

Avain^{apteekit}

Avainapteekkien asiakaslehti

3/24

- PARHAAT AURINKOSUOJAT
- ”ONNEKSI AIVOINFARKTI EI TULLUT YÖLLÄ”
- OUDOT KIVUT PALJASTUIVAT BORRELIOOSIKSI
- ADHD-LÄÄKITYS VOI HELPOTTAA ARKEA

Ota
keskiaukeaman
tarjoussivut
talteen!

Suussa kaikki hyvin

Vinkit eri vaivoihin: aftat, happohyökkäys ja paha haju

PUHDISTA KIELI, RENTOUTA PURENTALIHAKSET JA KOSTUTA SUU

Puolet suomalaisista sairastaa salakavalaa parodontiittia

AVAINAPTEEKIT

Lääkkeen hinta

ONNEKKAIMMAT eivät joudu pohtimaan lääkkeiden hintoja ollenkaan, toiset laskevat tosissaan, kuinka saada rahat riittämään. Lääkkeen hinta puhututtaa, vaikka Suomessa reseptilääkkeiden hinta on laskenut 20 vuodessa kolmanneksen.

Lääkkeen hinnasta suurin osa muodostuu apteekin lääkeyhtiölle maksamasta tukkuhinnasta. Hinnasta reilu kuudennes taas koostuu valtion perimistä veroista: apteekkiverosta ja nousupaineessa olevasta lääkkeen arvonlisäverosta. Valtion säätelemä apteekin kate on noin viidennes lääkkeen hinnasta. Emme voi vaikuttaa reseptilääkkeen hintaan, ja se onkin kaikissa apteekeissa sama.

Itsehoitolääkkeiden hinnoittelu toimii samalla periaatteella sillä erolla, että apteekit voivat myydä niitä alemmalla hinnalla omasta osuudesta tinkimällä. Lain mukaan apteekki ei kuitenkaan saa markkinoida lääkkeen olevan tarjouksessa.

Viime vuonna valtio laski lääkkeiden hintoja pienentämällä apteekin katetta. Uudet leikkaukset voisivat vaarantaa etenkin pienten apteekkien tulevaisuuden. Kaikki suomalaiset ansaitsevat tulevaisuudessakin oman lähiapteekin.

Iiro Salonen
toimitusjohtaja

Ps.

Sopivan hinnan lisäksi on arvokasta, että apteekki säilyy paikkana, josta saa riippumatonta ja luotettavaa lääkeneuvontaa. Olemme täällä sinua varten.





HYVINVOINTI

10 Huolehdi suusta

Vinkit rennoista leukaperistä puhtaisiin hammasväleihin.

16 Parhaat aurinkosuojat
Apteekin aurinkosuojat antavat laajakirjoisen suojan iholle.

20 Uuden edessä

Pitkäaikaissairaus järjestyttää niin sairastuneen kuin hänen läheisensä elämää.

55 Hikoilu kuriin

Antiperspirantti levitetään iltaisin puhtaille kainaloille.

57 Ristikko ja sudoku

Aivot hommiin ja ratkomaan!

APTEEKKI

5 Lemmikin punkkilääke

Valitse lemmikillesi sopiva suoja punkkeja vastaan.

7 Uutta Avainapteekkeista

Kauden kiinnostavimmat uutuudet.

30 Avaintarjoukset

Touko- ja kesäkuun huippuedut.

41 Aurinkosuoja ja after sun

Näin suojaat ja elvytät ihoa kesäpäivinä.

46 Apteekki tulee kotiin

Maria Räisäsén työtehtäviin kuuluvat lääkkeiden kotiinkuljetukset.

52 Apteekin hyllyltä

Kysy meiltä, asiantuntijamme vastaavat.

59 Apteekkari opettaa

Mika Wallin välittää niin omasta kuin työntekijöidensäkin kehitymisestä.

TIETO

22 Aivoinfarkti

Oireiden alkaessa on toimittava heti.

27 Vitamiinikysymykset

Täytyykö raskaana olevan välttää joitain vitamiineja? Voiko stressiä lievittää vitamiineilla?

29 ADHD-lääke

Osa käyttää lääkkeitä säännöllisesti, toiset tarpeen mukaan.

35 Terveysmyytti

Voiko isäksi tulla vaikka 100-vuotiaana?

36 Borrelioosi

Pirkko Majapuron borrelioosi diagnosoitiin aluksi nivelrikoksi.

42 Yliaktiivinen rakko

Normaali raja ylittyy, kun vessassa täytyy rampata yli kahdeksan kertaa vuorokaudessa.

51 Lääkefakta

Mitä biologiset lääkkeet ovat?



