee, jos olet raskaana tai imetät tai jos sinulla on astma. Lue huolellisesti pakkauseloste ja noudata annostusohjeita. Itsehoitolääke. Myyntiluvan haltija: Fennogate Finland Oy. Lisätietoja: [www.apteq.fi](http://www.apteq.fi), [asiakaspalvelu@fennogate.fi](mailto:asiakaspalvelu@fennogate.fi), LDX-20-202602.

## 4 LAASTARI VAIKEILLE RAKOILLE

Laastari vaikeille, tulehtumisvaarassa oleville tai hitaasti paraneville rakoille. Hydrogeelihaavatyyny sisältää lääkinnällistä laatua olevaa hunajaa, joka tukee optimaalista paranemisympäristöä ja vähentää tulehdusriskiä.

Salvequick Blister Natural Healing 3 kpl, 14,65 € (4,88 €/kpl). CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Piia Arnould

## 5 AURINKOSUOJA HUULILLE

Ravitseva ja hoitava huulivoide antaa laajakirjoisen aurinkosuojan UVA- ja UVB-säteille. Voide suojaa kuivia, halkeilevia huulia ja kosteuttaa jopa 48 tuntia. Decubal Sun Lip Balm SPF 30, 10 ml, 9,60 €.

## 6 UV-SEERUMI RASVAISELLE IHOILLE

Mattapinnan jättävä seerumi antaa iholle korkean aurinkosuojan, vähentää kiiltoa ja suojaa ihoa vapailta radikaaleilta. Sopii hyvin meikin alle. Hajusteeton.

Eucerin Sun Oil Control Ultra Light UV Serum SPF 50+, 30 ml, 30,70 €.

## 7 SÄVYTETTY AURINKOSEERUMI

Seerumin vaalea sävy peittää kevyesti ja tasoittaa ihon sävyä. Aurinkosuojan sisältävä tuote imeytyy nopeasti ja on huomaamaton iholla.

La Roche-Posay Anthelios UVAir Serum Sunscreen Tinted Light SPF 50+, 50 ml, 29,50 € (590,00 €/l).



# Nopea apu



## KOVAAN KAKKAAN



Kaikenikäisille

Auttaa jopa  
**5 minuutissa\***

\*5 – 15 minuutissa

## RIPULIIN



Aikuisille ja yli 12-vuotiaille

Auttaa jopa  
**1 tunnissa  
1 hoitokerralla\***

\*2 x 2 mg

## NÄRÄSTYKSEEN



Yli 16-vuotiaille

Vaikutus alkaa  
**välittömästi\***  
**1 tabletti auttaa  
koko päivän\*\***

\*neutraloi mahahappoa

\*\* jopa 12 tunnin ajan

**Pepcid Duo®** on lääke närästyksen ja happamien röyhtäysien hoitoon yli 16-vuotiaille korkeintaan 2 viikon ajan. Älä käytä, jos sinulla on vaikea munuaisten vajaatoiminta. Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos olet raskaana tai imetät tai jos sinulla on munuais- tai maksavaivoja, veren kohonnut kalsiumpitoisuus, pitkäkestoisia vatsavaivoja tai tahatonta painonlaskua. **Imodium® 2 mg** (loperamidi) Tabletit ja suussa hajoavat tabletit ovat lääkkeitä akuutin ripulin hoitoon yli 12-vuotiaille. Älä käytä Imodium®-valmistetta, jos sinulla on korkea kuume, ulosteissasi on verta, sinulla on tulehduksellinen suolistosairaus, antibioottien käytöstä aiheutunut vaikea ripuli, bakteeriperäinen suolitulehdus tai kärsit ummetuksesta. Jos olet raskaana tai imetät, kysy lääkäriltäsi tai apteekista neuvoa ennen lääkkeen käyttöä. Jos oireet eivät helpota kahdessa päivässä, lopeta lääkitys ja ota yhteys lääkäriin. **Microlax®**-peräruiskeiliuos on lääke tilapäiseen ummetukseen. Oireiden jatkuessa käänny lääkärin tai apteekin puoleen. Microlaxin käytöstä raskauden aikana on niukasti tutkimustietoa. Koska valmisteen imeytyminen elimistöön on suositeltuja hoitoannoksia käytettäessä todennäköisesti vähäistä, kehittyvälle sikiölle tai vastasyntyneelle ei ole odotettavissa haittavaikutuksia raskauden ja imetyksen aikaisessa käytössä. **Lue pakkauseloste.** © McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-IMO-2026-311492 03/2026

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**HERKIMMÄLLEKIN**  
IHOLLE

**ERITTÄIN KEVYET**  
JA MIELLYTTÄVÄT  
KOOSTUMUKSET

**TUOTTEITA**  
SINIVALO-  
SUOJALLA

**TriAsorB™**

**TEHOKASTA**  
**AURINKO-  
SUOJAA**



**KAIKKI AVÈNE-  
AURINKOTUOTTEET**

**-20%**

toukokuussa



Avainaptekeissa toukokuun ajan.  
Valikoima vaihtelee aptekeittain.

Kuvat Getty Images



## NÄRÄSTYSLÄÄKKEET

# Rauha ruokatorvelle

Happosalpaajat auttavat närästykseseen, mutta hyvin runsas käyttö voi viedä mahahappoja liikaakin. Vaikea refluksitauti vaatii silti usein pysyvän lääkityksen.

Teksti ANNA TOMMOLA

## Tehokas apu yleiseen vaivaan

Useampi kuin joka kymmenes kärsii närästyksestä viikottain. Kun rintalastan takana polttelee ja suuhun nousee happamia röyhtäyksiä, syynä on usein refluksitauti, jossa mahan sisältöä nousee takaisin ruokatorveen.

Närästyslääkkeet suojaavat ruokatorven limakalvoa ärsytykseltä. Toiset niistä laimentavat mahahappoa, toiset estävät sen eritystä. Tehokkaimpia haponestolääkkeitä ovat protonipumpun salpaajat, joita saa myös ilman reseptiä.

Happosalpaajia voi käyttää pari kertaa viikossa tai silloin tällöin viikonkin kerrallaan. Jos tarve alkaa olla jatkuva, lääkärin on hyvä arvioida tilanne. Hoitoon on syytä hakeutua myös, jos närästykseen liittyy nielemisvaikeutta, laihtumista tai oksentelua tai se ilmaantuu uutena oireena yli viisikymppiselle.

## Elintavat tukena

Närästystä voi lievittää lääkkeiden lisäksi korjaamalla ruokavalioita ja ruokarytmiä. Kaikkein tehokkaimpia lääkkeitömiä keinoja ovat painonpudotus ja sängynpään kohottaminen. Refluksitauti saattaa helpottaa jo niillä, jos taustalla ei ole rakenteellisia syitä.

## Hyödyt ja haitat puntarissa

Maltillisella annostuksella happoa alentavia lääkkeitä voi käyttää jatkuvasti lääkärin seurannassa. Kalsiumin, raudan ja D-vitamiinin saannista kannattaa silti pitää huolta.

Suuret lääkeannokset voivat viedä mahasta liikaakin happoja. Silloin bakteerit pääsevät riehaantumaan ja ravintoaineiden imeytyminen heikkenee. Etenkin iäkkäillä murtumariski kasvaa. Matkailijan kannattaa ottaa huomioon, että myös turistiritipuli iskee herkemmin hapottomaan mahaan.

Hankalaa refluksitautia hoidetaan usein pysyvällä lääkityksellä, sillä leikkauskaan ei ole ongelmaton vaihtoehto. Myös paljon tulehduskipulääkkeitä syövät tarvitsevat happosalpaajia mahansuojalääkkeeksi. Antibiootti- ja kortisonikuurien yhteydessä niistä on sen sijaan vain haittaa.

*Asiantuntija: sisätautien ja gastroenterologian erikoislääkäri Jari Koskenpato*

# Kun nuoren mieli oireilee

Neljännes nuorista kärsii mielenterveyden haasteista. Läheisen tuki on erityisen arvokasta.

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

**T**einin aivot käyvät läpi dramaattisia muutoksia. Myllerrys kuuluu nuoruuteen, ja nuoren mieliala ja toiminta voivat vaikuttaa ulkopuolisesta jopa kaaottisilta.

Rajukin oireilu on tavanomaista tiettyyn pisteeseen saakka. Siinä vaiheessa, kun nuoren arki alkaa takkuilla tai hänen elämänpiirinsä kaventuu, tilanteeseen kannattaa kuitenkin puuttua. Nuorten mielenterveydestä puhutaan nykyisin yhä enemmän ja syystä: noin joka neljännellä nuorella on jokin mielen-terveyden häiriö tai ongelma.

**NUOREN YMPÄRILLÄ** olevat aikuiset ovat tärkeässä asemassa. Jos vaikuttaa siltä, että jokin on huonosti, näppituntumaa ei kannata sivuuttaa. Nuori ei aina pysty, halua tai uskalla kertoa, kuinka huonosti hän oikeasti voi.

Ihmisiä saattaa ahdistaa tai hävet-

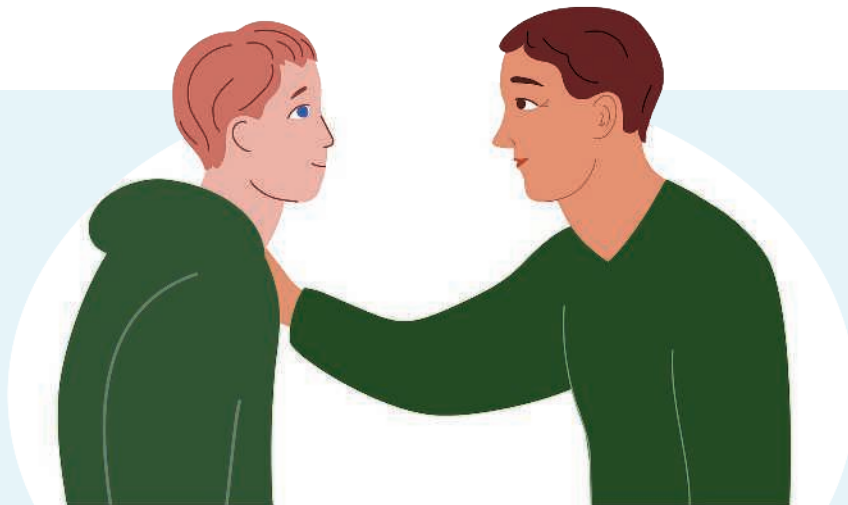
tää avun tarve tai sen ehdottaminen. Mitä aikaisemmin nuori saa tarkoituksenmukaista tukea, sitä todennäköisemmin tilanteen pitkittyminen tai vaikeutuminen on ehkäistävässä. Varhainen hoito parantaa usein toipumisennustetta ja sen myötä edistää mielenterveyttä aikuisena.

