

Avainapteekit

ASIAKASLEHTI

4/26

AIVOVERENVUOTO
voi yllättää
kenet vain

**AUTOIMMUUNI-
SAIRAUDET**
esiintyvät usein
yhdessä

LÖYLYIHIN!
Suojele sydäntä
saunomalla

9x

KOTI-SPAN
KESÄKOSMETIIKKA

TERO MÄENPÄÄ OLI
KUOLLA SYDÄNINFARKTIIN

”Lupasin, että
jos tästä selviän,
teen kaikkeni
terveyden eteen”

Näillä vinkeillä **VATSA VOI HYVIN**

- ▶ Rentouta vatsa ja kokeile WC:ssä kyykkyasentoa
- ▶ Mieliala vaikuttaa suolistoon
- ▶ Tutkituta oudot oireet



Hyödynnä
upeat
tarjoukset

Elämänmittaista *huolenpitoa* 

Kesä maistuu, vatsa möyrii

KESÄ ON nautiskelun aikaa. Grilli käy kuumana, kasvikset maistuvat ja jäätelöä kuluu tavallista enemmän. Arjen rutiinit unohtuvat ja ruokailurytmi muuttuu usein epäsäännölliseksi.

IRTIOTTO ARJESTA tekee mielelle hyvää, mutta rutiineista poikkeava lomaelämä aiheuttaa helposti vatsaoireita. Rintaa korventaa ja närästää, vatsaa turvottaa, se saattaa mennä löysälle tai sitten ummettaa.

USEIMMITEN TEMPPUILEVA kesävatsa rauhoittuu pienillä arjen valinnoilla ja oikeilla itsehoitotuotteilla. Avainapteekista saat avun nopeasti. Apteekissa autetaan valitsemaan sopivat tuotteet ja annetaan vinkkejä, joilla vatsa pysyy mahdollisimman tyytyväisenä.

OLI VAIVA mikä hyvänsä, tervetuloa poikkeamaan Avainapteekkiin.

*Kesäterveisin
Elina Aaltonen
päätoimittaja, proviisori*

Ps. Myös helle laittaa usein kehon koetukselle. Janon tunne voi tulla viiveellä, jolloin elimistö kuivuu helposti. Tämä voi aiheuttaa ummetusta ja pahoinvointia. Muista siis juoda riittävästi vettä pitkin päivää. Kovilla helteillä voi täydentää nesteytystä juomilla, jotka sisältävät myös suoloja ja sokereita.



Avainapteekit



14



46



36

Hyvinvointi

8 Vatsalla kaikki hyvin

Mitä WC-käynti kertoo ja kuinka helpotat vatsan toimintaa?

14 Koti-spa

Hemmottele kesän kuivattamia hiuksia ja ihoa.

18 Valinnan vaikeus

Älä jää jumiin päätöksen teko.

45 Vitamiinikysymykset

Näin vältät nestehukan.

51 Saunomisen terveyshyödyt

Saunominen alentaa verenpainetta ja pienentää sydäntautiriskiä.

56 Sudoku ja ristikko

Aivot hommiin ja ratkomaan!

NÄHDÄÄN VERKOSSA!



avainapteekit.fi



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



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

Apteekki

5 Lukijasivu

Anna palautetta lehdestä ja voita kosmetiikkatuotteita.

7 Ampiaisen pistos

Kylmä on paras ensiapu pistokselle.

24 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

30 AVAINTARJOUKSET heinä- ja elokuun huippuedut

41 Intiimiterveys

Hoida emättimen epätasapainotilat ja tulehdukset.

46 Apteekki sairaalassa

Elias Rantasen työpäivät vievät farmaseutin toisinaan Taysin osastolle.

52 Apteekin hyllyltä

Asiantuntijamme opastavat haavojen ja rakkojen hoidossa.

55 Matkalle mukaan

Torju punkit, hyttysset ja nestehukka.

59 Koiran kanssa lenkillä

Apteekkari Hanna Ylä-Rautio juoksee Kaislan kanssa kolme kertaa viikossa.

Tieto

20 Aivoverenvuoto

Timo Sund selvisi aivoverenvuodosta ilman fyysisiä vammoja.

26 Jälkiehkäisy

Jälkiehkäisytabletti tulee ottaa viimeistään 12 tuntia yhdynnän jälkeen.

29 Verenohennuslääkkeet

Lääkkeen valinnassa huomioidaan muut sairaudet, ikä, paino ja munuaisten toiminta.

34 Autoimmuunisairaudet

Seuraako autoimmuunitautia aina toinen?

36 Sydäninfarkti

Sydämentahdistin on parantanut merkittävästi Tero Mäenpään elämänlaatua.

42 Valkojäkälä

Valkojäkälä on intiimialueen krooninen ihosairaus.

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 Tarkiainen **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2026

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

Kannen kuva: Piia Arnould. Kuvausjärjestelyt: Henna Siponen. Mallin vaatteet: Toppi Rosemunde, Stockmann. Aamutakki Stockmann Silk.

SEURAAVA
NUMERO
ILMESTYY
2.9.





Aurinkosuojatuotteet ihon yksilöllisiin tarpeisiin

Suojaa ihoa auringolta dermatologisesti
testatuilla ja ihotautilääkäreiden
suosittelemilla aurinkotuotteilla.

Eucerin Sun
-tuotteet
heinäkuussa

-25%



Löydä oma suosikkisi – laaja valikoima koko perheelle ja kaikille ihotyypeille!

Tarjous on voimassa 1.–31.7.2026. Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

Lukijoista

32%

välttelee vatsavaivojen
vuoksi 1–2 ruoka-ainetta,
25 % vielä useampaa.

KANNESSA

**Sari, 59, kuvattiin lehden
kanteen ja Teema-juttuun.**

Kansimallimme konsti huonoon vatsapäivään on
tuttu ja tavallinen: annos puuroa! Se rauhoittaa Sarin
vatsaoireet ja käy joskus myös kiireisen yrittäjän
lounaasta. Hän on myös vähentänyt kahvin juomista ja
syö aina terveellisen aamupalan, oli nälkä tai ei. Saria
ilahduttaa uusi juoksuharrastus, ja hänen mukaansa
aamun jälkeen olo on, kuin voisi tehdä mitä vaan.



Kuva Piia Arnould

**"Nuorilla on vaikeaa pärjätä tässä
maailmassa ja selvittää elämän
haasteista." Mummo**

**LUKIJAT ÄÄNESTIVÄT
EDELLEISEN NUMERON
PARHAIKSI JUTUIKSI**

1. Teema: Ensiapu
2. Hyvä mieli: Nuoren mieli
3. Tavallinen vaiva: Tinnitus



”

**Paras neuvo, jonka
olet saanut vatsan
hyvinvointiin?**

**"Ystävän neuvo:
älä stressaa,
anna vatsalle
rauha ja muista
vatsaystävälli-
nen ravinto."**

Riitu

**"Syö joka päivä
kuituja ja vihan-
neksia. Neuvon
sain äidiltä."**

Mardy

**"Lopettamalla
sokerin syönnin
vatsaoireet
lähtivät."**

Hanna

LUKIJAKYSELY

**Anna palautetta ja voita
apteekkikosmetiikkaa**

**Vastaa lukijakyselyyn ja
osallistu arvontaan.**

Palkintona on hemmottelevia
ACO-kosmetiikkatuotteita sekä
tehokosteuttava Canoderm Duo
-perusvoide. Arvo noin 69 euroa.

**Osallistu 20.8. mennessä QR-
koodin kautta tai osoitteessa
avainapteekit.fi/info.**





Tolfer - uuden sukupolven rautalisä

Uudenlainen rauta - Tolfer sisältää uudenlaista IHAT™-rautaa, joka jäljittelee ravinnosta saatavaa ferritiiniä. Sekä IHAT™-raudassa että ferritiinissä rauta on suojassa kuoren sisällä.

Erittäin hyvin siedetty - IHAT™-rauta ei liukene vatsassa, vaan rauta imeytyy suojatussa muodossa. Näin minimoidaan raudalle tyypilliset sivuvaikutukset.

Pieni kapseli - helppo niellä, ei tarvitse C-vitamiinin apua imeytymiseen.

Helppo käyttää - yksi kapseli päivässä, mihin vuorokauden aikaan tahansa. Voidaan ottaa myös kahvin, teen tai ruokailun yhteydessä.

Vegaaninen, laktoositon ja gluteeniton

Ravintolisä.

Annostus: yksi kapseli päivässä, sisältää 30mg rautaa.
Pakkauksessa 30 kapselia. Ei alle 18-vuotiaille.

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.



”Meriretkelle tai erämaa-
vaellukselle kannattaa pakata
mukaan antihistamiinitabletit
sekä kortisonivoidetta ja -table-
tteja, kuten hydrokortisoni-
tabletteja sisältävä kyypakkaus.
Antihistamiini on hyvä ottaa
etukäteen ennen altistumista
hyönteisten pistoille.”

Kun ampiainen pistää

Farmaseutti Anne Takku
Linnainmaan apteekista
tietää, mikä on paras ensiapu
ampiaisen pistoon.

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

” **KUN AMPIAINEN LÄHESTYY**, älä
huido, vaan pysy rauhallisena.
Pelästynyt ampiainen pistää
puolustautuakseen. Ampiaisen
pisto aiheuttaa myrkkyyreaktion,
mutta se ei ole vaarallinen terveelle ihmiselle,
joka ei ole allerginen.

Paras ensiapu on kylmäpakkaus, joka lievittää kipua ja turvotusta. Jos pistokohta on kovin arka, särkylääke helpottaa kipua. Kutisevaa kohtaa ei pidä raapia, koska iho voi rikkoutua ja tulehtua. Kutinaa voi lievittää paikallisesti hydrokortisonivoiteella ja antihistamiinilla suun kautta. Imeskeltävä antihistamiinitabletti vaikuttaa nopeimmin.

Pahimpien oireiden pitäisi lievitä muutaman tunnin kuluessa ja olla ohi muutamassa päivässä. Ensimmäisestä pistokerrasta ei voi tulla allergista reaktiota, mutta toisella kerralla sellainen voi tulla. Jos pisto tai pistokset aiheuttavat hengenvaarallisen, anafylaktisen reaktion, soita välittömästi hätänumeroon 112. Henkilön, jolla on todettu pistiäisallergia, tulisi kuljettaa adrenaliinikynää mukana ja opastaa myös läheisiä sen käytössä.”





10 tapaa hoitaa vatsaa ja suolistoa

Huomattava osa ihmisistä kärsii vatsavaivoista, joille ei löydy lääketieteellistä syytä. Onneksi oireita voi helpottaa ruokavaliolla ja muilla elintavoilla.

Teksti **ANNE IGNATIUS** Kuvat **PIIA ARNOULD**

1

**Tarkkaile,
älä jännitä**

KUINKA USEIN on normaalia käydä kakalla? Entä onko normaalia, että vatsa on toistuvasti kuralla tai ummella?

"Vatsan toiminta on hyvin yksilöllistä. Yksiselitteistä vastausta on vaikea antaa", sanoo ravitsemusterapeutti ja Itä-Suomen yliopiston kliininen opettaja **Aino-Maija Eloranta**.

Normaalia on ulostaa useita kertoja päivässä, ja yhtä lailla normaalia on ulostaa vain joka toinen päivä.

Ummetuksesta puhutaan yleensä vasta silloin, kun käy kakalla harvemmin kuin kolmesti viikossa.

Myös ulosteen koostumuksen vaihtelu on normaalia. Monella on löysä vatsa esimerkiksi aina aamukahvin jälkeen tai sen jälkeen, kun on syönyt voimakkaasti maustettua ruokaa.

"Oleellista on se, että toiminta on itselle tavanomaista. Jos ulostamistiheydessä tai ulosteessa tapahtuu pitkäaikaisia muutoksia, voi olla hyvä tsekata, mistä on kyse."

2 Suolisto tykkää säännöllisestä syömisestä. Hyvä nyrkkisääntö on syödä kolmen, neljän tunnin välein. Ota välipalaksi vaikka voileipä, Sydänmerkillä merkitty välipalapatukka tai hedelmä ja pähkinöitä.



3

Kakkaa kyykyssä

JOS SUOLI EI TUNNU toimivan, kannattaa vaihtaa asentoa. Kakka kulkee vaivattomimmin, kun pöntöllä istuessa polvet nousevat korkeammalle kuin lonkat.

Vessassa voi pitää jakkaraa, ämpäriä tai muuta koroketta, jonka päälle jalat voi nostaa. Näin ulostamisasento on luontevampi.

Lähde: Terveyskirjasto



5

Rentouta vatsa

VATSAN RENTOUTTAMINEN voi auttaa ruoansulatusta.

Asetu selinmakuulle ja koukista polvet. Vie käsi alavatsan päälle. Tiivistä vatsalihakset ja sen jälkeen rentouta ne huolellisesti. Toista muutaman kerran.

Jätä sitten lihakset rennoiksi ja havainnoi, miten vatsa hieman pulistuu sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Seuraa hengitystä 1–5 minuutin ajan keskittyen vatsan pitämiseen rentona.

Vinkit antoi fysioterapeutti Riikka Ilmivalta Virkasteriltä.

4

Reagoi mustaan kakkaan

Ulosteen väri vaihtelee syödyn ruoan mukaan. Siksi kaikki ruskean sävyt ovat normaaleja ulosteen värejä, Aino-Maija Eloranta vakuuttaa. Joskus väriskaala voi olla vielä laajempi, koska esimerkiksi punajuuri voi värjätä ulosteen punaiseksi ja mustikka tummaksi.

Huolestuttavaa on, jos ulosteen seassa näkyy verta tai jos uloste on mustaa. Musta väri voi kertoa ylemmässä ruoansulatuskanavassa, kuten mahalaukussa, olevasta vuodosta.

Hyvin hailakka, jopa harmaa väri voi kertoa rasvan imeytymishäiriöstä. Rasvakakka on myös tahmeaa ja vaahtoavaa.

Lääkäriin kannatta mennä myös silloin, jos ripuli kestää pitkään, paino laskee tahattomasti tai jos oireisiin liittyy pahoinvointia ja oksentelua.

6

Isot linjat kuntoon

**AINO-MAIJA ELORANTA,
RAVITSEMUSTERAPEUTTI**



Kuva Akseli Muraja

MONI RAVITSEMUSTERAPEUTTI Aino-Maija Eloranta vastaa otolle tulevista kärsii erilaisista vatsavaivoista, kuten kivusta, turvotuksesta, ummetuksesta, ripulista ja suoliston toiminnan vaihtelusta.

Usein he kertovat, että oireet ovat pahimmillaan, kun syömisessä on ollut pitkä tauko. Silloin iskee huutava nälkä ja tulee syötyä kerralla liikaa, mikä pahentaa oireita.

"Vatsaoireiden hoitaminen kannattaakin aloittaa laittamalla isot linjat kuntoon eli syömällä säännöllisesti ja kohtuullisen kokoisia annoksia. Useimmille se auttaa eniten", Eloranta sanoo.

Isoihin linjoihin kuuluu myös stressin välttäminen, kunnolliset yöunet ja liikunta. Liikunta parantaa unta ja auttaa esimerkiksi ummetukseen, koska se panee suoliston liikkeelle. Suolisto nauttii myös istumisen tauottamisesta.

"Mielen ja stressin hallinta on helpommin sanottu kuin tehty, mutta se on olennaista toiminnallisten vatsavaivojen hoidossa."

Toiminnallisilla vatsavaivoilla tarkoitetaan vaivoja, joiden taustalta ei löydy sairautta eikä muuta syytä. Ihmisellä saattaa esimerkiksi olla toistuva ripuli, vaikka keliakia on suljettu pois.

Vaivojen taustalla voi olla kiireinen elämänrytmi. Stressi näet usein lisää oireita.

Aivot ja suolisto ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa ja lähettävät toisilleen viestejä. Suoliston oireilu vaikuttaa mielialaan, ja mieliala vaikuttaa suolistoon.