AVAINAPTEEKIT.FI



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKIT



AVAINAPTEEKKIEN KUUSI KERTAA VUODESSA ILMESTYVÄ ASIAKASLEHTI.

JULKAISIJA Avainapteekit Oy, Huopalahdentie 24 A, 00350 Helsinki **TOIMITUS** Sanoma Sisältömarkkinointi, Sanoma Media Finland Oy, PL 100, 00040 Sanoma Media Finland **PÄÄTOIMITTAJA** Iiro Salonen **TUOTTAJA** Outi Hamara **ART DIRECTOR** Laura Savioja **TOIMITUSNEUVOSTO** Hanna Heikkilä, Pauliina Nyberg, Pia Nyman, Anna Siipilehto, Mira Sääksniemi **TAITTO** Aste Helsinki **PAINO** Punamusta 2024

Lehdessä esiteltujen tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä. Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä. Lehdessä ilmoitettujen tuotteiden saatavuus voi vaihdella apteekkeittain. Kannen kuva Päivi Ristell. Kuvausjärjestelyt Nina Nuorivaara. Meikki Aino-Sofia Kojonen. Mallin vaatteet: neule ja liivi, Mos Mosh / Villa Tremondo. Korvakorut, Lindex.

AVAINVIIKKO

13.–18.5.2024

Suun hyvinvoinnin suosikit

-25%

Pidä huolta
hymystäsi!



GUM®

GUM® tarjoaa ammattilaisten suosittelemia tuotteita ja ratkaisuja sekä päivittäiseen suun hyvinvointiin että erilaisiin suun ongelmiin.



Salutem

Kotimaiset erikoishammastahnat herkälle ja kuivalle suulle. Ei maku-, väri- tai pesu-aineita. Vaahtoamaton vaihtoehto.



bioXtra

Luonnollisista entsyymeistä apua syljen erityksen heikkenemisestä johtuviin kuivan suun oireisiin.

Elämänmittaista

huolenpitoa.



Avainapteekit

Katso lähin Avainapteekkisi avainapteekit.fi/avainapteekit

Valikoima vaihtelee apteekeittain.





Jotkut punkkilääkkeet sopivat sekä koirille että kissoille, mutta eivät kaikki. Kysy tarkempia ohjeita apteekistasi. Proviisori Hanna Heikkilän sylissä on hänen kissansa Ossi.

Lemmikillesi sopivin punkkilääke

Proviisori Hanna Heikkilä Apteekki 51:stä iloitsee uusista reseptivapaista punkkilääketableteista.

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

“KUN ULKOLÄMPÖTILA alkaa pysytellä viiden asteen tuntumassa, puutiaiset aktivoituvat, ja on aika hankkia lääkitys. Tänä keväänä olemme saaneet apteekkiin uusia tablettimuotoisia itsehoitolääkkeitä, joihin ei tarvita reseptiä. Tabletit ovat suosittuja helppoutensa vuoksi.

Tarjolla ovat myös tutut valeluliuksena niskaan annosteltavat tuotteet ja punkkipannat. Valmisteen valinnassa tulee huomioida, onko koira uivaa sorttia, onko perheessä lapsia tai nukkuuko koira sängyssä. Pannat ja valeluliukset voivat myös aiheuttaa joillekin koirille iho-oireita. Panta on karkotteista edullisin vaihtoehto.

Muista noudattaa annosteluohjeita, jotta lääkkeen teho on paras mahdollinen. Joskus asiakkaat pitkittävät liuoksen annosteluväliä tai punkkipantaa pidetään liian löysällä, jolloin vaikuttava aine ei pääse imeytymään koiran ihonalaiseen rasvakudokseen.

Mikään valmiste ei anna sataprosenttista suojaa, joten punkkisyyntä ei kannata lopettaa. Lemmikkien suojaaminen punkeilta suojelee myös lemmikin omistajaa.”

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**KAIKKI AVÈNE-
AURINKOTUOTTEET**

20%

**Avainapteekeissa
toukokuun ajan**

Tarjous voimassa 1.–31.5.2024.
Valikoima vaihtelee apteekittain.

**TEHOKASTA
AURINKOSUOJAA**

**Erittäin laaja
UVA- ja UVB-suoja**

**TUOTTEITA
HERKÄLLE IHOILLE**

**SUOJAA AURINGON
SINIVALOLTA**

**IHOTAUTILÄÄKÄRIEN
SUOSITTELEMA**



Eau Thermale Avène – Iho jossa viihdyt

**KEHITETTY
VÄHENTÄMÄÄN VAIKUTUSTA
MERIEKOSYSTEEMIIN**



1 PEHMEÄT KAPSELIT SÄRKYYN

Lyhytaikaiseen hoitoon tarkoitettu tulehduskipulääke auttaa nopeasti ja tehokkaasti kipua ja kuumeeeseen. Vaikuttava aine on ibuprofeeni. Yli 12-vuotiaille.