Tieto voi auttaa ymmärtämään ja sopeutumaan tilanteeseen. Esimerkiksi Mielenterveystalon sivuilta löytyy paljon materiaalia nuorille ja heidän läheisilleen.

**LÄHEINEN EI KORVAA** esimerkiksi terapeutteja eikä terapeutti läheistä. Läheisen tehtävä on olla läsnä. Toisen huono vointi saa jotkut ottamaan vaistonvaraisesti etäisyyttä ja antamaan hienotunteisesti tilaa. Kuitenkin jokin kiva, tavanomainen rutiini voi olla nuorelle henkireikä, joka muistuttaa siitä, että elämä jatkuu ja kaikki järjestyy.

*”Nuori ei aina pysty tai halua kertoa, kuinka huonosti hän oikeasti voi.”*





## Pysy vierellä

# 1

### PANOSTA VUOROVAIKUTUKSEEN

Kun nuorella on mielenterveyden haasteita, on tärkeää, että hänet otetaan vakavasti. Kuuntele nuorta herkästi, vaikka hän olisi jo avun piirissä. Kunnioita nuoren omaa kokemusta ja ole siitä aidosti kiinnostunut. Kysele ajatuksia ja kuulumisia, vaikka tietäisit, ettei välttämättä saa vastausta. Se että välität, voi olla nuorelle ratkaisevan tärkeää.

# 2

### MUISTA TOIVO JA MYÖTÄTUNTO

Voi olla hetkiä, jolloin nuorta on vaikea ymmärtää tai hänen toimintansa turhauttaa tai tuntuu läheisistä loukkaavalta. Pinnan alla nuori kärsii, ja sen vuoksi on tärkeää koittaa ymmärtää häntä. Aikuisen kärsivällisyys ja toivo kantavat niinä hetkinä, kun nuorella on toivo hukassa.

# 3

### TUE LÄHIMPIÄ

Joskus nuorta auttaa eniten, kun tukee hänen lähimpiä ihmisiään, etenkin jos nämä kamppailevat jaksamisen rajamailla. Vauvaperheen auttaminen voi olla simppelempää kuin teinin kanssa elävien: mitä tuo apu kenenkin kohdalla on, täytyy selvittää tapauskohtaisesti. Ymmärtävä ja luotettava kuuleva korva voi helpottaa vaikeaa tilannetta.



### ELINA TANSKANEN

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



### MIELEN PYÖRTEISSÄ

Lastenpsykiatrin ja psykoterapeutin tekemä mentalisaatioteoriaan perustuva kirja auttaa ymmärtämään omia ja nuoren tunteita ja reaktioita. Lukija saa apua tunnesäätelyssä, vuorovaikutuksessa sekä resilienssin kehittämisessä.

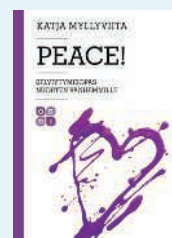
Janna Manninen ja Leea Stenvall: Teinin mieli – Opi ymmärtämään nuorta, Gummerus, 2024.

### Elinan kirjavinkit

### APUA TUNTEISIIN

Psykoterapeutin kirjoittama opas tarjoaa dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvia keinoja tunnistaa tarpeita, säädellä tunteita ja vahvistaa vuorovaikutusta nuoren kanssa.

Katja Myllyviita: Peace! – Selviytymisopas nuorten vanhemmille, Duodecim, 2024 (uudistettu painos)



# Avaintarjoukset



Avainapteekit

## Toukokuu

**AQUALAN L kesätuubi 200 g**  
Kosteuttava ja monikäyttöinen perusvoide koko perheelle.



**8,90**

10,90 € (44,50 €/kg)

**MELATONIINI ORION 1,9 mg 90 tai 100 tabl.**

Melaniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.



**21,90**

26,50 € (0,22–0,24 €/kpl)  
Ravintolisä

**DEVISOL 20 mcg 230 tabl.**

D-vitamiinipurutabletti maistuu sitrukselle ja hajoaa helposti suussa.



**15,90**

18,75 € (0,07 €/kpl)  
Ravintolisä

**Kampanjapakkauus**

**RELA 90 kpl**

Koko perheen maitohappobakteerit erimukuisina tabletteina tai nieltävinä kapsleina. Päivittäiseen käyttöön.



**25,90**

31,50 € (0,29 €/kpl)  
Ravintolisä

**SEBAMED PESUNESTEET 300 ml tai täyttöpussit 400 ml**

Riittoisat pesunesteet koko perheen päivittäisiin pesuihin.



**7,90**

9,30 € (19,75–26,33 €/l)

**A-VITA HYDRA+ 20 ml**

Kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja tehokkaasti. Kuivuutta ja pölyä vastaan sekä allergisen nuhan tukihitoon.



**12,90**

15,60 €  
CE-merkitty lääkinnällinen laite

**BEKO STRONG B12 Vahva 120 tabl. tai Foolihappo+B 150 tabl.**

Muistin, hermoston ja vastustuskyvyn tueksi. Molemmat vahvuudet purutabletteina tai nieltävinä tabletteina.



**26,90**

32,50 € (0,18–0,22 €/kpl)  
Ravintolisä

**BEROCCA ENERGY Orange tai Mango 45 poretabl.**

Monivitamiini päivittäiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin.



**18,90**

23,05 € (0,42 €/kpl)  
Ravintolisä

**PORE RATIOPHARM 10 poretabl.**

Sitruunanmakuinen poretabletti sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä.



**11,90**

14,40 € (1,19 €/kpl)  
Ravintolisä

**BEVITA EYE 10 ml tai 20x0,5 ml tai silmävoide 5 g**

Pitkäkestoisesti kosteuttavat tipat tai voide kuivien silmien oireiden hoitoon.



**-15 %**

CE-merkitty lääkinnällinen laite

**MINISUN Monivitamiinit Extra Vahva 90 tabl. tai Vahva 120 tabl.**

Vahvat ja monipuoliset monivitamiinit.



**17,90**

22,55 € (0,15–0,20 €/kpl)  
Ravintolisä

**GUM SOFT PICKS PRO 60 kpl**

Hammassväliharja puhdistaa hammassvälit hellävaraisesti ja tehokkaasti. Koot S, M ja L.



**12,90**

15,50 € (0,22 €/kpl)

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

# Avaintarjoukset



Avainapteekit

## Kesäkuu

### HYLO DUAL INTENSE 10 ml

Silmätipat erittäin kuiville ja ärtyneille silmille. Tipat lievittävät myös tulehduksellisia oireita.

**22,90**

27,30 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



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

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahamisaikaa sekä lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

**21,90**

26,15 € (0,22–0,37 €/kpl)

Ravintolisä



### TRIPLE DRY 100 h roll-on 50 ml

Antiperspirantit suojaavat normaalilta ja voimakkaalta hikoilulta jopa 100 tuntia.

**10,90**

12,85 € (218,00 €/l)



### SEBAMED Face&Body Wash täyttöpussit 1000 ml

Riittoisa pesuneste kasvoille ja vartalolle. pH 5,5 ylläpitää ihon tasapainoa.

**16,90**

21,20 € (16,90 €/l)



### MINISUN D3 20 mcg 200 tabl.

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Kaksi makua tai nieltävä tabletti.

**14,90**

18,40 € (0,07 €/kpl)

Ravintolisä



### MULTIVITA OMEGALIVE Strong 100 kaps.

Vahva kalaöljykapseli sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja.

**20,90**

25,85 € (0,21 €/kpl)

Ravintolisä



### ICE POWER 150 ml

Kylmägeeli lievittää tehokkaasti kipua ja nopeuttaa palautumista. Soveltuu myös pitkäkestoiseen käyttöön.

**10,90**

13,75 € (72,67 €/l)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### ACO PERUSVOITEET 210 g

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

**9,90**

11,30–13,30 € (47,14 €/kg)



### REMO-WAX korvasuihke tai korvatipat 10 ml

Huuhdeltava valmiste liuottaa korvan vahatulpat tehokkaasti.

**14,90**

18,75 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



### KARPALACT STRONG 60 kaps.

Kliinisesti tutkittu vahva karpalouute sisältää kaikki karpalon luonnolliset tehoaineet.

**25,90**

32,00 € (0,43 €/kpl)

Ravintolisä



### BETHOVER VAHVA B12 100 kaps. tai 120 purutabl.

Vahva ja monipuolinen yhdistelmä muistin ja ajattelun tueksi.

**25,90**

30,90 € (0,22–0,26 €/kpl)

Ravintolisä



### STERIMAR nenäsuihkeet 50/100 ml

Merivedestä valmistetut nenäsuihkeet nenän puhdistukseen tai flunssaan.

**11,90**

14,85–12,70 € (119–238 €/l)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



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

## Toukokuu

**YOTUEL ALL-IN-ONE  
Snowmint tai Wintergreen 75 ml**  
Valkaiseva hammastahna, joka ei vahingoita  
killettä. Päivittäiseen käyttöön.

**16,90**

21,05 € (225,33 €/l)



## Kesäkuu

**ACO BODY -tuotesarja**  
Hoitavat ja kosteuttavat tuotteet jättävät  
ihon pehmeäksi ja sileäksi. Tarjous ei koske  
deodoranteja. Valikoima vaihtelee apteekittain.

**-20 %**



**HELEIN STRONG BIOTIN+ 60 tabl.  
ja COLLAGEN 90 tabl.**

Monipuolisessa kauneusravintolisäsarjassa  
on tutkitusti tehokkaat ainesosat.

**-15 %**



**BIOTIN STRONG 90 tabl.**

Vahva biotiinivalmiste hiusten  
ja kynsien hyvinvointiin.