Siksi myös oireista huolestuminen voi pahentaa oireita.

"Oireet ovat kuitenkin todellisia. Ne voivat silti helpotua, kun tietää, että ne eivät ole vakavia."

Jos isot linjat ja elämäntavat ovat kunnossa, mutta oireet jatkuvat, voi kokeilla pieniä muutoksia ruokavalioon esimerkiksi karsimalla ruoka-aineita. Nykyohjeen mukaan mitään ruoka-ainetta ei kuitenkaan kannata välttää kokonaan.

"Suolisto nauttii istumisen tauottamisesta."

Jo pienet määrät erilaisia ruokia auttavat pitämään ruokavalion ja suoliston bakteerikannan monipuolisenä. Monipuolinen bakteerikanta vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin.

"Omaa sietokykyä kannattaa testata. Jos kokonainen omena turvottaa, niin ehkä pystyt syömään lohkon vaikkapa salaatin seassa."



Testaa gluteeniherkkyyteen liittyviä vasta-aineita helposti kotona. Verinäyte otetaan sormenpäältä, ja tuloksen saa 15 minuutissa. Jos tulos on positiivinen, hakeudu lääkäriin jatkotutkimuksia varten. H&W Keliakiatesti 1 kpl, 19,95 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

7 Sulje pois keliakia

KELIAKIA OIREILEE usein erilaisilla vatsavaivoilla, kuten kivulla, ummetuksella, ripulilla ja ilmavaivoilla.

Keliakiatutkimukset aloitetaan yleensä laboratoriotutkimuksilla. Voit myös ensi alkuun ostaa apteekista kotona tehtävän keliakian pika-testin.

Gluteenitonta ruokavaliota ei pidä aloittaa oma-toimisesti ennen virallisen diagnoosin saamista. Gluteenia täytyy olla ruokavaliosta, jotta vasta-aineet näkyvät kokeissa. Gluteeniton ruokavaliota voi siis estää sairauden toteamisen, ja se on muutenkin paras aloittaa ravitsemusterapeutin ohjeistuksella.

Lähde: Keliakialiitto

8

Suolistosyöpä on yleinen, joten seulontaan kannattaa osallistua. Tällä hetkellä kutsun saavat 60–72-vuotiaat kahden vuoden välein. Seulonta laajenee vähitellen niin, että vuonna 2031 kutsun saavat kaikki 56–74-vuotiaat.

9 Hoida ulosteenkarkailua ruokavaliolla

PERÄSUOLESTA VOI valua ulostetta muutenkin kuin vessareissulla. Ulosteenkarkailua esiintyy noin 5 prosentilla suomalaisista.

Usein karkaaminen johtuu voimakkaasta ripulista, jolloin peräsuolen sulkijalihas ei pysty toimimaan kunnolla. Toisaalta vaiva voi liittyä myös ummetukseen: jos kova kakka jumittuu peräaukon yläpuolelle, sen sivuilta saattaa valua ulostetta.

Muita syitä ovat esimerkiksi lantionpohjan lihasten heikentyminen, selän tapaturmat ja sulkijalihaksen vahingoittuminen leikkauksen tai synnytyksen yhteydessä.

Ulosteenkarkailua hoidetaan ensisijaisesti kotikonstein ruokavaliolla ja apteekista saatavilla itsehoitolääkkeillä. Jos oireet jatkuvat, varaa aika lääkäriin.

10

Syö riittävästi kuituja

OLETHAN VARMISTANUT, että saat riittävästi kuituja? Kuidut tasapainottavat vatsan toimintaa ja ovat muutenkin hyväksi terveydelle.

Kuituja on sekä liukoisia että liukenemattomia.

Liukoisia kuituja on etenkin kasviksissa, marjoissa, hedelmissä ja kaurassa. Ne auttavat sekä ummetukseen että ripuliin.

"Liukoiset kuidut pehmentävät ulostetta, jolloin ne helpottavat ummetusta. Toisaalta ne helpottavat myös ripulia, koska ne sitovat suoliston nestettä", kertoo ravitsemusterapeutti Aino-Maija Eloranta.

Liukenemattomia kuituja saa muista viljoista kuin kaurasta. Nekin ovat hyväksi ummetuksen hoidossa, koska ne lisäävät ulosteen massaa.

"Vatsan hyvinvointiin tarvitaan molempia kuituja."

Vatsan hyvinvoinnin kannalta on myös tärkeää juoda riittävästi. Elorannan mukaan päivässä on hyvä juoda noin 1–1,5 litraa juomia. Lisäksi nestettä saa ruoan mukana, esimerkiksi keitosta, jugurtista ja hedelmistä. Jos vatsa oireilee, ensimmäinen ajatus saat- taan olla, että ei syö mitään. Niin ei kannata tehdä.

"Paasto heikentää suoliston imeytymis- kykyä. Esimerkiksi jos ripulissa paastoa, niin ensimmäiset ruoat menevät suoraan läpi. On parempi syödä vähän kuin paasto- ta, koska syöminen tuo suolistoon nestettä, hiilihydraattia ja suoloja, mikä auttaa imeyty- miskykyä."

→ Rela+ Vatsan tasapaino tukee vatsan ja suoliston toimintaa. Tuote sisältää maitohappobakteereita sekä kalsiumia ja piparminttua, joka tukee ruoansula- tusta ja vatsan normaalia toimintaa. Valmistettu Suomessa.

Rela+ Vatsan Tasapaino 60 kaps.,
31,70 € (0,53 €/kpl). Ravintolisä.



Kaunistava spa-hetki

Iholla on jano ja hiukset tuntuvat heinältä? Nyt on oikea aika elvyttää kesän paahtamaa ihoa ja palauttaa hiusten hehku. Oikeilla tuotteilla pääset spa-tunnelmaan omassa kylppärissä.

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

1 – ITSERUSKETTAVAT TIPAT

Itseruskettavat tipat antavat ihollesi asteittain tasaisen ja luonnollisen auringon päivettämän sävyn. Sekoita 1–5 tippaa kasvovoiteeseen ja levitä tasainen kerros kasvoille, kaulalle ja dekolteelle. Hajusteeton. Sopii myös herkälle iholle.

ACO Self Tan Face Drops 30 ml, 20,30 €

2 – HELLÄVARAINEN KUORINTAVOIDE

Kuorintavoide tekee kerralla entsyymaattisen ja mekaanisen kuorinnan iholle. Se poistaa ihon uudistumisesta johtuvan kuolleen ihosolukon, minkä jälkeen iho näyttää heleältä ja tuntuu siileältä. Myös herkkäihoisille.

Favora hellävarainen 2in1-kuorinta 75 ml, 13,60 € (181,33 €/l)

3 – RAUHOITTAVA KASVONAAMIO

Täyteläinen naamio auttaa palauttamaan sekä ylläpitämään ihon kosteustasapainoa. Tuote hellii kuivaa ja ärtynyttä ihoa jättäen sen pehmeäksi ja hyvinvoivaksi. Kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa.

Favora rauhoittava & kosteuttava naamio 75 ml, 21,70 € (289,33 €/l)

Tuotteiden hinnat ovat Avain-apteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Hoida ihoa ja hiuksia kesällä

KUORINTA on mainio ihon pikakaunistus. Kuorivat tuotteet poistavat iholta kuollutta ihosolukkoa, joka tekee ihon pinnasta epätasaisen ja himmentää sen väriä. Kuorinta vilkastuttaa ihon pintaverenkiertoa ja tekee ihosta pehmeämmän. Kuorintatuotteet jaetaan yleensä mekaanisiin, entsyymaattisiin ja kemiallisiin kuorintoihin. Valitse tuote ihotyyppin mukaan. Kuorintatiheys riippuu ihotyypistä ja ihon kunnosta: normaalia, rasvaista ja se-kaihoa voi kuoria esimerkiksi kerran viikossa, kun taas herkkää, kuivaa ja ikääntyvää ihoa kuoritaan harvemmin. Muista suojata iho erityisen huolellisesti kuorinnan jälkeen, sillä iho on silloin alttiimpi UV-säteilylle.

Kuorinnan jälkeen iho on vastaanottavainen seerumien ja naamioiden hoitaville ainesosille. Naamioita on puhdistavia, rauhoittavia ja kosteuttavia. Joitain naamioita voi käyttää yövoiteen tavoin, kun taas toisten naamioiden annetaan vaikuttaa hetki ja sen jälkeen ylimää-

räinen kerros pyyhkäistään paperilla pois kasvoilta. Osa naamioista, kuten savinaamio, pestään aina iholta pois.

Itseruskettavat tuotteet antavat iholle hehkua. Kuori ja kosteuta iho hyvissä ajoin ennen levitystä, sillä tuote tarttuu herkästi kuiviin kohtiin, etenkin kämmeniin, kyynärpäihin ja polviin. Itseruskettavia tuotteita käytetään yleensä muutaman kerran viikossa ylläpitämään saavutettua sävyä. Joitakin tuotteita voi alkuun käyttää päivittäin sopivan rusketusasteen saavuttamiseksi. Muis-ta levityshanskat tai pese kädet huolellisesti.

Myös hiukset ja hiuspohja kaipaavat kesällä huolen-pitoa. Hiusnaamio hellii auringon UV-säteilyn, saunomi-sen ja meriveden rasittamaa hiusta. Hiuspohjan kuivu-u-teen löytyy apteekista myös paljon muita tuotteita.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo, Mäntän apteekki

5 – KUORIVA KASVOVESI

Tehokas glykolihappoa sisältävä kas-vovesi poistaa hellävaraisesti kuolleet ihosolut ja antaa välittömän terveen hehkun. Kosteuttaa 24 tuntia. Derna-tologisesti testattu. Hajusteeton.

ACO Face Glow Exfoliant Toner 150 ml, 20,35 € (135,67 €/l)

4 – RAVITSEVA SEERUMI

Seerumi sisältää runsaasti hyalu-ronihappoa ja B3-vitamiinia, jotka yhdessä muodostavat ainutlaa-tuisen kosteutta sitovan ja ihoa ravitsevan yhdistelmän. Tämä vähentää hienojen juonteiden ja kuivien kohtien näkyvyyttä.

Avène Hydrance Boost 30 ml, 36,40 €

4



5

1 – RAUHOITTAVA LÄHDEVESI

Ihoa rauhoittava, kosteuttava ja tulehdusta lievittävä terveyslähdevesisuihke. Se sopii käytettäväksi esimerkiksi ihovaurioille, ihon punoitukseen, meikinpoiston jälkeen ja auringon polttamalle iholle.

Avène Thermal Spring Water 150 ml, 14,25 € (95,00 €/l)

2 – PEHMENTÄVÄ VARTALOVOIDE

Sheavoita sisältävä täyteläinen ja hoitava vartalovoide kosteuttaa tehokkaasti. Imeytyy nopeasti, ei jätä tahmeaa pintaa ja palauttaa ihon luonnollisen pehmeuden. Miedosti hajustettu.

ACO Body Lotion Rich 400 ml, 15,25 € (38,13 €/l)

3 – HIUSNAAMIO HAURAILLE HIUKSILLE

Ravitseva ja hoitava hiusnaamio antaa hiuksille kestävyyttä juurista latvoihin. Naamio lupaa elinvoimaa kaikille hiustyypeille ja volyymia erityisesti hauraille ja ohuille hiuksille.

Priorin Hair Mask 180 ml, 26,00 € (144,44 €/l)

4 – HELLÄ SUIHKUGEELI

Hedelmäisen tuoksuinen suihkugeeli puhdistaa ihon hellävaraisesti ilman saippuaa. pH 5,5 ylläpitää ihon luonnollista suojaa. Sopii herkällekin iholle. Dermatologisesti testattu.

Sebamed vesimeloni & minttu suihkugeeli 250 ml, 9,40 € (37,60 €/l)

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Sinun ei tarvitse peittää kipuasi hymyllä

Voltaren Forte
on tehokas lääke
lihas- ja nivelkivun
sekä nivelrikkokivun
hoitoon

12h



**Hoida
oikein.**

Lue lisää: voltaren.fi

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli

Itsehoitolääke. Diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteteen päättämisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen kassiin 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 imetysaikana 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, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat HALEON-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2026 HALEON-konserni tai lisenssinhaltija. 03/2025, PM-FI-VOLT-25-00012

Valinnan vaikeus

Mitä enemmän harkinnanarvoisia vaihtoehtoja, sitä hankalampaa valitsemisesta voi tulla.

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

Isovanhempasi eivät todennäköisesti miettineet, mikä asumismuoto heille olisi paras tai opiskelisiko jotain vanhoilla päivillä. Nykyihmisen elämä on aiempiin sukupolviin verrattuna vapaampaa ja mahdollisuuksia täynnä. Suurin osa valinnoista tapahtuu automaattisesti, mutta teemme joka päivä kymmeniä tuhansia valintoja.

VALINTATILANNETTA voi hankaloittaa se, että pelkää päättävänsä väärin tai stressi siitä, tekeekö parhaan mahdollisen valinnan. Kun yhtälöön lisätään erilaiset odotukset ja pelot, ei ole ihme, että päätöksen tekeminen lukuisista harkinnanarvoisista vaihtoehtoista alkaa ahdistaa.

Valintojen kanssa kipuileva ihminen lykkää päätöstä pahimmillaan niin kauan, että sen tekeminen on jo

myöhäistä. Tai sitten vanha toiminta jatkuu, vaikka olisi oikeasti hyötynyt jostain muusta. Jotkut kokevat päätöksen jälkeen syvää tyytymättömyyttä.

AHDISTUS VOI lähteä loivenemaan jo annoksella itsemyyötätuntoa: on ymmärrettävää, että valintojen tekeminen on vaikeaa. Lisäksi auttaa, kun tunnistaa kulttuurisia ja henkilökohtaisia tekijöitä, jotka voivat vaikeuttaa päättämistä. Kannattaa suhtautua kriittisesti esimerkiksi tuttuun ”jokainen on vastuussa omasta onnestaan” -ajatteluun.

Niin fiksua kuin onkin miettiä, mitä elämässään tekisi, kellään ei ole kristallipalloa, eikä päätöstilanteessa voi tietää, miten lopulta käy. Riittää, että valitsee niin hyvin kuin sillä hetkellä pystyy.

”Jotkut kokevat päätöksen jälkeen syvää tyytymättömyyttä.”

Päätöstä päin



1

TARKASTELE JA EROTTELE

Joskus valinta voi tuntua isolta, mutta se onkin oikeasti aika pieni. Mittatikkuna voit käyttää seuraavanlaisia kysymyksiä: onko tällä merkitystä vielä vuoden kuluttua? Jos nyt teen tämän valinnan, voin kohtuullisella vaivannäöllä perua sen tai tehdä korjausliikkeen, jos se osoittautuukin vääräksi? Tapahtuisiko jotain ikävää, jos jättäisin valinnan kokonaan tekemättä?

2

TARKISTA VOIMAVARASI

Vanhassa viisaudessa on perää: kannattaa nukkua yön yli. Mitä merkittävämpi päätös, sitä tärkeämpää on, ettet tee sitä väsyneenä ja kuormittuneena – tai edes nälkäisenä. Kun tutkittiin, mitkä ei-oikeudelliset seikat vaikuttivat tuomareiden päätöksiin, huomattiin, että niin tauoilla, syömisillä kuin ajankohdilla on merkitystä.

3

SIEDÄTY EPÄVARMUUDELLE

Monet valinnat vaikuttavat tulevaisuuteen, mutta kukaan meistä ei voi tietää, mitä tapahtuu. Epävarmuus ahdistaa ja jopa lamaannuttaa, mutta sille on mahdollista siedätyä. Yksi tapa on harjoitella radikaalia hyväksyntää: voi olla, että valintasi osoittautuu hyväksi tai sitten ei. Vaikuta siihen, mihin voit ja harjoittele sen hyväksymistä, mihin et voi vaikuttaa.