Ibuxin-Caps 400 mg 10 kaps., 4,48 € tai 30 kaps., 11,99 €

ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit on tehokas ja nopeavaikutteinen tulehduskipulääke kivun ja kuumeen lyhytaikaiseen hoitoon. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille (yli 40 kg painaville) nuorille 1 kapseli tarvittaessa 1-3 kertaa päivässä. Vaikuttava aine on ibuprofeeni. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sinulla on akuutti maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Pakkaukset 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija Teva Finland Oy, MULTI-FI-01256 02 24.

2 KUIVALLE SUULLE

Tuotteet auttavat lievittämään kuivan suun oireita, suojaavat hampaita ja saavat suun tuntumaan mukavammalta. Sisältävät fluoria. Saatavana myös erittäin kuivalle suulle sopivat maustamaton suuvesi ja -geeli.

Tepe Kosteuttava Suuvesi Omena-piparminttu 500 ml, 15,50 € (31,00 €/l)

Kosteuttava Suugeeli Mieto piparminttu 50 ml, 11,35 € (227,00 €/l)

3 HEDELMÄNMAKUINEN MAITOHAPPOBAKTEERI

Tabletit sisältävät vahvan yhdistelmän maailman tutkituimpia maitohappobakteerikantoja. Uutuusmaku sisältää mansikka-, banaani- ja appelsiiniaromeja. Saatavilla rajoitetun ajan.

Rela Tabs Tutti Frutti 30 tabl., 15,00 €

4 LUONNOLLISESTI VALKAISEVAT HAMMASTAHNAT

Maailman johtavien hammaslääkäreiden kanssa kehitetyt hammastahnat valkaisevat hampaita hellävaraisesti. Valkoinen hiili vähentää pahanhajuista hengitystä aiheuttavia yhdisteitä ja rauhoittava hyaluronihappo parantaa ienterveyttä. Sisältää fluoria 1450 ppm.

Beconfident-hammastahna Hellävarainen Minttu 75 ml, 6,70 €, Extra Minttu, Kookos + Minttu, Acai + Minttu tai Mansikka + Minttu 75 ml, 6,00 €

5 MIGREENIPÄÄNSÄRKYYN

Perinteinen kasvirohdosvalmiste vähentää migreenikohtausten tiheyttä ja lievittää niiden voimakkuutta. Paras hoitovaikutus saavutetaan kahden kuukauden jatkuvalla käytöllä.

Glitinum 30 kaps., 15,00 €

Glitinum on perinteinen kasvirohdosvalmiste (itsehoitolääke) migreenipäänsärkyyn ehkäisyyn lääkärin suljettua pois vakavat sairastilat. Se sisältää jauhetta reunuspäivänkakkaraa (Tanacetum parthenium), joka ehkäisee migreeniä vähentämällä migreenikohtausten tiheyttä ja lievittämällä migreenikohtauksen voimakkuutta. Paras hoitovaikutus saavutetaan kahden kuukauden jatkuvalla käytöllä. Kysy lisää apteekistasi. Perinteinen kasvirohdosvalmiste, jonka käyttöaiheet perustuvat yksinomaan pitkään käyttökokemukseen. Yli 18-vuotiaille. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen. Markkinoija: Sana Pharma Medical Oy, www.sanapharma.fi.

6 KAKSIVAIHEINEN APU UNEEN

Ravintolisä sisältää vahvaa melatoniinia, tuliunikkoo, laventelia, kamomillaa ja humalaa. Tabletin nopeavaikutteinen kerros auttaa rauhoittumaan ja saamaan nopeammin unen päästä kiinni. Pitkävaikutteinen kerros tukee unta pitkään.

Melarest Tripla 60 tabl., 26,25 €



Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Itsehoitolääkkeiden hinnat ovat lääketaksan mukaisia vähittäismyyntihintoja lehden painoonmenopäivänä.

7 KUTISEVAN IHON KUIVAÖLJY

Kuivaöljy ravitsee kuivaa ja herkkää ihoa, vähentää ihoärsytystä ja tukee ihon omaa suoja-mekanismia. Jojoba- ja karanjaöljyt sekä kera-midit antavat kimmoisuutta ja vahvistavat ihoa. Nopeasti imeytyvä öljy tekee ihosta pehmeän. Sopii koko perheelle.

