

Avainapteekit

ASIAKASLEHTI

3/25

VAJAA- KÄYNNILLÄ?

Kilpirauhas-
sairaus sumensi
Mirjamin, 30,
mielen ja muistin

IENTULEHDUS

Vuotavatko
ikenet tai
haiseeko hengitys?

MELANOOMA

Pauli, 75, nauttii
kesästä aurinko-
varjon alla

PSYKOTERAPEUTIN
VINKIT
PALAUTUMISEEN

”Näin saat
enemmän irti
elämästä”

8

PARASTA
TUOTETTA
PIGMENTTI-
LÄISKIIN

Iloitse turvallisesti **AURINGOSTA**

- UV-indeksi, aurinkotervehdys ja roll-on-suoja
- Kuka tarvitsee aurinkosuojan SPF 100?
- Neljä syytä tarkistuttaa luomi



Hyödynnä
upeat
tarjoukset

Elämänmittaista *huolenpitoa* 

Kaikki uusiksi!

KEVÄT ON uusien alkujen aikaa. Vuodenajan saapumisen huomaa ensimmäisenä armottoman paljastavasta valosta. Havaitsematta eivät jää pölypallerot nurkissa, kulahtaneet maalipinnat tai omat silmäpussit. Ehkäpä juuri siksi kevät usein innostaa siivoamaan ja remontoimaan.

VALO VAIKUTTAA myös mieleen. Se voi auttaa näkemään sellaiset asiat, jotka eivät tuo enää iloa tai hyötyä. Saatamme tunnistaa asioita, jotka ovat mietittyneet alitajunnassa pitkään ja joista kenties tahtoisimme luopua.

UUDISTUMINEN VAATII toisinaan vanhasta irti päästämistä. Hyödynnä valon voima ja mieti, onko elämässäsi jotain, josta luopuminen tekisi tilaa uudelle ja paremmalle.

*Ystävällisin terveisin
Elina Aaltonen
päätoimittaja*

Ps. Kevään valo näkyy myös Avainapteekit-lehdessä. Pitelet käsissäsi ensimmäistä numeroa, jossa on uudistunut ilme. Lehden luotettava sisältö pysyy ennallaan: saat lukea jatkossakin ajankohtaista ja hyödyllistä tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista. Mukavia lukuhetkiä!



Avainapteekit



20



25



36

Hyvinvointi

7 Lääkkeet reissussa

Selvitä, saako kohdemaahan viedä käyttämiäsi lääkkeitä.

8 Turvallisesti auringossa

Aurinko ja lääkkeet, UV-indeksi, aurinkotervehdys ja SPF 100.

14 Ehkäise pigmenttimuutoksia

Auringonvalo voi aktivoida pigmentin liikatuotannon.

18 Osaatko palautua?

Kun palautut kunnolla, saat elämästä enemmän irti.

35 Vitamiinikysymykset

Aiheuttavatko vitamiinit ilmavaivoja?

56 Sudoku ja ristikko

Aivot hommiin ja ratkomaan!

Apteekki

5 Lukijasivu

Anna palautetta lehdestä ja voita ACO:n aurinkotuotteita.

25 Uutta Avainapteekkeissa

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

30 AVAINTARJOUKSET

Touko- ja kesäkuun huippuedut

46 Apteekin lääkevalmistus

Apteekin lääkevalmistus tukee laadukkaiden lääkkeiden saatavuutta.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

55 Loma-apteekki

Hus hyttys, rakkulat ja nestehukka.

59 Lukutoukka

Apteekkari Tuula Teinilä luki viime vuonna 64 kirjaa.

Tieto

20 Kilpirauhasen vajaatoiminta

Tyrokseenilääkitys helpotti Mirjamin oloa muutamassa kuukaudessa.

29 Masennuslääke

Vakavaan masennukseen suositellaan aina lääkettä.

36 Melanooma

Pauli Liikala näyttää luomensa kerran vuodessa lääkärille.

41 Kynsisieni

Kolme tuotetta kynsisienen hoitoon.

42 Ientulehdus

Terve suu on osa kokonaishyvinvointia.

51 D-vitamiinia auringosta

Muodostuuko iholle D-vitamiinia, jos se on suojattu aurinkovoiteella?

NÄHDÄÄN VERKOSSA!



avainapteekit.fi



avainapteekit



avainapteekit

AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

JULKAISIJA Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Content Studio, Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **PÄÄTOIMITTAJA** Elina Aaltonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Anna Siipilehto, Mira Sääksniemi **TAITO** Aste Helsinki **PAINO** PunaMusta 2025

Lehden tuotesisällöt ovat kaupallisia yhteistyötä. Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekteittain. Kannen kuva: Anna Huovinen. Kuvasuunnittelu: Henna Siponen. Mallin vaatteet: Paita R-collection, Stockmann. Hattu ja korvakorut H&M.



Suun hyvinvoinnin AVAINVIIKKO

12.–17.5.2025

-25%

Huolehdi
hymystäsi!

Avainviikolta kattava valikoima suosikkituotteita
koko suun hyvinvointiin

Koko perheen
päivittäinen suunhoito



Vihlovat hampaat



Kuiva suu ja ienongelmat



Herkkä suu ja aftat



Elämänmittaista
♥ huolenpitoa.



Avainapteekit

Löydä lähin Avainapteekkisi
avainapteekit.fi/avainapteekit

Kampanjassa mukana valitut tuotteet GUM-, Salutem- ja bioXtra-tuotesarjoista.
Valikoima vaihtelee apteekittain.
Markkinoija: Tamro Oyj



Lukijoista

47 %

käyttää suojakerrointa
SPF 50,
9 % ei suoja ihoaan
lainkaan.

KANNESSA

Maria kuvattiin lehden
kanteen ja Teema-juttuun.

Mallimme Maria on asunut neljä vuotta Genevessä, missä kesä alkaa aikaisemmin ja aurinkoisia päiviä on enemmän. **Punapigmenttinen** nainen laskettelee talvisin ja leijalautailee kesäisin – aina iho suojattuna auringolta. Marialla on aurinkoon myös tieteellinen suhde, sillä hän työskentelee YK:lla **ilmastotehtävissä**. Viikon pituisella Suomen-lomalla Maria ehti juhlaa veljen synttäreitä, tavata perhettä ja olla mukana Avainapteekkien **uudistuneen lehden** kuvauksissa.



"Monipuolisia vinkkejä ja ohjeita.
Innostavat hoitamaan omaa terveyttä
ja pitämään yllä toimintakykyä." Seija

Satakunnasta

LUKIJAT ÄÄNESTIVÄT
EDELLEISEN NUMERON
PARHAIKSI JUTUIKSI

1. 11 x vireä ja vetreä
2. Raudanpuuteanemia
3. Kuoleman kohtaaminen



Oikaisu: Lehdessä 2/25 kirjoitettiin, että varsinkin tablettimuotoiset allergialääkkeet vaikuttavat viiveellä. Todellisuudessa pisin vaikutuksen alkamisaika on kortisoninenäsumutteilla.

”

Oletko palanut
auringossa?

Nuorena heinäpellolla iho paloi lähes joka kesä.

Mimmi

Dekoltee-alueeni on palanut vuosia sitten,
ja nykyään se on niin herkkä, ettei siedä lainkaan
suoraa auringonvaloa. 41-vuotias

LUKIJAKYSELY

Arvioi uudistunut
lehti ja voita
aurinkotuotteita

Vastaa lukijakyselyyn ja
osallistu arvontaan.

Palkintona on ACO:n aurinko-
tuotteita kasvoille, huulille ja
vartalolle. Arvo noin 68 euroa.

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



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**KAIKKI AVÈNE-
AURINKOTUOTTEET**

-20%

**TEHOKASTA
AURINKOSUOJAA**

**HERKIMMÄLLEKIN
IHOLLE**

**ERITTÄIN KEVYET
JA MIELLYTTÄVÄT
KOOSTUMUKSET**

**TUOTTEITA
SINIVALON-
SUOJALLA**

PATENTED TriAsorB™



**Eau Thermale Avène
Iho jossa viihdyt**

Tarjous voimassa toukokuun.
Valikoima vaihtelee apteekkeittain.

**KEHITETTY
VÄHENTÄMÄÄN VAIKUTUSTA
MERIEKOSYSTEEMIIN**





Pia Nyman matkustaa paljon ja pakkaa aina mukaan viikon ylimääräiset lääkkeet.

Saako ulkomaille viedä lääkkeitä?

Farmaseutti Pia Nyman Apteekki Medenasta muistuttaa, että lääkkeet tulee kuljettaa ulkomaille alkuperäispakkauksessa.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PÄIVI RISTELL**

” TOISINAAN KUULEN, että asiakkaat pakkaavat lääkkeet matkalle dosettiin. Reseptilääkkeet tulee kuitenkin aina kuljettaa alkuperäispakkauksissa, apteekin liimaama ohjelappu paikallaan. Se on todistus siitä, että lääkkeet ovat sinun. Vain omien reseptilääkkeiden kuljettaminen on sallittua.

Suomalaiset reseptit eivät pääsääntöisesti ole voimassa ulkomailla. Apteekissa tulostetulla reseptin englanninkielisellä kopiolla paikallinen lääkäri pystyy kirjoittamaan uuden reseptin. Omakannasta tulostettu lääkelista on tarpeen, jos joudut ulkomailla sairaalahoitoon.

Jos käytät huumaavia tai keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä, hanki lääkkeille apteekista Schengen-todistus. Schengen-alueen ulkopuolisten maiden rajoitukset ja vaatimukset lääkkeiden maahantuonnille selviävät kohdemaan viranomaisilta.

Pakkaa lääkkeet käsimatkatavaroihin ja varaa mukaasi hieman ylimääräisiä lääkkeitä siltä varalta, että paluu viivästyy.

Lisätietoa löydät sivustolta kanta.fi/matkalla.”

10 tapaa nauttia auringosta

Kesä on pian täällä! Suojaudu auringon suoralta valolta kunnollisella suojakertoimella ja riittävällä määrällä aurinkorasvaa. Valosta saa ja kannattaa nauttia.

Teksti **ANNE IGNATIUS** Kuvat **ANNA HUOVINEN JA GETTY IMAGES**

1
Iloitse
auringosta

MONI ON KESÄLLÄ selvästi iloisempi ja pirteämpi kuin talvella. Se ei ole mikään ihme, koska auringon valo tutkitusti kohottaa mielialaa, kertoo Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori **Timo Partonen**.

Valo vaikuttaa meihin silmien kautta. Kun valo kulkeutuu silmänpohjaan, fotonit eli valohiukkaset sitoutuvat verkkokalvon soluihin ja muuttavat niiden toimintaa. Sen seurauksena serotoniinin määrä hermosoluissa lisääntyy ja kulku aivoissa helpottuu. Kun serotoniinin määrä aivoissa kasvaa, mieliala kohenee. Lisäksi unentarve vähenee ja ruokahalu pienenee.

Auringonvalo myös virkistää. Valossa silmänpohjan hermosolut alkavat lähettää signaaleja aivojen vireystilaa säätelevälle alueelle. Virkistävä vaikutus alkaa välittömästi, kun astuu ulos auringonpaisteeseen. Kun palaa sisälle, virkistävä vaikutus hiipuu parissa tunnissa.

Serotoniinin mielialaa kohottava vaikutus alkaa hieman viiveellä mutta kestää kauemmin.



Aurinkovarjo Ikea. Kassi Mifuko, Stockmann. Pyyhe Lapuan kankurit, Stockmann. Sandaalit Ilse Jacobsen, Stockmann. Aurinkolasit, Lindex.

2 *Pidätkö auringossa pötköttelystä? On suotavaa tehdä asioita, joista nauttii. Muista silti, että maatessa iho palaa herkemmin kuin liikkuesssa.*

3 Pysy liikkeessä ja ylläpidä aineenvaihduntaa

Tervehdi aurinkoa klassisilla jooga-asennoilla! Jos haluat, voit kiinnittää huomiota myös hengitykseen. Hengitä sisään, kun keho pitenee ja ulos, kun keho menee kasaan.



Pyöräytä hartiat taakse. Kurkota kädet ylös kehon jatkeeksi.

Laskeudu asentoon nimeltä alaspäin katsova koira. Pidä polvet pehmeinä tai suorista polvia sen verran kun voit. Työnnä samalla käsillä lattiaa vasten ja kierrä kyynärpäitä toisiinsa päin.



Tuo lopuksi jalat yhteen ja taivuta rennosti eteenpäin.



Vinkit antoi fysioterapeutti Riikka Ilmivalta Virkisteriltä.

Paita Asics, Stadium. Trikoot Aim`n, Stadium.

4

Älä säästele aurinkorasvaa

SUURIN OSA ihmisistä varmasti tietää, miksi aurinkorasvaa kannattaa käyttää. Moni kuitenkin käyttää sitä liian vähän.

Kunnollinen suojaus vaatii riittävästi rasvaa. Koko kehon suojaamiseen suositellaan käytettäväksi 30 millilitraa aurinkorasvaa.

Tyypillisesti koko vartalolle tarkoitettussa purkissa on 200–250 millilitraa rasvaa. Siitä riittää siis 7–9 levityskerralle, proviisori **Sonja Virtanen** muistuttaa.

Kun vielä huomioi sen, että aurinkovoidetta kuuluu lisätä parin tunnin välein, yksi purkki ei kestä kovin pitkään.

5

Tarkkaile iho-muutoksia

JOS LUOMESI ulkonäkö muuttuu tai jos se punoittaa, kutisee tai vuotaa verta, kannattaa luomea mennä näyttämään lääkärille. Samoin lääkärille on syytä varata aika, jos löydät uuden, poikkeavan näköisen luomen. Syöpäjärjestöt listaavat neljä nyrkkisääntöä, jotka antavat syyn tarkistuttaa luomen:

1. Luomen väri on epätasainen.
2. Alueen halkaisija on yli 6 millia.
3. Reuna on epäsäännöllinen.
4. Luomen osat ovat epäsymmetriset.

6

Tarkkana lääkkeiden kanssa

**SONJA VIRTANEN,
PROVIISORI**



Kuva Anna Huovinen

KENENKÄÄN EI OLE suositeltavaa kärventää ihoansa auringossa, mutta erityisen tarkkana kannattaa olla, jos käyttää tiettyjä lääkkeitä.