**16,90**

19,55 € (0,19 €/kpl)  
Ravintolisä



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

**Kampanjapakkaus**

# FRONTPRO®

PURUTABLETIT  
AFOKSOLANEERI

**KOIRALLE**  
**ILMAN RESEPTIÄ**

**PUUTIAISTEN JA KIRPPUJEN**

**TORJUNTA ON**

**HELPPOA**



APTEEKISTA

Boehringer  
Ingelheim

[www.frontline.fi](http://www.frontline.fi)



[www.vetcare.fi](http://www.vetcare.fi)

**Frontpro** (afoksolaneeri) purutabletit koirien ulkoloisia vastaan. **Käyttöaiheet:** Koiralle puutiais- ja kirpputartuntojen hoitoon. **Vaikutus:** Yksi hoitokerta tappaa puutiaiset enimmillään yhden kuukauden ajaksi. Koiran kirpputartuntojen hoito vähintään 5 viikon ajan. **Haittavaikutukset:** Neurologisia oireita (kouristuksia, ataksiaa ja lihaskivertystä), kutinaa, letargiaa, ruokahaluttomuutta ja lieviä maha-suolikanavan vaikutuksia (oksentelua, ripulia) on raportoitu hyvin harvoin. Raportoitu haittavaikutukset olivat useimmiten lyhytkestoisia ja menivät itsestään ohi. Voidaan käyttää kaikenrotuisille koirille, myös collielle. **Tiineys ja laktatio:** Voidaan käyttää tiineillä, imettäville ja siirtöseen käytettävillä nartuilla. **Käyttöön liittyvät erityiset varoimet:** Alle 8 viikon ikäisille pennuille ja/tai alle 2 kg:n painoisille koirille vain eläinlääkärin arvon perusteella. **Pakkaukset ja annostelu:** Pakkauksessa kolme purutablettia. 11 mg; 2–4 kg, 28 mg; > 4–10 kg, 68 mg; > 10–25 kg ja 136 mg; > 25–50 kg. Yli 50 kg:n painoisille koirille annetaan tarkoituksenmukainen yhdistelmä eri-/samanvahvuista purutabletteja. **Myyntiluvan haltija:** Boehringer Ingelheim Vetmedica GmbH **Markkinoija:** Vetcare Oy, Helsinki. TUTUSTU HUOLELLISESTI PAKKAUSSELOSTEESEN ENNEN LÄÄKKEEN KÄYTTÖÄ. 3.2026

# Päivitä kodin ja kesämökin ensiapukaappi valmiiksi kesään!

Kesäaktiiviteettien lomassa sattuvat haaverit ovat yleisiä, joten niihin on hyvä varautua oikeanlaisilla ensiaputarvikkeilla. Mökkikauden alkaessa on muiden tarvikkeiden täydennyksen yhteydessä hyvä varmistaa kesämökin ensiapukaapin ajantasaisuus ja tehdä tarvittavat täydennykset pienten tapaturmien varalle. APTEEKKI-tuotesarja sisältää laajan valikoiman laadukkaita tuotteita haavanhoitoon ja muihin ensiapua vaativiin tilanteisiin.



## Haavan puhdistukseen

Haavan huolellinen puhdistaminen on tärkeää, jotta haava pääsee paranemaan ongelmitta. Kirvelemätön **Antiseptinen haavanpuhdiste** desinfioi haavan tehokkaasti ja edistää haavan luonnollista paranemista tuotteen sisältämän pantenolin ansiosta. Kätevän suihkepullon avulla haavan desinfiointi on helppoa ja vaivatonta. Saatavilla myös perinteisessä kaatopullossa.

## Pienten haavojen suojaksi

Laastari pitää puhdistetun haavan puhtaana ja suojassa ulkoisilta ärsykeiltä. Haavan koko ja sijainti vaikuttavat siihen, millainen laastari kannattaa valita. **Sormilaastari** on hyvä valinta sormenpäahaavoihin, sillä sen perhosmallinen muotoilu helpottaa laastarin asettumista juuri oikeaan kohtaan. **Leikattavat laastarit** ovat monikäyttöisiä, sillä laastarin koko on säädettävissä tarpeen mukaan. Herkälle ja hauraalle iholle suunniteltu **Laastari Sensitive** on hyvä valinta, mikäli iho ärsyyntyy herkästi perinteisten laastarien liimakiinnityksestä. **Laastari Sensitive** kiinnittyy ihoon silikonigeelikerroksen (100 % silikonia) avulla, jonka ansiosta laastarin irrotus on kivutonta. Pieniin pistemäisiin ja vähemmän vuotaviin haavoihin soveltuu parhaiten pienikokoinen **Minilaastari**.



## Vuotaviin haavoihin

Haavatyynyt suojaavat ihoa ja soveltuvat hieman isompien, vuotavien haavojen ensiapuun. **Kuitukankainen haavatyyny** antaa ihon hengittää, mutta suojaa tehokkaasti ulkoisilta ärsykeiltä. **Kiinnittyvä haavatyyny Aquastop** puolestaan on vedenpitävä, joten se suojaa haavaa kastumiselta. Viilto- ja leikkuuhaavat tarvitsevat joskus **haavansulkuteippiä**, joka edistää haavan luonnollista parantumisprosessia. Teipin avulla haavan reunat asettuvat lähemmäksi toisiaan, mikä edistää haavan sulkeutumista ja estää haavan aukeamista uudelleen.



## Venähdyksiin ja nyrjähdysiin

Nyrjähdysten ja venähdysten sattuessa ensiapukapista on hyvä löytyä erilaisia tuki- ja ideaalisliteitä, joilla saa aikaan ensiavussa tarvittavaa kompressiota. Perinteinen elastinen **ideaalislide** helpottaa oireita ja soveltuu käytettäväksi kaikkiin raajoihin. **Itseensäkiinnittyvä tukisidos** on helppokäyttöinen, sillä erillisiä kiinnityshakasia ei tarvita. Kylmähoitoa varten **pikakylmäpakkaus** tai **uudelleenkäytettävä kylmä-/lämpöpakkaus** on hyvä löytyä jokaisen ensiaputarvikevalikoimasta.

Kaikki ilmoituksessa olevat tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita.

Valmistajat:

Antiseptiset haavanpuhdisteet: Antiseptinen haavanpuhdiste CE0537-merkitty

lääkinällinen laite: Galena Pharma Oy, Suomi

Laastarit, haavatyynyt, haavansulkuteippi: Eurosirel SpA, Italia

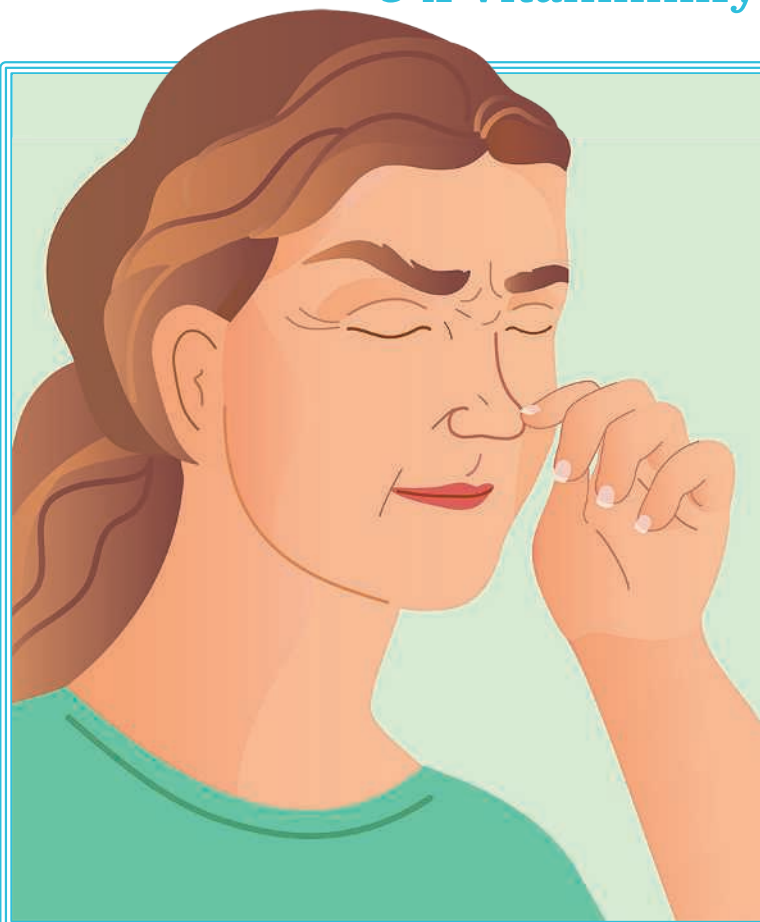
Kylmäpakkaukset: Phyto Performance Italia Srl, Italia

Sidokset: KOB GmbH, Saksa

Jakelija: Oy Medifon Ab, Espoo

## 3 x vitamiinikysymys

Teksti NINA RIIHIMÄ Kuvitus NELLI AHOSOLA



### Helpottaako A-vitamiini allergiasta ärtyneitä limakalvoja?

**KYLLÄ.** A-vitamiini on välttämätön limakalvojen kosteutukselle ja hyvinvoinnille. Terveet limakalvot taas suojaavat allergeeneilta ja ulkoisilta taudinaiheuttajilta. Kuiva silmä esimerkiksi tulehtuu helpommin kuin kostea silmä.

Apteekit myyvät sekä silmien että nenän limakalvoille tarkoitettuja erilaisia A-vitamiinivalmisteita. Henkilökunta neuvoo sopivan valmisteen valinnassa.

### Milloin D-vitamiinilisän voi jättää pois – vai voiko?

**RIIPPUU TILANTEESTA.** Alle 2-vuotiaat ja yli 75-vuotiaat tarvitsevat D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Myös 2–17-vuotiaiden on hyvä käyttää D-vitamiinilisää läpi vuoden ja varmistaa sen tasainen saanti.

18–74-vuotiaat voivat arvioida D-vitamiinin tarvettaan joustavasti. Omat D-vitamiiniarvonsa voi mittaauttaa päätöksenteon tueksi joko laboratoriossa tai apteekista ostettavalla pikatestillä. Jos arvot ovat hyvät, taukoa voi harkita. D-vitamiinia on mahdollisuus käyttää kuureittain tai niin, että käyttää talvella isompaa annosta kuin kesällä. Varminta on käyttää pientä annosta jatkuvasti.



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

### Voiko rautaa ottaa mittaamatta rauta-arvoja ensin?

**EI OLE SUOSITELTAVAA.** Rautavalmisteilla on haittavaikutuksensa. Rauta varastoituu elimistöön ja sen liikasaanti voi aiheuttaa jopa kudosisaurioita. Oikea annostus kannattaa aina arvioida lääkäriä. Apteekissa on myös myytävänä kotitesti, joka mittaa varastorauta ferritiiniä.

Todennäköisin syy käyttää rautavalmistetta on kasvisruokavalio tai runsaat kuukautiset.