ELINA TANSKANEN

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



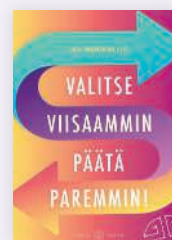
KOHTI MYÖNTEISTÄ

Psykologi-psykoterapeutin kirjassa avataan selkeästi, miten odotukset syntyvät, miten ne voivat kääntyä itseään vastaan ja miten niitä voi ja kannattaakin lähteä muuttamaan. Janna Meunier: Odotusten voima – Tarina, jonka kerrot itsellesi, Otava, 2026.

Elinan kirjavinkit

PÄÄTÄ PAREMMIN

Liikkeenjohdon valmentajan ja konsultin teos johdattaa pohtimaan, millainen päätöksentekijä olet ja miettimään, millaisia muutoksia omiin tapoihin voi tehdä. Isa Merikallio: Valitse viisaammin, päästä paremmin, Viisas elämä, 2025.







→ Lue Timo Sundin tarina seuraavalla sivulla.

Aivoveren- vuodon jälkeen

Aivoverenvuodon yleisin syy on korkea verenpaine. Siksi korkeaan verenpaineeseen kannattaa reagoida heti.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuvat **RIIKKA HURRI**

Aivoverenvuoto on aivojen sisäinen verenvuoto, joka voi yllättää lähes kenet vain. Vuoto ei valikoi sukupuolen tai iän suhteen, vaikka suuri osa kohtauksen saaneista onkin keski-ikäisiä tai vanhempia.

”Yleisin syy aivoverenvuodolle on hoitamaton korkea verenpaine. Siksi verenpaineesta toimitetaan niin paljon”, neurologi **Ossi Nerg** kertoo.

Joskus aivoverenvuodon syynä on aivovaltimon pullistuma eli aneurysma tai päähän kohdistunut kova isku. Myös verenohennuslääke tai runsas alkoholin käyttö voi altistaa aivoverenvuodolle.

SALAMA KIRKKAALTA TAIVAALTA

Aivoverenvuodon oireet muistuttavat aivoinfarktтин oireita, mutta syy on eri. Aivoinfarktissa suoneen tulee tukos, aivoverenvuodossa suoni puhkeaa. Oireista ei pysty erottamaan, kumpi on kyseessä. Siihen tarvitaan aivojen kuvantamista sairaalassa.

Aivoverenvuodon oireet vaihtelevat rajuista päänsäryistä jalan tai käden halvausoireisiin ja tajuttomuuteen. Puhekin voi takuta. Lievimmilläänkin kohtaus al-

kaa todella kovalla päänsäryllä, joka tulee kuin salama kirkkaalta taivaalta.

”Kyseessä on hätätilanne, jolloin pitää aina soittaa hätänumeroon. Puhelimeen ladattava 112 Suomi -appi on hyvä, sillä se kertoo automaattisesti hätäkeskukseen soittajan koordinaatit. Itsellänikin on tämä sovellus ladattuna”, Nerg toteaa.

Ambulanssi vie potilaan aina lähimpään sairaalaan, jossa on mahdollisuus aivojen kuvantamiseen, yleensä keskus- tai yliopistosairalaan.

ENSIMMÄISET PÄIVÄT TÄRKEIMPIÄ

Aivoverenvuoto aiheuttaa vaurioita välittömästi. Vauriot riippuvat siitä, missä kohdassa aivoverenvuoto on tapahtunut.

”Aivoverenvuotoon ei auta liuotushoito eikä yleensä leikkaushoitoakaan. Tärkeintä on estää lisävaurioiden synty aivoissa”, neurologi sanoo.

Potilas on tehohoidossa, jossa hänen vointiaan ja erityisesti verenpainettaan seurataan. Elimistö yrittää kuljettaa verta vaurioituneelle alueelle, mikä nostaa verenpainetta entisestään.

Ensimmäiset päivät ovat hoidon kannalta tärkeimmät. Tehohoidossa ollaan muutamista päivistä viikkoihin.

KAIKKI HYÖTYVÄT KUNTOUTUKSESTA

Suomessa tapahtuu vuosittain noin 2 000 aivoverenvuotoa. Kaikki eivät hyvästä hoidostakaan huolimatta selviä aivoverenvuodosta. Jopa 30–40 prosenttia menehtyy ensimmäisen kuukauden aikana. Loput selviytyvät itsenäisiksi keskimäärin kolmessa kuukaudessa.

Kuntoutus alkaa jo sairaalassa. Se on moniammatillista yhteistyötä, jota neurologi koordinoi. Mukana on yleensä ainakin fysioterapeutti, toimintaterapeutti ja puheterapeutti. Usein tarvitaan myös neuropsykiatrista kuntoutusta, jos aivoverenvuoto on aiheuttanut keskittymis- tai muistiongelmia.

Osa jatkaa tehohoidon jälkeen kuntoutusosastolla, osa pääsee suoraan kotiin. Kotiutuksen jälkeen kuntoutusta jatketaan ammattilaisten voimin.

”Kaikki hyötyvät kuntoutuksesta. Aivot on muotoutuva yksikkö, joka oppii harjoittelemalla uudelleen asioita.”

Oma aktiivisuus on kaiken perusta. Arkitoimia ja annettuja harjoitteita tulee tehdä sitkeästi, vaikka edistyminen tuntuisi hitaalta.

”Ei pianistikaan opi uutta kappaletta ensimmäisellä kerralla. Se vaatii satoja ellei tuhansia toistoja. Sama koskee aivoverenvuodosta kuntoutumista.”

VÄLIETAPIT LUOVAT USKOA

Kuntoutumisen tavoitteiden tulee olla realistisia. Jollekin se voi olla alkuun 50 metrin kävely rollaattorin avulla. Kun se on saavutettu, voi alkaa tavoitella sataa metriä. Etapit ja niiden saavuttaminen antavat uskoa harjoittelun voimaan.

”Jos tavoite on liian kova, se voi vaikeuttaa kuntoutumista. Ei pidä kurkotella heti kuuta taivaalta.”

Eniten edistymistä tapahtuu ensimmäisten 3–6 kuukauden aikana sairastumisen jälkeen. Senkin jälkeen tapahtuu hyviä asioita, ja vasta 1–2 vuoden päästä tiedetään, mihin on päästy.

Ossi Nerg on nähnyt urallaan monta myönteistä kehityskulkua:

”Elämää on aivoverenvuodon jälkeenkin, vaikka se voikin olla hieman erilaista kuin ennen sairastumista.”

*Asiantuntija: neurologian erikoislääkäri
Ossi Nerg, Pihlajalinna, Kuopio*

Moottoripyörät ovat Timo Sundin rakas harrastus, jonka hän aloitti toivuttuaan aivoverenvuodosta. Nyt hän ohjaa nuoria moottoripyöräpajassa Joensuussa.



TIMO SUND, 60, KIIHTELYSVAARA

Vertaistuki, henkireikäni

”Olin menossa nukkumaan, kun päässäni napsahti. Kun kangas olisi revennyt. Sen jälkeen alkoi törkeä päänsärky. Kun käsi-kauppalääkkeit eivät auttaneet, pyysin vaimoani soittamaan ambulanssin ja tuomaan housuni.

Päädyin Joensuun kautta Kuopioon leikattavaksi. Päästäni poistettiin aivoverenvuodon aiheuttanut puhjennut aneurysma ja lisäksi samassa löytnyt ylimääräinen valtimohaara. Minulla oli ollut aneurysma tietämättäni koko elämäni. En olisi voinut estää aivoverenvuotoa elintavoilla tai päälläni seisomalla.

Herätessäni nukutuksesta tarkistin, että näkö, varpaat ja sormet toimivat. Kuuluin niihin harvoihin, jotka selviävät aivoverenvuodosta ilman fyysisiä vammoja tai ulkopuolisen avun tarvetta. Mutta keskittymis- ja aloitekyky sekä lähimuisti ottivat osunsa. Viittä minuuttia vanhemmat asiat hävisivät muististani.

Jouduin heti eläkkeelle. Olin tuolloin 38-vuotias terve mies! Kun kolmen kuukauden ajokielto oli ohi, hankin moottoripyörän, josta on tullut tärkeä harrastukseni.

Mitään kuntoutusta en tuolloin saanut, mutta luin kaiken käsiini saamani aineiston aivoverenvuodosta. Oli hankalaa, kun maailma ei enää toiminut totutusti.

Pelastukseni oli vertaistuki. Kukaan ei ihmettele, jos ajatus katkeaa kesken lauseen. Käyn ryhmässä edelleen. Yhteisö tukee omiaan.”

Ehkäise ja hoida

HOIDA VERENPAINET

Se on tehokkain keino estää aivoverenvuoto tai sen uusiminen.

VÄHENNÄ SUOLAA

ja syö terveellisesti. Näin lasket verenpainetta.

LIIKU

SÄÄNNÖLLISESTI

ja vältä runsasta alkoholin käyttöä.

TAVOITTELE

NORMAALIPAINOA

Ylipaino altistaa verenpaineen nousulle.

Muista nämä!

HAKEUDU VERTAISTESI JOUKKOON

Läheisten ja ammattilaisten lisäksi apunasi ovat toiset sairastuneet (aivovammaliitto.fi).

Lähde:

neurologi Ossi Nerg

Pieni aivoverenvuoto-sanasto

AIVOHALVAUS

Aivohalvaus voi johtua kahdesta syystä: aivovaltimo joko tukkeutuu, jolloin puhutaan aivoinfarktista tai vuotaa, jolloin kyseessä on aivoverenvuoto.

AIVOJEN

KUVANTAMINEN

on ainoa tapa erottaa aivoverenvuoto aivoinfarktista. Kuvantamisen tulos ratkaisee hoidon.

AIVOVERENVUOTO

on aivovaltimon vuoto. Soita heti hätäkeskukseen, jos saat äkillisesti rajun päänsäryn, jalkojen tai käsien halvausoireita, puhe takkuu tai tajunnantaso laskee.

ANEURYSMA

on joko synnynnäinen tai elämän aikana muodostunut aivovaltimon pullistuma. Sen puhkeaminen on yksi mahdollinen syy aivoverenvuodolle. ■

Lähde: terveystietokirja.fi

Pidä vatsastasi huolta – erityisesti ripulin yhteydessä!

Suoliston mikrobistolla on tärkeä rooli terveytesi ylläpitämisessä. Ripuli on merkki suoliston mikrobiston epätasapainosta ja siksi sen hoidossa on tärkeää palauttaa suoliston luonnollinen tasapaino.

Precosa hoitaa ripulia ja korjaa mikrobiston epätasapainoa

- estämällä haitallisten bakteerien toimintaa
- palauttamalla suoliston luonnollista mikrobistoa

Ripulilääkkeesi kesän reissuihin.

Sopii koko perheelle.



Uudet pakkaukset

PRECOSA®



LUE LISÄÄ: precosa.fi/ripuli/ripuli-matkalla/

Precosa 250 mg kapseli tai annosjauhe. Itsehoitolääke. Ripulin hoito. Antibiooteista aiheutuvan ripulin ehkäisy. Vaikuttava aine *Saccharomyces boulardii*, kanta CNCM I-745. Älä käytä, jos sinulla on hiiva-allergia, keskuskalimokateetri tai jos olet immuunipuutteinen tai kriittisesti sairas. Tutustu pakkausselosteeseen ja lue annosteluohjeet. Markkinoija Biocodex Oy.

Jarruttavatko peräpukamat menoasi?



Scheriproct®

Lievittää kipua nopeasti.
Vähentää kutinaa ja
tulehdusta.



Tee arjesta sinulle istuvaa.

Scheriproct®

Scheriproct® Neo rektaalivoide ja peräpuikot peräpukamien, peräsuolen tulehdusten ja pinnallisten peräaukon haavaumien hoitoon.
Vaikuttavat aineet: prednisolonikaproaatti ja sinkokaiinihydrokloridi. Tilapäiseen käyttöön. Ota yhteyttä lääkäriin, jollei olo parane 4 viikon jälkeen. Ei saa käyttää raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. ITSEHOITOLÄÄKE.
Markkinoija Karo Healthcare Oy. (Peräpuikko, Rektaalivoide ja Kombi 11.11.2024)

Lähteet: 1. Scheriproct® Neo -pakkausseloste.
*ATC C05AA04, Iqvia Sell-in data MAT 04/2026

karo®
healthcare

UUTTA AVAINAPTEEKEISTA

1 HELLÄVARAISTA SUOJAA HIKOILULTA

Antiperspirantti ehkäisee hikoilua ja pitää kainalot kuivina. Nopeasti kuivuva koostumus ja railkaan naisellinen tuoksu. Saatavana nyt myös tuplapakkauksessa. Vain apteekkeista.

Bats Roll-on Women, tuplapakkaus 2 x 60 ml, 14,30 € (119,17 €/l).

2 JALKAVOIDE HIKOILUUN

Jalkavoide vähentää tehokkaasti hikoilua ja poistaa samalla pahat hajut. Tuotteella on kevyt ja rasvaton koostumus. Se imeytyy nopeasti ja on helppo levittää. Sopii 12-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Lamicare Anti-Sweat & Anti-Odour 75 ml, 13,65 € (182,00 €/l).

3 ELEKTROLYYTTEJÄ JA KREATIINIA

Elektrolyyttijuomajauhe sisältää vitamiineja, elektrolyyttejä, magnesiumia ja 3 grammaa kreatiinia. Kätevä annospussi on helppo pitää mukana ja sekoittaa puoleen litraan vettä.

Movex Elektrolyyttijuomajauhe Boost 14 kpl, 15,07 € (1,08 €/kpl). Ravintolisä.



Kuva Piia Arnould

4 INTIIMIALUEEN KUIVUUTEEN

Kotimainen ravintolisä limakalvojen ja ihon kuivuuden tunteeseen. Se uudistaa ja ravitsee naisille tärkeitä limakalvoja, erityisesti intiimi-alueella. Tyrniöljyä sisältävällä ravintolisällä on kliinisesti osoitettu teho. Nyt uudessa 30 kapselin pakkauksessa.

Membrasin Moisture 30 kaps., 14,90 € (1,08 €/kpl).
Ravintolisä.

5 VALKAISEVA HAMMASTAHNA

Tehokas hammastahna poistaa jopa 67 prosenttia värjäymistä. Sen vaikuttavana aineena toimii papaiini-bromelaiini-kaksoisentsyymi, joka tutkitusti valkaisee hampaita. Ei sisällä peroksiedeja eikä natriumlauryylisulfaattia (SLS).

Apteq White -hammastahna 60 ml, 11,10 € (185,00 €/l).

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

resource® addera® plus

SE KIRKAS RAVINTOJUOMA, JOSSA ON HEDELMÄMEHUA*

Runsasenerginen
ja proteiinipitoinen



Resource® Addera® Plus voi auttaa vajaaravittuja tai sen riskissä olevia henkilöitä saamaan ravintoa ja energiaa osana nesteytystä.

Nestlé
HealthScience

*Hedelmämehua tiivisteistä ja aromeja.

Tietoa potilaille. Resource ravintojuomat ovat klinisiä ravintovalmisteita. Tarkoitettu vajaaravittujen tai sen riskissä olevien potilaiden ruokavalihoitoon. Käytetään terveydenhuollon ammattilaisen suosituksesta.

Jälkiehkäisyyn hyödyt ja haitat

Kun kondomi pettää, jälkiehkäisyypilleri voi pelastaa. Jos hätätilanteet toistuvat, kannattaa harkita muita ehkäisykeinoja.

Teksti **MARIANNA SALIN**

Asiakkaiden suosikki

Tehokas anti-age-silmäympärysvoide uudistaa ihoa, kosteuttaa ja vähentää syviä ryppejä.



pro
derm

Tehokas anti-age-ihonhoitolinja näkyviin ikääntymisen merkkeihin. Sopii herkällekin iholle. Saatavilla myös hajusteettomana.