Jotkut lääkeaineet nimittäin reagoivat auringonvaloon. Yleisimpiä tällaisia lääkkeitä ovat tietyt antibiootit ja akneläkkeet, kuten suun kautta otettavat isotretioniinit ja retinoidit.

Jos käyttää näitä lääkkeitä eikä suojaa ihoa kunnolla, iho saattaa reagoida samalla tavalla kuin palaessa.

"Iho saattaa alkaa punottaa ja kuumottaa. Oireet kuitenkin menevät itsestään ohi", kertoo Helsingissä Kalasataman apteekissa työskentelevä proviisori **Sonja Virtanen**.

Myös jotkut iholle levitettävät tulehduskipugeelit voivat reagoida auringon valon kanssa. Jos geeliä on levittänyt iholle, kohta kannattaa suojata vaatteella ennen kuin menee ulos.

Tulehduskipugeelejä lukuun ottamatta lähes kaikki auringonvaloon reagoivat lääkkeet ovat reseptilääkkeitä. Apteekin työntekijät kertovat riskeistä lääkettä ostettaessa ja muistuttavat suojautumisen tärkeydestä.

Auringon kanssa reagoivan lääkkeen käyttäminen ei tarkoita sitä, etteikö kesällä voisi nauttia ulkona olosta.

"Tarkoitus ei ole pelotella. Kuitenkin riskit on hyvä tietää."

Sonja Virtanen palaa itse helposti. Joskus teini-ikäisenä hän yrittämällä yritti hankkia rusketusta, mutta ei onnistunut.

"Nykyään en makaa auringossa vaan nautin kesästä urheillen, lenkkeillen ja ihan vaan ulkona oleskellen. Tykkään lukea ulkona, ja sitä varten etsin varjoisan paikan, aurinkorasvaa unohtamatta."

*Jotkut lääkeaineet
reagoivat
auringonvaloon.*

7

**Tartu tarvittaessa
satasen suoja-
kertoimeen!**
**Ihosityövän sairas-
taneita kehoitetaan
käyttämään erityisen
voimakasta suoja-
kerrointa. Samoin
erityisen voimakasta
suojaa suositellaan
niille, joiden iholle on
muodostunut aktii-
ninen keratoosi eli
ihosityövän esiaste.**



Eucerin on kehittänyt aurinkosuojan aktiivisen keratoosin ja ei-melanoottisen ihosityövän ehkäisyyn. Veden- ja hikoilunkestävä suoja on erinomainen valinta ulkotyöntekijöille, kuten puutarhureille tai aktiivisesti urheileville, pyöräilijöille tai vesiuurheilun harrastajille. UV-suodattimet imevät, heijastavat ja hajottavat auringon säteilyä.

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

↗ Acon aurinkosuoja on pakattu kätevään roll on -pakkaukseen. Voide suojaa sekä UVA- että UVB-säteiltä, ja sitä voidaan levittää myös märälle iholle. ACO Sun Kids Active Roll-On SPF 50, 50 ml, 15,50 € (310,00 €/l).

↑ Vedenkestävä aurinkopuikko sisältää jojobaöljyä, sheavoita ja E-vitamiinia, jotka kosteuttavat ja hoitavat ihoa. Ei jätä iholle vaaleaa kerrosta. APTEEKKI aurinkopuikko SPF 50, 16 ml, 14,40 €.

8 Varjele lapsen herkkää ihoa

LAPSEN OHUT IHO kaipaava erityistä suojaa. Aurinkovoiteessa kannattaa suosia korkeita suoja-kertoimia ja vaatteissa vaaleita, tiheitä kankaita. Pitkät hihat ja lahkeet sekä lipat ja lierit suojaavat säteeltä ja paahteelta. Lapsuudessa palanut iho on merkittävä riski aikuisiän melanoomalle.

9 Suojaa myös korvat ja huulet

AURINKOPIUKKO on kesän hittituote, joka kulkee kätevästi mukana. Levitä lisäsuojaa helposti unohtuviin kehonosiin, kuten korvalehtiin, nenänpäähän, huuliin ja hiusrajaan. Sipaise suojaa myös käsiin aina käsienspesun jälkeen.

A collection of straw hats and a woven basket on a striped fabric. The hats are in various styles, including wide-brimmed and bucket hats, and are arranged in a cluster. The fabric has vertical stripes in white, orange, and red. The lighting is warm and natural, suggesting an outdoor setting.

10 Seuraa UV-indeksiä

AURINGONSÄTEILTÄ kannattaa suojautua silloin, kun UV-säteily ylittää tietyn rajan.

UV-säteilyn voimakkuutta voi seurata niin sanotun UV-indeksin avulla. Ilmatieteen laitos mittaa säteilyä eri puolilla Suomea ja ylläpitää palvelua, josta säteilyn voimakkuutta voi seurata.

Ilmatieteen laitoksen mukaan suoja auringolle tarvitaan silloin, kun UV-indeksin arvo on 3 tai korkeampi.

Lähtökohtana voi pitää, että Etelä-Suomen kesässä UV-indeksi ylittää 3:n yleensä kello 10–17. Mikään pitävä sääntö se ei ole, koska indeksi vaihtelee muun muassa vuorokaudenajan, sijainnin ja pilvisyyden mukaan.

Aurinkoisena kesäpäivänä UV-indeksi on Helsingissä noin 5–6 ja Sodankylässä 4–5.

UV-indeksiä voi seurata Ilmatieteen laitoksen verkkosivuilla osoitteessa ilmatieteenlaitos.fi/uvi-ennuste. Kotimaan lisäksi sivuilla julkaistaan tietoa ulkomaiden kohteista.

Laikkujen tasoittajat

Pisamat, aurinkoviikset, maksaläiskät. Ihon pigmenttimuutokset ovat monelle varma kesän merkki. Jos haluat niistä eroon, suuntaa katse pois auringosta ihoa vaalentavien tuotteiden suuntaan.

Teksti **OUTI HAMARA** Kuvat **ANNA HUOVINEN**



1 – PIGMENTTIMUUTOKSIA EHKÄISEVÄ AURINKOSUOJA

Ihanan kevyt kasvojen aurinkosuojavoide sisältää korkean aurinkosuojan. Voide suojaa ihoa lisäksi valon aiheuttamilta vaurioilta, kuten rypyiltä ja pigmenttimuutoksilta.

Vichy Capital Soleil UV-Age Daily SPF 50+, 40 ml, 33,15 €

2 – SUOJAAVA PÄIVÄVOIDE

Päivävoide ehkäisee auringon, hormonaalisten muutosten ja ikääntymisen aiheuttamia pigmenttimuutoksia. Voide imeytyy nopeasti, syväkosteuttaa ja antaa hehkua. Sisältää ihon sävyä tasoittavaa niasiiniamidia. Näkyviä tuloksia neljässä viikossa.

ACO Face Pigment Prevent Day Cream SPF 50, 50 ml, 27,10 € (542,00 €/l)

3 – PIGMENTTISEERUMI

Kosteuttava seerumi häivyttää tehokkaasti pigmenttimuutoksia. Patentoitua thiamidolia ja hyaluronihappoa sisältävä seerumi tasoittaa ihon väriä ja tekee siitä heleämmän. Kaikille ihotyypeille.

Eucerin Anti-Pigment Dual Serum 30 ml, 53,90 €

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

4 – AURINKOSUOJASUIHKE

Kasvojen ja vartalon aurinkosuojasuihke antaa laajakirjoisen suojan auringon säteitä vastaan. Beetakaroteeni tukee ihon kaunista päivettymistä. Huomaamaton lopputulos. Vedenkestävä.

Vichy Capital Soleil Tan Illuminating, SPF 30, 200 ml, 32,75 € (163,75 €/l)

5 – PÄIVETYSTÄ ILMAN AURINKOA

Kasvovesi antaa kasvoille luonnollisen päivettyneen ilmeen helposti ja hellävaraisesti. Päivetys syvenee asteittain. Suomessa valmistettua luonnonkosmetiikkaa.

Atopik itseruskettava kasvovesi 100 ml, 29,90 € (299,00 €/l)



Pigmentin yliannostus

AURINGONVALO voi aktivoida pigmentin eli ihon väriaineen liikatuotannon, jolloin iholle muodostuu ruskeita läiskiä. Pigmenttimuutoksia syntyy kasvojen ja käsien ihoon mutta myös muualle kehoon.

Laikut ovat yleisiä ikääntyvällä iholla, koska ihon toiminta muuttuu vanhetessa. Myös hormonaaliset muutokset, kuten raskaus, vaihdevuodet tai e-pillerit, saavat joskus ihon reagoimaan auringossa. Liikapigmentaatiota saattavat aiheuttaa myös lääkehoito, ihovauriot tai liian vahvat kosmetiikkatuotteet. Laikut vaalenevat yleensä talvisin mutta tummuvat uudestaan auringonvalon lisääntyessä.

Tärkeintä on suojata iho auringolta heti valon lisääntyessä kevättalvella. Suojaus vaatteilla, varjolla ja aurinkovoiteilla on paras tapa ehkäistä pigmentaation tummumista. Suojakertoimellista päivävoidetta voi käyttää ympäri vuoden, jotta vuoden ensimmäiset auringonsäteet eivät pääse yllättämään.

Pigmenttimuutoksia voi yrittää vaalentaa, mutta se vaatii hoitoon sitoutumista ja voi kestää jopa kuukausia. Ihoa vaalentavien tuotteiden vaikuttavina aineina käytetään muun muassa atselaiinihappoa ja niasiiniamidia eli B3-vitamiinia. C-vitamiini kirkastaa ihoa ja kuorivat ainesosat poistavat ihon pinnalta tummuneita läiskiä. Öisin kannattaa suosia ihoa helliviä, kosteuttavia tuotteita.

Maksaläiskä on kosmeettinen haitta, eikä niistä tarvitse huolestua. Jos muutokset ihossa arveluttavat, niitä kannattaa näyttää matalalla kynnyksellä ihotautilääkärille. Pigmenttihäiriöiden kirjo on suuri. Tule rohkeasti keskustelemaan apteekkiin löytääksesi sinulle sopivat tuotteet.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi Maria Petsalo, Mäntän apteekki

1 – LUONNOLLISTA HEHKUA KASVOILLE

Sävytetty aurinkosuojavoide tasoittaa ihon sävyä ja antaa erittäin korkean aurinkosuojan. Häivyttää ja ennaltaehkäisee pigmenttimuutoksia. Hajusteeton, sopii herkälle iholle.

Avène Sun Anti-pigmentation SPF 50+, 40 ml, 33,00 €

2 – KOSTEUTTAVA SUOJA KASVOILLE

Erittäin kevyt kasvojen aurinkovoide sisältää kosteuttavaa hyaluronihappoa ja suojaavia antioksidantteja. Voide imeytyy nopeasti ja jättää ihon mattapintaiseksi ja sileäksi.

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

3 – VARTALON SUOJA

Hyaluronihappoa sisältävä, kosteuttava aurinkosuoja vartalolle. Helposti levittyvä geelivoide jättää ihon miellyttävän mattapintaiseksi. Kaikille ihotyypeille.

ACO Sun Gel Cream Dry Touch SPF 50+, 200 ml, 26,30 € (131,50 €/l)



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

SANDOZ

sandoz-allergia.fi

Kesä

SAA TULLA,
MUTTA TUKKOISUUS EI.
HELPOTUSTA ALLERGIAN OIREISIIN

1 tabletti
vaikuttaa
24 h¹



Annostelu
kerran
päivässä²

Väsyttämätön antihistamiini

DES LorATADINE SANDOZ®

Allergisen nuhan ja nokkosihottuman
oireiden lievittämiseen.¹

Nenäsumute

MOMMOX®

Kausiluonteisen
allergisen nuhan hoitoon.²

Desloratadine Sandoz® 5 mg kalvopäällysteinen tabletti. **Vaikuttava aine:** desloratadiini. **Käyttöaihe:** Allergisen nuhan ja nokkosihottuman oireiden lievittämiseen aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille. **Annostus:** yksi tabletti kerran päivässä. **Älä käytä** tätä lääkettä, jos olet allerginen vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. **Varoitukset ja varotoimet:** Varmista tuotteen sopivuus itsellesi apteekista. Mikäli sinulla on munuaisten vajaatoiminta, sinulla tai suvussasi on aiemmin ollut kouristuskohtauksia, olet raskaana tai imetät tai suunnittelet lapsen hankkimista, kysy valmisteen käytöstä lääkäriltäsi. Ei suositella raskauden ja imetyksen aikana. Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos parhaillaan käytät tai olet äskettäin käyttänyt tai saatat käyttää muita lääkkeitä. Jos oireet eivät helpotu viiden päivän kuluessa lääkityksen aloittamisesta, ota yhteyttä lääkäriin. **Yleiset haittavaikutukset:** Päänsärky, suun kuivuminen ja väsymys. Muut ks. pakkausseloste. **Itsehoitolääke. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkaukset ja hinnat:** 15.11.2024: Desloratadine Sandoz 5 mg tabletti, kalvopäällysteinen 10 fol 7,90 €, 30 fol 14,91 €, 100 fol 21,44 €. Ajantasaistet hintatiedot: Kela.fi/laakehaku. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, mi.finland@sandoz.com. NR2312215930, 12/2023. **Perustuu 03.06.2022 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.** **MommoX® 50 mikrog/annos, nenäsumute. Vaikuttava aine:** mometasonifuroaatti. **Käyttöaihe:** Aikuisille (yli 18-vuotiaat) kausiluonteisen allergisen nuhan hoitoon. **Annostus:** kaksi suihketta molempiin sieraimiin kerran päivässä. **Älä käytä**, jos olet allerginen vaikuttavalle aineelle tai apuaineille tai jos nenässäsi on infektio, nenä on viime aikoina leikattu tai vahingoittunut. **Älä käytä** raskauden tai imetyksen aikana, ellei lääkäri ole niin määrännyt. **Varoitukset ja varotoimet:** Kerro lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle, jos parhaillaan käytät tai olet äskettäin käyttänyt tai saatat käyttää muita lääkkeitä. Jotkin lääkkeet (kuten HIV-lääkkeet) saattavat voimistaa MommoX-valmisteen tehoa. Jos käytät muita kortikosteroidilääkkeitä, sinulla on jokin muu infektio, kystinen fibroosi tai on tai on aiemmin ollut tuberkuloosi, keskustele aina lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen käyttöä. Jos oireet eivät lievi 7 päivän kuluessa, käänny lääkärin puoleen. **Yleiset haittavaikutukset:** Päänsärky, aivastelu, nenäverenvuoto, nenä- ja kurkkukipu, nenän haavaumat ja hengitystieinfektio. Muut ks. pakkausseloste. **Itsehoitolääke. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkaus ja hinta:** 15.11.2024: MommoX nenäsumute, suspensio 50 mikrog/annos 140 annosta pullo 17,28 €. Ajantasaistet hintatiedot: Kela.fi/laakehaku. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, mi.finland@sandoz.com. NR2401047174, 1/2024. **Perustuu 11.02.2021 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.**

Viitteet: 1. Desloratadine Sandoz® valmisteyhteenveto. 2. MommoX® valmisteyhteenveto.