→ Svenskspråkig  
version i bilagan

# ”Vitiligo on kuin pilviä ihollani”

Lapsena Sofia Hakoa nimiteltiin koulussa ihon kirjavien laikkujen vuoksi. Nyt aikuisena Sofia tuntee ylpeyttä persoonallisesta ihostaan.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuvat **TOMMI MATTILA**

**K**un Sofia oli 4-vuotias, hänen vanhempansa veivät vuorotteluvapaalla perheen vuodeksi Espanjaan. Suomeen paluun jälkeen Sofian äiti huomasi tyttären iholla kummallisen valkoisen läiskän. Ihotautilääkäri tunnisti sen heti valkopälveksi eli vitiligoksi.

”Äiti on kertonut myöhemmin kokeneensa läiskistäni syyllisyyttä, koska ihoni oli päässyt Espanjassa palaamaan.”

Valkopälvi on seurausta autoimmuunireaktiosta, jossa ihon oma puolustusjärjestelmä tuhoaa ihon pigmenttiä tuottavia melanosyyttisoluja. Taudin puhkeamiseen vaikuttavat alttius, immuunijärjestelmän häiriöt ja ympäristökijät, kuten stressi tai ihotraumat.

”Olen lohduttanut äitiä, että tauti olisi varmasti puhjennut jossain kohtaa elämäni joka tapauksessa, koska alttius minulla ilmeisesti oli ja jokainen palaa joskus vahingossa.”

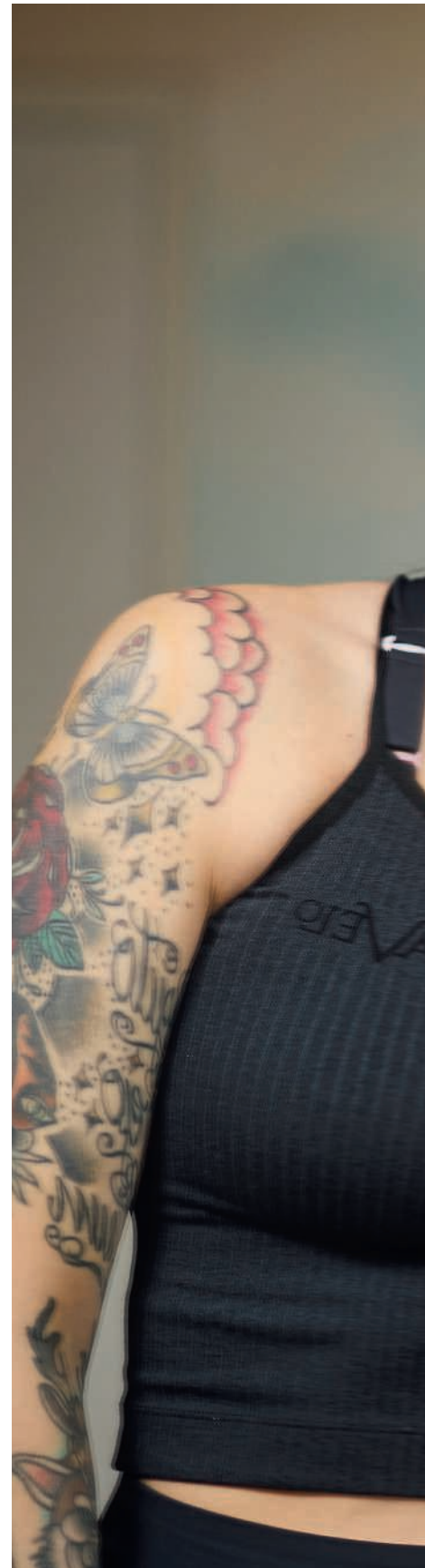
Alttius valkopälveen on osin perinnöllinen, mutta Sofian suvussa ei ainakaan hänen tietääkseen ole muita, joilla sairaus olisi näkyvä.

**KOULUSSA MUUT LAPSET** luulivat, että Sofialla on vaaleansinistä luomiväriä. Pigmentittömät luomet hohtivat vaaleaa sinistä, koska hennot verisuonet kuulsivat ihon läpi.

”Ellei katso tarkasti, vitiligoa ei huomaa silmäluomiltani, koska ihoni on niin vaalea.”

Lantion läiskät näkyvät sen sijaan paljon selkeämmin, mutta ne ovat yleensä vaatteiden peitossa.

”Läiskät näkyvät vain, kun minulla on päällä bikinit tai pelkät alushousut.”





Heinolassa asuva Sofia Hako, 31, opiskelee puetta-  
vaa muotoilua LAB  
Muotoiluinstituutissa ja harrastaa joogaa Asana-Asema-studiolla.

# Allergiakausi loppuu 5 minuutissa!



**Tehokas yhdistelmä  
sekä nenä- että  
silmäoireiden hoitoon**



**Nopea – lievittää  
nenäoireita jo 5 minuutissa**

**Duonasa 125 mikrogrammaa + 50 mikrogrammaa/annos nenäsumute, suspensio** on tarkoitettu keskivaikkeen tai vaikean kausiluonteisen allergisen nuhan oireiden lievittämiseen, kun hoito nenän kautta otettavalla antihistamiinilla tai glukokortikoidilla yksinään ei riitä. Vaikuttavat aineet ovat atselastiinihydrokloridi ja flutikasonipropionaatti. Aikuisille (vähintään 18-vuotiaille). Raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin määräyksestä. Ota yhteyttä lääkäriin, jollei olisi parane kahden viikon jälkeen tai se huononee. Tutustu huolella pakkauslesteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: [www.laakeohje.fi](http://www.laakeohje.fi), [infofinland@tevapharm.com](mailto:infofinland@tevapharm.com). Markkinoija Teva Finland Oy. Teksti perustuu 24.11.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. MULTI-FI-01490 03 26 [www.ratiopharm.fi](http://www.ratiopharm.fi)

**ratiopharm**

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



”Uskon, että tummaihoisen Winnie Harlow’n menestys mallikilpailussa on edesauttanut sitä, että vitiligo on alettu nähdä kauniina piirteenä. Koen, että tällaiset esimerkit ovat nostaneet omaakin itsetuntoa.”

**”Ajattelen, että läiskät ovat  
kaunis persoonallinen piirre.”**

Sofian oikea puoli lantiosta, häpykummulta pakaran alueelle on kirjava. Alakoulun liikuntatunneilla muut tytöt huomasivat kirjavuuden pukuhuoneessa.

”Tytöt nimittelivät minua lehmäksi, koska läiskät muistuttivat kai heistä lehmän turkin kirjavuutta.”

Sofia muistaa, miten nimittely satutti.

”Onneksi sitä kesti vain lyhyen ajan ja osasin olla välittämättä siitä.”

**TÄRKEÄ OSA PERSOONAA**, niin Sofia kuvailee valkopälveään.

”Oli vaiheita, jolloin ajattelin, että olen omituinen tai virheellinen.”

Nuorena erityisesti lantion alueen läikät mietityivät, koska ne vaikuttivat myös karvoituksen väriin. Kaksivärinen häpykarvoitus aiheutti seksuaalista varautuneisuutta, joka hälveni aikuisuuden myötä.

”Se oli varmasti vain tavallista nuoruuden epävarmuutta. Enää en koe itseäni millään tavalla huonoksi vitiligon takia.”

Muille vitiligoa sairastaville Sofia lähettää rohkaisevia terveisiä.

”Ajattelen, että läiskät ovat kaunis persoonallinen piirre, jota ei pidä missään nimessä peitellä, kunhan muistaa suojata läikät auringolta.”

## Vitiligo, suomeksi valkopälvi

- Valkopälvi on ihon autoimmuunisairaus, jossa ruskeaa melaniinipigmenttiä tuottavat solut häviävät aiheuttaen iholle vaaleita läiskiä.
- Valkopälveä esiintyy 0,5–2 %:lla väestöstä. Noin joka kolmannen potilaan lähisukulaisella on valkopälvi.
- Joskus pieni ihovamma tai auringonpolttama voi aktivoida läiskän kehittymisen.
- Valkopälvi ilmenee tyypillisimmin raajoissa, mutta myös keskivartalolla ja kasvoissa.
- Valkopälvi ei vaikuta yleiseen terveyteen, eikä se tartu. Huolellinen suojautuminen auringolta on kuitenkin tärkeää, koska vaaleat läikät palavat helposti.
- Sairauteen ei ole varmuudella toimivaa hoitoa.

Sofia muistaa hyvin, miten äidin jankutus aurinkorasvasta otti päähän. Hän oli nuori ja halusi kapinoida. ”Jossain kohtaa äidin huoli alkoi ärsyttää ja ajattelin, että enpänsä laita aurinkorasvaa, koska haluan rusketua kunnolla edes kerran elämässäni.”

Kyllä hän ruskettuikin, mutta valkoiset läikät paloi-  
vat punaisiksi.

Nykyään Sofia pyrkii olemaan hyvin huolellinen ihon suojauksessa.

”Käytän hattuja, aurinkolaseja, päivävoiteita ja meikkivoiteita, joissa on aurinkosuojaa ja erikseen aurinkorasvaa.”

**KAKSI VUOTTA SITTEEN** Sofia teetti lantiolleen vitiligon kohdalle tatuoinnin.

”Minulla on paljon tatuointeja, mutta tämä on yksi rakkaimmista.”

Sofia valitsi iholleen tyttärensä tähtimerkin mukaan jousimiehen tähtikuvion.

”Jousimiehen tähdistön suunnassa on massiivinen musta aukko, galaksimme ydin. Tyttären tähtikuvio ja ajatus galaksin keskuksesta lantiollani tuntuu merkittävältä. Se antaa vitiligollekin syvemmän merkityksen.”

Sofia toivoo, ettei kukaan vitiligoa ihollaan kantava tuntisi häpeää.

”Ajattelen, että minun läikkäni ovat varta vasten minulle suunnitellut. Vitiligo on kuin pilvet tai tähtisumu ihollani.” ■

Lähteet: [terveyskirjasto.fi](http://terveyskirjasto.fi) ja [ihosairaala.fi](http://ihosairaala.fi)



HALEON

# Nopea

## Alkaa hajota jo 5 minuutin kuluessa\*



Ainutlaatuinen teknologia  
**OPTIZORB®**



Vatsaystävällinen

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

### Panadol 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

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

# Compeed®

SAVES THE DAY

Rakkolaastarit

Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

COMPEED-  
RAKKOLAASTARIT

**-20%**

Tarjous on voimassa toukokuun ajan ja koskee myös Compeed rakonestopuikkoa.

**NOPEA PARANEMINEN**

**VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS**

**PYSYY PAIKALLAAN JOPA 7 PÄIVÄÄ\***

\*Yksittäiset kokemukset voivat vaihdella

Compeed rakkolaastari on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE-numero: 0459. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä.