Valikoima vaihtelee apteekeittain.



Dermatologinen pätevyys. Kosmeettinen huippuosaaminen. Vuodesta 1960 lähtien.



On erittäin tärkeää, että saatavilla on reseptivapaata jälkiehkäisyä”, toteaa naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, professori

Oskari Heikinheimo. Hän viittaa hormonaalisiin jälkiehkäisyypillereihin, jotka on tarkoitettu raskauden ehkäisyyn suojaamattoman yhdynnän jälkeen.

Jälkiehkäisyypilleri tehoaa parhaiten, kun se otetaan 12 tunnin sisällä yhdynnästä. Levonorgestreelia sisältävälle pillerille takarajaksi suositellaan kolmea päivää, ja ulipristaalia sisältävälle viittä päivää. Molemmat valmisteet vaikuttavat estämällä tai siirtämällä ovulaatiota.

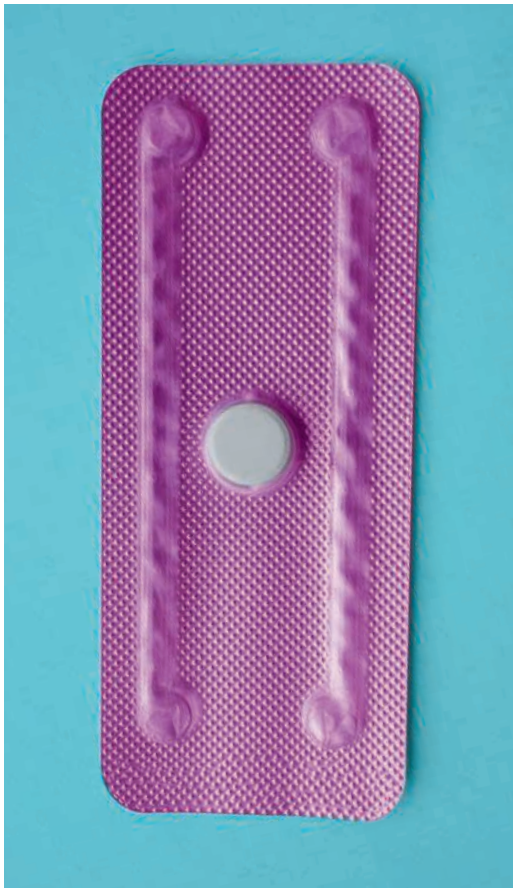
Heikinheimo huomauttaa, että hormonaalinen jälkiehkäisy on turvallista mutta ei pärjää teholtaan säännöllisesti käytetylle hormonaaliselle ehkäisylle. Tutkimuksissa 1–3 prosenttia jälkiehkäisyyn käyttäjistä on tullut raskaaksi.

”Tehokkain vaihtoehto jälkiehkäisyyn on kuparikierukka. Sen asettamiseen on kuitenkin varattava aika, mikä harvoin onnistuu silloin, kun on tarve jälkiehkäisylle.”

TERVEYSHYÖTYJÄ EHKÄISYPILLEREISTÄ

”Jälkiehkäisyä käyttäessä on hyvä pysähtyä miettimään, millainen ehkäisyyn tarve on ja kannattaisiko sittenkin siirtyä säännöllisen ehkäisyyn käyttöön.”

Hormonaalinen ehkäisy, kuten ehkäisytabletit, voi tarjota Heikinheimon mukaan monenlaisia terveyshyötyjä, joita jälkiehkäisyistä ei saa.



Kuva Getty Images

"Hormonaalinen ehkäisy voi helpottaa, jos on taipumus runsaaseen kuukautisvuotoon, kuukautiskipuihin, toiminnallisiin munasarjakystoihin tai akneen."

Jos ensimmäinen ehkäisyvalmiste ei tunnu sopivalta, Heikinheimo kannustaa kokeilemaan vaihtoehtoja: erityyppisiä hormoneja ja niiden yhdistelmiä.

"Sopiva yhdistelmä kyllä usein löytyy."

KYMMENKERTAINEN MÄÄRÄ HORMONIA

Jotkut vastustavat ehkäisytabletteja yksinkertaisesti siksi, että he eivät halua synteettisiä hormoneja kehoonsa. Heikinheimo muistuttaa, että yhdessä jälkiehkäisytablettien kanssa on karkeasti saman verran hormoneja kuin kymmenessä ehkäisytablettien kanssa.

"Säännöllinen ehkäisy toki maksaa, mutta myös jälkiehkäisy tulee kalliiksi, jos päättyy turvautumaan siihen usein. Yhden jälkiehkäisytabletin hinnalla saa kolmen kuukauden ehkäisytablettien."

Asiantuntija: Oskari Heikinheimo, naistentauti- ja synnytysopin professori ja varadekaani, Helsingin yliopisto ja ylilääkäri, Naistenklinikka, HUS

KESÄHELLE?

Muista riittävä nesteytys

Nesteytys pore

Sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä, jotka auttavat ylläpitämään kehon normaalia nestetasapainoa.

Liuottamalla poretabletin veteen saat raikkaan appelsiinin- tai vadelmanmakuisen nesteytysjuoman.



Canesbalance®



KALAMAISTA HAJUA? SE VOI OLLA MERKKI BAKTEERIVAGINOOSISTA



Heinäkuun ajan
Canesbalance®-tuotteet

-15%

Vain
Avainapteekista

Valikoima vaihtelee apteekeittain.

CE-merkitty lääkinnällinen laite CE0344. Valmistaja: Rolf Kullgren AB, Ruotsi.
Bayer Oy. CH-20260317-59

Kuvat Getty Images



VERENOHENNUSLÄÄKKEET

Veri virtaamaan

Hyytymistä estävä lääkitys on monesti elinikäinen. Lyhytvaikutteiset lääkkeet on erityisen tärkeää ottaa ohjeen mukaan.

Teksti ANNA TOMMOLA

Täsmälääkkeet etusijalla

Antikoagulantit eli "verenohennuslääkkeet" eivät puhekielisestä nimityksestään huolimatta laimenna verta vaan estävät sen hyytymistä. Näin ehkäistään eteisvärinästä johtuvaa aivoinfarktia tai laskimotukoksen aiheuttamaa keuhkoveritulppaa.

Jo vuosikymmeniä käytössä ollut varfariini vaikuttaa laajasti hyytymisjärjestelmään, kun taas uudemmat, niin sanotut suorat antikoagulantit, vaikuttavat täsmälleen sen tiettyyn kohtaan.

Jos potilaalla on tukosriskiä lisäävä sydämen mekaaninen tekoläppä, varfariini on ainut vaihtoehto. Muuten nykyisin päädytään yleensä johonkin suorista antikoagulanteista. Valinnassa otetaan huomioon muut sairaudet ja lääkkeet, ikä ja paino sekä munuaisten toiminta.

Älä jätä väliin

Suorista antikoagulanteista osa otetaan kerran, osa kahdesti päivässä. Lyhytvaikutteisina ne on tärkeää

ottaa juuri ohjeen mukaisesti. Dosetti voi tukea muistamista.

Uudemmat lääkkeet olivat pitkään kalliita, mikä on saattanut houkuttaa harventamaan lääkkeenottoa. Nyt nekin ovat erityiskorvattavia, ja kolmelle neljästä on patenttien rauettua saatu edullisia rinnakkaisvalmisteita.

Kuukausiksi tai eliniäksi

Jos esimerkiksi kipsi tai leikkaus on aiheuttanut laskimotukoksen, sitä hoidetaan lääkkeillä muutamia kuukausia. Mikäli tulpat toistuvat tai niihin on geneettinen alttius, voidaan määrätä pysyvä hyytymiä ehkäisevä lääkitys. Tekoläpän saaneille lääkitys on elinikäinen, samoin valtaosalle eteisvärinäpotilaista.

Lääkkeen käyttö voi aiheuttaa mustelmia sekä nenä- ja ienverenvuotoa. Mahdolliset ongelmat kannattaa selvittää lääkärin kanssa, joka voi harkita valmisteiden vaihtoa. Itsekseen lääkettä ei pidä alkaa vähentää.

Asiantuntija: Sydänliiton ylilääkäri Anna-Mari Hekkala

Heinäkuu

PERSKINDOL
kylmä-lämpögeeli 100 ml
Lievittää akuuttia ja pitkittyneitä
lihaskipua ja tukee paranemista.

15,90

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



PURO Suoja 10 ml
Pitkävaikutteinen kosteuttava
silmätippa. Tehokas apu vuotaville ja
punoittaville silmille.

15,90

21,20 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite



APTEEKKI Nesteytys pore 10 tabl.
Raikas nesteytysvalmiste sisältää
optimaalisen pitoisuuden glukosia ja
elektrolyyttejä.

11,90

14,35 € (1,19 €/kpl)
Ravintolisä



COMPEED Small, Medium, Mix
tai varpaat 5-8 kpl
Rakkolaastarit lievittävät välittömästi
kipua ja edesauttavat rakan luonnol-
lista paranemista.

6,90

8,95 € (0,86–1,38 €/kpl)
CE-merkitty lääkinnällinen laite



OTOWAX 45 ml tai
OTODRY 30 ml
Tuotteet vahatulpan tai veden poista-
miseen korvakäytävästä.

16,90

19,10 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite



APTEQ Care 75 ml tai
Sensitive 60 ml
Hammastahnat kuivalle suulle ja aftojen
ehkäisyyn tai vihloville hampaille.

7,50

8,80 € (100,00–125,00 €/l)



BEKO STRONG B12 Vahva 120
tabl. tai Foolihappo+B 150 tabl.
Muistin, hermoston ja vastustuskyvyn
tueksi. Molemmat vahvuudet puru-
tabletteina tai nieltävinä tabletteina.

26,90

32,60 € (0,18–0,22 €/kpl)
Ravintolisä



DR. YGLO
syylien jäädätyshoito 50 ml
Nopea ja helppokäyttöinen ratkaisu
käsien ja jalkapohjien syylien hoitoon.

24,90

29,30 € (498,00 €/l)
CE-merkitty lääkinnällinen laite



BIOGAIA Gastrus Pure 60 kaps.
Vahva maitohappobakteeri sisältää
suolistolle luontaisia, eläviä bakteeri-
kantoja.

24,90

31,30 € (0,42 €/kpl)
Ravintolisä



MELATONIINI ORION 1,9 mg
90 tai 100 tabl.
Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa
ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä
vaikutuksia.

21,90

26,50 € (0,22–0,24 €/kpl)
Ravintolisä



AQUALAN L, Duo tai Plus 200 g
Tehokkaasti kosteuttavat perusvoiteet
koko perheelle.

8,90

11,00 € (44,50 €/kg)



AUVOIN nenäsuihkeet 20 ml
Lääkkeettömät ja säilöntä-
aineettomat nenäsuihkeet kuivien
ja tukkoisten limakalvojen hoitoon.

10,90

12,85–13,60 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite



Elokuu

BEPANTHEN EYE 10 ml

Kolmivaikutteiset silmätipat kosteuttavat, voitelevat ja rauhoittavat kuivia silmiä.

14,90

17,45 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



DEVISOL 20 mcg 200 tabl.

Hyvin imeytyvä D3-vitamiini. Erimakuisia imeskelytabletteja tai helposti nieltävä tabletti.

14,90

18,65 € (0,07 €/kpl)

Ravintolisä



CCS jalkavoide 175 ml

Hoitaa ja pehmentää jalkoja. Erityisesti kuiville jaloille, joissa on kovettumia.

19,90

24,40 € (113,71 €/l)



RELA 90 kpl

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

26,90

31,70 € (0,30 €/kpl)

Ravintolisä



DEVISOL STRONG 50 mcg 200 tabl.

Hyvin imeytyvä D3-vitamiini. Sitruksen- tai mustikanmakuinen imeskelytabletti tai helposti nieltävä tabletti.

20,90

26,45 € (0,10 €/kpl)

Ravintolisä



NAILNER 2 in 1 kynsisien hoitoaine 5 ml

Hoitaa kynsiä ja kirkastaa niiden ulkonäön jo 7 päivässä.

29,90

37,20 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



BETHOVER VAHVA B12 100 kaps. tai 120 purutabl.

Vahva ja monipuolinen yhdistelmä muistin ja ajattelun tueksi.

25,90

31,10 € (0,22–0,26 €/kpl)

Ravintolisä



ARTHRO NIVELVOIDE 120 g

Lievittää tehokkaasti nivelvaivoista aiheutuvia oireita, kuten kipua, turvotusta ja kuumotusta.

16,90

22,20 € (140,83 €/kg)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



MEMBRASIN Vaginal Vitality Cream 30 ml

Kotimainen, kosteuttava ja hormoniton emätinvoide intiimialueen ja vaginan kuivuuteen.

13,90

17,40 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



MINISUN MONIVITAMIINI Extra Vahva 90 tabl. tai Vahva 120 tabl.

Vahvat ja monipuoliset monivitamiinit.

18,90

22,55 € (0,16–0,21 €/kpl)

Ravintolisä



PORE RATIOPHARM 10 poretabl.

Sitruunanmakuinen poretabletti sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä.

11,90

14,35 € (1,19 €/kpl)

Ravintolisä



NASO seesamiöljy tai Fresh 10 ml

Nenäsuihkeet kosteuttavat ja voitelevat nenän kuivia limakalvoja.

8,90

10,50 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



Heinäkuu

ACO SUN -tuotesarja

Valikoima hellävaraisia ja hajusteettomia aurinkosuojatuotteita kasvoille sekä vartalolle niin lapsille kuin aikuisille. Valikoima vaihtelee apteekteittain.

-20 %



APTEQ BIOTIINI EXTRA 5000 mcg 60 kaps.

Vahvempien ja kauniimpien hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin suunniteltu vahva ja monipuolinen biotiinivalmiste.

15,90

19,60 € (0,27 €/kpl)
Ravintolisä



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



Elokuu

PRIORIN 180 kaps.

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka ravitsee hiusjuuria sisältäpäin. Tutkitusti näkyviä tuloksia 12 viikossa.

79,90

100,00 € (0,44 €/kpl)
Ravintolisä



ACO PURIFYING ja SPOTLESS -tuotesarjat

Purifying-sarja sopii epäpuhtauksiin taipuvalle aikuiselle iholle. Spotless-tuotteet vähentävät ja ehkäisevät finnejä. Valikoima vaihtelee apteekteittain.

-20 %



Eläköön elävät bakteerit!

-20%
HEINÄKUUSSA



BioGaia®
Sisäisten sankareidesi tukena

Tarjous on voimassa heinäkuun ajan. Tarjous koskee BioGaia Protectis Tabs Mansikka 30 ja 90, Sitruuna 30, Appelsiini+D3 30 purutabletin pakkauksia. Valikoima vaihtelee apteekittain.

KUN KEHOSI ALKAA VAATIA HUOMIOTA

Miesten eturauhasvaivat yleistyvät iän myötä ja ne voivat näkyä arjessa eri tavoin, kuten virtsasuihkun heikkenemisenä tai virtsaamistarpeen tihentymisenä.

Prostaforce on itsehoitolääke lieviin eturauhasvaivoihin miehille.

Kysy lisää apteekistasi.

**Yksi
kapseli
päivässä!**



Prostaforce on kasvirohdosvalmiste eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvusta johtuvien lievien virtsatieoireiden hoitoon, kun lääkäri on sulkenut pois vakavat sairaustilat. Ennen valmisteiden käytön aloitusta on lääkärin varmistettava, että virtsaamisvaivat johtuvat hyvänlaatuisesta eturauhasen suurenemisesta, eikä taustalla ole muu vakava sairaus kuten eturauhasen tai virtsarakon syöpä. Aikuisille ja iäkkäille miehille 1 kapseli päivässä veden kera ruokailun yhteydessä. Mikäli oireet jatkuvat yli 4 kuukautta tai käytön aikana ilmenee oireita, kuten kuumetta, virtsatiekouristuksia tai verivirtsaisuutta, kipua virtsatessa tai virtsaampi, on otettava yhteys lääkäriin. Sisältää sahapalmua ja sorbitolia. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteiden ainesosalle. Valmistetta ei suositella käytettäväksi samanaikaisesti antikoagulanttien kanssa. Valmiste ei ole tarkoitettu naisille. Tutustu pakkaus- selosteeseen ennen valmisteiden käyttöä. Markkinoija A.Vogel Oy.