NR2412058023, 12/2024

Lupa palautua

Kivat asiat voivat kuormittaa, eikä kaikki hauskakaan palauta. On tärkeää pysähtyä pohtimaan, mikä oikeasti auttaa keräämään voimia.

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

Osaatko nollata? Sujuuko akkujen lataaminen? Palautuminen on tarpeellista, vaikka ei olisi tapahtunut mitään ikävää tai voimia vievää.

Lomalla ja eläkkeelläkin voi kuormittua. Rakkaat harrastukset tai vilkas sosiaalinen elämä kuluttavat monia, etenkin jos kalenteri on koko ajan täynnä. Uudet olosuhteet ja ihmiset vaativat veronsa, vaikka ne olisivat toivottuja.

OLETKO REHELLINEN sen suhteen, mikä oikeasti palauttaa? Mieluisa tekeminen ei ole yhtä kuin palauttava tekeminen. Kivatkin jutut voivat innostaa, väsyttää tai vaatia aivoilta paljon. Päätelaitteet eivät tarjoa aivoille palautumista. Ruudun toiselta puolelta pesee yleensä virittävää materiaalia, vaikka katsoisi pelkkiä kissavideoita.

Mitä jos tunnustelisit, miltä riittävän yksitoikkoinen ei-minkään tekeminen tuntuu? Koska olet viimeksi kävellyt hitaasti, juonut verkkaisesti

teetä tai tuijotellut sohvalla kattoon?

ERI IHMISET tarvitsevat samassa elämäntilanteessa eri asioita palautukseen – kuten myös sama ihminen elämänsä eri vaiheissa. Ei kannata verrata itseään muihin tai siihen, millainen on ennen ollut.

Keho ja mieli voivat alkaa periä väsymysvelkaa korkojen kera, jos ei huolehdi palautumisestaan. Pahimmillaan palautumisen puute kostautuu terveysongelmina.

TUTKAILE ERIKSEEN mielen ja kehon palautumista. On tavallista, että niistä vain toinen on kuormittunut, jolloin tarvitaan vastapainoa. Tyypillisessä tilanteessa aivot ovat tehneet jotain vaativaa, mutta keho ei juuri mitään. Silloin mieluisa treeni auttaa pääsemään tasapainoisempaan tilaan.

Kun antaa itselleen luvan palautua, voi huomata, kuinka paljon paremmin jaksaa – ja kuinka paljon enemmän elämästä saa irti.

”Uudet olosuhteet ja ihmiset vaativat veronsa, vaikka ne olisivat toivottuja.”

Palautumisen portaat

1

OLE LÄSNÄ

Tarve tehdä enemmän saattaa hellittää, kun suuntaa tietoisesti huomionsa itsensä ulkopuolelle. Mitä näet, kuulet, haistat, maistat ja tunnet? Fokuksen vaihtaminen laskee kierroksia ja keventää oloa.

2

KARSI KIVOJAKIN ASIOITA

Palautukseen joutuu joskus karsimaan myös kivoja asioita. Mieti, mistä on oikeasti kyse – ethän pakene menoillasi joidenkin asioiden miettimistä? Entä miltä tuntuu ajatus jostain paitsi jäämisestä?

3

HAVAINNOI LUONTOA

Luonnossa olemisen palauttavista vaikutuksista on vanhaa näyttöä. Hyödyistä nauttiakseen ei tarvitse hoitaa puutarhaa tai patikoida metsässä. Puoli tuntia puiston penkillä riittää. Luonto kaikkialla kutsuu hengittämään, havainnoimaan ja vain olemaan.

Elinan kirjavinkit



ELINA TANSKANEN

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

MIKSI AINA VÄSYTTÄÄ?

Miksi suomalaisia naisia väsyttää niin paljon? Teos hakee selitystä näkymättömästä työstä, jonka määrää voi olla mahdoton huomata. Hanne Kettunen: Väsyneet naiset, WSOY, 2025



PALAUTUMISEN TAITO

Vankkaan tutkimustietoon pohjautuva psykologin teos tarjoilee motivoitumisapua ja konkreettisia vinkkejä palautumiseen. Anniina Virtanen: Psykologinen palautuminen, Tuuma-kustannus, 2021



Strong
Karpalact

Naiselliseen hyvinvointiin



Vahva ja monipuolinen karpalouute-maitohappobakteeri



UUTTA!



Kotimaiset hajusteettomat ja vegaaniset intiimituotteet





”

”Tyroksiinin myötä
olo alkoi helpottaa
muutamassa kuu-
kaudessa. Jaksoin
taas iloita asioista.”

→ Lue Mirjami
Laaksosen
tarina seuraa-
valla sivulla.

Kilpirauhaseen vauhtia

Väsymystä, vilua, selittämätöntä painonnousua, ummetusta, ihon kuivuutta. Kaikki nämä voivat olla oireita kilpirauhasen vajaatoiminnasta. Onneksi siihen on toimiva lääke, tyroksiini.

Teksti **NINA RIIHIMAA** Kuva **RIINA PEUHU**

Kilpirauhanen on kaulalla oleva pieni perhosen mallinen rauhanen, jolla on kokoaan suurempi vaikutus. Sen erittämä kilpirauhashormoni säätelee monia elintoimintojamme aineenvaihdunnan vilkkaudesta sydämen sykkeeseen, uneen ja vireystilaan.

”Kilpirauhanen on hyvinvoinnillemme välttämätön”, tiivistää lääkäri **Heikki Peura**.

Tyypillinen kilpirauhasen vajaatoimintapotilas on 40–50-vuotias nainen, joka kärsii väsymyksestä, jota pelkkä huono nukkuminen ei selitä. Kilpirauhasen vajaatoiminta on selvästi yleisempi naisilla kuin miehillä. Syytä tähän ei tunneta.

Myös nuoret tai ikääntyneet naiset ja kaikenikäiset miehet voivat sairastua kilpirauhasen vajaatoimintaan.

”Vajaatoiminta ei ole ikä- tai sukupuoli-syrjivä. Se voi tulla kenelle tahansa.”

ELIMISTÖN HYÖKKÄYS

Tavallisin syy kilpirauhasen vajaatoimintaan on kilpirauhasen autoimmuunitulehdus. Siinä elimistö hyökkää itseään, tässä tapauksessa kilpirauhasta vastaan. Muita syitä ovat kilpirauhasen poisto kasvaimen takia tai kaulan alueen sädehoito.

”Periaatteessa myös vaikea jodinpuute

voi johtaa kilpirauhasen vajaatoimintaan. Se on kuitenkin muiden länsimaiden tavoin Suomessa hyvin harvinainen, sillä useisiin elintarvikkeisiin lisätään jodia.”

Muut sairastetut autoimmuunisairaudet, kuten reuma tai ykköstyypin diabetes ja sidekudossairaus lupus, voivat altistaa kilpirauhasen vajaatoiminnalle. Myös suvussa sairastetut kilpirauhassairaudet voivat lisätä riskiä.

Itse ei voi vaikuttaa siihen, sairastuuko kilpirauhasen vajaatoimintaan. Keinoja vajaatoiminnan ehkäisyyn ei tunneta.

VERIKOE PALJASTAA

Vajaatoiminnassa kilpirauhanen ei tuota riittävästi kilpirauhashormonia elimistön tarpeisiin. Se voi johtaa väsymykseen, aivosumuun, muistihäiriöihin, ummetukseen, sydämentykytykseen, selittämättömään painonnousuun tai ihon kuivuuteen. Oireiden moninaisuuden takia on joskus vaikea ymmärtää, mikä on vialla.

”Ihmiset ovat mielestäni hyvin valvettuneita. He osaavat tulla vastaanotolle, jos oma vointi mietityttää.”

Oireiden selvittelyn jälkeen lääkäri määrää verikokeisiin, joissa tarkastetaan TSH- ja T4V-arvot. TSH on aivolisäkkeen tuottama hormoni, joka säätelee kilpirau-

hasen tuottamien hormonien määrää. Jos kilpirauhanen on laiska, aivolisäke piiskaa sen tuottamaan lisää hormonia. Vajaatoiminnassa tyypillinen laboratoriolöydös onkin matala T4V-pitoisuus ja korkea TSH-pitoisuus.

”Jokaisella on oma normaaliarvonsa, mutta yleisesti TSH:n tulisi olla 0,5–4:n välillä. T4-kokeella varmistetaan tulosta.”

LÄÄKE TYHJÄÄN VATSAAN

Hoitona on tyroksiinikorvaushoito eli käytännössä kerran päivässä otettava tablettilääke. Annoksen voimakkuutta voidaan joutua säätämään montakin kertaa ennen kuin löytyy juuri oikea määrä lääkettä.

Lääkitys jatkuu loppuelämän. Yleensä oireet alkavat helpottaa parissa viikossa, ja jo kuukauden tai kahden jälkeen olo on hyvä.

Joskus oireet palaavat tai pahenevat vuosienkin jälkeen. Silloin lääkennosta joudutaan muuttamaan. Raskausaikana kilpirauhashormonin tarve kasvaa, joten lääkennosta nostetaan. Lapsen syntymän jälkeen palataan yleensä vanhaan annokseen.

Tyroksiinihoidossa on tärkeää, että lääkkeen ottaa joka päivä samaan aikaan. Yleensä se otetaan aamulla vähintään puoli tuntia ennen aamupalaa. Lääke imeytyy parhaiten tyhjään mahaan.

”Joillekin aamukahvi heti herättyä on niin tärkeä, etteivät he pysty odottamaan puoltakaan tuntia. Silloin lääkitys säädetään sen mukaan.”

HUOLEHDI ITSESTÄSI

Joskus oireet eivät helpotu, vaikka verikokeiden perusteella kaiken pitäisi olla kunnossa. Silloin lääkäri neuvoa hakeutumaan lääkärin vastaanotolle. Taustalla voi olla jokin muu syy, jota ei ole huomattu. Esimerkiksi vaihdevuosisoireet tai uupumus voivat aiheuttaa samantapaisia oireita kuin kilpirauhasen vajaatoiminta.

Lääkkeen lisäksi kilpirauhasen vajaatoimintaa ei juuri voi helpottaa muilla keinoin. Lääkäri korostaa kuitenkin terveellisen ruoan, liikumisen ja riittävän nukkumisen tärkeyttä.

”Terveelliset elintavat auttavat ylläpitämään terveyttä. Ne siis tukevat myös kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastavan hyvinvointia.”

Kilpirauhasen vajaatoiminta saa Mirjami Laaksosen palelemaan uintitreeneissä. Sairaudesta huolimatta hän urheilee aktiivisesti.



MIRJAMI LAAKSONEN, 30

Sumusta takaisin elämään

Kesästä 2018 minulla on sumuinen kuva. Sinä vuonna minulle tapahtui paljon: maisterivaiheen opinnot yliopistossa, asiantuntijaharjoittelu toisella paikkakunnalla, hänen järjestelyt sekä muutto puolison kanssa yhteen.

Häät olivat tietysti ihanat, mutta niiden jälkeiset muistikuvat ovat hämää. Avioliiton alkuaika pitäisi olla ihanaa ja hattaraista. Minä olin tosi väsynyt, enkä välillä meinannut jaksaa nousta sängystä, ja mieli oli maassa. Mieheni on kertonut jälkikäteen, että itkin lähes päivittäin. Minä en sitä muista.

Hakeuduin hoitajan vastaanotolle, kun tuntui, että jokin on vialla – en vain tiennyt, mikä. Ensin ehdotettiin masennusta, mutta laboratoriotestit paljasti kilpirauhasen vajaatoiminnan.

Lääkäri määräsi tyroksiinia mutta ei kertonut sairaudesta paljoa muuta. Kesti aikansa omaksua, että minulla on loppuelämän kestävä sairaus. Hain tietoa luotettavista lähteistä, ja se auttoi ymmärtämään, mistä on kyse.

Tyroksiinin myötä olo alkoi helpottaa muutamassa kuukaudessa. Lamaannuttava väsymys väistyi ja maailma jotenkin kirkastui. Jaksoin taas iloita asioista. Oli helpottavaa, ettei ongelma ollutkaan mielessäni tai päässäni.”

Huolehdi yleiskunnosta

OTA TYROKSIINI-LÄÄKE

säännöllisesti, aina samaan aikaan ja ohjeiden mukaan. Älä ota samaan aikaan vitamiineja tai muita lääkkeitä. Hoito on elinikäinen.

HUOLEHDI YLEISKUNNOSTASI

nukkumalla riittävästi, liikkumalla aktiivisesti ja syömällä terveellisesti.

HAKEUDU HOITOON,

jos oireesi eivät hel-
litä tai ne pahenevat.
Lääkeannostasi pitää
kenties muuttaa tai
oireiden takana voi olla
jokin muu sairaus.

Muista nämä!

VERTAISTUKI

helpottaa oloa, kun toi-
nen ymmärtää oireitasi
ja vointiasi. Vertaistukea
löytyy Kilpirauhaslii-
tosta ja Facebookin
kilpirauhasryhmistä.

*Lähde: lääkäri
Heikki Peura ja
terveyskirjasto.fi*

Pieni kilpirauhassanasto

KILPIRAUHASEN VAJAATOIMINTA,

hypotyreoosi, syntyy, kun
kilpirauhanen ei pysty
tuottamaan normaalia
määrää kilpirauhas-
hormonia. Yleisin
syy on kilpirauhasen
autoimmuunitulehdus.

KILPIRAUHASEN LIIKATOIMINTA,

hypertyreoosi, tarkoittaa,
että kilpirauhanen tuottaa
liiaksi kilpirauhashor-
monia. Tavallisin syy on
Basedowin tauti.