Valmistaja: Laboratoire HRA Pharma. Compeed Rakonestopuikko on kosmeettinen valmiste. Jakelija: Perrigo Sverige AB. [www.compeed.fi](http://www.compeed.fi)



# Hiukset ovat pääasia

Kauniit hiukset kasvavat terveestä hiuspohjasta. Hiusten kuntoon voi vaikuttaa kahdesta suunnasta – sisältä ja ulkoa.

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

**1 KUIVALLE HIUSPOHJALLE**  
Harteille pölyävän, kuivan hilseilyn hoidossa kosteuttava shampoo on oikea tuote. Likaiset hiukset on hyvä pestä kahdesti haalealla vedellä. Ensimmäinen pesukerta puhdistaa lian, toinen rauhoittaa päänahkaa ja hoitaa hiuksia. Anna shampooon vaikuttaa päänahassa noin minuutin toisella pesukerralla. Hellävarainen shampoo soveltuu päivittäiseen käyttöön sekä esimerkiksi hilsettä hoitavien shampookuurien väleissä käytettäväksi.

ACO Dry Scalp  
Moisturising  
Shampoo 200 ml,  
15,25 €  
(76,25 €/l)  
kosteutta kai-  
paavalle  
hiuspohjalle.



**2 RASVAISEN HILSEEN HOITOON**  
Hiuspohjan mikrobiomin epätasapaino voi aiheuttaa rasvaista, kellertävää ja hiutalemaista hilsettä. Rauhoita tilanne käyttämällä hoitoshampoota kolme kertaa viikossa kahden viikon hoitokuureina. Anna tuotteen vaikuttaa päänahassa ainakin 2 minuuttia. Kuurien välissä kannattaa valita kosteuttava, mieto shampoo. Kun hiuspohja on rauhoittunut, ylläpidä sen tasapainoa käyttämällä shampooa kerran viikossa.

Ducray Kelual DS  
Intensive Shampoo  
100 ml, 26,55 €  
(265,50 €/l) helpot-  
taa välittömästi ja  
72 tunnin ajan kuti-  
sevaa tunnetta. Käy  
värjätyille hiuksille.



**3 HUONOKUNTOISILLE HIUKSILLE**  
Hiusten kuntoon vaikuttavat esimerkiksi raju laihduttaminen, stressi, raskaus tai yksipuolinen ruokavalio. Monipuolinen ravintolisä sisältää bambu- uutetta, biotiinia ja sinkkiä, joka auttaa pitämään hiukset, kynnet ja ihon terveenä. Valmistetta käytetään yksi kapseli vuorokaudessa. Vaikutus alkaa näkyä hiuksissa muutaman kuukauden kuluttua käytön aloittamisesta.

Apteq Biotiini Extra  
60 kaps., 19,60 €  
(0,33 €/kpl) on  
täysin kasvi-  
pohjainen, helposti  
nieltävä kapseli.  
Suomessa valmis-  
tettu ravintolisä.



Asiantuntija: Tiia Tarkiainen, farmaseutti, Kirkkonummen Uusi apteekki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



**TINNITUS**

# Soiko korvissa?

Tinnitus on yleinen vaiva, joka koskettaa noin 15–20 prosenttia ihmisistä.

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



**ONKO TINNITUSTA MAHDOLLISTA  
ENNALTAEHKÄISTÄ?**

Kyllä, suojaamalla kuuloaan meluisissa paikoissa.

*Tinnitus häiritsee eniten  
täydellisessä hiljaisuudessa.*

**MISTÄ ON KYSE, KUN PUHUTAAN  
TINNITUKSESTA?**

Tinnitus tarkoittaa korvien soimista. Kyse on korvien kuuloaistimuksesta eli äänestä, jonka ihminen tuntee tai aistii ilman ulkoista äänilähdettä.

**MILLAISIA OIREITA SE AIHEUTTAA?**

Tinnitus voi ilmetä korvien soimisen lisäksi kohinana, suhinana tai konemaisena äänenä. Kaikille tinnitus ei aiheuta sen merkittävämpiä oireita, mutta toiset kokevat siihen liittyvää voimakasta ahdistusta, tarkkaavaisuuden sekä keskittymiskyvyn heikkenemistä tai univaikeuksia.

**MITKÄ OVAT YLEISIMMÄT SYYT  
TINNITUKSEN TAUSTALLA?**

Erityyppiset kuuloviat ovat tyypillisesti tinnituksen taustalla. Melulle al-

tistuminen, ikääntyminen ja kuulon heikkenemä sekä välikorvatulehdukset voivat myös altistaa tinnitukselle. Kuulohermotason muutokset voivat liittyä tinnitukseen, mutta se on harvinaista. Jotkin lääkkeet voivat aiheuttaa tinnitusta, mutta silloin vaiva on usein ohimenevä.

**ONKO TINNITUS AJOITTAISTA  
VAI JATKUVAA?**

Tämä vaihtelee paljon eri henkilöiden välillä. Tyypillisesti jatkuvaan taaseen tinnitukseen mukautuminen on helpompaa kuin satunnaiseen ja voimakkuudeltaan ja äänentaajuudeltaan vaihtelevaan. Mielen terveyden haasteiden tiedetään hankaloittavan tinnitusta.

**KUINKA YLEINEN VAIVA ON?**

Tinnitus on varsin yleistä. Arviolta 15–20 prosenttia ihmisistä on joskus

kokenut tinnitusta. Jopa 98 prosenttia tinnituksesta kärsivistä ihmisistä mukautuu tinnitukseen niin, ettei vaiva häiritse merkittävästi arkea tai toimintakykyä. Yli kolme kuukautta kestänyttä tinnitusta kutsutaan pitkäkestoiseksi tinnitukseksi.

**KENELLÄ TINNITUSTA ILMENEE  
YLEISIMMIN?**

Sukupuolieroja ei ole, mutta iäkkäämmillä ihmisillä ilmenee tinnitusta useammin kuin nuoremmilla. Se liittyy tavanomaiseen ikääntymiseen kuuluvaan kuulotason laskuun.

**MITEN TINNITUS VOI VAIKUTTAA  
IHMISEN ELÄMÄNLAATUUN?**

Pahimmillaan elämänlaatu romahuttaa tinnituksen vuoksi. Tinnitus voi aiheuttaa masennusta ja voimakasta stressiä sekä nukkumisvaikeuksia.



# Pegulos

Ummetuksen hoitoon



- ✓ Makrogoli on ensisijainen lääkehoito lasten ja aikuisten ummetukseen\*
- ✓ Sopii myös raskaana oleville ja imettäville äideille
- ✓ Jauhe kätevissä annospusseissa - Sekoitetaan kylmään tai kuumaan juomaan

Pegulos 6 g ja 12 g jauheet annospusseissa oraaliin varten on tarkoitettu ummetuksen hoitoon aikuisille ja yli 2-vuotiaille sekä kuivuneen, suolessa pitkään olleen ulostekovettuman pehmentämiseen yli 12-vuotiaille. Alle 8-vuotiaille lapsille 6 g annospussit. Ei alle 2-vuotiaille. Vaikuttavana aineena on makrogoli 4000. Valmisteen voi sekoittaa haluamaansa kylmään tai kuumaan juomaan. Erikseen pakatut jauhepusstit ovat kätevä käyttä. Älä käytä Pegulosta, jos olet allerginen makrogolille, sinulla on suolenseinämän rakenteellisesta tai toiminnallisesta viasta johtuva tukkeuma, puhkeama suolen seinämässä, vakava tulehduksellinen suolistosairaus tai vatsakipu, joiden syytä ei tiedetä. Jos oireesi jatkuvat kahden viikon käytön jälkeen, ota yhteys lääkäriin. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Itsehoitolääke. **Markkinoija:** Teva Finland Oy. \*Itselääkitys. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024." MULTI-FI-01591 09 25

**ratiopharm**

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

## VOIKO VAIVAA HOITAA ITSE?

Kyllä voi. Usein äänimaailman rikastaminen helpottaa vaivaa. Apuna käytetään kuulokojeita, mikäli tinnitukseen liittyy kuulovika.

Äänimaailmaa voi rikastuttaa lisäämällä arkeen taustääniä, kuten musiikkia tai vaikkapa luonnonääniä mukailevia äänitteitä. Tinnitus kuuluu ja häiritsee eniten täydellisessä hiljaisuudessa.

## MILLOIN TULEE HAKEUTUA LÄÄKÄRIIN JA MIKSI?

Silloin kun tinnitus häiritsee arkea, rentoutumista, työntekoa tai vapaa-aikaa.

## MILLAISTA HOITOA LÄÄKÄRI VOI MÄÄRÄTÄ ELI MITEN TINNITUSTA HOIDETAAN?

Kuulokoje auttaa, mikäli kyseessä on kuulovika. Tinnituksen vuoksi tehdyt tutkimukset helpottavat usein ahdistusta ja tinnituksen häiritsevyyttä.

Kognitiivinen käyttäytymisterapia on hyvä keino erityisen häiritsevään tinnitukseen. Sen avulla opetellaan sietämään tinnituksen aiheuttamaa ääntä, jotta se ei häiritisi arkea niin paljon.

## ONKO TINNITUS YLEISEMPÄÄ TIETTYINÄ VUODENAIKOINA?

Kaikentyyppinen stressi, niin fyysinen kuin psyykinen, vaikeuttaa tinnitusta. Pohjoisessa maassa stressiä esiintyy talvella todennäköisemmin kuin kesällä, joten talvella voi olla tinnitukseen välillinen vaikutus.

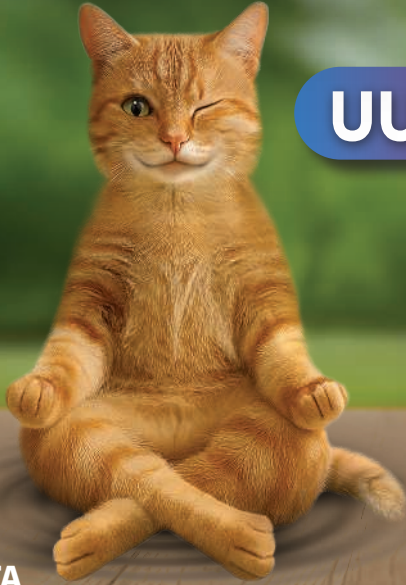
## VOIKO VAIVA OLLA PERINNÖLLINEN?

Ei. Sen sijaan tinnituksen syntyyn myötävaikuttavat tekijät, kuten kuulon alenema, ovat perinnöllisiä.