Seuraako auto- immuunitautia aina toinen?

Arviolta 5–10 prosenttia suomalaisista sairastaa jotain autoimmuunitautia. Osa heistä saa myös toisen autoimmuunitaudin, osa useamman. Erikoislääkäri Laura Kuusalo kertoo, mistä on kyse.

Teksti **MARIANNA SALIN**

MIKÄ ON AUTOIMMUUNITAUTI JA MISTÄ SE JOHTUU?

Elimistömme immuunijärjestelmä osaa yleensä tunnistaa omat kudokset ja hyökätä vain vieraita tekijöitä, kuten bakteereja ja viruksia, vastaan. Autoimmuunitaudissa immuunijärjestelmä hyökkää tiettyjä omia kudoksia ja soluja vastaan. Syytä tähän ei tarkkaan tunneta, mutta yleensä siihen vaaditaan perinnöllinen alttius ja jokin ympäristötekijä, esimerkkinä infektiot ja hormonaaliset tekijät.

SEURAAKO YHDESTÄ AUTOIMMUUNITAUDISTA TOINEN?

Yksi autoimmuunitauti ei aiheuta toista, mutta perinnöllinen alttius vaikuttaa. Ensimmäisen taudin jälkeen arviolta joka neljännelle tulee toinen tai useampikin autoimmuunitauti.

VOIKO ENSIMMÄISESTÄ AUTOIMMUUNITAUDISTA PÄÄTELLÄ ALTTIUTTA MUIHIN?

Jonkin verran voi, sillä tietyt autoimmuunitaudit esiintyvät usein yhdessä. Tyypin 1 diabeetikoilla on muita enemmän tiettyjä kilpirauhassairauksia. Autoimmuunikiilpirauhassairauksiin voi myös liittyä keliakiaa ja tiettyjä ihosairauksia, kuten vitiligoa. Myös monet reumasairaudet liittyvät toisiinsa, kuten nivelreuma, SLE ja Sjögrenin oireyhtymä.



Kuva Getty Images

VOIKO TOISTA AUTOIMMUUNITAUTIA EHKÄISTÄ?

Ei sen paremmin kuin ensimmäistäkään eli ei juurikaan. Eri autoimmuunitauteihin liittyy erilaisia riskitekijöitä, mutta niistä tiedetään melko vähän. Infektiot voivat aiheuttaa autoimmuunitaudin puhkeamisen, mutta niitä voi olla hankalaa välttää. Tupakoinnin tiedetään lisäävän erityisesti nivelreuman riskiä. Terveelliset elämäntavat kannattavat muutenkin. Esimerkiksi ylipaino ja D-vitamiinin puutos vaikuttavat joidenkin autoimmuunitautien syntyyn.

MITÄ HYÖTYÄ ON TIETÄÄ ALTTIUDESTAAN AUTOIMMUUNITAUTEIHIN?

Silloin voi ehkä tunnistaa oireet aikaisemmin ja hakeutua tutkimuksiin ja hoitoon. Esimerkiksi reumasairauksissa tulehdus pyritään saamaan mahdollisimman hyvin hallintaan, jotta immuunijärjestelmä ei olisi jatkuvasti aktiivinen. Jatkuvasti aktiivinen immuunipuolustus voi aiheuttaa riskin sairastua myös muihin sairauksiin, jotka eivät ole autoimmuunisairauksia.

Asiantuntija: Laura Kuusalo, reumatologian ja sisätautien erikoislääkäri ja lääkäritutkija, Turun yliopisto

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

PUHDISTUS, JOKA VAHVISTAA IHON SUOJAMUURIA JO 1. KÄYTTÖKERRAN JÄLKEEN*



Dr. Linda Xing
Board-Certified Dermatologist



3 TÄRKEÄÄ KERAMIDIA
AUTTAVAT VAHVISTAMAAN IHON SUOJAMUURIA

Hyvää elämää infarktin jälkeen

Yksitoista vuotta sitten Tero Mäenpää, 59, oli kuolla sydäninfarktiin. Nyt hän elää hyvää elämää tahdistimen kanssa.

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

Kipu oli niin kova, että **Tero** tiesi heti: nyt on tosi kyseessä. Sydäntehon kardiologit hämmästelivät myöhemmin, miten hienosti Tero oli kytynyt siinä tilassa toimimaan. Hän oli soittanut hätänumeroon ja käynyt vielä kiilaamassa ulko-oven auki, jotta ensihoitajat pääsivät helposti sisään asuntoon. Sen jälkeen Tero oli asettunut sänkyynsä kylkiasentoon odottamaan avun saapumista. Kun ensihoitajat ehtivät paikalle, Tero ei enää hengittänyt.

”Uskon, että osasin toimia, koska olin käynyt työpaikoilla ensiapukursseilla voidakseni auttaa muita ihmisiä.”

Tapahtumien kulku tiedetään hätäpuhelunauhoitteen ja ensihoitajien kirjauksista. Tero ei itse muista siitä mitään. Elvytys kesti 23 minuuttia.

Sepelvaltimotaudin ensioire on usein sydäninfarkti ja äkkikuolema. Tero oli tuolloin 48-vuotias, työssäkäyvä terve mies, eikä hänkään tiennyt sairaudestaan mitään. Mitään ennakko-oireita ei ollut.

TEROA PIDETTIIN nukutettuna useita päiviä.

”Kun heräsin sydänteholla hengityskoneesta, tein lupauksen itselleni, että jos tästä selviän, teen kaiken mahdollisen terveyteni eteen.”

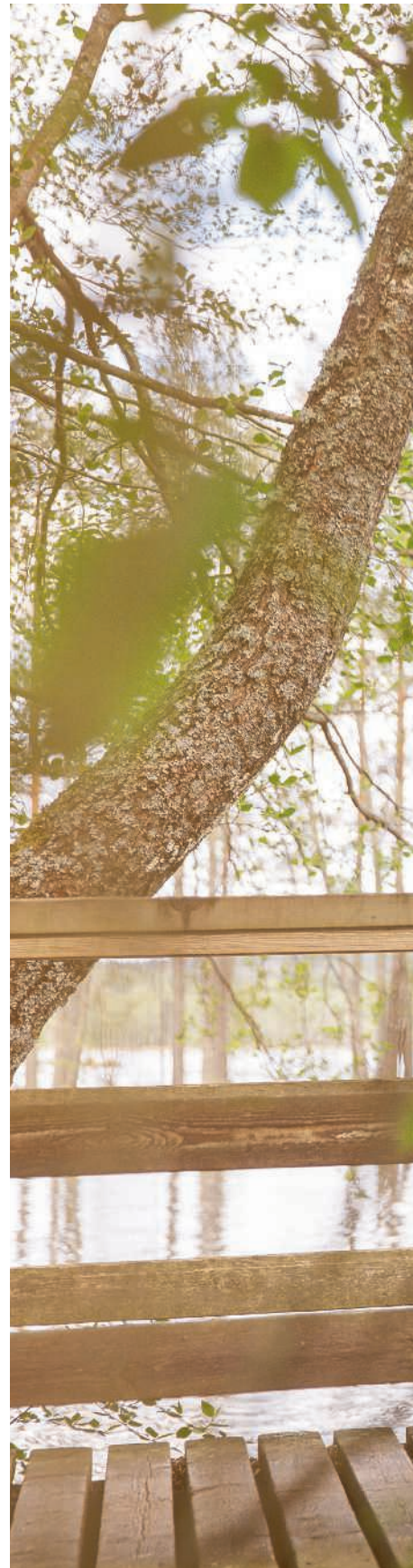
Päätös on pitänyt tähän päivään asti. Teron ruokavalioon kuuluu paljon kasviksia, kalaa, kanaa ja kalkkunaa. Punaista lihaa hän syö vain vähän. Alkoholistahan on luopunut kokonaan ja tupakka ei ole maistunut koskaan. Kävelystä ja kuntosaliharjoittelusta on tullut osa arkea.

”Nautin pelkästään siitä, että pystyn toimimaan itsenäisesti omin jaloin ja voin elää suhteellisen normaalia elämää, vaikka en työntekoon kykenekään.”

Tero on työkyvyttömyyseläkkeellä.

Tärkeintä toipumisessa oli Teron mukaan hyväksyä se, että kyseessä on loppuelämän sairaus, mutta jonka etenemiseen voi itse vaikuttaa omilla valinnoillaan.

Teron solisluun alle on asennettu tahdistin. Se on pieni laite, josta lähtee johdot laskimoita pitkin sydämeen. Tahdistimessa on pieni tietokone, joka tunnistaa sydämen sykkeen muutokset. Tarvittaessa laite antaa sydämelle sähköimpulsseja, jotka saavat sydänlihaksen supistumaan oikeassa tahdissa.





Laxoberon®

NOPEA APU TILAPÄISEEN UMMETUKSEEN

TEHOAA



6-12 TUNNISSA

OTA ILLALLA,

VATSASI TOIMII AAMULLA!

**UUDET
PAKKAUKSET**



**Annostele yksilöllisesti:
valitse kapselit tai tipat**



LAXOBERON® tilapäiseen ummetukseen. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Älä käytä tuotetta, jos sinulla on suolitukos, vaikea kivulias ja/tai kuumeinen vatsanalueen vaiva, suolistotulehdus tai vaikea nestevajaumus. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaille, vatsaleikkausten jälkeen ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkeytyessä tulee sen syyt selvittää. Itsehoitolääke. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija STADA Nordic. FI/LAX/09/2025/67



Linnuista on tullut Terolle tärkeä harrastus. Hän bongaa lintuja itselleen ja porukoissa. "Jos lähdän yksin linturetkelle, ilmoitan siitä läheisilleni. Samoin raportoin, kun olen palannut kotiin."

"En olisi ikinä uskonut, miten suuri vaikutus tahdistimella ja lääkityksellä on."

INFARKTI ARPEUTTI sydäntä. Kolme vuotta sitten kesällä Tero huomasi, että hän alkoi väsyä jo pienestäkin rasituksesta.

"Tuntui kuin lihakseni olisivat olleet koko ajan maitohapoilla. Kävelyvauhti hiipui ja jouduin pitämään taukoja useammin."

Kontrollikäynnillä Terolla diagnosoitiin sydämen vajaatoiminta.

"Kun minulle ehdotettiin tahdistinta sanoin heti, että kyllä kiitos. Mutta en olisi ikinä uskonut, miten suuri vaikutus tahdistimella ja lääkityksellä on."

Vajaatoimintalääkitys ja iskevä tahdistin paransivat Teron elämänlaatua merkittävästi.

"Tahdistin antaa valtavasti mielenrauhaa sekä itselleni että läheisilleni."

Kun Teron sydämen syke laskee alle asetetun rajan, tahdistin ryhtyy avustamaan. Jos sydämeen tulee rytmihäiriö, tahdistin palauttaa sydämen oikeaan rytmiin. Tahdistin on etälukulaitteen avulla yhteydessä Tays:iin.

Sepelvaltimo- tauti

- Sepelvaltimotauti on krooninen sairaus, jota sairastaa arviolta 200 000 suomalaista.
- Altistavia tekijöitä ovat ylipaino, perimä, diabetes, kohonnut verenpaine, tupakointi ja kohonnut kolesterol.
- Sepelvaltimot ovat sydämen pinnalla kulkevia valtimoita, joiden tehtävä on viedä sydänlihakselle happea ja ravinteita.
- Sepelvaltimotautidissa valtimot ahtautuvat pikkuhiljaa, mikä voi johtaa äkilliseen tukkeutumiseen eli sydäninfarktiin.
- Hoitona on terveellinen ruokavalio ja sairautta hidastava lääkitys. Merkittävä ahtaus vaatii pallolaajennuksen tai sepelvaltimoiden ohitusleikkauksen.
- Infarktin jälkeistä sydämen vajaatoimintaa voidaan tukea tahdistimella.

Lähde: Sydänliitto

"Jos kaikki on ok, minuun ei oteta yhteyttä, vaan ainoastaan silloin, jos tuloksissa on jotain häikkää."

"Kehoni tuntuu vetreämmältä ja hengitys kulkee taas. On siinä varmasti psykologistakin vaikutusta."

HARVA KEHTAA kysyä Terolta kuolemasta tai kuolemanpelosta, ennenkin kysytään fyysisestä jaksamisesta. Vertaistukityön kautta Tero kuitenkin tietää, että kysymys on tärkeä, koska jokainen sydäninfarktin kokenut tai sepelvaltimotautidiagnoosin saanut pohtii kysymystä jossain kohtaa.

"Vasta puoli vuotta sydäntapahtuman jälkeen uskalsin kunnolla ajatella elvytystilannetta ja mitä olisi voinut tapahtua. Minusta pahin vaihtoehto ei olisi ollut kuolema vaan joutua olemaan lopun elämäni vihannes."

Sen ymmärtäminen, että paljon huonomminkin olisi voinut käydä, antoi voimaa illoita pienistä asioista arjessa ja omassa voinnissa.

"Tänä päivänä uskallan sanoa, että olen sinut kuolemanpelon kanssa. En osaa pelätä, eikä pelko rajoita menemistäni."

Tero kehottaa ihmisiä hakeutumaan tutkimuksiin hyvin matalalla kynnyksellä.

"Mitä aikaisemmin sepelvaltimotauti huomataan, sitä helpommalla pääsee, eikä tarvitse kulkea tällaista polkua kuin meikäläinen." ■



Vahva tulehduskipugeeli



12h
Vain kahdesti
vuorokaudessa

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tylpissä ruuhjevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofenaakki. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetät. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteeseen ainesosille. Pakkauskoot 30, 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 7.11.2025 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01350 02 26

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

VITAMIINI- KOULU

ELOKUUN TARJOUS
Monivitamiinit ja D-vitamiinit
vastustuskyvyn tueksi*

-15%

Monivitamiini

M

**Multivita
JUNIORI
DINO**



**Multivita
Nalle**



D-vitamiini

D

**DEVISOL
DINO**



*D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa lapsilla.

Tarjous koskee tuotteita: Multivita Juniori Dino MIX ja Mansikka 100/200 tabl., Multivita Nalle kalsium+D3 50/90 kpl, Devisol Dino Mustikka Appelsiini 60/120 kpl, Mansikka 100/200 tabl., Appelsiini-kola 100/200 tabl. ja MIX 100/200 tabl. RAVINTOLISÄ. Multivita Juniori Dino, Multivita Nalle ja Devisol Dino ovat Orion Oyj:n tavaramerkkejä tai rekisteröityjä tavaramerkkejä. Valikoima vaihtelee apteekittain.



Kosteutta ja tasapainoa

Kuten kasvojen ja käsien iho, myös emätin ja limakalvot kaipaavat joskus kosteutusta. Epätasapainotiloja voi hoitaa suun kautta tai paikallisesti.

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

1 KUTINAAN JA KUIVUUTEEN
Hormoniton geeli emättimen limakalvojen kosteuttamiseen kaikenikäisille naisille. Helpottaa ärsytystä, kutinaa ja kirvelyä. Geeli laitetaan asettimella emättimeen. Valumaton koostumus tekee tuotteesta miellyttävän käyttää. Käytä geeliä akuutissa tilanteessa päivittäin 12 viikon ajan tai ylläpitohoitona tarvittaessa. Soveltuu jatkuvaan käyttöön.



Femisan Vital
36 g, 21,90 € on
hajusteeton geeli.
CE-merkitty lääkin-
nällinen laite.