KILPIRAUHASKOE

on verikoe, jolla selvi-
tään kilpirauhasen toimin-
taa. Kilpirauhaskokeista
herkin on TSH-tutkimus,
jonka arvo nousee vaja-
toiminnassa.

TYROKSIINI

on kilpirauhasen vajaa-
toimintaa korvaava lääke.
Sitä otetaan kerran päi-
vässä tyhjään mahaan. ■

Lähde: Terveyskirjasto

Telfast®

ÄLÄ ANNA ALLERGIAN

PYSÄYTTÄÄ SINUA



✓ **ANTIHIISTAMIINI,
JOKA EI VÄSYTÄ**

✓ **TEHOA TUNNISSA**

✓ **VAIKUTTAA
24 TUNTIA**

**Allergisiin
nenä- ja silmäoireisiin**



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

MILLAISTA KESÄÄ KOIRASI VIETTÄÄ?



Aktiivinen seikkailija

Ataxxa®

permetriini, imidaklopridi

Ajaa punkit, hyttysset ja hietasääsket tiehensä



EI SAA KÄYTTÄÄ KISSOILLE

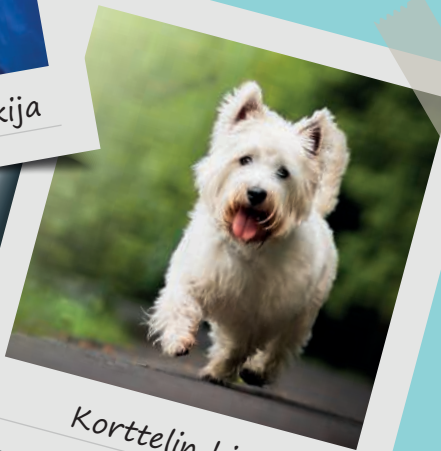
FYPERIX® COMP

fiproniili + (S)-metopreeni

Vapaudu kirppujen aiheuttamasta kierteestä



Kansainvälinen kulkija



Korttelin kingi

FYPERIX®

fiproniili

Punkki- ja kirppu-
tartuntojen hoitoon

KUONOSTA HÄNNÄNPÄÄHÄN



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-eläinlajeille. Ei kissoille. Eläintä ei saa kastella tai päästää vesistöön 2 vrk käsittelyn jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

Fyperix comp vet (fiproniili, (s)-metopreeni) paikallisvaleluliuos kissoille (50 mg/60 mg) ja koirille (67 mg/60,3 mg, 134 mg/120,6 mg, 268 mg/241,2 mg, 402 mg/361,8 mg) kirppu-, puutiais- ja väivetartuntojen hoitoon. **Annostus:** Iholle painon mukaan. Ei alle 8 vkon ikäisille eläimille ja/tai alle 2 kg painoisille koiran- tai alle 1 kg painoisille kissanpennuille. Ei vaurioituneelle iholle. Vain kohde-eläinlajeille. Eläintä ei saa kastella tai päästää vesistöön 2 vrk käsittelyn jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

Fyperix vet (fiproniili) paikallisvaleluliuos kissoille (50 mg) ja koirille (67 mg, 134 mg, 268 mg, 402 mg) kirppu- ja puutiaistartuntojen hoitoon. **Annostus:** Koirille iholle painon mukaan. Kissoille 1 pipetillinen iholle. Ei alle 2 kk ikäisille eläimille ja/tai alle 2 kg painoisille koiran- tai alle 1 kg painoisille kissanpennuille. Ei sairaille tai huonokuntoisille eläimille. Eläintä ei tule kastella 2 vuorokautteen käsittelyn jälkeen. Eläintä ei pidä käsitellä heti lääkeyksen jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen. **Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke.**

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

MAINOS FI-2024-49 04/2024

Uutta Avainapteekkeista

1 PIENI D-VITAMIINITABLETTI

Varmista riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Pienet, helposti nieltävät tabletit eivät sisällä makeutus- tai aromiaineita. Kaksi vahvuutta.

Minisun D3 nieltävä 200 tabl., 50 mcg, 26,90 € (0,13 €/kpl) tai 20 mcg, 18,70 € (0,09 €/kpl). Ravintolisä.

2 EROON VARSILUOMISTA

Poista varsiluomi helposti jäädyttämällä. Heti valmis laite riittää 12 hoitokertaan. Säily huoneenlämmössä pakkaukseen merkittyyn viimeiseen käyttöpäivään asti käyttöönottoajankohdasta riippumatta.

Dr. Yglo varsiluomien poistolaite 34,90 € (698,00 €/l). CE-merkitty lääkinnällinen laite.

3 PERÄAUKON VAIVOIHIN

Lääkkeetön, täysin luonnollisia ainesosia sisältävä geeli lievittää peräpukamia ja peräaukon vaivoja. Vähentää tulehdusta, lievittää kipua ja hillitsee kutinaa.

ActiProct geeli 30 g + asetin 22,90 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

4 MANGONMAKUINEN VITAMIINIPOMMI

Hyvänmakuinen mangoporetabletti sisältää runsaasti tarpeellisia vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten B-ryhmän vitamiineja, C-vitamiinia sekä magnesiumia.

Berocca Energy Mango 15 kpl, 9,43 € (0,63 €/kpl) tai 45 kpl 23,60 € (0,52 €/kpl). Ravintolisä.

5 HUOMAAMATON LAASTARI

Erittäin ohut, joustava ja vedenpitävä laastari jokapäiväisten haavojen hoitoon. Haavan ympärillä oleva iho pysyy puhtaana, mikä nopeuttaa paranemista. Itsekiinnittyvä laastari pysyy iholla jopa 72 tuntia.

Hansaplast Second Skin Protection XL 3 kpl, 8,05 € (2,68 €/kpl). CE-merkitty lääkinnällinen laite.



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Hoida oikein.



Tiedätkö:

- Kipuusi sopivimman lääkkeen?
- Kipulääkkeen oikean annostuksen?

Kysy neuvoa apteekista.



Voltaren Forte

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen | PANADOL 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen

Sisältää parasetamolia. Särky- ja kuumetilojen oireenmukaiseen hoitoon. **Panadol 500 mg:** Aikuisille 1-2 tablettia korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Parasetamolinnos lapsille on 15 mg/painokilo korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Alle 17 kg painaville ja alle 6-vuotiaille lapsille sekä yhtäjaksoiseen yli 3 päivän käyttöön vain lääkärin määräyksellä. **Panadol Forte:** Aikuisille (yli 18 v.) 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa. Ei alle 18-vuotiaille. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli kolmen päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteiden apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol-valmisteita voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu Panadol 500 mg ja Panadol Forte 14.4.2023 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. Pakkauskoot: Panadol 500 mg: läpipainopakkaus, 12 tbl ja 30 tbl, Panadol Forte: läpipainopakkaus, 15 tbl.

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikeyhtymästä 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 jäteteveten päättymisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukyisellä paperilla ja heitä paperi roskeen ennen käsienpesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteiden apuaineelle, älä käytä valmisteita. Katso muut valmisteiden 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. ©2025 Haleon-konserni tai lisensointijä. 01/2025, PM-FI-PAN-24-00064

HALEON

1 ITSERUSKETTAVA VAAHTO

Hanki tasainen ja luonnollinen päivitys jopa viikoksi ilman auringon haittoja. Vaahto on helppo levittää, kuivuu nopeasti eikä tahraa tekstiilejä. Useampi levityskerta syventää väriä. Sisältää kosteuttavaa glyseriiniä.

ACO Self Tan Body Mousse 150 ml, 20,50 € (136,67 €/l).

2 VALUMATON NENÄSUIHKE

Tehokosteuttava nenäsuihke erittäin kuivan nenän hoitoon ja kuivuuden ennaltaehkäisyyn. Valumaton koostumus tekee suihkeesta mukavan käyttää. Suihke on öljytön ja vesipohjainen.

Auvoin Hydro Plus 20 ml, 13,40 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

3 ITSERUSKETTAVAT TIPAT

Itseruskettavat tipat antavat kasvoille vähitellen kehittyvän, luonnollisen päivityksen jopa viideksi päiväksi ilman auringon haitallisia säteitä. Sisältää ihoa kosteutavaa ja silottavaa hyaluronihappoa. Helppo levittää ja kuivuu nopeasti.

ACO Self Tan Face Drops 30 ml, 20,50 €.

4 PURUTABLETIT NÄRÄSTYKSEEN

Purutabletit lievittävät mahan liikahappoisuutta ehkäisten närästystä, vatsakipua ja happamuuteen liittyviä ruoansulatusvaivoja.

AcidDuo 24 purutabl., 7,90 € (0,33 €/kpl) tai 36 purutabl., 9,90 € (0,28 €/kpl). CE-merkitty lääkinnällinen laite.

5 PALKITTU YÖNAAMIO KASVOILLE

Yön yli käytettävä kasvonaamio kosteuttaa, silottaa ja pehmentää ihoa. Iho näyttää hyvin levänneeltä ja raikkaalta.

Uriage Eau Thermale Sleeping Mask 50 ml, 21,25 € (425,00 €/l).

6 HIUSNAAMIO OHUILLE HIUKSILLE

Hoitava hiusnaamio ravitsee hiuksia juurista latvoihin. Naamio sopii kaikille hiustypeille mutta antaa elinvoimaa ja volyymia erityisesti hauraille ja ohuille hiuksille. Naamio levitetään päänahkaan hiustenpesun jälkeen, annetaan vaikuttaa viisi minuuttia ja huuhdellaan huolellisesti.

Priorin Hair Mask 180 ml, 26,29 € (146,06 €/l).



Eucerin®

Suojaa ihosi auringolta

Dermatologisesti testatut & ihotautilääkärien
suosittelemat aurinkosuojatuotteet



Kuvat Getty Images



MASENNUSLÄÄKKEET

Masennuslääkitys vaatii malttia

Lääkehoito on monelle vakavasti masentuneelle pelastus, mutta kaikkia se ei auta. Sopivan lääkkeen ja annostuksen löytäminen voi viedä aikaa.

Teksti **ANNA TOMMOLA**

Yksilöllisiä eroja

Suureen osaan ihmisistä masennuslääke vaikuttaa niin, että oireet katoavat täysin tai osittain, mutta noin joka kolmas ei hyödy lääkkeitä lainkaan. Toisaalta jopa viidesosa masennuksen vuoksi hoitoon hakeutuvista paranee ilman lääkitystä.

Masennusta ja sen mekanismeja ei täysin tunneta. Masennuslääkkeet toimivat muuttamalla aivojen biokemialla ja sitä kautta toimintaa toipumiselle otollisemmaksi. Toisten aivot reagoivat lääkitykseen paremmin kuin toisten. Myös aineenvaihdunnassa on perinnöllisiä eroja, jotka vaikuttavat lääkkeiden tehoon.

Vaikutus esiin viikoissa

Lääkehoitoa suositellaan aina vakavissa masennustiloissa. Lievissä ja keskivaikeissa tapauksissa voi käyttää joko lääkkeitä tai psykososiaalisia hoitoja. Tutkitusti parhaan lopputuloksen tuottaa näiden yhdistelmä. Usein lääkehoito helpottaa vaikkapa terapian aloittamista.

Yleisimpiä masennuslääkkeitä ovat SSRI-lääkkeet eli serotoniinin takaisinoton estäjät. Niiden ja muiden masennuslääkkeiden vaikutus ei ala heti vaan viikkojen kuluessa. Lääkkeen sopivuutta ja toimivuutta arvioidaan yleensä noin neljän viikon kohdalla.

Toimivan annoksen löytäminen voi vaatia pitkäjänteisyyttä. Lääkitystä tulisi malttaa jatkaa riittävän kauan sen jälkeen, kun oireet alkavat helpottaa.

Herkkyys haitoille vaihtelee

Masennuslääkkeet ovat yleisesti hyvin siedettyjä, mutta osa ihmisistä saa niistä haittoja. Yleisin on pahoinvointi. Lievät haitat monesti väistyvät elimistön totuttua lääkkeeseen.

Joskus lääke saattaa esimerkiksi lamata aivoja liikaa, ja ihminen voi kokea olonsa tokkuraiseksi. Jos haitat ovat voimakkaita, on syytä neuvotella lääkärin kanssa muista vaihtoehdoista.

Myös ihmisten herkkyys saada lopeusoireita hoidon päättyessä vaihtelee. Oireiden välttämiseksi lääkkeen portaitaiseen alasajoon on hyvä varata kuukausia tai ainakin viikkoja.

*Asiantuntija: psykiatrian erikoislääkäri
Jukka Kärkkäinen*

Toukokuu

BEPANTHEN EYE kerta-annospipetit 40 kpl

Miellyttävän tuntuinen tippa lievittää
kuivuutta, kutinaa ja ärsytystä.

20,90

24,80 € (0,52 €/kpl)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



DEVISOL D3 20 mcg 200 tabl.

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

14,90

18,70 € (0,07 €/kpl)

Ravintolisä



MOVEX

Energy 20 kpl tai Sport 14 kpl

Veteen sekoitettava juomajauhe sisältää
mm. vitamiineja ja elektrolyyttejä.

9,90

11,00–13,00 € (0,50–0,71 €/kpl)

Ravintolisä



BEKO STRONG B12 Vahva 120 tabl. tai Foolihappo+B6 150 tabl.

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

26,90

32,50 € (0,18–0,22 €/kpl)

Ravintolisä



DEVISOL STRONG D3 50 mcg 200 tabl.

Hyvin imeytyvää D3-vitamiinia sitruk-
sen tai mustikan makuisena imeskely-
tablettina tai nieltävänä tablettina.

22,90

26,90 € (0,11 €/kpl)

Ravintolisä



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

Monipuoliset ja vahvat monivitamiinit.

17,90

22,50 € (0,19 €/kpl)

Ravintolisä



A-VITA HYDRA+ 20 ml

Kosteuttaa ja hoitaa nenän kuivia
limakalvoja. Valumaton suihke.

11,90

14,90 €

CE-merkitty lääkinnällinen laite



MELATONIINI EXTRA VAHVA ratiopharm 1,9 mg 100 tabl.

Auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa
ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä
vaikutuksia.

18,90

22,90 € (0,19 €/kpl)

Ravintolisä



CETILAR kipulaastari 5 kpl tai kipuvoide 50 ml

Nivel- ja lihaskivuille. Palauttaa liike-
laajuutta, kun kyseessä on nivelrikko tai
urheiluvamma.