Bioderma Atoderm 2-in-1 -kuivaöljy 150 ml, 42,95 € (286,33 €)

8 VIRKISTÄVÄ SILMÄNYMPÄRYSGEELI

Kuivan ja väsyneen ihon geeli sisältää ohuelle silmänympärysiholle kosteutta sitovaa hyaluronihappoa ja virkistävää kofeiinia. Metallinen roll-on-pää antaa raikkaan viilentävän tunteen.

Atopik Hydrate -silmänympärysgeeli 15 ml, 24,90 €

9 KUIVALLE KASVOJEN JA VARTALON IHOALLE

Suojaava erikoisvoide vartalon ja kasvojen erittäin kuiville ihoalueille. Voiteella on kosteuttava, rauhoittava ja kuivaa ihoa korjaava vaikutus.

Aco Repair Cream 30 ml, 6,90 € tai 70 ml, 12,90 € (184,29 €/l)

10 PIGMENTTIMUUTOKSIIN

Päivävoide ehkäisee sekä vähentää pigmenttimuutoksia ja antaa iholle suojan aurin-gon säteitä vastaan. Tehokas yövoide häivyttää pigmenttiläiskä.

Aco Pigment Prevent Day Cream SPF 50 tai

Pigment Reduce Night Cream 50 ml, 24,90 € (498,00 €/l)

11 IKÄÄNTYVÄLLE IHOALLE

Kotimainen kollageenivalmiste sisältää hyaluronihappoa, biotiinia, sinkkiä ja C-vitamiinia. Kliinisesti tutkittu hydrolysoitu kollageeni imeytyy tavallista kollageenia paremmin.

Vitalans Lady Biotin Collagen -kampanjapakkaus 120 + 30 tabl., 26,90 €

12 MAKSA- JA RASVA-AINEENVAIHDUNNALLE

Koliini edistää tutkitusti normaalia rasva-aineenvaihduntaa ja maksan hyvinvointia. Se edistää myös normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa. Kotimainen ravintolisä sopii jatkuvaan käyttöön.

Vitaali Koliini 60 g, 60 tabl., 11,50 €

13 NOPEA APU SYYLIIN

Tehokas apu lasten ja aikuisten käsien, jalkojen, kynänpäiden sekä polvien syylien poistoon. Värillinen liuos helpottaa tuotteen tarkkaa annostelua.

Syylend Pen C -annostelukynä 3 ml, 32,90 €



Suojaa
kesällä iho
pigmentti-
läiskiltä!

Hoida oikein.

HALEON



Tiedätkö:

- Kipuusi sopivimman lääkkeen?
- Kipulääkkeen oikean annostuksen?

Kysy neuvoa
apteekista.



PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Pakkauskoot: 15 tabl.

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli Lihos- ja nivelkivun sekä nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikainen paikallishoito. Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille. Nivelrikossa yli 18-vuotiaille. Kipeytyneelle alueelle hieroen 2:sti vrk:ssa. 7 päivän käytön jälkeen suositellaan ottamaan yhteys lääkäriin, jos oireet eivät lieydy. Älä käytä, jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai valmisteen jollekin apuaineelle. Käytä vain terveelle iholle. Ei silmiin, limakalvoille tai suuhun eikä ilmatiiviin peitesidoksen kanssa. Lopeta käyttö, jos saat ihottumaa. Katso valmisteen apuainevaroitukset pakkausselosteesta. Jos olet raskaana tai imetät, käänny lääkärin puoleen. Yleisiä haittavaikutuksia ovat ihottuma, ekseema, eryteema, dermatiitti (myös kosketusdermatiitti), kutina. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Haleon Finland Oy.

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. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 12/2023, PM-FI-PAN-23-00084

10_x terveempi suu

Suun terveys vaikuttaa koko kehoon. Pidä huolta suustasi rentouttavalla hieronnalla, sopivalla ravinnolla sekä riittävällä puhdistuksella ja kosteuduksella.

..... Teksti **IINA KANSONEN** Kuvat **PÄIVI RISTELL**

1

Terve suu on osa yleisterveyttä

SUUN TERVEYS vaikuttaa yleisterveyteen ja elämänlaatuun. Noin kaksi kolmesta suomalaisesta kokee suun terveytensä hyväksi tai melko hyväksi, kertoo THL:n Terve Suomi -tutkimus. Suun terveydestä puhuttaessa tarkoitetaan niin hampaiden, ikenien, limakalvojen, purennan kuin hampaiden kiinnityskudostenkin terveyttä.