*Asiantuntija: korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Jarno Kujansivu*

# Sisäistä rauhaa

Onnellinen kissa, ei matoja



UUSI

KUONOSTA  
HÄNNÄNPÄÄHÄN

# Dehispot®

pratsikvanteeli/emodepsidi

Kerta-annos madotukseen



Yksittäispakattu  
helppokäyttöinen pipetti

**DEHISPOT VET** (pratsikvanteeli, emodepsidi) paikallisvaleluliuos kissoille (30 mg/7,5 mg, 60 mg/15 mg, 96 mg/24 mg) sukula- ja heisimatotartuntojen hoitoon. **Annostus:** Iholle painon mukaan. Ei alle 8 vkon ikäisille ja/tai alle 0,5 kg painoisille kissanpennuille. Lemmikkiä ei saa pestä tai päästää vesistöihin ennen kuin liuos on kuivunut. Ei vaurioituneelle iholle. Vain kohde-eläinlajille. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**  
**Markkinoija:** KRKA Finland Oy, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz, www.krka.fi.

KRKA

KUONOSTA  
HÄNNÄNPÄÄHÄN

AKTIIVISELLE  
SEIKKAILIJALLE



# Ataxxa®

permetriini, imidaklopridi

AJAA PUNKIT,  
HYTTYSET JA HIETA-  
SÄÄSKET TIEHENSÄ

paikallisvaleluliuos **aktiivisille** koirille



EI SAA KÄYTTÄÄ KISSOILLE



**Ataxxa vet** (permetriini, imidaklopridi) paikallisvaleluliuos koirille (200 mg/40 mg, 500 mg/100 mg, 1250 mg/250 mg, 2000 mg/400 mg) kirppu- ja puutiaistartuntojen hoitoon sekä punkkien, hyttysten ja hietasääskien karkottamiseen. **Annostus:** Iholle painon mukaan. Ei alle 7 vkon ikäisille ja/tai alle 1,5 kg painoisille koiranpennuille. Ei vaurioituneelle iholle. Vain kohde-eläinlajille. **Ei kissoille.** Eläintä ei saa kastella tai päästää vesistöön 2 vrk käsittelyn jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**  
**Markkinoija:** Krka Finland Oy, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, www.krka.fi, info.fi@krka.biz

KRKA

Asiakkaan sanat  
"kiitos, kun kuun-  
telit" ovat minulle  
parasta palautetta,  
kertoo farmaseutti  
Ulrika Nissilä.

## Kohti hyviä valintoja

Turtolan apteekissa voi mitata  
terveysarvojaan apteekkikäynnin  
lomassa. Farmaseutti Ulrika Nissilä  
kokee tärkeäksi, että hän voi työssään  
edistää asiakkaiden hyvinvointia.

Teksti **VIRPI EKHM** Kuvat **RIINA PEUHU**

**KLO 10** Tykkään olla töissä ajoissa, joten tulin paikalle Tampereen Turtolan apteekkiin jo vähän ennen työvuoroni alkua. Ensimmäiseksi join kahvia ja söin aamupalaksi smoothien ja suklaamangoja.

Aloitin työpäiväni itsehoitopuolella. Meillä on erikoispäivä, sillä apteekin uutta Keito-terveysmittauspistettä saa tänään testata ilmaiseksi. Paikalla onkin paljon asiakkaita, jotka haluavat kokeilla laitetta.

Terveysmittauspiste tuli meille joulukuun alussa. Asiakas voi mitata siinä pituuden, painon, kehon lämpötilan, sykkeen, verenpaineen, happisaturaation, rasvaprosentin sekä kehonkoostumuksen.

Laitetta voi käyttää omatoimisesti, kun on maksanut mittauksen kassaan, mutta apteekin henkilökunta opastaa laitteen käytössä tarvittaessa.

Tänään juttelen vanhemman rouvan kanssa, joka tuli mielenkiinnosta testaamaan laitetta. Hän kertoo kärsivänsä lonkkavaivoista ja kaipaa vinkkejä liikunnan lisäämiseksi arkeen. Kannustan häntä liikkumaan kivun sallimissa rajoissa, lyhyetkin kävelyt ovat hyväksi.

Toinen asiakas etsii itsehoitohyllystä silmätippoja punoittaviin silmiinsä. Kun kyselen oireista tarkemmin, käy ilmi, että vaivaan tarvitaankin antibioottitippoja. Ohjaan asiakkaan lääkäriin saamaan oikeaa apua.

### ”PARASTA TYÖSSÄ OVAT KOHTAAMISET IHMISTEN KANSSA”

**KLO 11** Siirryn töihin reseptipuolelle, jossa toimitan asiakkaille määrättyjä lääkkeitä.

Eräällä asiakkaalla on verenpainelääkkeet lopussa, mutta resepti on mennyt tyhjäksi. Tarjoan reseptin uu-

simispalvelua, joka toteutetaan yhteistyössä yksityisen lääkäriaseman kanssa. Otamme etänä yhteyden lääkäriin, joka katsoo asiakkaan tiedot ja uusii lääkemääräyksen. Asiakas saa lääkkeet mukaansa saman tien, ilman että hoito keskeytyy.

Kaikilla asiakkailla ei välttämättä ole lähipiirissään ihmisiä, joille puhua asioista. Kun kysyn, miten lääkkeen kanssa on sujunut, asiakas saattaa avautua myös muista huolistaan.

Minulle on tärkeää kohdata ihminen ihmisenä ja kuunnella aidosti, mitä hänellä on mielensä päällä. Vaikka asiakkaiden tilanteet ovat joskus raskaita, haluan antaa heille positiivisuutta ja iloa.

### ”IHANA TYÖYHTEISÖ AUTTAA JAKSAMAAN TYÖSSÄ”

**KLO 12** Seuraavaksi vuorossa on hoivakotien lääketilauksen toimittamista. Käsitelen hoitajien tekemät tilaukset tietokoneella ja pakkaan lääkkeet kuljetusta varten.

Meille tulee paljon tilauksia myös Woltin kautta. Kun tilaus saapuu apteekkiin, meillä on neljätoista minuuttia aikaa reagoida siihen. Tarvittaessa soitamme asiakkaalle ja neuvomme lääkkeen oikeassa ja turvallisessa käytössä.

Kun tuotteet on pakattu, Wolt-lähetä noutaa tilauksen kassalta ja toimittaa sen asiakkaalle.

Mittaus oli helppo, nopea sekä vaivaton ja kävi helposti kauppaostosten yhteydessä, Jessica Varpukari iloitsee. Ulrika Nissilä opasti häntä laitteen käytössä.

Jessica Varpukari (oikealla) poikkesi Turtolan apteekkiin testaamaan uutta mittauspistettä. Hänen mielestään matalan kynnyksen terveystalvelut sopivat erinomaisesti apteekkiin.



# KUN IHOSI TARVITSEE APUA



Ei antibiootteja tai kortisonia

Kotimainen

Parantaa haavat jopa  
1-3 päivässä



Tutkitusti  
tehokas

CE-merkitty  
lääkinnällinen  
laite

Apteekista

## Abilar®



Reseptitiskissä varmistetaan, että asiakas osaa käyttää lääkkeitään oikein ja turvallisesti. Ulrika Nissilä pyrkii aina kohtaamaan asiakkaan positiivisesti.

*”Kun terveydenhuoltoon on hankalaa päästä, ihmiset tulevat apteekkiin kysymään neuvoja ja apua.”*

Vähän kahdentoista jälkeen pidän tauon ja syön itsetehtyä pastaa.

Toisinaan ehdin istahtaa kollegojen kanssa syömään tai kahville. Työkavereiden kanssa on aina hauskaa höpötellä. Meillä on yhdessä kiva meininki!

### **”APTEEKISTA SAA NEUVOJA IHAN ILMAISEKSI!”**

**KLO 15** Palaan töihin itsehoitopuolelle ja jututan samalla asiakkaita, jotka ovat tulleet testaamaan terveystmittauspistettä.

Laite tuntuu kiinnostavan etenkin ikääntynyttä väkeä, mutta myös nuoria, omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneita ihmisiä. Mittaustulokset voivat toimia herätteenä vaikkapa liikunnan lisäämiselle omassa arjessa. Koen tärkeäksi, että voin työssäni edistää asiakkaiden hyvinvointia ja kannustaa heitä hyviin valintoihin.

Uskon, että matalan kynnyksen terveyspalvelut ovat apteekkien tulevaisuutta. Kun terveydenhuoltoon on hankalaa päästä, ihmiset tulevat apteekkiin kysymään neuvoja ja apua.

**KLO 16** Pidän kahvipaussin ja jatkan vielä pari tuntia töitä reseptipuolella.

Useissa apteekeissa, kuten meilläkin, annetaan jo rokotuksia, ja lisää terveyspalveluja on suunnitteilla. Elintapoihin liittyvää neuvontaa annetaan niin reseptilääkkeiden toimittamisen kuin itsehoitoasioinninkin yhteydessä.

Terveysmittauspiste tarjoaa asiakkaille helpon mahdollisuuden oman terveyden seurantaan. Mittaustulokset voi ottaa halutessaan mukaan vaikka seuraavalle lääkärikäynnille.

Mikäli jotain hälyttävää tulee esiin esimerkiksi sykkeessä, verenpaineessa tai sydämen ja keuhkojen toimintaa heijastavassa happisaturatiomittauksessa, ohjaamme asiakkaan ottamaan heti yhteyttä lääkäriin.

**KLO 18** Työvuoroni loppuu ja hurautan viiden kilometrin matkan autolla kotiin. Illalla soitan pianoa ja käyn pelaamassa tennistä ystävien kanssa. Huomenna on jälleen edessä mukava työpäivä!



Proviisori Nella Laurikkala (oikealla) ehti istahtaa kahville vaihtamaan kuulumiset Ulrika Nissilän kanssa.



Apteekista ilman reseptiä

Lievittää allergisen nuhan oireita jo 5 minuutissa\*



\*Viatris valmisteyhteenvedo 22.6.2022

# Dymista®

Dymista 125 mikrogrammaa + 50 mikrogrammaa / annos nenäsäsumute, suspensio on tarkoitettu aikuisille keskivaikean tai vaikean kausiluonteisen allergisen nuhan oireiden lievittämiseen, kun hoito nenän kautta otettavalla antihistamiinilla tai glukokortikoidilla ei riitä. Vaikuttavat aineet: atselastiinihydrokloridi + flutikasonipropionaatti. Yksi suihke kumpaankin sieraimeen aamuin illoin. Otettava yhteyttä lääkäriin, jollei olo parane kahden viikon jälkeen tai se huononee. Varmista nenäsäsumutteen oikea käyttötapa pakkausselosteesta. Lääkettä saa käyttää raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin määräyksellä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Pakkaus ja hinta (1/2025) 120 annosta: 24,66 €. Saatavana vain apteekista. Markkinoija Viatris Oy (22.6.2022)



**Älä anna  
hikoilun  
rajoittaa  
itseäsi!**



Absolut Torr on erittäin tehokas antiperspirantti, jota voidaan käyttää kaikenlaista hikoilua vastaan (mm. kainaloihin, käsille, jaloille ja jopa liikkahikoilusta kärsiville).