16,90

19,40 € (3,38 €/kpl tai 338,00 €/l)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



FIILUS ARKEEN 30 kpl

Maitohappobakteeri jokapäiväiseen
käyttöön koko perheelle. Eri makuja.

10,90

13,45 € (0,36 €/kpl)

Ravintolisä



FEMISAN Cream 50 g tai Vital 36 g

Hormonittomat tuotteet intiimialueen
kuivuuden oireiden lievittämiseen.

17,90

21,30–21,70 € (358,00–497,22 €/kg)

CE-merkitty lääkinnällinen laite



BATS antiperspirantit 60 ml

Erittäin tehokkaat ja tahraamattomat
antiperspirantit kuivuvat iholle no-
peasti. Sopii herkällekin iholle.

6,90

9,20 € (115,00 €/l)



Kesäkuu

AQUALAN L kesätuubi 200 g
Monikäyttöinen perusvoide koko perheelle. Myös Aqualan Duo ja Plus.

7,90

10,60 € (39,50 €/kg)



MINISUN D3 20 mcg 200 tabl.

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

14,90

18,40 € (0,07 €/kpl)
Ravintolisä



KARPALACT STRONG 60 kaps.

Kliinisesti tutkittu vahva karpalouute sisältää kaikki karpalon luonnolliset tehoaineet.

25,90

32,50 € (0,43 €/kpl)
Ravintolisä



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

Vahva ja monipuolinen yhdistelmä muihin ja ajattelun tueksi. Eri vaihtoehtoja.

25,90

30,90 € (0,22–0,26 €/kpl)
Ravintolisä



MULTIVITA PLUS 200 tabl.

Yhdessä tabletissa jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta.

19,90

24,30 € (0,10 €/kpl)
Ravintolisä



SEBAMED Face & Body Wash täyttöpussit 1000 ml

Kuivuuteen taipuvalle iholle kehitetty pesuneste. Kasvoille ja vartalolle.

16,90

21,30 € (16,90 €/l)



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



RELA 30 kpl

Hyvänmakuiset maitohappobakteerit jokaiseen päivään. Eri makuja tai nieltävä kapseli.

12,90

15,00 € (0,43 €/kpl)
Ravintolisä



TRIPLE DRY ROLL-ON antiperspirantit 50 ml

Luotettava suoja hikoilua vastaan. Useita vaihtoehtoja tuoksulla tai ilman.

9,90

11,80 € (198,00 €/l)



BEVITA EYE PRO 10 ml ja kerta-annospipetit 20 kpl
Pitkäkestoisesti kosteuttavat silmätipat kuivien silmien oireiden hoitoon.

–15 %

CE-merkitty lääkinnällinen laite



SYYLEND Original 5 ml tai Pen C 3 ml

Tehokas liuos tai annostelukynä syylien poistoon aikuisille ja lapsille.

26,90

31,30–33,40 €
CE-merkitty lääkinnällinen laite



NESTEYTYS RATIOPHARM 10 poretabl.

Sitruunanmakuinen poretabletti sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä.

11,90

14,30 € (0,43 €/kpl)
Ravintolisä



Toukokuu

ACO BOOSTERIT 30 ml ja KUORIVAT HOITOVEDET 150 ml

Aktiivisia ainesosia sisältävät seerumit
ja hellävaraiset, kuorivat hoitovedet.
Valikoima vaihtelee apteekittain.

-20 %



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

Monipuolinen kauneusravintolisäsarja
ja tutkitusti tehokkaat ainesosat.

-15 %

Ravintolisä



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



Kesäkuu

ACO BODY -tuotesarja

Hoitavat ja kosteuttavat tuotteet jättävät
ihon pehmeäksi ja sileäksi. Tarjous ei koske
deodoranteja. Valikoima vaihtelee apteekittain.

-20 %



BIOTIN STRONG 90 tabl.

Vahva biotiinivalmiste hiusten
ja kynsien hyvinvointiin.

16,90

19,80 € (0,19 €/kpl)
Ravintolisä



Kampanjapakkauus

Uusi 3-vaiheinen SensiLine-ihonhoitorutiini

Atooppiseen ihottumaan taipuvaiselle iholle

1

PUHDISTAA



2

KOSTEUTTAA



3

RAUHOITAA



Bepanthol® SensiWash ja Bepanthol® SensiControl: kosmetiikkaa.

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

Bayer Oy. CH-20240923-76



Onko ensiapukaappisi ajan tasalla? Päivitä kodin ja kesämökin ensiapu- tarvikevalikoima valmiiksi kesään

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



Haavan huolellinen puhdistaminen on tärkeää, jotta haava pääsee paranemaan ongelmitta. Kirvelemätön APTEEKKI Antiseptinen haavanpuhdiste puhdistaa, ja edistää haavan paranemista sen sisältämän pantenolin ansiosta. Valitse kätevä suihke tai flip-top kaatopullo.

Antiseptiset haavanpuhdisteet CE0537:
Galena Pharma Oy, Suomi



Laastari pitää haavan puhtaana ja suojassa ulkoisilta ärsykeiltä. Haavan koko ja sijainti vaikuttavat siihen, millainen laastari kannattaa valita. Sormilaastari on hyvä valinta sormenpäähaavoihin, sillä sen perhosemallinen 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 avulla, jonka ansiosta laastarin irrotus on kivutonta.

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

Haavansulkuteippi on kiinnittyvä erikoisteippi, joka edistää haavan luonnollista parantumisprosessia. Teipin avulla haavan reunat asettuvat lähemmäksi toisiaan, mikä edistää haavan sulkeutumista ja estää haavan aukeamista uudelleen. Soveltuu käytettäväksi leikkaus- ja viiltohaavoihin.



APTEEKKI Haavansulkuteippi
Eurosirel S.p.A., Italia

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

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



Muista myös nämä:



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

Phyto Performance Italia Srl,
Italia



APTEEKKI Pikakylmä-
pakkaus
Kertakäyttöinen
pikakylmäpakkaus
ensiaputilanteisiin
tai kun tarvitaan
kylmähoitoa.

CE0476 Phyto Performance
Italia Srl, Italia



APTEEKKI Itseensä-
kiinnittyvä tukisidos
Helppokäyttöinen,
itseensäkiinnittyvä
tukisidos nyrjähdys-
sien ja venähdyksien
ensiapuun. Sopii
myös eläinten
sidoksiin.

KOB, GmbH, Saksa

3 x vitamiinikysymys



Saan vitamiineista ilmavaivoja, mikä avuksi?

KOKEILE NIELTÄVIÄ kapseleita. Pureskeltavat vitamiinit voivat aiheuttaa herkimmille vatsavaivoja. Yleensä syynä ovat niihin lisätyt apuaineet, kuten makeutusaineet.

Apteekista voi kysyä ilmavai-voihin auttavia valmisteita.

Miksi B12-valmisteissa on moninkertaisesti vitamiinia päiväsuositukseen nähdessä?

Tarvitaanko paaston aikana tai jälkeen ekstravitamiineja?

EI YLEENSÄ. Paastoaminen vähentää radikaalisti vitamiinien saantia. Lyhytaikaisella paastoamisella ei kuitenkaan ole tätä haittaa. Paaston jälkeen voi halutessaan täydentää vitamiinivarastojaan monivitamiinilla.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

B12-VITAMIININ IMEYTYVYYS on erittäin huono. Tämän takia sitä on vitamiinivalmisteissa paljon. B12-vitamiinin yliannostus on harvinainen. Kannattaa kuitenkin ottaa kerrallaan vain yhtä B12-vitamiinia sisältävää valmistetta.

B12-vitamiinia saa vain eläinperäisistä ruoista. Siksi vegaanin on otettava ravintolisää. Happosalpaajäläkkeiden käyttäminen häiritsee myös B12-vitamiinin imeytymistä, joten B12-lisä voi olla tarpeen. Iän myötä kaikkien vitamiinien imeytyminen heikkenee, siksi B12-lisää suositellaan yli 65-vuotiaille.

”Kaikesta koetusta voi viisastua”

Melanooma opetti Pauli Liikalan suojautumaan auringonpaahteelta ja käymään säännöllisesti luomitarkastuksissa.

Teksti **KAISA HAKO** Kuvat **NINNA LINDSTRÖM**

”**T**ästä ei välttämättä hyvää seuraa”, ajatteli espoo-
lainen **Pauli Liikala** loppuvuodesta 2013, kun
ihotautilääkäri pyysi hänet heti tutkimuksen jäl-
keen toimenpidehuoneeseen. Liikala oli jäänyt vastikään
eläkkeelle ja tullut yksityislääkärille näyttämään reides-
sään olevaa luomea, joka oli kasvanut ja vaihtanut väriä.
Lääkäri tahtoi poistaa luomen välittömästi ja lähettää sen
patologin tutkittavaksi.

”Meni pari viikkoa, ja lääkäri soitti, että luomesta oli
löytynyt melanoomaa”, Liikala kertoo.

Liikalalta oli poistettu luomia aiemminkin, sillä hänellä
on niitä paljon. Hän tiesi, että etenkin auringonotto voi
lisätä ihosyövän riskiä.

”Minä olen tällainen kalkkilaivan kapteeni, en ole
koskaan innostunut auringonotosta. Sitä paitsi luomi jäi
shortsirajan yläpuolelle.”

PIAN LIIKALA sai uuden soiton. Tarvittiin aiottua isompi
leikkaus, sillä luomesta oli löytynyt vakavamman asteen
syöpäsoluja. Leikkausta oli silti odoteltava lähes kaksi
kuukautta.

”Totta kai olin huolissani, vaikka minulla onkin hen-
kinen näkemys, ettei mikään ole sattumaa ja kaikella on
tarkoituksensa”, Liikala sanoo.

Hän päätti kertoa tilanteesta avoimesti ystäville ja tu-
uille sosiaalisessa mediassa.

”Sain paljon lohduttavia viestejä. Näytin vaimollekin,
että katso, miten paljon sydämenkuvia olen saanut. Häntä
nauratti”, Liikala muistelee.

Kun yrittäjä Pauli
Liikala sairastui
melanoomaan
kymmenisen
vuotta sitten,
tukena oli myös
Facebook-sivusto
Melanoomaver-
kosto, jossa hän
toimii nykyisin
tukihenkilönä.







Pyörän selkään Liikala hyppäsi heti, kun se oli jälleen mahdollista, ja liikunta maistui taas.

Melanooma

- Melanooma on syöpäsairaus, jota voi esiintyä iholla, kynnen alla tai limakalvolla.
- Se oireilee useimmiten iholle kasvavina luomina, luomien muutoksina tai ihon kirjavina pigmenttimuutoksina.
- Melanooman riskiä lisäävät toistuva auringossa palaminen tai muu runsas aurinkoaltistus sekä perinnölliset ominaisuudet, kuten hyvin vaalea iho tai suuri määrä luomia.
- Ihomuutoksia kannattaa pitää silmällä. Jos luomi kasvaa tai vuotaa tai sen väri ja muoto ovat epäsäännölliset, sitä kannattaa näyttää lääkärille. Mitä varhaisemmin melanooma todetaan, sitä paremmat ovat hoidon tulokset.
- Melanooman yleisin hoito on leikkaus, jossa syöpäsolut poistetaan. Levinnyttä melanoomaa hoidetaan yleisimmin lääkehoidoilla, joskus myös sädehoidolla.
- Ihon suojaaminen auringon UV-säteilyltä auttaa pienentämään melanooman riskiä.

Lähteet: Dudesim Terveyskirjasto, Syöpäjärjestöjen kaikkisovasta.fi -sivusto

Luottavaisesta elämäntavasta huolimatta mielessä pyöri vakavia ajatuksia.

Tähänkö tämä elämä loppuu?

"Vaikka tunteet vaihtelivat, järki pysyi päässä. Päätin heti, etten ryhdy googlailemaan melanoomasta mitään, vaan luotan hoitohenkilökunnan ammattitaitoon. Ajattelin kuten *Tuntemattomassa sotilaassa*, että tästä mennään suon yli, että heilahtaa."

Töölön sairaalassa reidestä poistettiin kämmenen kokoiselta alueelta kaikki iho ja leikkauskohtaan siirrettiin tervettä ihoa sisäreidestä. Reiden ihossa erottuvat yhä leikkauskohdan saumat. Nivusista poistettiin vartija-imusolmukkeita, jotka tutkittiin syövän leviämisen varalta. Huojennus oli suuri, kun selvisi, ettei melanooma ollut ehtinyt lähettää etäpesäkkeitä.

"Selvisin säikähdyksellä."

INTOHIMOINEN PYÖRÄILIJÄ ja hiihtäjä joutui olemaan aluksi pari viikkoa aloillaan, jottei siirretty iho irtoaisi kudoksista. Ihoa piti paikoillaan tarrakipsi, joka muistutti jääkiekkoilijan suojusta. Kipu ei juuri ollut, mutta imusolmukkeiden poiston myötä seurasi muita hankaluuksia. Vasen jalka alkoi turvota, sillä sen nestekierto oli sekaisin. Liikala joutui puolentoista vuoden

ajan pitämään joka päivä tiukkaa tukisukkaa, joka ylsi nilkasta nivusiin asti.

"Siihenkin sopeutui, kun ajatteli, että nyt on käynyt näin, ja toimitaan sen mukaan."

Viiden vuoden jälkeen syöpäkontrollit päättyivät, mutta säännölliset luomitarkastukset kerran vuodessa ovat tärkeä rutiini, joka on tullut jäädäkseen. Välillä lääkäri on katsonut parhaaksi poistaa luomia. Tätä nykyä Liikala on auringonpaahteen suhteen varovaisempi kuin ennen sairastumistaan. Kesä mökin etupihalle on hankittu suuri päivänvarjo. "Lintujen laulu ja tuulenvire löytävät tiensä yhtä lailla myös varjon alle", hän sanoo.

LIIKALA TOTEAA, että vakavan sairauden kohtaaminen on synnyttänyt kiittollisen asenteen.

"Minuun on tehnyt vaikutuksen psykiatri **Viktor Frankl**, joka selviytyi keskitysleiriltä. Hänen opetuksensa on, että en voi vaikuttaa siihen, mitä elämä kohdalleni tuo, mutta voin vaikuttaa siihen, miten asioihin suhtaudun."

Liikala on työstänyt kokemuksiaan myös kirjoittamalla ja omistanut viimeisimmän kirjansa lapsenlapsilleen.