Suussa oleva tulehdus voi levitä muualle kehoon esimerkiksi verenkierron kautta. Se voi aiheuttaa tulehdustilan koko kehoon ja vaikuttaa moniin sairauksiin. Verenkiertoon päästessään suun bakteerit voivat aiheuttaa esimerkiksi verenmyrkytyksen tai sydämen sisäkalvon tulehduksen. Lisäksi huono suun terveys voi edesauttaa muun muassa sydän- ja aivoinfarktia. Sillä on todettu yhteys myös joihinkin kansantauteihin, kuten diabetekseen ja lihavuuteen.

Puhdas, hyvinvoiva suu lisää itseluottamusta ja antaa syyn hymyillä.



Takki, Mos Mosh / Villa Tremondo. Paita, Ralph Lauren / Stockmann. Korvakorut, Lindex.

2 Puhdista kieli säännöllisesti kielenkaapijalla ennen hampaiden pesua. Kätevä kaavin poistaa kielen pinnalta bakteereita, jotka aiheuttavat pahaa hajua. Kielen säännöllinen puhdistaminen voi myös parantaa makuaistia.



Kuvat Tuomas Kolehmainen

3 Hiero leuka-perät pehmeiksi. Pure hampaat yhteen tunnistaaksesi purentalihakset, ja rentouta sitten. Painele ja pyörittele rystysillä kireät lihakset pehmeiksi.

4 Rentouta purentalihakset. Laita viinipullon-korkki etuhampaiden väliin. Rentouta purentalihakset tietoisesti. Pidä venytys 20 sekuntia ja toista kolme kertaa. Liike ei saa sattua.



Päita, Bikbok

Ohjeet antoi fysioterapeutti Riikka Ilmivalta Virkisteriltä.

5

Kostuta kuiva suu

SYLJEN TEHTÄVÄ on puhdistaa ja vähentää mikrobien määrää suussa ja nielussa. Tavallisesti sylkeä erittyy puolesta litrasta litraan vuorokaudessa. Kun määrä laskee selvästi alle puolen litran, suu tuntuu kuivalta. Kuiva suu voi aiheuttaa suun tulehduksia ja hampaiden reikiintymistä. Suu voi olla myös arka ja kipeä.

Suun kuivumista aiheuttavat monet sairaudet, kuten reumasairaudet, diabetes ja Parkinsonin tauti. Lääkkeet, kuten antihistamiinit, nesteenpoistolääkkeet ja psyykenlääkkeet, voivat kuivattaa suuta. Myös ikääntyminen aiheuttaa suun kuivumista, sillä pienten sylkirauhasten toiminta heikkenee iän myötä.

Hoida kuivaa suuta esimerkiksi kostuttamalla suuta vedellä tai ruokaöljyllä tai pureskelemalla ksylitolipurukumia tai -pastilleja. Jos kotikonstit eivät auta, voit kokeilla apteekissa myytäviä valmisteita.



Bioextra-geelisuihke kosteuttaa kuivaa ja aristavaa suuta sekä lievittää kuivuudesta aiheutuvia oireita.
50 ml, 9,60 €
(192,00 €/l).



GeloRevoice-kurkkutabletti lisää syljeneritystä sekä suojaa suun ja nielun ärtyneitä limakalvoja. Useita makuvaihtoehtoja.
20 imeskelytabl., 12,90 €.



Kosteuttava Salutem-hammasstahna ei vaahtoa, ja se on suunniteltu nimenomaan kuivasta suusta kärsiville. 70 g, 8,50 € (121,42 €/kg).



”Puolet suomalaisista sairastaa parodontiittia”

TUOMAS SAXLIN
KLIINISEN PARODONTOLOGIAN
DOSENTTI JA ERIKOISHAMMAS-
LÄÄKÄRI, KLIININEN OPETTAJA

PARODONTIITTI on hampaiden kiinnityskudoksen tulehduksellinen sairaus, jota on jonkinasteisena jopa noin puolella suomalaisista, arvioi kliinisen parodontologian dosentti ja erikoishammaslääkäri **Tuomas Saxlin**.

Silti parodontiitti on suhteellisen tuntematon sairaus.

Parodontiitti saa alkunsa, kun ienrajaan ja hampaiden juurien pinnoille kertyy plakkaa eli suun bakteereista koostuvaa massaa. Jos sitä ei puhdisteta, käynnistyy ientulehdus, joka on parodontiitin esiaste. Kun tulehdus etenee, se alkaa toisilla ihmisillä tuhota kudoksia, jotka kiinnittävät hampaat leukaluuhun.

Saxlin muistuttaa, että parodontiitin puhkeaminen ja eteneminen on hyvin yksilöllistä.

”Plakki aiheuttaa kaikille ientulehdusta, mutta kaikilla ientulehdus ei etene parodontiitiksi. Mutta jos parodontiitille on suuri alttius, voi tulehdus pahimmassa tapauksessa edetä nopeastikin.”