2 EMÄNTINTULEHDUSTEN TUKIHOITOON
Emätinkapseli tukihoitoksi bakteeri-, sieni- ja virusinfektioiden aiheuttamiin oireisiin. Antimikrobinen hopea tukee järkevää mikrobitasapainoa ja esimerkiksi synnytyksen jälkeisten vaurioiden hoitoa. Aseta kapseli sormin syvälle emättimeen nukkumaan mennessä. Käytä viikon kuurina ja ennaltaehkäisyyn kerran viikossa 3 viikon ajan.

Gynevia Silver
Caps, 10 pehmeää
emätinkapselia,
28,20 €
(2,82 €/kpl).
CE-merkitty
lääkinnällinen
laite.



3 NAISELLISEEN HYVINVOINTIIN
Tuote sisältää karpalo-
uutetta, emättimen limakalvojen hyvinvointia edistävää B2-vitamiinia ja vastustuskykyä tukevaa C-vitamiinia sekä elimistön suolistobakteereja täydentäviä maitohappobakteereja. Soveltuu käytettäväksi pitkäaikaisesti tai tarpeen mukaan erityisesti silloin, kun elimistön omat bakteerikannat ovat tilapäisesti heikentyneet.

KarpaLact Strong
60 kaps., 32,00 €
(0,53 €/kpl). Yksi
kapseli päivässä.
Gluteeniton ja
vegaaninen
ravintolisä.



Asiantuntija: Tiia Tarkiainen, farmaseutti, Kirkkonummen Uusi apteekki
Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

VALKOJÄKÄLÄ

Kutina alapäässä

Valkojäkälä on intiimialueen krooninen ihosairaus, jonka oireisiin kuuluvat haavaumat ja läiskät. Valkojäkälän aiheuttaja on epäselvä, mutta se ei tartu ihmiseltä toiselle.

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



MILLAISIA OIREITA VALKOJÄKÄLÄ AIHEUTTAA?

Valkojäkälä aiheuttaa tyypillisesti välilihan, häpyhuulten ja klitoriksen alueelle valkoisia läiskiä, haavaumia ja kudosten kiristymistä. Oireena on voimakas kutina ulkosynnyttimissä.

*Tauti on yleisin vaihdevuosi-ikäisillä
tai sitä vanhemmilla naisilla.*

MILLAINEN SAIRAUS VALKOJÄKÄLÄ ON?

Valkojäkälä on intiimialueen krooninen ihosairaus. Se on autoimmuunitauti eli tila, jossa elimistön oma immuunijärjestelmä hyökkää terveitä kudoksia ja soluja vastaan koska luulee niitä vieraiksi taudinaiheuttajiksi.

MIKÄ SEN AIHEUTTAA?

Valkojäkälän syy on epäselvä. Sairastumisriski on suurin henkilöillä, joilla on jokin muu autoimmuunisairaus, kuten nuoruustyyppin diabetes tai keliakia. Myös limakalvojen kuivuus menopaussin jälkeen altistaa valkojäkälälle.

VOIKO SE TARTTUA IHMISELTÄ TOISELLE ESIMERKIKSI YHDYNNÄSSÄ?

Ei. Valkojäkälä ei tartu ihmisestä toiseen. Valkojäkälä ei myöskään ole perinnöllinen.

KENELLE VALKOJÄKÄLÄ TYYPILLISIMMIN TULEE?

Valkojäkälä voi tulla yhtä hyvin miehelle kuin naisellekin. Miehellä tauti ilmenee yleensä esinahan alueella.

MINKÄ IKÄISILLÄ SITÄ ESIINTYY?

Tauti on yleisin vaihdevuosi-ikäisillä tai sitä vanhemmilla naisilla. Valkojäkälää tavataan kuitenkin myös

nuoremmilla naisilla ja harvinaisissa tapauksissa lapsilla.

MILLOIN ON SYYTÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIIN?

Tilanne täytyy aina tutkia, jos ulkosynnyttimissä on voimakasta kutinaa, huonosti paraneva haava tai poikkeava patti.

MITEN DIAGNOOSI TEHDÄÄN?

Ihottuman sijainnin ja ulkonäön perusteella. Epäselvissä tilanteissa koepala voi olla tarpeen, mutta yleensä sitä ei tarvita. Koepalan otto onnistuu gynekologin tai ihotautilääkärin vastaanotolla paikallispuudutuksessa.

IBUMAX®

Tietää missä kipu on!



Ibuprofeenia
sisältävä
tulehduskipulääke.

Kotimainen,
edullinen
ja toimii!

Ibumax 400 mg kalvopäällysteiset tabletit. Vaikuttava aine: ibuprofeeni. Tilapäisesti kuume- ja kiputiloihin, kuten nuhakuumeeseen tai influenssaan liittyviin oireisiin, lihas- ja nivelkipuihin, päänsärkyyn, reumasärkyyn, kuukautiskipuihin ja hammassärkyyn. Aikuisille ja yli 20 kg painaville lapsille. Varmista tuotteen soveltuvuus apteekista, jos saat astma- tai allergiaoireita muista särkylääkkeistä, sinulla on vatsahaava, ruuansulatuskanavan verenvuodolle altistava tila tai vaikea sydämen vajaatoiminta, olet raskaana tai käytät muita lääkkeitä. Lääkettä ei tule käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Pakkauskoot 10, 20 ja 30 tabl. (06/2026)

Vitabalans



MILLAISTA HOITOA LÄÄKÄRI MÄÄRÄÄ VALKOJÄKÄLÄÄN?

Lääkäri määrää yleensä vahvoja kortisonivoiteita. Jos kortisonivoide ei rauhoita ihottumaa, tulisi potilaan hakeutua iho- tautilääkärin vastaanotolle selvittämään diagnoosia ja hoitoa.

VOIKO VALKOJÄKÄLÄÄ HOITAA KOTIKONSTEIN?

Valkojäkälän hoitoon käytetään vahvoja kortisonivoiteita, joita saa vain lääkärin määräämällä reseptillä. Jos kyseessä on valkojäkälä, tavalliset perusvoiteet tai kos- teuttavat tuotteet eivät rauhoita tilannetta.

TOISTUUKO SAIRAUUS HELPOSTI?

Kyseessä on krooninen vaiva, joka uusii herkästi aika ajoin. Osa joutuu käyt- tämään jatkuvaa ylläpitohoitoa, kuten vahvaa kortisonivoidetta kahtena iltana viikossa, jotta tilanne pysyy rauhallisena.

VAATIIKO VALKOJÄKÄLÄ SEURANTAA PARANTUMISEN JÄLKEEN?

Oireettomassa tilanteessa seuranta ei ole tarpeen. Ihottuma tulee tarkastuttaa gyne- kologin vastaanotolla, jos tilanne aktivoi- tuu eikä rauhoitu kortisonilla tai potilaalle tulee kroonisia haavaumia.

VOIKO JOKIN TIETTY ASIA TAI ELINTAPA ALTISTAA VALKOJÄKÄLÄLLE?

Kuivat limakalvot ja ikä sekä autoimmu- nitaudit altistavat valkojäkälälle. Muuten elintavoilla ei ole merkitystä.

MILLAISIA RISKEJÄ LIITTYY HOITAMATTOMAAN VALKOJÄKÄLÄÄN?

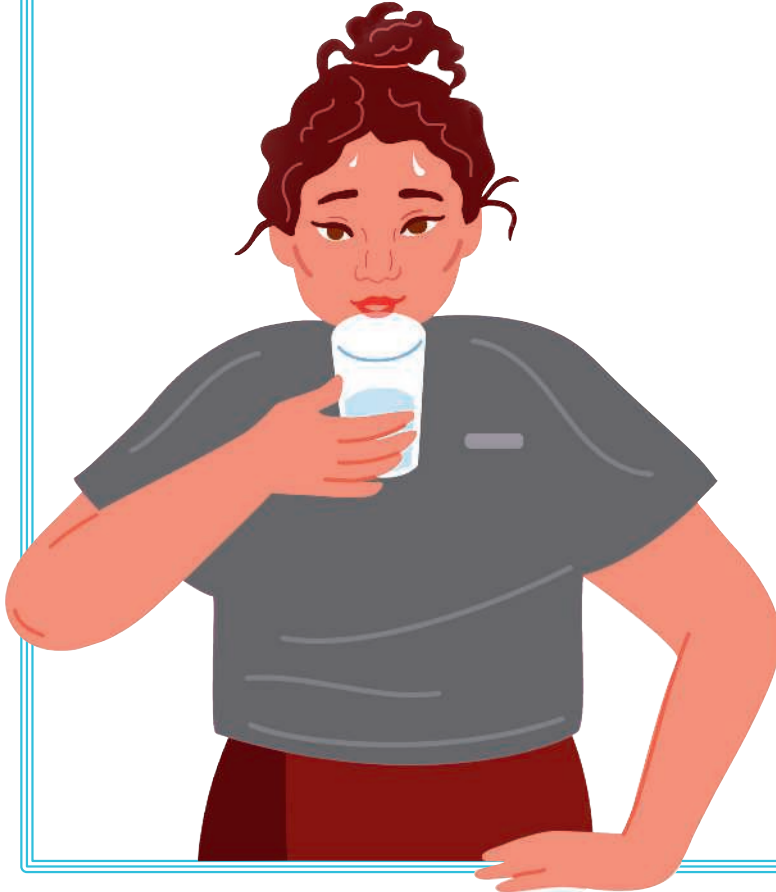
Hoitamattomaan valkojäkälään liittyy ko- honnut ulkosynnyttimien syövän riski.

Limakalvolla oireilevat valkoiset tai punavalkoiset muutokset ja krooniset haavaumat on tärkeää tutkia, koska niihin liittyy kohonnut syövän esiasteiden riski. Varhaisessa vaiheessa todettu ulkosyn- nyttimien esiastemuutos on yleensä kokonaan poistettavissa.

Asiantuntija: naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Satu Wedenoja, Terveystalo

2 x vitamiinikysymys

Teksti NINA RIIHIMÄÄ Kuvitus NELLI AHOSOLA



Milloin pelkkä vesi ei riitä?

SILLOIN, KUN NESTEHUKKA UHKAA. Runsas hikoilu esimerkiksi helteen tai rankan urheilusuorituksen takia saattaa aiheuttaa nestehukkaa. Myös vatsatauti tai kuumeilu voi johtaa siihen, ettei pelkkä vesi imeydy riittävästi. Iäkkäät ja lapset ovat erityisesti herkkiä nestehukalle. Nestehukan oireita ovat sekavuus, heikotus, pyörtyily, krampit ja pahoinvointi.

Pelkkä vedenjuonti voi korjata tilanteen, mutta usein tarvitaan nesteen lisäksi myös elektrolyyttejä eli sokereita ja suoloja. Elektrolyyttivalmisteita on saatavana sekä veteen sekoitettavina annosjauheina että poretabletteina.

Pitääkö sydänsairaahan huomioida kalium?

KYLLÄ. Kalium on elintärkeä kivennäisaine sydämen toiminnalle, ja sen tasapaino on keskeisessä osassa sydänsairauksien hoidossa. Sekä liika- että vajaasaanti heikentää sydämen toimintaa. Kaliumin riittävä saanti laskee verenpainetta, kun taas liian alhainen tai korkea pitoisuus altistaa vakaville rytmihäiriöille ja lihasheikkoudelle sekä voi pahentaa sydänsairauksien oireita.

Sydänsairauksien hoidossa kaliumarvojen seuranta on tärkeää, sillä jotkin sydänsairauksien hoidossa käytettävät lääkkeet voivat joko laskea tai nostaa kaliumarvoja. Kaliumlisä voidaan määrätä, jos tutkimuk-

sisssa todetaan kaliumin puutos. Oikea annos tarkistetaan aina verikokeella, ja lääkäri antaa ohjeet kaliumlisän käyttöön. Omin päin kaliumvalmisteita ei koskaan pidä kokeilla. Aikanaan kuuriluonteiseksi määrätty annos ei myöskään saa jäädä pysyväksi ilman lääkärin määräystä.

Osasta reseptillä määrättyistä kaliumvalmisteista on nykyään mahdollista saada Kela-korvaus.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

Farmaseutti Elias Rantasen työpaikka Tammedica Apteekki sijaitsee Tampereen yliopistollisen sairaalan pääaulassa, kahvilan ja kioskin vieressä.

Apteekki palvelee sairaalassa

Farmaseutti Elias Rantasen työ Tammedica apteekissa vie toisinaan myös sairaalan puolelle.

Teksti **VIRPI EKHOLM** Kuvat **RIINA PEUHU**

KLO 8.00 Tulin kävellen töihin Tammedica Apteekkiin, joka sijaitsee Tampereen yliopistollisen sairaalan eli Taysin pääaulassa.

Kun Tammedica avattiin vuonna 2018, se oli Suomen ensimmäinen yksityinen apteekki, joka toimi sairaalan tiloissa. Nykyisin apteekkeja löytyy monista muistakin sairaaloista.

Suurin osa asiakkaistamme on sairaalan potilaita, jotka poikkeavat ostamaan täältä lääkkeensä ennen kotimatkaa. Lisäksi asiakkaina käy paljon sairaalan henkilökuntaa.

Aloitin tänään työt koulutuksella. Perehdyn haavojen hoitoon ja Kelan ohjeeseen maksusitoumuksista.

”ASIAKKAIDEN NEUVOMINEN ON TYÖSSÄ PARASTA”

KLO 9.00 Näin aamulla asiakkaita on vähän, joten minulla on aikaa järjestellä hyllyjä. Tarkistan erityisesti omat vastuuhyllyni, joilla on vatsa- ja allergialääkkeet.

Seuraavaksi toimitan lääkkeitä reseptitiskissä ja palvelen asiakkaita itsehoidon puolella.

Apteekkiin poikkeaa rouva, joka on käynyt sairaalassa magneettikuvassa ja verikokeessa. Katsomme yhdessä hänelle sopivat haavanhoitotarvikkeet, ja neuvon häntä niiden käytössä. Asiakas on tyytyväinen siihen, että sai palvelun helposti meiltä, eikä hänen tarvinnut lähteä kaupungille etsimään apteekkia.

Taysissa toimii Sydänsairaala, jossa hoidetaan esimerkiksi sydänkohtauksen saaneita potilaita. Toisinaan meillä käy asiakkaita, jotka eivät ole koskaan ennen käyttäneet säännöllisiä lääkityksiä, ja nyt heille on yhtäkkiä määrätty iso määrä eri tavoin vaikuttavia sydän- ja verisuonilääkkeitä.

Elias Rantanen on työskennellyt Tammedica apteekissa viisi vuotta. ”Tämä on rauhallinen, lintukotomainen paikka.”



Käyn näiden asiakkaiden kanssa tarkasti läpi heille määrättyt lääkkeet ja miten niitä tulisi käyttää. Suosittelem heille usein dosettia, joka helpottaa monen säännöllisen lääkkeen muistamista.

”TYÖT VIEVÄT MYÖS SAIRAALAAN”

KLO 10.45 Otan kärryt mukaani apteekin takahuoneesta ja lähdän niiden kanssa sairaalan puolelle.

Tekonivelleikkauksesta toipuvat potilaat voivat tilata kotiutuslääkkeensä suoraan apteekistamme. Nytkin vien tilattuja lääkkeitä ja otan vastaan uusia lääketilauksia.

KLO 12.00 Ruokatauon jälkeen jatkan töitä reseptitiskissä. Syöpäosastolta kotiutuva asiakas poikkeaa apteekkiin ostamaan lääkkeitään.

Kun asiakas on sairastunut vakavasti, tilanteeseen liittyy usein huolta ja hätää. Pyrin aina omalta osaltani tukemaan heitä hoidon onnistumisessa ja kohteilemaan heitä ammatillisesti ja asiallisesti, ilman kiirettä.