"Haluan jakaa henkistä perintöäni eteenpäin. Kaikesta kokemastaan voi viisastua." ■

Näärännäpyihin, luomirakkuloihin sekä silmätulehduksiin ja -infektioihin



Desosept

Näärännäppy tai luomirakkula?

Oireita lievittävä voide*

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

Desoclean

Rähmivät silmät tai silmätulehdus tai -infektio?

Steriilit kosteuspyyhkeet päivittäiseen puhdistukseen

Desodrop

Silmätulehdus tai -infektio?

Suojaava silmätipa

Tyyni vatsa läpi kesän

Poimi lomalle mukaan
nopeavaikutteiset
täsmätuotteet



Närästyksen **Pepcid Duo®**

Pepcid Duo alkaa
vaikuttaa välittömästi*
Yksi tabletti auttaa koko päivän**

* neutraloi maha happoa

** jopa 12 tunnin ajan



Ripuliin **Imodium®**

Helpottaa jopa tunnissa



Ummetukseen **Microlax®**

Helpottaa 5–15 minuutissa

Pepcid Duo® on lääke närästyksen ja happamien röyhtäisyyden 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®**-peräruiskeliuos on lääke tilapäiseen ummetukseen. Oireiden jatkuessa käännä 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 pakkausseloste.**

© McNeil/JNTL Consumer Health (Finland) Oy. FI-IMO-2025-140081 03/2025



Eroon kynsisienestä

Kynsisienen hoito on hidasta, sillä vaurioituneen kynnen on kasvettava kokonaan pois. Hoitamaton sieni voi levitä muihin kynsiin tai perheenjäsenille ja on pahimmillaan kivulias. Pidäthän jalkojen ihon pehmeänä, sillä kuiva, haavautunut iho on alttiimpi tartunnalle.

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

1 LUONNOLLINEN APU
Pihkalakan antibakteeriset ainesosat tehoavat 90 prosenttiin kynsisientä aiheuttavista silksasienistä. Karhenna ensin kynsi viilalla. Levitä sitten lakkaa vaurioituneelle kynnelle. Anna lakan kuivua noin 15 minuuttia. Käytä lakkaa kaksi kertaa viikossa, kunnes terve kynsi on kasvanut vaurioituneen tilalle. Poista lakkakerrostuma kynsilakanpoistoaineella muutaman kerran kuussa. Hoito kestää tavallisesti 3–12 kuukautta.

Abicin 30 %
pihkalakka
10 ml, 23,70 €. Ei
hartsyiliherkille.
Käy myös kynsi-
vallin tulehduksen
hoitoon.



2 KIRKASTAVA HOITOAINE
Levitä siveltimellä ainetta hoidettavalle kynnelle ja näkyvissä olevan kynnen alapinnalle. Kynnen pinta kaunistuu jo viikossa, eikä viilausta tarvita. Käytä lakkaa ensimmäiset neljä viikkoa kahdesti päivässä ja sen jälkeen kerran päivässä, kunnes vaurioitunut kynsi on kasvanut ulos. Kannattaa varautua siihen, että hoito kestää 6–12 kuukautta.

Nailner kynsi-
sienen hoitoaine
2in1, 5 ml,
36,20 €. Riittää
300 levitysker-
taan. Saatavana
myös hoitokynä.



3 NOPEA PAIKALLISHOITO
Ensimmäisessä vaiheessa käsitellään vaurioitunut kynnen osa. Lämmitä tuubia käsissä ja levitetä ohut kerros voidetta hoidettavalle kynnelle. Peitä seuraavaksi kynsi laastarilla ja anna aineen vaikuttaa vuorokausi. Raaputa sen jälkeen pehmentynyt kynnen osa kaapimella pois. Toista hoito 2–3 viikon ajan. Kun kaavittu kynnen alainen iho tulee esiin, sitä hoidetaan neljä viikkoa erikseen ostettavalla sienivoiteella.

Canespro Nail
kynsisienen
hoitopakkaus
34,90 € sisältää
hoitovoiteen, 22
kpl kertakäyt-
tölaastareita ja
muovikaapimen.



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

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



IENTULEHDUS

Pidä plakki poissa

Ientulehdus on flunssan jälkeen yleisin infektiosairaus Suomessa. Sen tunnistaa verta vuotavista ikenistä, arkuudesta ja pahanhajuisesta hengityksestä, mutta se voi olla myös täysin oireeton.

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



VOIKO IENTULEHDUS PARANTUA ITSEKSEEN?

Lievä ientulehdus voi parantua tehostetulla puhdistuksella. Mikäli oireet eivät mene ohi viikossa, on syytä mennä hammaslääkäriin tai suuhygienistille.

MILLAINEN SAIRAUUS IENTULEHDUS ON?

Ientulehdus eli gingiviitti on flunssan jälkeen Suomen yleisin infektiosairaus. Sitä esiintyy yli 70 prosentilla suomalaisista.

MIKÄ SEN AIHEUTTAA?

Riittämätön puhdistus, jonka seurauksena bakteeripeitettä eli plakkaa kertyy ienrajoihin sekä hampaiden väliin. Syljen mineraalit kovettavat plakin hammaskiveksi, joka on myös ientulehduksen aiheuttaja.

Raskausajan gingiviitin taustalla ovat yleensä hormonimuutokset. Ikenet tulehtuvat ja vuotavat silloin herkästi, vaikka plakkaa ei olisi paljoakaan. Ientulehdus on yleisintä raskauden keskikolmanneksella.

MILLAISIA OIREITA IENTULEHDUKSESTA SEURAA?

Verenvuotoa erityisesti hampaita pestessä tai syödessä. Myös paha maku suussa, pahanhajuinen hengitys, ikenien arkuus, turvotus, punoitus ja kipu kertovat ientulehduksesta.

Ientulehdus voi myös olla salakavalasti täysin oireeton. Useille se tuleekin yllätyksenä hammastarkastuksen yhteydessä.

Pitkittyneenä ientulehdus voi edetä kiinnityskudossairaudeksi eli parodontiitiksi. Tällöin tulehdus tuhoaa

säikeitä, jotka kiinnittävät hampaan ikeniin sekä luuhun. Parodontiitti puolestaan aiheuttaa syventyneitä ientaskuja eli hampaiden ja ikenien väliin muodostuu enemmän tilaa. Hampaat voivat lopulta alkaa heilua ja jopa irrota.

MITEN IENTULEHDUSTA HOIDETAAN KOTIKONSTEIN?

Hyvällä suuhygienialla eli pitämällä plakki poissa ja hampaan pinnat puhtaana. Hampaat harjataan huolellisesti fluorihammastahnalla aamuin illoin kahden minuutin ajan. Sähköhammasharja on tehokkaampi kuin manuaalinen.

Lisäksi on hyvä muistaa hammasvälien puhdistus joka ilta itselle sopivalla välineellä, kuten hammaslangalla, -lankaimella, -harjalla tai silikonitikulla.

KUINKA KAUAN IENTULEHDUS YLEENSÄ KESTÄÄ?

Ientulehdus voi kestää vuosia. Lievä tulehdus paranee viikossa. Jos ientulehdusta ei saa itse pois, se on suussa kunnes hammaslääkäri tai suuhygienisti hoitaa suun kuntoon.

Hoidettava saa omahoidon ohjauksen, jota noudattamalla ientulehdus paranee yleensä viikossa. Todella tulehtuneiden ja turvonneiden ikenien paraneminen vie pidempään.

MITÄ HOITOA LÄÄKÄRI MÄÄRÄÄ?

Hammaslääkäri tutkii tilanteen ja toteuttaa hoidon itse tai kirjoittaa hoitosuunnitelman ja lähetteen suuhygienistille. Vaikean tulehduksen tukihoidoksi suositellaan joskus apteekista saatavan antibakteerisen suuveden käyttöä.

Hammaslääkäri voi ottaa bakteerinäytteen ientaskuista ja määrätä tarvittaessa antibiootit hillitsemään tulehdusta sekä estämään bakteerien kasvua.

KENELLE IENTULEHDUS TULEE TYYPILLISIMMIN?

Huono suuhygienia aiheuttaa tulehdusta kenelle vain. Tupakoitsijat, diabeetikot ja raskaana olevat kärsivät vaivasta yleisimmin. Ikääntyessä ientulehdusta ilmenee aiempaa herkemmin, sillä syljen erityös normaalisti vähenee ja suun bakteerikasvusto saattaa lisääntyä.

Triple Dry

Markkinointi: Tamro Oy T00046-1, 9/2024

KUIVA, RAIKAS
JA VARMA OLO
– JOPA 72 H

no sweat.



Kolme kertaa varmempi antiperspirantti,
tehokasta ja luotettavaa suojaa
– NO SWEAT.

www.tripledry.fi some: Triple Dry Finland

ALTISTAVATKO JOTKIN ELINTAVAT IENTULEHDUKSELLE?

Huono suuhygienia. Tupakointi supistaa ikenien verenkiertoa ja vähentää kudosten hapensaantia. Tupakoitsijan ikenet eivät välttämättä vuoda verta, vaikka tulehdus olisi voimakas. Myös C-vitamiinin puute voi olla altistaa tulehdukselle.

UUSIUTUUKO TULEHDUS HELPOSTI?

Ientulehdus tulee takaisin, jos omahoidon taso heikkenee tai hammaspesua ja hammasvälien puhdistusta ei tehdä säännöllisesti. Suuhygieniasta on tärkeää huolehtia läpi elämän.

MIKSI IKENIEN HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Suussa oleva tulehtunut alue voi olla kämmenen kokoinen. Suu ei ole erillään muusta kehosta, vaikka se "piilossa" onkin. Terveet ikenet ja suu on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Suu on portti terveyteen.

LISÄÄVÄTKÖ PERUSSAIRAUDET IENTULEHDUKSIA?

Reumasairaudet ja diabetes voivat altistaa ientulehdukselle. Korkea verensokeri voi heikentää kykyä taistella infektioita vastaan.

VOIKO IKENIEN HYVÄ HOITO EHKÄISTÄ JOIDENKIN MUIDEN SAIRAUKSIEN PUHKEAMISTA?

Ientulehdus ja parodontiitti lisäävät sydän- ja verisuonisairauksien, kakkostyyppin diabeteksen sekä tekonivelinfektioiden riskiä.

Ne voivat laskea hedelmällisyyttä naisilla ja miehillä sekä vaikuttaa raskauden kulkuun, kestoon ja vauvan alhaiseen syntymäpainoon.

Ikenien huono kunto heikentää diabeteksen hoitotasapainoa ja kasvattaa lisäsairauksien riskiä. Suun terveys vaikuttaa myös reuman hoidettavuuteen.

Asiantuntija: suuhygienisti Anni Savolainen

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**
Hyvinvointia rakentamassa

**Multivita
JUNIORI
DINO**

**Multivita
Nalle**

**DEVISOL
DINO**

**LASTEN
SUOSIKIT**

-20%

UUTUUS



Monivitamiini-
purutabletti: makumix
mansikka, toffee ja
päärynä.



Mansikanmakuinen
monivitamiini-
purutabletti.



Kalsium-D₃-vitamiini-
pehmotabletti:
makumix mansikka
ja mustikka.



Monivitamiini-
pehmotabletti:
makumix mansikka,
mustikka ja appelsiini.



Pehmeä ja pureskeltava
D-vitamiinivalmiste:
makumix mustikka ja
appelsiini.



D-vitamiini-
purutabletti: makumix
mansikka, banaanin ja
päärynä.



D-vitamiini-
purutabletti makuna
appelsiini-kola.

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

Tarjous voimassa toukokuun ajan vain Avainapteekkeissa.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

3/2025

Proviisori Henna
Rusanen työskentelee
lääkevalmistukseen
erikoistuneessa
Kuopion Satama
Apteekissa.

Lääkevalmistus on käsityötä

Proviisori Henna Rusasen työpäivään mahtuu niin lääkekapseleiden valmistusta, hallintoa kuin asiakaspalveluakin. Apteekin lääkevalmistus vaatii erityisosaamista ja parantaa lääkkeiden saatavuutta.

Teksti **JANNE LAITINEN** Kuvat **AKSELI MURAJA**

KLO 7.45 Tulen aamuvuoroon ja avaan apteekin. Työmatkani on mukavan lyhyt, sillä asun kävelymatkan päässä.

Selaan työsähköpostit ja tarkistan, että lääkevalmistuksessa tarvitsemamme raaka-aineet ovat käyttökelpoisia. Hävitän vanhat ja laitan uudet tilaukseen tukusta. Valmistuksessa tarvitaan esimerkiksi lääkerakenteita, voidepohjia ja apuaineita.

Ensimmäisen tunnin olen enimmäkseen reseptitiskissä. Satama Apteekki sijaitsee aivan Kuopion pääterveysaseman vieressä, joten meillä käy paljon reseptiasiakkaita. Myös annosjakelua on paljon.

Välillä sattuu yllätyksiä. Eilen aamulla syntyi aika hässäkkä, kun lääkekuljetukset olivat myöhässä.

Tämä päivä alkaa rauhallisemmissa merkeissä.

"VÄLILLÄ MEININKI ON KUIN KYLÄKAUPASSA"

KLO 9 Jatkan päivystämistä reseptitiskillä. Välillä ohjaan harjoittelijaamme **Iida Turusta**. Hän on farmasian opiskelija, joka aloitti harjoittelujaksonsa tällä viikolla.

Käymme läpi itsehoitotuotteita ja lääkeneuvontaa. Puhumme siitä, miten kannattaa neuvoa esimerkiksi kipulääkkeen ostajaa.

Työnkuvani on monipuolinen. Vastaan meillä muun muassa lääkevalmistuksesta, tietosuoja-asioista ja toimintaohjeiden päivittämisestä. Teen myös mielelläni asiakaspalvelutyötä.

Meillä on paljon kanta-asiakkaita, jotka ovat tulleet vuosien varrella tutuiksi. Välillä täällä on meininki kuin kyläkaupassa.

KLO 10 Pidän lounastauon. Yleensä keskipäivän aikoihin on aika vilkasta.

Työkaverini ovat huipputyyppejä, rentoja ja avoimia. Työtä tehdään hymyssä suin ja hyvällä huumorilla, vaikka olisi kiire.