Saxlin kutsuu parodontiittia salakavalaksi sairaudeksi, sillä se on usein vähäoireinen tai oireeton.

”Jos ikenet punoittavat, ovat hieman turvoksissa ja niistä vuotaa verta hampaita tai hammasvälejä puhdistessa, on syytä varata aika hammaslääkäriin”, hän sanoo.



Kuva Akseli Muraja

Pitkälle edennyt parodontiitti voi aiheuttaa hampaiden liikkuvuutta. Hampaiden väleihin voi ilmestyä rakoja, ja lopulta hammas tai useampi voidaan joutua poistamaan. Voimakkaasti tulehtuneet ikenet voivat myös aiheuttaa pahaa makua ja pahanhajuista hengitystä.

Parodontiittia voi ehkäistä huolellisella hampaiden harjauksella kahdesti ja hammasvälien puhdistuksella kerran päivässä sekä käymällä säännöllisesti hammaslääkärin tutkimuksissa.

Parodontiitin hoito on tiimityötä potilaan ja hammaslääkärin välillä, Saxlin sanoo. Mitä varhaisemmassa vaiheessa parodontiitti havaitaan, sitä helpompaa ja tehokkaampaa sen hoito on.

”Hammaslääkäri opettaa potilaalle oikeanlaisen omahoidon kädestä pitäen. Hän poistaa plakin ja sitä sitovat tekijät, kuten hammaskiven, juurien pinnoilta. Jos sairaus on edennyt pitkälle, voidaan joutua tekemään kirurgisia toimenpiteitä.”

7 Hoida aftat

AFTOIKSI kutsutaan suun limakalvoille vaihtelevin väliajoin ilmestyviä kipeitä, kirveleviä haavaumia. Syytä niiden ilmaantumiselle ei tiedetä, mutta niihin on perinnöllinen taipumus. Edesauttavia tekijöitä aftojen ilmaantumiselle voivat olla stressi, tietyt ruoka-aineet ja raudan, foolihapon sekä C- ja B-vitamiinien puute. Aftat eivät tartu.

Pienet, läpimitaltaan alle senttimetrin kokoiset aftat paranevat itsestään parissa viikossa. Sitä suuremmat aftat voivat vaatia parantuakseen jopa parisen kuukautta. Hakeudu lääkäriin, jos afta ei parane itseksensä. Voit lievittää oireita itsehoidolla ja apteekkituotteilla, kuten kipulääkkeellä, geeleillä ja tableteilla. Aftojen ilmaantumista voi vähentää myös hammastahna, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia.

Hoitava Apteq-hammastahna ehkäisee aftojen syntymistä ja kosteuttaa suuta. Ei sisällä natriumlauryylisulfaattia. 75 ml, 8,30 € (110,66 €/l).



Kuva Piia Arnould

8

Tunnista proppu. Se on nielurisojen koloihin muodostuva vaalea paakku, joka koostuu bakteerien ja ruoantähteiden muodostamasta massasta. Vaarattoman ja yleisen vaivan syntyyn ei voi itse juurikaan vaikuttaa. Tärkeintä on huolehtia hyvästä suuhygieniasta ja kurkun kostuttamisesta. Proput voivat aiheuttaa pahanhajuista hengitystä, pahaa makua suussa, ikävää tunnetta tai kipua kurkussa. Sen voi yrittää poistaa hellävaraisesti esimerkiksi pumpulipuikolla. Hakeudu lääkäriin, jos proput häiritsevät elämääsi jatkuvasti.

9 Puhdista hammasvälit

HAMMASVÄLIEN PUHDISTUS on yhtä tärkeää kuin hampaiden harjaus. Ahtaiden hammasvälien puhdistamiseen kätevin väline on hammaslanka, mutta suu-remmat hammasvälit puhdistuvat parhaiten hammasväliharjalla tai -tikulla, joita on saatavilla erikokoisia.

Puhdista hammasvälit ennen hampaiden harjausta. Tällöin hampaiden väleissä lymyävät bakteerit eivät jää puhtaiden hampaiden pinnalle. Lisää hammaslankaan tai hammasväliharjaan pieni nokare hammastahnaa puhdistuksen tehostamiseksi.

GUM-hammasväliharjat ovat tehokas apu hammasvälien puhdistukseen. 30 kpl, 9,15 €.

10

Syö suu terveeksi

RAVINTO VAIKUTTAA hampaiden, limakalvojen ja hampaiden kiinnityskudosten terveyteen. Ravitsemussuositusten mukainen ruoka on hyväksi myös suun terveydelle. Hyvää tekevät erityisesti kuitupitoiset ruoat sekä esimerkiksi juuresten kaltaiset kovat, pureskeltavat ruoat. Ne lisäävät suuta ja nielua puhdistavan syljen eritystä.