KLO 13.00 Siirryn tunniksi töihin apteekin itsehoitopuolelle, jonka jälkeen jatkan reseptitoimitusta. Ohessa järjestelen uusien avainasiakkaiden liittymislomakkeita.

Orvokki Järvinen poikkesi saattajansa Helge Järvisen kanssa apteekkiin ostamaan haavanhoitotarvikkeita. Hänen mielestään on mainio juttu, että apteekki palvelee asiakkaita sairaalan yhteydessä.



MONIVAIKUTTEISIN hormoniton ratkaisu intiimikuivuuteen



Kotimainen, kliinisesti tutkittu **Membrasin® Moisture** on hormoniton, tyriiöljypohjainen apteekkisarja intiimi-alueen ja limakalvojen kuivuuden hoitoon.

Sarjaan kuuluvat **ravintolisä** ja **emätinvoide*** tukevat limakalvojen luonnollista kosteustasapainoa sekä sisäisesti että ulkoisesti. Yhdessä ne tarjoavat kokonaisvaltaisen ja hyvin siedetyn ratkaisun intiimihyvinvoinnin tukemiseen.

Osta omasi apteekista ja lue lisää:



membrasin.fi

MEMBRASIN®

NEVER A DRY MOMENT.



Elias Rantanen vie kotiutuslääkkeitä tekonivelleikkauksesta toipuville potilaille ja kirjaa ylös uudet lääketilaukset.

Vaikka toimimme sairaalan tiloissa, olemme yksityinen apteekki, josta asiakkaat ostavat lääkkeitä ja muita tuotteita käytettäväksi kotona. Taysissa toimii lisäksi sairaala-apteekki, joka toimittaa lääkkeitä osastojen käyttöön. Joskus nämä menevät asiakkailla sekaisin.

"PIDÄN TYÖSSÄNI IHMISTEN AUTTAMISESTA"

KLO 15.00 Asiakas käy noutamassa apteekista lapsettomuushoitolaäkkeitä. Osa niistä on säilytettävä jääkaapissa, ja asiakas onkin ottanut mukaansa kylmälaukun, sillä hänellä on yli tunnin kotimatka.

Taysin yhteydessä toimii sekä julkinen että yksityinen lapsettomuusklินิกka. Jälkimmäisessä käy asiakkaita myös ulkomailta. Itsekin olen palvellut asiakasta, joka oli matkustanut hoitoon Yhdysvalloista asti. Meiltä asiakkaat saavat yleensä heti mukaansa hoidoissa käytettävät lääkepistokset. Lääkäri ja hoitaja antavat usein sairaalan osastolla varsinaisen pisto-ohjeistuksen, mutta olemme aina valmiita neuvomaan lääkkeen pistämisessä, jos asiakas niin haluaa.

Mukava työporukka auttaa jaksamaan työssä. Meillä on erittäin hyvä työyhteisö, jossa on aina tarjolla apua ja tukea.

KLO 16.00 Työvuoroni loppuu ja matkustan kirjaston kautta kotiin ratikalla. Työpäivä oli rauhallinen mutta oikein mukava!



Pegulos

Ummetuksen hoitoon



ratiopharm.fi

Pegulos 6 g ja 12 g jauheet annospusseissa oraaliliuosta 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 jauhepussit ovat käteviä käyttää. Älä käytä Pegulosta, jos olet allerginen makrogolille, sinulla on suolenseinäman 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-01453 04 26

ratiopharm
Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

Määräävätkö peräaukon vaivat tahtisi?

ActiProct

Helpottaa kutinaa
ja ärsytystä
Nopea viilentävä
vaikutus



ActiProct Geeli on CE(0481)-
merkitty lääkinällinen laite.
Valmistaja: YouMedical B.V.

Tee arjesta sinulle istuvaa.

karo[®]
healthcare

acti PROCT[®]

Löylyistä lisävuosia

Saunominen suojaa sydäntä, parantaa unta, tarjoaa yhteisöllisyyttä ja pidentää ikää. Uuden tutkimuksen mukaan saunan lämmössä kehon puolustus terästyy.

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

Hyvä uni ja parempi mieli

LÄMPÖALTISTUS, kuten sauna tai kuumat kylvyt, saattaa auttaa masennuksessa. Tuoreen yhteenvedon mukaan hyödyt eri tutkimuksissa olivat pieniä mutta johdonmukaisia, ja muutos näkyi joskus jo parissa viikossa. Unikin parani ja kivut vähenivät.

*Liikunnan
jälkeiset
löylyt tekevät
erityisen hyvää
verenkierrolle.*

Yhteisöllisyys kivaa, tuijotus ei

TUTKIMUKSESSA löylyttelijät ovat usein miehiä, joten ruotsalaistutkijat halusivat selvittää erikseen naisten saunakokemuksia. Kyselyssä 384 naista kuvaili saunomisen terveyshyötyjä mutta myös tunnetason palautumista, hetkeen pysähtymistä ja yhteisöllisyyttä. Ikävinä puolina mainittiin tuijotus tai kehojen kommentointi julkisissa saunoissa.

Puolustus valpastuu

SUOMALAISISTA yli puolet saunoo ainakin kerran viikossa, noin viisi prosenttia lähes päivittäin. Meiltä onkin löytynyt himosaunoja tutkittaviksi. On havaittu, että saunojilla on alhaisemmat tulehdusarvot ja pidempi elämä. Säännöllinen saunominen alentaa verenpainetta, lisää joustoa suonissa ja pienentää sydäntautiriskiä – etenkin, kun saunoo liikunnan jälkeen.

Monia terveyshyötyjä voi selittää se, että sauna vahvistaa immuunipuolustusta. Professori **Jari Laukkasen** johtama Itä-Suomen yliopiston uusi tutkimus osoitti, että puolen tunnin saunominen pikku väliävoittelulla lisää tilapäisesti valkosolujen määrää veressä. Niiden jaksottainen vapauttaminen varastoista on elimistön tapa tarkkailla taudinaiheuttajia.



Miten haava kannattaa puhdistaa?



HANNA HEIKKILÄ

Proviisori,
Apteekki 51

Tekevälle sattuu ja haavoja syntyy keittiössä, urheiluharrastuksissa, luonnossa ja ties missä. Ensi-apuna verenvuoto tyrehdytetään painamalla haavaa puhtaalla siteellä. Jos haava on syvä, saattaa se vaatia lääkärikäynnin ja tikit. Pinnallisen haavan hoito onnistuu kotikonstein.

Pinnallisen haavan ensimmäinen hoitotoimenpide on puhdistus. Mikäli puhdasta vettä ei ole saatavilla tai infektoitumisriski on suuri, puhdistukseen voi käyttää antiseptistä haavanpuhdistusainetta. Sellainen on suositeltavaa etenkin pienen haavan, naarmun tai ihovaurion kohdalla. Hiekan, lasinsirujen ja muiden vierasesineiden poistamiseen voi käyttää apuna pinsettejä tai pehmeää hammasharjaa.

Haava suojataan puhdistuksen jälkeen hengittävällä siteellä. Haava-alue tulee pitää kuivana muutaman vuorokauden ajan. Suojasidosta vaihdetaan päivittäin tai siteestä riippuen harvemmin. Haavaa ja sen paranemista on syytä tarkkailla. Pieni määrä märkäeritettä ei vaadi vedellä suihkuttelua ja siteen vaihtoa kummempia hoitotoimenpiteitä. Jos haava-alue punoittaa ja kuumottaa huomattavasti, on syytä käydä näyttämässä haavaa lääkärille.

Asept-suihkepullo 100 ml, 4,90 € (49,00 €/l). Suihke rauhoittaa myös hyönteisten puremat ja auringonpolttaman ihon.



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELINEN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Ihorikot, repeämät, palovammat ja niin kutsuttu asfaltti-ihottuma erittävät yleensä verta ja kudosnestettä. Tästä syystä eritettä imevä sidos on vaihdettava riittävän usein ja seurattava paranemisen etenemistä. Jos sidos tarttuu haavaan, sen poistaminen ja vaihtaminen voi olla kivuliasta.

Ratkaisu on silikoninen haavaan tarttumaton verkko-sidos. Se asetetaan suoraan ihorikon päälle niin, että sen reunat ulottuvat pari senttiä terveeseen ihoon puolel-le. Päälle asetetaan imevät sidokset, jotka kiinnitetään kiinnitysteipillä tai rullaharsolla. Silikoniverkko tarttuu hellästi terveeseen ihoon takertumatta haavaan tai peittosidoksiin. Päällisen sidoksen voi vaihtaa poistamatta silikoniverkkoa, minkä ansiosta sidoksen vaihto ei satu niin paljon. Ihovaurio paranee nopeammin ja arprien syntyminen vähenee, kun sidosta vaihtaessa rupi ei vahingossa irtoa tai paranemassa oleva iho ei mene uudelleen rikki. Silikoninen haavalevy on leikattava ja kertakäyttöinen, mutta sitä voi pitää paikoillaan useita päiviä haavan tilanteesta riippuen.

Mölnlycke Mepitel One 5 x 7,5 cm, 2 kpl, 16,45 € (8,23 €/kpl).
Läpinäkyvä silikoniverkkosidos vähentää kipua. Käyttöaika jopa 2 viikkoa. Valmistettu Suomessa.

Miten estän haavan tarttumisen vaatteisiin tai haavasidokseen?





Miten edistän rakon paranemista?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Helpoin tapa selvittää rakoista on ehkäistä niiden syntyminen. Kuivat jalat sekä hyvin istuvat jalkineet ja sukat, jotka estävät liialliset paineen ja hankauksen ongelma-alueelle, ovat ensisijaisen tärkeitä.

Ongelma-aluetta voi myös suojata ennaltaehkäisevästi rakonestopuikolla tai suojaavalla ja painetta lievittävällä rakkolaastarilla.

Jos rakko kuitenkin pääsee muodostumaan, hoito kannattaa aloittaa mahdollisimman pian. Rakko muodostaa iohkerrosten väliin kudostekuplan, jonka on tarkoitus suojata alempia iohkerroksia suuremmilta vahingoilta. Rakkoa ei siis kannata omin päin puhkaista, vaan suojata se ulkoisilta ärsykeiltä hydrokolloidisella rakkolaastarilla.

Hoitava rakkolaastari asetetaan puhtaalle, kuivalle iholle ja pidetään paikallaan useamman päivän ajan. Pahimmassa tapauksessa rakon iho voi revetä, jolloin alue on puhdistettava huolellisesti tarpeeksi usein infektion riskin välttämiseksi. Rikkonaiselle rakolle on syytä käyttää helposti poistettavaa haavasidosta tai laastaria, jossa on hydrogeelinen haavatyyny.

Salvequick Blister Natural Healing -rakkolaastari 3 kpl, 14,95 € (4,98 €/kpl). Sisältää tulehdusriskiä pienentävää, luontaisesti antibakteerista lääkinnällistä laatua olevaa hunajaa.

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

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



AniPlax®

Entsyaattinen hammastahna koirille

AniPlax on uudentyyppinen koirien hammastahna, joka ehkäisee plakin muodostumista ja edistää suun terveyttä.

Tahna sisältää kuusenpihkan luonnollisia, antimikrobisia ainesosia sekä kolmen entsyymin yhdistelmän, joka auttaa hajottamaan plakkia.

- ✓ Ehkäisee tutkitusti plakin muodostumista
- ✓ Rauhoittaa suun limakalvoja
- ✓ Maukas kanan maku
- ✓ Valmistettu Suomessa



Magnesium In Strong

Magnesiumvoide lihasten hyvinvointiin.

Paikallisesti vaikuttava voide rauhoittaa ja rentouttaa väsyneitä lihaksia ja lievittää lihasten jäykkyyttä ja krampeja.

Lievittää krampeja,
rentouttaa ja
rauhoittaa lihaksia

fysioline



CE-merkitty lääkinnällinen laite

Valmistaja: Fysioline Oy

fysioline



Ravintolisä**



CE-merkitty lääkinnällinen laite

KUMARTAISIN,
JOS VOISIN.
MUTTA SATTUU!

NYT ÄKKIÄ APTEEKKIIN
ARTHROA HAKEMAA.

Helpota niveltesi arkea kotimaisilla Arthro-tuotteilla

www.arthro.fi

Arthro Nivelvoiteen viilentävä vaikutus tuntuu heti ja nivelkivun tunne, kuumotus ja turvotus helpottuvat.

Rustovalmiste **Arthro Caps** tukee nivelten hyvinvointia.* Se sisältää mm. glukosamiinia, kondroitiinia, C-vitamiinia ja hyaluronihappoa.

*C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten.

**Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja. Suositeltava vuorokausiannos: 3 kapselia.



HELLEPÄIVÄN ELEKTROLYYTIT

Juomajauhe sisältää vitamiineja, elektrolyyttejä, fruktoosia ja makeutusainetta. Annospussit on helppo pitää mukana, ja ne sopivat nautittavaksi lämpiminä kesäpäivinä tai työpäivän aikana. Tuote on vähäkalorinen ja vegaaninen. Movex Elektrolyyttijuomajauhe Energy 20 kpl, 12,40 € (0,62 €/kpl). Ravintolisä.



HELPPOKÄYTTÖINEN PUNKKILASSO

Punkinpoistajalla on helppo irrottaa punkki ja sen sahalaitainen imukärsä. Lenkki asetetaan punkin yli ja tiukasti lähelle ihoa. Lenkkiä kierretään 360 astetta ja punkki irroitetaan kokonaisuutena.

Trix Punkkilasso 14,30 €.



HYTTYSKARKOTE

VAATIVIIN OLOSUHTEISIIN

Erittäin tehokas karkote hyttysiä ja muita hyönteisiä vastaan. Tuotteen vaikuttava aine 50 % DEET antaa pitkäkestoisen suojan myös vaativissa olosuhteissa.

Soveltuu yli 17-vuotiaille.

Hyttysässä+ 70 g, 11,50 € (164,29 €/kg).

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

Kesän tärkeimmät apurit

Lomalla ei kannata luottaa tuuriin, vaan pakata mukaan asianmukaiset apteekkivarusteet.

Elektrolyytit, punkinpoistaja ja hyttyskarkote pitävät kesän pienet vastukset loitolla, eikä helle ja ininä varasta huomiota lomautinnoilta.

Teksti **OUTI HAMARA**

PARAMAX®

KOKO PERHEEN KIPU- JA KUUMELÄÄKE



Vahvuus
1000 mg

Lapsille

Aikuisille

Kotimainen
parasetamolia
sisältävä lääke
lapsille ja aikuisille.



Vitabalans

LAKTOOSITON | GLUTENITON | SOKERITON

Paramax Junior 250 mg, Paramax Rap 500 mg ja Paramax Forte 1000 mg tabletit. Vaikuttava aine: parasetamoli. Tilapäisesti kuumeen alentamiseen sekä lievien ja kohtalaisten kiputilojen oireenmukaiseen hoitoon aikuisille ja vähintään 3-vuotiaille 17 kg painaville lapsille. Alle 3-vuotiaille ja jatkuvaan käyttöön vain lääkärin ohjeen mukaan. Annostus aikuisille ja yli 12-vuotiaille (>40 kg) lapsille 500 mg – 1000 mg 4-6 tunnin välein 1-3 kertaa vuorokaudessa. Alle 40 kg painaville lapsille kerta-annos 15 mg/painokilo 4-6 tunnin välein korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Käänny lääkärin puoleen, ellei olosi parane 3 päivän käytön jälkeen tai se huononee. Muita parasetamolivalmisteita ei tule käyttää samanaikaisesti. Varmista tuotteen soveltuvuus itsellesi apteekista, etenkin, jos sinulla on maksa- tai munuaissairaus, vakava infektio, heikentynyt ravitsemustila tai käytät muita lääkkeitä tai alkoholia. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Pakkauskoot Paramax Junior 10 tabl. Paramax Rap 500 mg 10, 20 ja 30 tabl. Paramax Forte 1000 mg 5, 10 ja 15 tabl. (06/2026)



Avainapteekit

AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!