"LÄÄKEKAPSELIN TEKÖ VIE TUNNIN"

KLO 10.30 Apteekkimme on Kuopiossa yksi harvoista, jotka valmistavat itse lääkkeitä. Teemme esimerkiksi voiteita, liuoksia ja kapseleita. Valmistettavat lääkkeet ovat lähes poikkeuksetta reseptivalmisteita eli lääke valmistetaan tilauksesta asiakkaalle.

Apteekkien lääkevalmistustaito tukee laadukkaiden lääkkeiden saatavuutta tilanteissa, joissa tehdasvalmisteista lääkettä ei ole saatavilla. Se auttaa varmistamaan, että asiakas saa juuri oikeanlaisen lääkkeen vaivaansa.

Tilanteet, joissa lääkettä ei ole saatavilla, kuormittavat terveydenhuoltoa ja horjuttavat asiakkaan hoitotasapainoa.

Meidän valikoimiimme kuuluvat esimerkiksi rikki-voide syyhyn hoitoon sekä vaurioituneiden suun limakalvojen hoitoon tarkoitettu geelivalmiste, joka sopii esimerkiksi monille syöpäpotilaille.

Syyhyvoide on hyvä esimerkki siitä, miten omalla valmistuksella voidaan täydentää lääkehuoltoa, sillä vastaavista, tehokkaista tuotteista on ollut aiemmin Suomessa puutoksia.

Tänään valmistan asiakkaalle miedonnettuja lääkkeitä kapseleita MS-taudin hoitoon. Myyntiluvalliset tuotteet ovat asiakkaan tarpeisiin liian voimakkaita, joten valmistamme lääkkeen itse.

Puhdistan aseptisen tilan, hierrän lääkekapselit jauheeksi huumareissa ja täytän tyhjt kapselit kapselikonella. Valmistus vie noin tunnin. Lopuksi lasken lääkkeille hinnan.

Lääkevalmistus on tarkkaan valvottua ja vaatii erityisosaamista. Sitä saavat tehdä vain testin suorittaneet farmaseuttiset työntekijät, ja osaaminen on näytettävä vuosittain. Lääke valmistetaan puhdastilassa, joka huolletaan ja tarkastetaan säännöllisesti.



Eeva-Liisa Tuomainen on apteekin vakioasiakas. "Täällä saa hyvää palvelua eikä tarvitse yleensä jonottaa."



Henna Rusanen esittelee Martti Räisäselle silmätippoja. Räisänen kertoo olleensa apteekin asiakas vuosikymmeniä.



Pegulos

Itsehoitolääke ummetuksen hoitoon

- ✓ Kätevät annospussit
- ✓ Makrogoli ensisijainen hoitosuositus ummetukseen*
- ✓ Neutraalinmakuinen



*Käypähoitosuositus

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 jauhepussit ovat kätevät käyttää. 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. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Itsehoitolääke. **Markkinoija:** Teva Finland Oy. Lisätietoja: www.terveysportti.fi, infofinland@tevapharm.com. MULTI-FI-01453 01 25

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



Henna Rusanen valmistaa asiakkaalle lääkettä.



Kuopion Sata-ma Apteekissa valmistetaan esimerkiksi lääkevoiteita, -liuoksia ja -kapseleita.



Apteekissa valmistetaan lääkkeitä esimerkiksi silloin, kun markkinoilla olevat lääkkeet eivät sovi asiakkaalle.

”Lääkevalmistus auttaa varmistamaan, että asiakas saa juuri oikeanlaisen lääkkeen vaivaansa.”

KLO 11.30 Käsittelen tuotevirheilmoituksen. Saimme valmistajalta tiedon, että asiakkaamme on oikeutettu hyvitykseen, koska hänen ostamansa inhalaattori ei toiminut kunnolla. Olen yhteydessä asiakkaaseen ja kerron, että hän voi hakea meiltä vastaavan tuotteen tilalle.

"OHJAUS ON HYVÄÄ KERTAUSTA"

KLO 12 Jatkan harjoittelijamme ohjausta. Nyt tutustumme flunssan hoitoon tarkoitettuihin tuotteisiin, kuten nenäsumutteisiin ja sinkkivalmisteisiin. Valmistuin viisi vuotta sitten, joten opiskelijan ohjaaminen on hyvää kertausta itsellenikin.

KLO 13 Perehdyn Fimean uuteen erityislupaohjeeseen. Jotkut asiakkaistamme tarvitsevat lääkkeitä, joille ei ole Suomessa myyntilupaa. Silloin potilaan lääkehoito voidaan turvata erityisluvalla.

Erityislupaan liittyvä hakuprosessi on uudistumassa, ja minun tehtäväni on päivittää ohjeet henkilökunnallemme. Aloitan työohjeen päivittämisen.

Työ keskeytyy, kun siirryn taas byrokratiasta asiakaspalveluun. Paikkaan työntekijöitä, jotka hoitavat lääkekuljetuksia asiakkaille.

KLO 14 Työpäiväni päättyy. Huikkaan iltavuorolaisille tsemppiä loppupäivään ja kävelen kotiin viemään Steffe-koirani lenkille.

Farmasiaopiskelija
Iida Turunen on Henna
Rusasen ohjauksessa.

IVIVENAINE

2 in 1
kaksi vaikuttavaa
ainetta yhdessä

Antihistamiini
Kortikosteroidi

Apteekista ilman reseptiä

Lievittää allergisen nuhan oireita jo 5 minuutissa*

Dymista®
125 mikrog +
50 mikrog/annos/dos
azelastin- + fluticason, propion-
nenäsumute, suspensio /
nässpray, suspensio
120
annosta/doser
Allergisen nuhan hoitoon -
Vid allergisk snuva
Receptfri läkemedel
VIATRIS

*Viatriis valmisteyhteenvedo 22.6.2022

Dymista®

Dymista 125 mikrogrammaa + 50 mikrogrammaa / annos nenäsumute, 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 sieraimen aamuin illoin. Otettava yhteyttä lääkäriin, jollei olo parane kahden viikon jälkeen tai se huononee. Varmista nenäsumutteen oikea käyttötapa pakkausselosteesta. Lääkettä saa käyttää raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin määräyksellä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Pakkaus ja hinta (1/2025) 120 annosta: 24,77 €. Saatavana vain apteekista. Markkinoija Viatriis Oy (22.6.2022)

FI-DTC-2025-00013-3/2025

VIATRIS



Nopea kapseli kipuun!



ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit Tulehduskipulääke kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen hoitoon. Vaikuttava aine ibuprofeeni. Aikuiset ja vähintään 40 kg painavat (vähintään 12-vuotiaat) nuoret: 1 kapseli tarvittaessa 1-3 kertaa päivässä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sinulla on akuutti maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Pakkauskoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 21.3.2024 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. MULTI-FI-01290 03 25

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

Tuottaako suojattu iho D-vitamiinia?

Iho muodostaa tuiki tärkeää D-vitamiinia auringon säteilyn vaikutuksesta. Ravitsemusepidemiologi Jyrki Virtanen kertoo, kuinka aurinkovoide tai muu suoja vaikuttaa D-vitamiinin syntyyn.

Teksti **MARIANNA SALIN**



Kuva Getty Images

KUINKA KAUAN AURINGOSSA ON OLTAVA, JOTTA IHOLLA MUODOSTUISI RIITTÄVÄSTI D-VITAMIINIA?

Karkeasti arvioiden vaalea iho tuottaa riittävästi D-vitamiinia, jos noin kolmasosa ihosta on suojaamatta aurinkossa noin vartin verran keskellä suomalaista kesäpäivää. Hyvin tumma iho voi vaatia jopa 2,5-kertaisen ajan.

Iho alkaa muodostaa D-vitamiinia vasta, kun siihen osuva UV-säteily on riittävän voimakasta. UV-indeksin on oltava vähintään kolme. Tämä raja ylittyy Etelä-Suomessa yleensä toukokuusta elokuuhun kello 10 ja 17 välillä. Yötön yö ei siis hyödytä D-vitamiinin saannissa.

Silloin, kun UV-indeksi kohoaa kolmeen, suositellaan myös ihon suojaamista auringolta.

ESTÄÄKÖ AURINKOSUOJAVOITEEN KÄYTTÖ IHOA TUOTTAMASTA D-VITAMIINIA?

Tätä on tutkittu ihmisillä, jotka ovat käyttäneet aurinkosuojavoiteita aurinkolomalla etelässä. Heidän ihonsa on tuottanut riittävästi D-vitamiinia samalla, kun aurinkovoide on estänyt ihon palamisen. Tutkimusten heikkous on kuitenkin siinä, että niissä on käytetty suojakerrointa 15, kun taas nykyään suositellaan vähintään suojakerrointa 30.

Todennäköisesti suurelta osin suojakerroimet eivät ehkäise D-vitamiinin muodostumista kokonaan, osin siksi, että harva levittää niitä täydellisesti koko ihoon.

MIKÄ MUU VOI RAJOITTAA D-VITAMIININ SAANTIA KESÄLLÄ?

D-vitamiinin muodostumista iholle rajoittavat samat asiat, jotka toisaalta suojaavat ihoa auringon haitoilta. Näitä ovat aurinkosuojavoiteen ohella peittävä vaatetus, varjossa oleskelu ja paksu pilvipöite.

MITÄ TEHDÄ, JOS EI PÄÄSE KESÄLLÄ MUUTAMAAN VIIKKOON ULOS?

Silloin tilanne on sama kuin talvella. Jos ravinnosta ei tule erityisen paljon D-vitamiinia, kannattaa ottaa D-vitamiinilisää. Kehon D-vitamiinivarasto ei kuitenkaan tyhjene hetkessä.

VOIKO D-VITAMIINIA SAADA AURINGOSTA LIIKAA?

Ei voi. Ihon kautta ei voi saada yliannostusta toisin kuin suun kautta. Kun elimistö huomaa, että D-vitamiinia on tullut riittävästi, iholle alkaa syntyä epäaktiivisia yhdisteitä D-vitamiinin sijaan.

Asiantuntija: Jyrki Virtanen, tutkimusjohtaja, ravitsemusepidemiologian dosentti, Itä-Suomen yliopisto

Voiko verenpaine- mittarilla tunnistaa eteisvärinän?



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Eteisvärinä on sydämen rytmihäiriö, joka voi oireilla sydämen tykyttelynä, ahdistava olona, huimauksena ja suorituskyvyn laskuna. Se voi olla myös täysin oireeton, varsinkin ikääntyneillä.

Eteisvärinässä sydämen eteinen supistuu kammion kanssa eri tahdissa ja paljon tiheämmin. Tämän seurauksena eteiseen jää kellumaan verta. Seisova veri hyytyy, ja jossain vaiheessa hyytymät lähtevät liikkeelle muualle elimistöön, usein kohti aivoja. Aivoissa hyytymät voivat tukkia yhden tai useamman verisuonen.

Eteisvärinän voi havaita tunnustelemalla itse pulsiaan ranteesta. Kehittyneissä verenpainemittareissa on myös eteisvärinän tunnistava toiminto (AFib), joka reagoi epäsäännölliseen sykkeeseen. Sama mittauskertaa antaa tiedon sekä verenpaineesta että mahdollisesta eteisvärinästä.

Jos mittarisi ilmoittaa eteisvärinästä, ota yhteys lääkäriin. Tunnistamalla eteisvärinän voi estää aivoinfarktin. Eteisvärinä ei ole välittömästi hengenvaarallinen rytmihäiriö mutta voi aiheuttaa toistuvana tai pitkään jatkueksaan jopa aivohalvauksen. Hyvin hoidetun eteisvärinän kanssa voi elää hyvää elämää.

Omron verenpainemittari: M7 Intelli IT Afib 149,00 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Hampaiden puhkeaminen saattaa tehdä vauvan normaalia itkuisemmaksi tai ärtyneeksi, eikä syöminen tai nukkuminenkaan suju. Hampaiden tulo voi aiheuttaa myös lievää lämmönnousua ja löysävatsaisuutta.

Lapsen oloa voi helpottaa kotikonstein antamalla puruskeltavaksi jääkaapissa viilennetyn purulelun tai kostean rievun. Vauvan aristavia ikeniä voi varovasti hieroa puhtaalla sormella pari minuuttia kerrallaan. Tarvittaessa kipulääkkeitä voi turvallisesti antaa muutaman päivän ajan, esimerkiksi yöksi.

Apteekin itsehoitovalmisteista löytyy ikenelle hierottava geeli, joka toimii ”laastarina” haavan tai rakkulan päällä muodostaen ikenille suojaavan kalvon. Geeli lievittää nopeasti kipua, edistää paranemista ja suojaa ienaluetta ulkoisilta ärsykeiltä.

Aftamed Teething 10 ml, 13,50 €. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Vauva itkee hampaiden tuloa, mikä avuksi?



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



Miten suojaan koirani ja kissani puutiaisilta?



HANNA HEIKKILÄ
Proviisori,
Apteekki 51

Puutiaiset ovat lisääntyneet tuskastuttavalla tavalla ilmaston lämmettyä ja sopivien isäntäeläinten asetuttua lähemmäs ihmisasutusta. Puutiaiskausi alkaa yleensä, kun keskilämpötila on yli viisi astetta. Puutiaiset viihtyvät ruohikkokoisissa ja kosteissa paikoissa. Tällaisissa paikoissa oleilevat koirat ja kissat ovat alttiina puutiaistartunnalle ja niiden levittämille sairauksille borreliosoille ja anaplasmoosille.

Lemmikkiä voi suojata irrottamalla puutiaiset heti tai ulkoloislääkkeen avulla. Puutiaisia kannattaa torjua erityisen valppaasti, jos nukkuu lemmikin kanssa samassa sängyssä. Valelulioksen annostelu on helppoa jopa käsittelyyn tottumattomille kissoille: liuos valutetaan niskan iholle, mistä eläin ei pääse nuolemaan sitä. Annostelun jälkeen eläintä ei saa päästää pariin vuorokautteen uimaan. Lääkehoito uusitaan puutiaiskaudella neljän viikon välein.

Jotkin puutiaiskarkotteista ovat myrkyllisiä kissoille. Mikäli taloudessasi asuu sekä kissoja että koiria, muista valita kissalle turvallinen valmiste.

Effipro paikallisvaleyliuoks kissoille 26,76 € tai keskikokoisille koirille 10-20 kg, 31,25 €. Liuoksen turvapipetti estää lääkeaineen hallitsemattoman valumisen. Itsehoitolääke.