Juustot sekä sokeroimattomat ja suolaamattomat pähkinät katkaisevat happohyökkäyksen. Jos ksylitolituotteita ei ole saatavilla,

pureskele aterian päätteeksi palanen kovaa juustoa. Hampaille tekevät hyvää myös ravintoaineet, jotka sisältävät fluoria, fosfaattia tai kalsiumia. Ne edesauttavat hampaiden uudelleenkovettumista.

Tärkeää on myös se, kuinka usein syöt. Suun terveyden kannalta hyvä ateriamäärä on kolmesta kuuteen päivässä. Silloin sylki ehtii neutraloida suun happamuutta aterioiden välillä. Samalla se palauttaa happohyökkäyksen liuottamat mineraalit hampaiden pinnalle.

Ksylitolin korjaa kiilleaurioita ja estää bakteerin kasvua suussa. Kuusi täysksylitolipurukumia vastaa päivittäistä suositusta. Jos kärsit purentavaurioista, purkka kannattaa vaihtaa ksylitolipastilleihin.

Suun hyvinvointia voi tukea apteekista saatavalla maitohappobakteerivalmisteella. Prodentis BioGaia -imeskelytabletit sisältävät suun luonnolliseen mikrobistoon kuuluvaa maitohappobakteerikantaa. Aikuisten tai lasten imeskelytabletit 30 kpl, 16,70 €.



Kuva Piia Arnould

1 – KEVYET VOITEET IKÄÄNTYVÄLLE IHOALLE

Aurinkosuojien sisältämät peptidit ja niasiiniamidi torjuvat pigmenttimuutoksia, juonteita ja ryppyjä. Vesi-mäinen koostumus näyttää iholla huomaamattomalta. Sopii kaikille ihotyypeille, myös silmänäympärysiholle.

Vichy Capital Soleil UV Age -aurinkosuojavoide tai sävytetty aurinkosuojavoide SPF 50+, 40 ml, 31,15 €

2 – HELPPOKÄYTTÖINEN SUIHKE

Aurinkosuojaa voi suihkuttaa kaikista asennoista, mikä tekee levittämisestä helppoa. Ihoa tehokkaasti kosteuttava voide on erittäin vedenkestävä, ja se imeytyy nopeasti.

Aco Sun Body Spray SPF 50+ 175 ml, 23,90 € (136,57 €/l)

Aurinkoisia aikoja 2

Nykypäivän aurinkotuotteet ovat koostumukseltaan miellyttävän kevyitä, ja ne levittyvät iholle kuin itsestään. Suojattu iho on kuulas ja tasainen.

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





3

3 - GEELI VARTALOLLE

Aurinkosuojageeli imeytyy nopeasti ja jättää ihon miellyttävän mattapintaiseksi. Sisältää kosteuttavaa hyaluronihappoa. Erittäin vedenkestävä ja hienkestävä. Saatavilla myös suojakertoimella SPF 30.

Aco Gel Cream Dry-Touch SPF 50+, 200 ml, 23,90 € (119,50 €/l)



4



4 - KASVOSUOJA SÄVYLLÄ TAI ILMAN

Hyvin imeytyvät aurinkovoiteet herkälle iholle, kasvoille ja kaulalle. Suojaavat ihoa UVA- ja UVB-säteilyn sekä sinivalon aiheuttamilta soluvaurioilta ja vanhenemiselta. Voiteet eivät tuki ihohuokosia ja sopivat käytettäväksi meikin alla. Saatavilla väritön tai kevyesti sävytetty koostumus.

Avène Sun Ultra Fluid invisible SPF 50 tai Perfector SPF 50+
50 ml, 25,95 € (€19,00 €/l)



5

5 - NENÄNPÄÄHÄN JA POSKIPÄILLE

Helposti levittyvä ja välittömästi suojan antava aurinkosuojapaukko on kehitetty ihoalueille, jotka altistuvat runsaasti auringolle. Sipaise nenänpäähän, korvalehdille ja huulille. Canola-öljy tekee iholle kosteuden lukitsevan, suojaavan kalvon. Erittäin vedenkestävä.

Aco Sun Stick SPF 50+, 8 g, 13,90 €

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

1 – KÄTEVÄ SUIHKE LAPSELLE

Tehokas ja hellävarainen suojavoide on lapsen herkälle iholle kehitetty. Voidetta voi suihkuttaa kaikista suunnista, se ei tahmaa, ja sitä voi levittää myös märälle iholle. Canola-öljy pehmentää ja rauhoittaa ihoa. Veden- ja hiekankestävä.