### **Vaikutus kestää jopa 7 päivää**

Annostelee kerran viikossa, vaikka kävisitkin välillä suihkussa ja eläisit normaalia elämää.

Alkuperäinen tuote on Absolut Torr Dab-on, jonka pehmeällä tynnyräällä on helppoa levittää tuotetta ihoa vasten mihin tahansa kehon osaan, jossa haluat hallita hikoilua.

Alkuperäisen tuotteen lisäksi sitä on saatavana käytännöllisen joustavana kosteuspyyhkeenä Absolut Torr wipe, jolla on erityisen helppoa pyyhkiä kädet ja jalat.

Absolut Torr roll-onilla taas levität helposti tuotetta kainaloihin.

Absolut Torr sopii sekä naisille että miehille, koska se täysin hajusteeton.

# Lääkkeet vaikuttavat vesieliöihin

Lääkkeitä päätyy vesistöihin, ja niistä voi olla haittaa kaloille ja muille vesieliöille. Tietoa haitoista kertyy jatkuvasti lisää.

Teksti **MARIANNA SALIN**

**S**uomessa lääkeaineiden tyypillinen reitti vesistöihin kulkee käyttäjän kehon läpi vessanpönttöön ja sieltä viemäriin. Osa lääkeaineista hajooa kehossa tai jätevedenpuhdistamolla, osa hyvin hitaasti vasta järvisissä ja merissä.

”Osa lääkeainejäämistä kertyy vesieliöihin. Määriä on vaikea arvioida, koska lääkeaineita on käytössä pari tuhatta ja niistä muodostuu erilaisia hajoamistuotteita, jotka saattavat reagoida myös valon tai muiden kemikaalien kanssa”, sanoo professori **Tiina Sikanen** Helsingin yliopistosta.

Yleisimpiä lääkkeitä niin lääkekaapeissa kuin vesistöissäkin ovat tulehduskipulääkkeet, sydän- ja verisuonitautien lääkkeet sekä antibiootit. Erityisesti antibiootit aiheuttavat vesistöissä huolta, koska ne saattavat lisätä mikrobien antibioottiresistenssiä.

”Kaloissa on todettu myös hormonilääkejäämistä johtuvia lisääntymishäiriöitä ja mielialalääkejäämistä johtuvia käyttäytymishäiriöitä.”

### **SYÖPÄLÄÄKE ON HAITALLINEN YMPÄRISTÖLLE**

Lääkeainetta kehitettäessä selvitetään, millä pitoisuudella lääkeaine aiheuttaa ympäristö-



Jotkin tulehduskipulääkegeelit sisältävät diklofenaakkia, jota ei pystytä puhdistamaan jätevedestä. Ylimääräinen geeli kannattaa pyyhkiä paperiin ennen käsien pesua.

haittoja, esimerkiksi muutoksia vesieliöiden, kuten levän, vesikirpunan tai kalan, kasvuun, lisääntymiseen ja hengissä pysymiseen. Ympäristöhaitat eivät kuitenkaan estä lääkeaineen myyntilupaa.

”Kehitämme työkaluja, joilla ympäristövaiikutuksia voisi ennustaa ilman eläinkokeita, jolloin haitallisimmat lääkeaineet voisi karsia jo kehitystyön alkuvaiheessa. On kuitenkin selvää, että esimerkiksi syöpälääke on haitallinen ympäristölle, jos se toimii ihmiselle”, Sikanen sanoo.

Koska emme luovu lääkkeistä, vedenpuhdistuksella on ratkaiseva rooli ympäristöön päätyvien lääkejäämien poistamisessa. Käytössä olevat puhdistusmenetelmät eivät kohdistu erityisesti lääkejäämiin, mutta puhdistusta pyritään aktiivisesti parantamaan ainakin Euroopassa. Sitä vaatii EU:n jätevesidirektiivi.

Käyttäjien mahdollisuudet vaikuttaa ovat Sikanen mukaan rajalliset. Jokainen voi varmistaa perusasiat: käytä lääkettä ohjeen mukaan, älä käytä turhaan ja palauta ylimääräiset lääkkeet apteekkiin.

Asiantuntija: professori Tiina Sikanen, farmasian tiedekunta, Helsingin yliopisto

# NALOX®

## TEHOKAS APU KYNSISIENEN HOITOOON



 **KLIINISESTI  
TODISTETTU**



**Nalox® -hoidon tehokkuus  
on osoitettu kliinisillä  
tutkimuksilla.**

Lue käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä. Nalox on CE-merkitty lääkinnällinen laite. Nalox (CE 1639) Valmistaja: Oystershell NV. Oy Conaxess Trade Finland AB [www.conaxesstrade.com/healthcare](http://www.conaxesstrade.com/healthcare) MAT-NAL-00051-3/2026

## Miten hoidan kynsisientä kotikonstein?



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

Kynsisieni eli -silsa aiheuttaa väri- ja rakennemuutoksia kynsiin. Yleisimmin silsa alkaa kynnen kärjestä tai sivusta ja leviää kohti kynnen tyvää. Kynsi muuttuu keltaiseksi tai ruskehtavaksi ja kynnen alapinta karstoittuu. Poikkeuksena pinnallinen, valkoinen kynsisilsa on nimensä mukaisesti vaalea ja esiintyy kynnen pinnassa.

Jos kynnen muutos on lievä eikä peitä koko kynttä, sitä voi hoitaa apteekista saatavilla itsehoitotuotteilla, jotka heikentävät sienin elinolosuhteita. Tavallisesti silsa tunkeutuu aluksi kynnen etureunan alle ja kynnenalaiseen ihoon, joten hoitotuotteen tulee päästä vaikuttamaan kynnen alle. Tehokkaimmat hoitotuotteet läpäisevät kynnen ja happamoittavat kynsipohjan, jolloin olosuhteet muuttuvat silsalle epäsuotuisiksi. Tuotetta käytetään, kunnes vaurioituneen kynnen tilalle kasvaa terve kynsi koko pituudelta. Tämä kestää yleensä muutaman kuukauden. Kynnen ulkonäkö kohenee kuitenkin jo ensimmäisestä käyttökerrasta. Jos sieneksi epäilty väri- ja rakennemuutos on koko kynnessä tai useissa kynsissä, kannattaa hakeutua lääkäriin.

Nalox Forte 30 ml, 36,55 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.



**TIIA PITKÄNEN**  
farmaseutti,  
Kontulankaaren apteekki

Kinesioteippausta voi käyttää ennaltaehkäisemään urheiluvammojen syntyä, tukihoitona lievittämään erilaisia kiputiloja ja turvotuksia, lisäämään nivelten liikkuvuutta sekä korjaamaan lihasten liikera-toja. Kinesioteippauksen hyödyt perustuvat muun muassa tuntoaistin aktivoimiseen ihon kautta sekä ihonalaisen pehmytkudoksen asennon muokkaamiseen.

Teippaustekniikka riippuu käyttötarkoituksesta, ja siinä opastaa fysioterapeutti tai muu ammattilainen. Kinesioteipit ovat hengittäviä ja kiinnittyvät pitkä-aikaisesti, joten teippaus voidaan pitää paikallaan yhtäjaksoisesti jopa viikon ajan. Kinesioteippiä ei voi laittaa rikkiinäselle iholle, ja erityisen herkkäihoisille suositellaan varovaista testausta ennen varsinaista teippausta.

Pharmacare kinesioteippi, eri värejä, 17,40 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

## Mihin kinesioteippiä käytetään?



Pharmacare

Kuvat Piia Arnould



## Miten kasvisterolit vaikuttavat kolesteroliin?



**HANNA HEIKKILÄ**  
Proviisori,  
Apteekki 51

Korkea kolesteroli, etenkin LDL-kolesteroli, lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. LDL-kolesteroli pystyy takertumaan verisuonten seinämiin ja aiheuttaa ahtaumaa. Ahtauman seurauksena verenpaine kohoaa, mikä nostaa myös sepelvaltimotaudin riskiä ja voi ajan mittaan johtaa veritulppaan.

Kolesteroliarvot on tärkeää saada tavoitelukemiin. Ensimmäinen askel ennen mahdollista lääkettä on elämäntaparemontti, johon kuuluu terveellinen ruokavalio ja liikunta. Kovia, lähinnä eläinperäisiä, rasvoja tulee välttää ja kuitua lisätä. Liikunnalla pystyy hillitsemään haitallisen kolesterolin määrää.

Edellä mainittujen keinojen ohella voi kokeilla kasvisteroleja sisältävää ravintolisää. Kasvisterolit muistuttavat rakenteeltaan kolesterolia, vaikka ne ovat kasviperäisiä yhdisteitä. Ne pystyvät syrjäyttämään kolesterolia ja estämään sen imeytymistä. Kasvisterolit annostellaan aterioiden yhteydessä, eikä niillä ole tunnettuja yhteisvaikutuksia.

Senikol 120 kaps., 21,55 € (0,18 €/kpl).

Suosittelua annos 2 kapselia 2 kertaa päivässä. Ravintolisä.

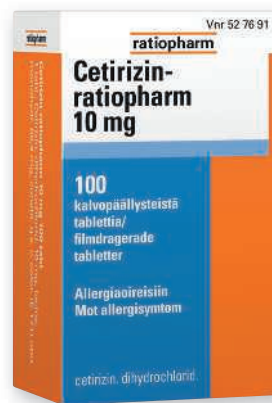
Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

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



## Yllättikö allergia?

Cetirizin-ratiopharm on edullinen apu allergian oireisiin.



- ✓ Nenä- ja silmäoireisiin
- ✓ Nokkosihottumaan
- ✓ Vähintään 6-vuotiaille

Cetirizin-ratiopharm (cetirizin) (setiriitsiini) on itsehoitolääke kausiluontoisen ja ympärivuotisen allergisen nuhan sekä allergisten silmä- ja iho-oireiden hoitoon. Alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat munuaissairautta, olet raskaana tai imetät. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija: Teva Finland Oy. MULTI FI 01304 01 25

**ratiopharm**

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

# Hoida oikein.

HALEON

## Kysy neuvoa apteekista.

- ✓ Sopivaan lääkettä-  
vaihtoehtoon
- ✓ Oikeaan  
annostukseen
- ✓ Turvalliseen  
säilytykseen
- ✓ Oikeaan  
lääkkeiden  
hävitykseen



### **Panadol Forte 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen**

Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kirk. 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 valmisteen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Kysy neuvoa, jos sinulla on maksa- tai/ja munuaissairaus, sydämen vajaatoiminta, alipainoa tai aliravitsemusta, käytät säännöllisesti alkoholia. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl.