Effipro paikallisvaleyliuoks. Vaikuttava aine: Fiproniili. Kohde-eläinlajit: koira ja kissa. Käyttöaiheet kohde-eläinlajeittain: Koira: kirpputartuntojen (Ctenocephalides spp) ja puutiaistartuntojen (Dermacentor reticulatus) hoito. Kissa: Kirpputartuntojen (Ctenocephalides spp.) ja puutiaistartuntojen (Dermacentor reticulatus) hoito. Annostelu: 1 pipetti niskaan kerran kuukaudessa. Vasta-aiheet: Ei saa käyttää 2 kuukautta nuoremmilla tai alle 2 kg painoisilla koiranpennuilla. Ei saa käyttää 2 kuukautta nuoremmilla tai alle 1 kg painoisilla kissanpennuilla. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. Kysy tuotteen sopivuudesta koirallesi tai kissallesi apteekista tai eläinlääkäriltäsi. Lue huolella pakkausseloste ennen käyttöä. Pakkaukset: Kissa: 4 x 0,5 ml. Koirat: 4 x 0,67 ml (2-10 kg painavalle koiralle), 4 x 1,34 ml (10-20 kg), 4 x 2,68 ml (20-40 kg). Myyntiluvan haltija: Virbac SA, Ranska. Markkinoi ja Suomessa: Biofarm Oy. Reseptivapaasti apteekista.

femibion®

RAVINTOLISÄ



Toiveena vauva?

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

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

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

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

Apteekista.

YHDESSÄ IHON TERVEYDEN PUOLESTA

ACO SUN -TUOTTEET

-20 %

Tarjous on voimassa
toukokuun ajan.



ACO × Syöpäsäätiö
Niin arvokas on elämä.

Lahjoitamme jokaisesta 1.5.-31.7.2025 aikana myydystä ACO-aurinkosuojaustuotteesta 0,10 € Syöpäsäätiölle.
Tarjous voimassa toukokuussa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista.

**TEHOSUOJA HYTTYSILLE**

Karkota tehokkaasti hyttysset ja muut hyönteiset. Suihke sisältää 50 prosenttia dietylitoluamidia (DEET), joka antaa pitkäkestoisen suojan myös vaativissa olosuhteissa. Soveltuu yli 17-vuotiaille.

Hyttysässä+ 50 ml, 11,60 € (232,00 €/l).

**MONEN PÄIVÄN RAKKOLAASTARI**

Laastari lievittää välittömästi kipua ja luo optimaaliset olosuhteet rakkojen paranemiselle. Se pysyy oikein kiinnitettynä paikallaan useita päiviä muodostaen suojaavan pehmusteen jalkarakoille. Anna laastarin olla paikallaan, kunnes se alkaa irrota itsestään.

Compeed rakkolaastari medium 5 kpl, 8,90 € (1,78 €/kpl). CE-merkitty lääkinällinen laite.

**HELLEPÄIVÄN ELEKTROLYYTIT**

Nauti vitamiineja ja elektrolyyttejä, kun tarvitset nesteytystä ja ravintoaineita.

Sport sisältää lisäksi BCAA-amino-happoja. Kätevä annospussi on helppo kantaa mukana ja sekoittaa esimerkiksi puolen litran vesipulloon.

Movex Elektrolyyttijuomajauhe

Energy appelsiini-greippi 20 pss, 11,00 € (0,55 €/kpl)
tai Sport sitruuna 14 pss, 13,00 € (0,93 €/kpl).

Ravintolisä.

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

Lomailijan matka-apteekki

Ei niin suurta hyttysparvea, helleaaltoa tai rakkoa jalassa, etteikö oikea tuote pelastaisi kesäpäivää. Pidä huolta nestetasapainosta ja varustaudu Suomen kesään iloisin mielin.

Teksti **OUTI HAMARA**



**Älä anna
hikoilun
rajoittaa
itseäsi!**

**Jopa
7 päivän
vaikutus**



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

Vaikutus kestää jopa 7 päivää

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

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

Alkuperäisen tuotteen lisäksi sitä on saatavana käytännöllisen joustavana kosteuspyyhkeinä 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.



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 kaikki reseptivapaat ostokset.

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

Avainbonus on apteekkikohtainen. Näissä apteekeissa on Avainbonusjärjestelmän sijaan käytössä 5-Etukortti: Apteekki 51 Helsinki, Apteekki Stella, Forssan vanha apteekki, Hakamäen apteekki, Iisalmen 3. Priima apteekki, Joensuun Keskusapteekki, Kirkkonummen uusi apteekki, Koskikaran apteekki, Kouvolan Salpa apteekki, Kuopion toriapteekki, Linnanportin apteekki, Neulamäen apteekki, Niiralan apteekki, Nokian Härki apteekki, Noustien apteekki, Porin Karhu Apteekki, Pyhän Henrikin Apteekki, Pääskylahden apteekki, Suoraman 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

Sudoku 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	
ISKU								→							
	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. Lähetä ratkaistu ristikko 16.6. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 3, PL 38, 00089 Sanoma. Liitä mukaan nimesi, koko osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Voit myös täyttää vastauslomakkeen osoitteessa avainapteekit.fi. Kaikkien ristikon ratkaisseiden ja vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkinto.

Seresto® vet.

Punkkipanta suojaaksi
seikkailuihin



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



Seresto vet. -pannalla on puutiaisia
karkottava vaikutus



Helppo
käyttää



Veden-
kestävä**



Turva-
mekanismi

Seresto vet. 1,25 g + 0,56 g panta kissalle ja koiralle enintään 8 kg Seresto vet. 4,50 g + 2,03 g panta koiralle yli 8 kg
Vaikuttavat aineet: Imidaklopridi ja flumetriini. Kohde-eläinlaji: **Koira ja kissa. Käyttöaiheet:** Kissa ja koira: Kirpputartuntojen hoito ja ennaltaehkäisy 7-8 kuukauden ajan. Valmistetta voidaan käyttää osana kirppujen aiheuttaman allergisen ihotulehduksen hoitoa. Valmistella on 8 kuukautta kestävä tappava (pääasiassa ehkäisevä) vaikutus puutiaisista vastaan. Eläimessä jo olevat puutiaiset on suositeltavaa poistaa hoitoa aloitettaessa. **Koira:** Hietasääksen välityksellä leviävän Leishmanian infantom -tartunnan riskin pienentäminen enintään 8 kuukauden ajan. Väivertartuntojen hoito. Ks. tarkemmat tiedot pakkauslaselesteesta. **Annostus ja antotapa:** Kissoille ja pienille, korkeintaan 8 kg:n painoisille koirille käytetään 38 cm:n pituista panta. Yli 8 kg:n painoisille koirille käytetään 70 cm:n pituista panta. Iholle. Yksi panta eläintä kohti. Kiinnitetään kaulan ympärille. Vain ulkoiseen käyttöön. Ei suositella tiineiden eikä imetyksen aikana. Haittavaikutukset: Iho-oireita, kuten kutinaa, ihon epänormaalia punoitusta ja karvanlähtöä, voi esiintyä pannaan kosketuskohdassa. Oireet häviävät yleensä 1-2 viikossa ilman että panta täytyy poistaa. Harvinaisissa tapauksissa hoidon alussa esiintyy apeuttia, ruokahalun muutoksia, kuolaamista, oksennuksia tai ripulia. Muut haittavaikutukset, ks. pakkauslaseleste. **Pakkaukset:** 1,25 g + 0,56 g panta kissalle ja koiralle alle 8 kg, 4,50 g + 2,03 g panta koiralle yli 8 kg. Myyntiluvan haltija: Elanco Animal Health GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuki puh. +4545266060, sähköposti elanco@elanco.com. **Tutustu pakkauslaselesteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 4/2024 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. FimiSER0424u

Seresto vet., Elanco ja vino palkkilogo ovat Elancon
tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavaramerkkejä.
© 2025. Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco™

Bayvantic® vet

VALMISTAUDU
KOIRASI KANSSA
PUNKKIKAUTEEN

Suoja jopa
4 viikkoa – myös
jotain hyttysiä
vastaan!



Älä käytä kissoille

Bayvantic vet paikallisvaleluliuos enintään 4 kg painaville koirille, sekä > 4–≤ 10 kg, > 10–≤ 25 kg, > 25–≤ 40 kg ja > 40–≤ 60 kg painaville koirille. **Vaikuttavat aineet:** imidaklopridi, permtriini. **Kohde-eläinlaji:** Koira. **Käyttöaiheet:** Koirien kirpputartuntojen ehkäisy ja hoito sekä koirien väivertartunnan hoito. Koirassa olevat kirput kuolevat vuorokauden sisällä hoidosta ja yksi hoitokerta riittää estämään uudet kirpputartunnat neljäksi viikoksi. Valmistetta voidaan käyttää osana kirppuallergian aiheuttaman ihotulehduksen (FAD) hoitoa. Valmistella on puutiaisista riippuen 3 tai 4 viikkoa kestävä puutiaisia tappava sekä karkottava vaikutus. Hoitoa aloitettaessa on suositeltavaa poistaa koirassa jo olevat puutiaiset. Valmistetta vähentää koiran ehrliehioosin riskiä karkottamalla ja tappamalla tartuntaa leviävän puutiaisen. Riskin pieneminen alkaa 3 vuorokautta valmisteen antamisen jälkeen ja kestä 4 viikkoa. Yhden hoitokerran karkotusvaikutus (hyönteisten pistämisen esto) kestä hietasääskeä vastaan lajista riippuen 2 tai 3 viikkoa, hyttysiä vastaan lajista riippuen kaksi tai neljä viikkoa sekä pistokärpäsiä vastaan neljä viikkoa. Hietasääksen leviättämän Leishmanian infantom -infektion riski pienenee kolmen viikon ajaksi. **Annostus ja antotapa:** Annostus valitaan koiran painon mukaan, katso annostuslaseleste. Annostele valmistetta huolellisesti pakkauslaselesteen ohjeen mukaisesti suoraan koiran terveelle iholle. Vain ulkoiseen käyttöön. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää alle seitsemän viikon ikäisille tai alle 1,5 kg:n painoisille koiranpennuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä valmisteen vaikuttaville aineille tai apuaineille. Ei saa käyttää kissoille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Vältä valmisteen joutumista omalle ihollesi, sekä koiran tai ihmisen silmiin tai suuhun. Pese kädet huolellisesti käytön jälkeen. Varsinkin lasten ei saa antaa käsitellä juuri hoidettua koiraa ennen kuin annosteluohje on käytettyä käsinä valmistetta käsitellessään. Huolehdi erityisesti, ettei hoidettava eläin tai sen kanssa kosketuksessa olevat eläimet pääse nulemaan valmisteen annosteluun eivätkä tätä nielemään valmistetta. Valmistetta on vaarallista kissoille, mehiläisille ja vesieläimille. Kissojen tahattoman altistumisen estämiseksi tulee valmistella käsitellyt koirat pitää erossa kissoista, kunnes annosteluohje on täysin kuiva. Koiraa ei saa päästää uimaan tai kahlaamaan, ennen kuin annosteluohje on kulunut vähintään 48 tuntia. **Haittavaikutukset:** Annosteluohjeen kutinaa ja turkin muutoksia (esim. turkin rasvoittumista) sekä oksentelua saattaa esiintyä. Muut haittavaikutukset, ks. pakkauslaseleste. **Pakkaukset:** enintään 4 kg painava koira 4x0,4 ml, koira > 4–≤ 10 kg 4x1 ml, koira > 10–≤ 25 kg 4x2,5 ml, koira > 25–≤ 40 kg 4x4 ml ja koira > 40–≤ 60 kg 4x6 ml. **Myyntiluvan haltija:** Elanco Animal Health GmbH. **Markkinoija:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tuki puh. +4545266060, sähköposti elanco@elanco.com. **Tutustu pakkauslaselesteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 02/2024 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. FlmiAD0224u



Bayvantic vet, Elanco ja vino palkkilogo ovat Elancon
tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavaramerkkejä.
© 2025 Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco™



"Yleensä ostan kirjat pokkareina nettikirjakaupasta. Jos haluan lainata jonkin kirjan, tarkistan ensin saatavuuden netistä ja noudan sen sitten Hämeenlinnan pääkirjastosta."

KUKA?
Apteekkari
Tuula Teinilä
MISSÄ?
Aulangon apteekki
HARRASTUS
Dekkarit

"Pidin dekkareita hömppänä"

ENNEN AJATTELIN, että en lue hömppää kuin korkeintaan hyötymielessä englanniksi. Dekkareita pidin hömppänä. Yli kymmenen vuotta sitten elämässäni oli kuitenkin vaikeampi hetki, johon tarvitsin muuta ajateltavaa. Ehkä siksi tulin tarttuneeksi dekkariin pitkästä aikaa. Kirja oli **Lars Keplerin** *Hypnotisoija*. Siitä asti olen lukenut kiihtyvällä tahdilla.

Viime vuonna luin 64 kirjaa, joista suurin osa oli dekkareita tai psykologisia trillereitä. Nytkin minulla on parikymmentä kirjaa odottamassa lukemista.

LUKIESSANI RAUHOITUN ja rentoudun. Työni on aika stressaavaa, ja työasiat pyörivät mielessä vapaalakin. Lukeminen ennen nukkumaanmenoa auttaa unohtamaan muut asiat, ja nukahdan siten helpommin. Usein menen sänkyyn hyvissä ajoin, jotta ehdin lukea

enemmän. Luen siihen pisteeseen, että minua alkaa kunnolla nukuttaa.

Suosin pokkareita, koska ne ovat kevyitä ja niitä on helppoa lukea makuuasennossa. Toivoisin, että uutuuudet ilmestyisivät nopeammin pokkareina.

KUN LÖYDÄN mieleisen kirjailijan, saatan lukea hänen tuotantoaan monta kirjaa peräkkäin.

Juuri nyt yöpöydälläni on **Tana Frenchin** *Hylkymaa*. Tykkään dekkareista, koska niissä on jännitystä, selvä juoni ja tarinalla päätös. Dekkarisarjoissa eletään rikosten selvittelyn ohessa tavallista arkea, jossa jokin asia jää usein kesken ja jatkuu seuraavassa osassa. Se ei haittaa, kunhan pääjuoni saa ratkaisunsa.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **PIIA ARNOULD**

ALLERGIA- OIREILLE RUKKASET



SUOMALAISTEN
SUOSIMA!*

 **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-vuotiailla lapsille 1 tabletti/imeskelytabletti kerran päivässä. 6–12-vuotiailla 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 12/2024

02/2025