Ostoksista Avainbonusta!

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

AVAINBONUS HETI KASSALLA

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

→ Ostokertymää kartuttavat Avainasiakkaan ilman reseptiä tehdyt ostokset, jotka eivät ole lääkkeitä.

→ Avainbonusta saa kaikista normaalihintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.

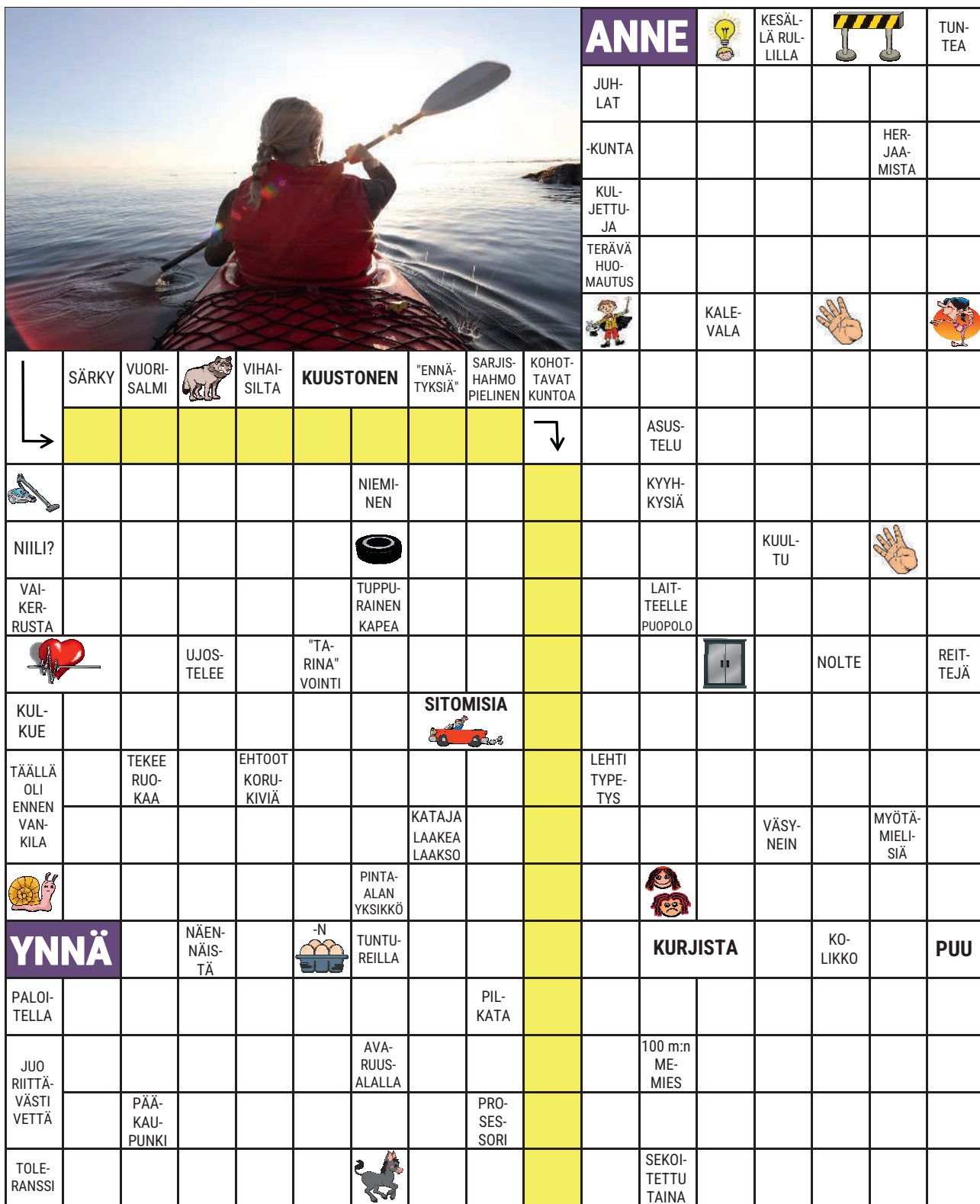
Avainbonus on apteekkikohtainen. Näissä apteekeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä S-Etukortti:

Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Hylllykallion apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koivu Apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvola Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Loimaan apteekki, Nokian Härki apteekki, Noustun 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.

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

Sudoku ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa
avainapteekit.fi.

RISTIKKO

Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi/info. Lähetä ratkaistu ristikko 20.8. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 4, PL 18, 00089 Sanoma. Liitä mukaan nimesi, koko osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Voit myös täyttää vastauslomakkeen osoitteessa avainapteekit.fi/info. Kaikkien ristikon ratkaisuiden ja vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto.

Sakkaako suolistossa?

Hyvinvoiva vatsa tuntuu kehossa, mutta usein myös mielessä. Siksi vatsan rauha on mielenrauhaa. Uusi ravintolisä voi auttaa tukemaan suoliston tasapainoa ja vatsan hyvinvointia.

Epämääräiset tuntemukset vatsassa voivat kertoa siitä, että jokin sakkaa ruoansulatuksessa. Ihmisen suolistossa elää noin puolitoista kiloa bakteereja. Parhaassa tapauksessa hyvät, neutraalit ja haitalliset bakteerit ovat tasapainossa keskenään. Ne auttavat elimistöä esimerkiksi pilkkomaan hiilihydraatteja ja tuottavat vitamiineja. Mutta kun tämä tasapaino heilahtelee, voi vatsa reagoida.

Vatsan hyvinvoinnin kannalta elintavat ovat keskeisessä roolissa. Kannattaa siis pitää mielessä seuraavat asiat:

- Vatsa kiittää kuiduista. Kasviksia ja täysjyväviljoja tulisi pyrkiä syömään jokaisella aterialla.
- Pitkät ateriavälit rasittavat vatsaa. Säännöllinen ateriarytmi ja pienet välipalat tukevat arjen hyvää oloa.
- Vesi on vatsan ystävä. Riittävä nesteytys muun muassa tukee aineenvaihduntaa.
- Stressi on vatsan vihollinen. Yritä tunnistaa arjessa kuormittavia asioita, joihin voit puuttua; riittävä lepo, palautuminen ja stressinhallinta tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia.

VOIKO VATSAN HYVINVOINTIA TUKEA RAVINTOLISÄLLÄ?

Tasapainoinen arkirytmi ja säännölliset elämäntavat tukevat siis vatsan ja suoliston hyvinvointia. Pienilläkin muutoksilla voi parhaimmillaan olla suuria vaikutuksia.

Maitohappobakteerien säännöllistä käyttöä tukemaan on kehitetty uusi Rela + Vatsan tasapaino -ravintolisä. Se sisältää laadukkaiden maitohappobakteerikantojen lisäksi kalsiumia ja piparminttua, jotka tukevat vatsan ja suoliston hyvinvointia.^{1,2} Valmistetta on hyvä käyttää vähintään yksi kuukausi kerrallaan.

PIPARMINTTU JA KALSIUM TUKEVAT RUOANSULATUSTA JA VATSAN TOIMINTAA

Ravintolisä ei korvaa puutteellista ruokavaliota, mutta se täydentää ravintoaineiden saantia ja näin tukee hyvinvointia. Kaksi kapselia päivässä tyhjään vatsaan aamutoimien yhteydessä käynnistää päivän.

Kapseli sisältää piparminttuöljyä, joka tunnetaan erityisesti vatsaa rentouttavasta ominaisuudestaan. Piparminttu auttaa edistämään vatsan toimintaa, tukee ruoansulatusta ja auttaa rentouttamaan suolistoa.¹

Kalsium on tuttu luuston vahvistamisesta, mutta sillä on tärkeä rooli myös vatsan toiminnassa.² Se edistää ruoansulatussyömyien normaalia toimintaa, eli ruoan hajottamista proteiineiksi, hiilihydraateiksi ja rasvoiksi. Kun ruoansulatus toimii, voi arkikin tuntua kevyemmältä.

TASAPAINOA VATSALLE, TUKEA RUOANSULATUKSEN JA SUOLISTON HYVINVOINNILLE^{1,2}

Rela + Vatsan hyvinvointi -ravintolisän sisältämät piparminttu ja kalsium tukevat ruoansulatusta ja vatsan normaalia toimintaa.

Tuote sisältää *Lactocaseibacillus rhamnosus* SP1- ja *Bifidobacterium lactis* BLC -maitohappobakteereita, kalsiumia ja piparminttu-uutetta. Tuote on vegaaninen, maidoton, laktoositon ja gluteeniton. Yksi pakkaus sisältää kuukauden annoksen.

Vaikka piparmintulla on tutkittuja positiivisia terveysvaikutuksia, sen käyttöä tulee välttää, jos kärsii esimerkiksi maksasairauksista tai sappiteiden sairauksista.

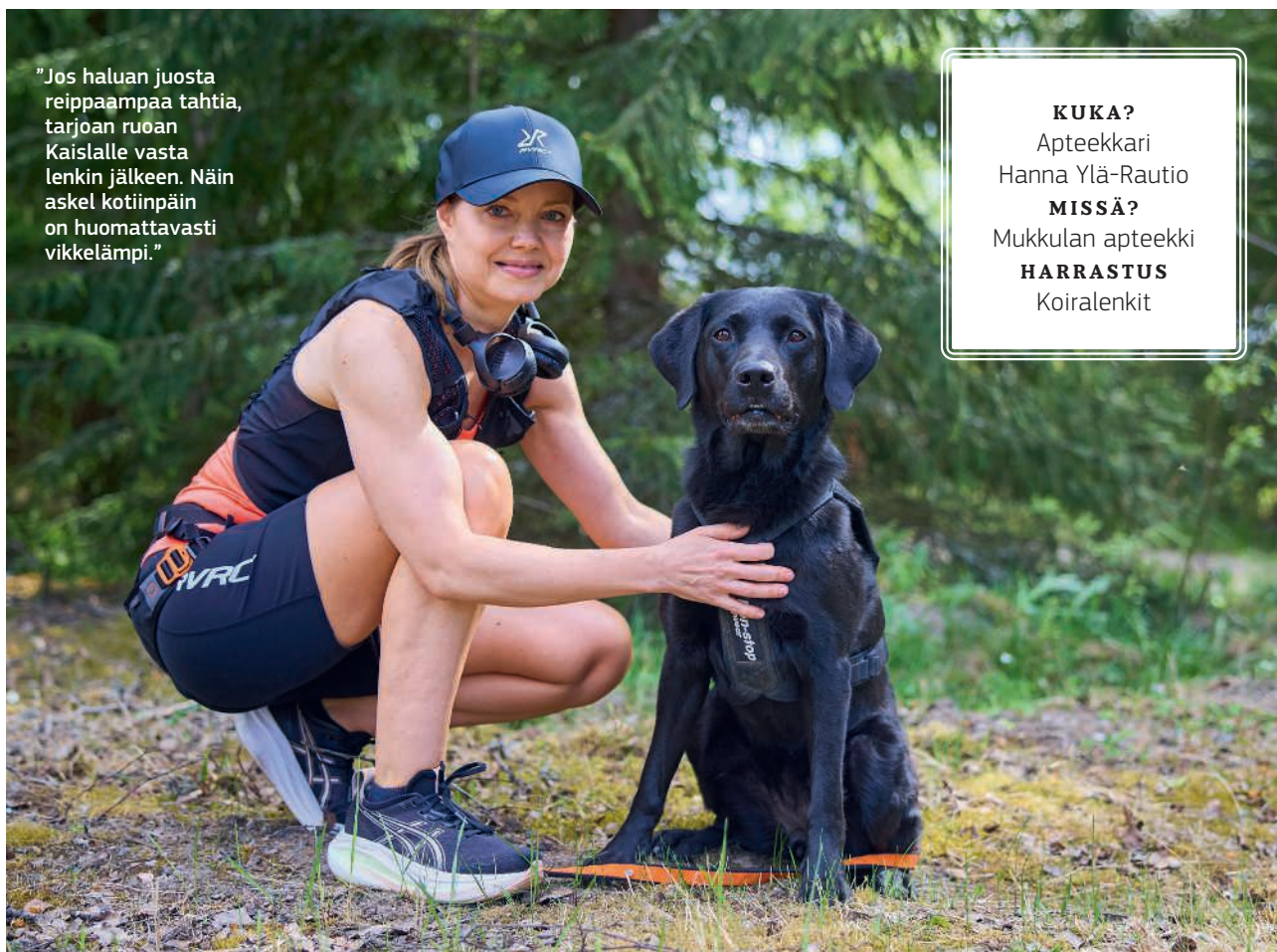


UUTUUS!



1) Piparminttu tukee ruoansulatusta ja vatsan normaalia toimintaa sekä auttaa rentouttamaan vatsaa ja suolistoa.

2) Kalsium edistää ruoansulatussyömyien normaalia toimintaa.



”Jos haluan juosta reippaampaa tahtia, tarjoan ruoan Kaislalle vasta lenkin jälkeen. Näin askel kotiinpäin on huomattavasti vikkelämpi.”

KUKA?
Apteekkari
Hanna Ylä-Rautio
MISSÄ?
Mukkulan apteekki
HARRASTUS
Koiralenkit

”Koira toi lenkkeihin vipinää”

OLEN HARRASTANUT juoksua noin viisitoista vuotta, joista ensimmäiset kymmenen juoksin ilman koiraa. Koira toi lenkkeihin vauhtia ja vipinää. Käytän Kaislalla vetovaljaita, jotka kiinnitän lantiolleni. Kädet jäävät vapaaksi rytmittämään juoksua, ja voisin väittää, että valjaat vaikuttavat positiivisesti myös juoksuasentoon.

KÄYMME LENKILLÄ kolme kertaa viikossa. En ole aamuihminen, mutta jos menen iltavuoroon, käyn lenkillä aamulla ennen töihin lähtöä. Aamulenkin hyvä puoli on se, että loppupäivän voi ottaa rennosti.

Juoksu on minulle stressin hallintaa. Kuuntelen aina musiikkia, koska en halua kuunnella läähätystäni. Pitkillä lenkeillä vesipullo kulkee kätevästi Kaislan valjaissa. Kaisla juo jokaisesta ojasta ja lammikosta ja käy uimassa noin viisi kertaa jokaisen lenkin aikana.

OLEMME JUOSSEET paljon yhdessä, joten tunnemme toistemme tahdin. Kun Kaisla saa vainun, se voi hypätä äkisti tieltä ojan yli pientareelle. Minä hyppään perässä. Lenkillä törmäämme harvoin ihmisiin, mutta täällä Kärkölässä liikkuu ilveksiä, peuroja ja hirviä. Lähestyvät autot näen Kaislan korvien ja kuonon asennosta, mikä on hyvä, koska musiikin ja soratien rapinan yli en välttämättä kuule niitä.

ALOITIN JUOKSUN kolmikymppisenä ja jäin melkein heti koukkuun. Juoksussa kehitys on alussa todella nopeaa, mikä on hyvin palkitsevaa. Intervalliharjoittelu tulee mukaan koiran kanssa automaattisesti. Välillä vauhti on kova ja välillä mennään hitaammin tai pysähdytään haastelemaan. Lenkin jälkeen olo on lähes poikkeuksetta mahtava.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **TOMMI MATTILA**

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

CALSORIN, PURU CALSORIN ja VITA CALSORIN

HEINÄKUUN
TARJOUS

Koko
tuoteperhe

-20%

Purutabletit

Nieltävät
tabletit



Monipuolinen
luustoravinne

LUUSTOSI TUKENA LÄPI ELÄMÄN*

*Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina. D-vitamiini edistää luiden pysymistä normaaleina. RAVINTOLISÄ. Calsorin on Orion Oyj:n rekisteröity tavaramerkki.

Valikoima vaihtelee apteekeittain.

calsorin.fi



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

5/2026