### **Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli**

Itsehoitolääke. Diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarastuksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kirk. 2 viikon ajan, nivelrikossa kirk. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jätteen jättämisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukyisellä paperilla ja heitä paperi roskiin ennen käsienspesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen sisältämiin apuaineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetyksena vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 19.2.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 60 g, 100 g ja 150 g.

**Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, p. 0800 77 40 80  
s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 02/2026, PM-FI-PAN-26-00004



#### SUOLEN TOIMINTAAN

Jauhe sisältää koirien ja kissojen mikrobiomiin luonnollisestikin kuuluvia eläviä probiootteja sekä XOS-prebiootteja.

Valmiste auttaa palauttamaan tasapainon suoliston bakteerikantaan, jolloin suolen toiminta ja ulosteen koostumus normalisoituvat.

AIKA Petguide Synbiotic 75 g, 15,90 € (212,00 €/kg).  
Saatavana myös 150 g pakkaus. Täydennysrehu.



#### KORVAVAHAN POISTOON

Tutkitusti turvallinen ja tehokas korvahuuhe liuottaa eläimen korvavahaa ja puhdistaa korvakäytävän. Käytä huuhdetta tarpeen mukaan tilapäisesti tai säännöllisesti 1–2 kertaa päivässä, myös lääkehoitojen yhteydessä. Luonnollinen ja hellävarainen huuhe sisältää pihkaa. Ei lisättyjä hajusteita, väriaineita tai alkoholia.

AniVox Korvahuuhe 100 ml, 19,00 € (190,00 €/l).



#### ÄKILLISEEN RIPULIIN

Täydennysrehu tasapainottaa koiran ruoansulatuskanavan toimintaa äkillisessä ripulissa. Purutabletit tukevat myös ripulista toipumista ja ennaltaehkäisevät stressiripulia. Voi käyttää yksin tai muun hoidon lisänä.

Canikur 12 tabl., 25,60 € (2,13 €/kpl).  
Täydennysrehu.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



## Lemmikin kotiapteekki

Suolistomikrobiston tasapaino edistää lemmikin terveyttä ja vastustuskykyä. Ripulin iskiessä tärkeintä on nopea toiminta ja lemmikin tukeminen toipumisessa. Varusta kotiapteekki myös korvien hellävaraisella puhdistushuuhteella.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuva **GETTY IMAGES**

Hansaplast



# SUOJAA KUIN TOINEN IHO

**HAAVAN  
PARANEMISEN  
TULOKSET  
14 PÄIVÄN  
JÄLKEEN\***



KUIVAN HAAVAN  
PARANEMINEN

KOSTEAN HAAVAN  
PARANEMINEN

TARKISTA SAATAVUUS  
APTEEKISTASI!

**UUTUUS**

- VAHVA KIINNITYS  
YLI 72 TUNTIA**
- ERITTÄIN OHUT  
JA JOUSTAVA**
- VÄHENTÄÄ  
RISKIÄ ARPIEN  
MUODOSTUMISEEN**



Super Tipla dan Flaksibel - Erittäin Ohut ja Joustava -  
Ultrasjunn/Tynd & Flexibel - Ofurþunnur & Sveigjanlegur

\*100 % keelappi air - 100 % Veckenstetiv  
100 % Veckenstetiv - 100 % Veckenstetiv  
Erittäin ohut ja joustava - Erittäin ohut ja joustava  
Erittäin vahva kiinnitys useiden päivien ajan - Erittäin vahva kiinnitys useiden päivien ajan  
Vähätraumaattinen - Vähätraumaattinen  
under feste dagg - Under feste dagg  
Held i norskna dagge

Beiersdorf

**A**

Avainapteekit

AVAIN-  
BONUS  
JOPA 5 %!

## Ostoksista Avainbonusta!

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

### AVAINBONUS HETI KASSALLA

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

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

**Avainbonus on apteekkikohtainen. Näissä apteekkeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä S-Etukortti:**

Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Hyllykallion apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koivu Apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvolan Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan apteekki, Nokian Härki apteekki, Nousten apteekki, Porin Karhu Apteekki, Porin Tikkulan Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Salpausselän apteekki, Suoraman apteekki, Sääksjärven Apteekki, Teiskon Apteekki, Uudenkaupungin Uusi apteekki. Avainapteekit pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin.

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

Sudokun ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

# RISTIKKO

				LAMBORGHINI-MALLI	TESLA	JAA-KOBIN VELI	TEKE-MÄSSÄ	KERTOMUS			
				REPA-LEISIA					KEUH-KOIHIN		
				MÄÄ-RÄYK-SIÄ							
				KE-SÄISTÄ PUUHAA							
						PERSO		KALEVA			
↓	JAH-TAA-MISTA	↓	↓	OMAI-SUUTTA AARON	TANS-SITTUJA	UP-SEERI	ROTE-VIA ROISTO				
→								→			
					KOVA				+	8	
					OLI ITA-LIASSA KÄYPÄ			VIIKARI			
MYÖN-TÄVÄ					GEORGE JUO-MALLE				SUOJA	HAR-MAITA	
TÄÄLLÄ KAIKKI TÄYDEL-LISTÄ							ENERGI-SEN VERBI				
	PRIN-TATA		OOH!	TULIVUORI ELÄ-MÖINTI			TANS-SAH-TELUA				
PUUHA					RENTO YLLÄ				SUO-MEN-LINNA	VENY-MISIÄ	
<b>ISKU</b>		↙									
	A+LIND										
					HESA		AAT-TEITA		KAR-TASTO		
					HOITO-PAIKKA					LIN-DELL LONKA	KARI
ERÄT						HAR-JAA-JILLA			HAM-PAILLE		
NÄITÄ PITKIN LIIKU-TAAN					TUKI-AINEN			LOMA-KOHDE			
	MARIA TAI PETER					-1.					
					PUURO-AIKA?						

Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa [avainapteekit.fi/info](http://avainapteekit.fi/info). Lähetä ratkaistu ristikko 17.6. mennessä osoit-teeseen Avainapteekit/Ristikko 3, PL 18, 00089 Sanoma. Liitä mukaan nimesi, koko osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Voit myös täyttää vastauslomakkeen osoitteessa [avainapteekit.fi/info](http://avainapteekit.fi/info). Kaikkien ristikon ratkais-seiden ja vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto.

APTEEKISTA.

ORION  
PHARMA

# FIILUS<sup>®</sup> Arkeen

MAITOHAPPOBAKTEERIVALMISTEET

kesäkuun tarjous

Hyvää -20%  
kesäpäivää  
ja vastustuskykyä\*



\*Tuotteen sisältämä C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Laktoositon, gluteeniton, vegaaninen ja maidoton. RAVINTOLISÄ. Fiilus on Orion Oyj:n rekisteröity tavaramerkki.

Valikoima vaihtelee aptekeittain.

3/2026



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

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



**KUKA?**  
Apteekkari  
Leena Sugander  
**MISSÄ?**  
Kontulankaaren apteekki  
**HARRASTUS**  
Huonekasvit

”Kun leikkaan kiinanruusua, laitan oksat juurtumaan. Istutan elinvoimaiset oksat ja jaan kasvit eteenpäin. Näitä Grand Old Ladyn jälkeläisiä on työhuoneellani, lapsillani ja kavereillani.”

## ”Kädet mullassa muu unohtuu”

**OLEN AINA TUNTENUT** kiinnostusta huonekasveihin, mutta nuorempana minulla ei ollut niiden hoitamiseen vaadittavaa malttia. Harrastus alkoi reilut kymmenen vuotta sitten, kun jäin lasten kanssa perhevapaille. Luulen, että kasvit liittyivät kodikkaan tunnelman rakentamiseen.

**KÄDET MULLASSA** kaikki muu unohtuu ja mieli lepää. Se on kuin puutarhanhoitoa sisäolosuhteissa. Kuljen kodissa päivittäin ja kuulostelen, mitä kasvit saattaisivat tarvita. Nypin kuivuneet lehdet pois ja annan vettä kuivahtaneille.

**OLEN ERIKOISTUNUT** hylättyjen kasvien pelastamiseen ja pistokkaksiin. Minua kiehtoo jännitys siitä, saanko pidettyä adoptoidun kasvin hengissä tai jopa kukoistamaan. Kasveja on kertynyt suvusta ja ystävil-tä. Kolme vuotta sitten löysin Tori.fi:stä kiinanruusun.

Minulla ei ollut kokemusta lajikkeesta, mutta ihastuin kasvin valtavaan kokoon. Olin myös huolissani, mihin kasvi päätyy, jos en ota sitä hoivaani.

**KIINANRUUSUSTA** on tullut minulle kolmessa vuodessa tärkeä. Kasvi on tuhentunut ja kasvanut niin paljon pituutta, että tarvitsen keväällä latvan leikkuussa jakkaran. Olen saanut ruusun myös kukkimaan. Kukat ovat monikerroksiset ja syvän tummanpunaiset. Käsi-varren paksuisesta rungosta voi päätellä, että kasvilla saattaa olla ikää useita kymmeniä vuosia.

Kutsomme mieheni kanssa kiinanruusua häneksi tai puhuttelemme sitä kunnioittavasti nimellä Grand Old Lady. Vanha rouva on saanut olohuoneesta aurinkoisen paraatipaikan, josta se toivottaa kotiintulijat tervehdulleiksi.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **ANNA HUOVINEN**

# ALLERGIA- OIREILLE RUKKASET



SUOMEN SUOSITUIN  
ALLERGIALÄÄKE\*

 **VERMAN**  
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Apteekista

Heinix 10 mg tabletit/imeskelytabletit kausiluontoisten ja ympärivuotisten allergisten nenä- ja silmäoireiden sekä nokkosihottuman hoitoon. Vaikuttava aine setiritsiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle lapsille 1 tabletti/imeskelytabletti kerran päivässä. 6–12-vuotiaalle lapsille 1/2 tablettia/imeskelytablettia kaksi kertaa päivässä. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä etenkin, jos sinulla on munuaissairauksia, olet raskaana tai imetät. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab. \*IQVIA Sell-Out OTC Eur YTD 12/2025