Aco Sun Kids Active Sun Spray SPF 50+
175 ml, 23,90 € (136,60 €/l)

2 – VAUVOILLE JA HERKÄN IHOILLE

Hellävarainen ja kosteuttava aurinkovoide erittäin herkälle iholle ja pienille, yli 6 kuukauden ikäisille lapsille. Suojaa ihoa palamiselta ja auringon aiheuttamilta vaurioilta. Ihotautilääkärien suosittelema. Sopii myös allergiselle ja atooppiselle iholle.

La Roche-Posay Anthelios Baby Lotion
SPF 50+, 50 ml, 22,90 € (458,00 €/l)

3 – VESILEIKKEIHIN

Aurinkosuoja herkälle ja valoihottuma-alttiille lapsen iholle. Kevyt ja raikas voide ei jätä valkoisia jälkiä kosteallekaan iholle levitettynä. Iholle muodostuva näkymätön kalvo hylkii vettä. Ei sisällä pinta-aktiivisia aineita.

La Roche-Posay Anthelios Kids Wet Skin
Lotion SPF 50+, 200 ml, 28,90 € (144,50 €/l)

4 – KUIVILLE HUULILLE

Kosteuttava huulivoide suojaa huulia UV-säteilyltä. Hennon vaniljan tuoksuisen voide sisältää pehmentävää canola-öljyä ja antioksidanttista E-vitamiinia. Erittäin vedenkestävä.

Aco Sun Lips SPF 30 Moisturising Lip Balm 5 g, 8,90 €

5 – MEIKIN ALLE

Erittäin kevyt ja nopeasti imeytyvä aurinkovoide sisältää kosteuttavaa hyaluronihappoa sekä antioksidantteja. Voide jättää ihon mattapintaiseksi ja sileäksi, ja se sopii hyvin meikin alle. Saatavilla myös suojakertoimella SPF 30.

Aco Sun Face Ultra Light Fluid SPF 50, 40 ml, 22,90 €

Suojaudu UVB- ja UVA-säteiltä

TUULISELLA tai viileällä säällä UV-säteilyä tai auringon poltetta ei välttämättä edes tunne. Iho on kuitenkin viisasta suojata ympäri vuoden. Iho muistaa jokaisen palamiskerran, ja vaurioita voi syntyä jo ennen kuin se alkaa edes punottaa auringossa. Ihon toistuva palaminen on ihosyövän suurin riskitekijä.

Ihana päivetyskään ei anna suojaa auringolta. Ruskettuminen on ihon suojamekanismi ja merkki solutason vaurioitumisesta. Myös maksaläiskät ja muut ihon pigmenttivirheet saavat alkunsa auringossa.

AURINKOVOIDE suojaa ihoa tehokaimmin vanhenemiselta. Laajakirjoinen suoja on iholle paras. Sellainen sisältää UVB-filtterin lisäksi suojan pitkäaaltoisia UVA-säteitä vastaan, jotka tunkeutuvat ihossa syvemmälle ja vaikuttavat etenkin ihon vanhenemiseen. UVA-säteily tavoittaa ihon myös ikkunalasien läpi.

Jotkin lääkeaineet herkistävät ihoa valolle entisestään. Silloin iholle kannattaa käyttää korkeinta mahdollista suojaa. Lapsen iho on erityisen tärkeää suojata, sillä se on ohuempi ja suojausmekanismiltaan kehittymättömämpi kuin aikuisen.

Asiantuntija: farmaseutti-kosmetologi
Maria Petsalo, Mäntän apteekki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.

Compeed®

SAVES THE DAY

COMPEED-
TUOTTEET

-15%

Tarjous on voimassa
toukokuun ajan.

Rakkolaastarit



Finnilaastarit*



NOPEA PARANEMINEN

VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS

PYSYY PAIKALLAAN PÄIVIÄ

3 IN 1

Hydrokolloidi-
LAASTARIT

PUHDISTAA

IMEE TALIA

SUOJAA

*Valkopäät, mustapäät ja epäpuhtaudet

Tarjous voimassa toukokuussa kampanjan osallistuvissa apteekeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista. Compeed-rakkolaastari on CE-merkitty lääkinällinen laite. CE-numero: 0459. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Valmistaja: Laboratoire HRA Pharma. Jakelija: Perrigo Suomi Oy. www.compeed.fi

MAT-1526, 2024-05

Uuden edessä

Kun ihminen sairastuu pitkäaikaisesti, moni asia menee uusiksi sekä omassa että läheisten elämässä.

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

Mitä tämä tarkoittaa? Mitä nyt tapahtuu? Mikä on eri tavalla kuin ennen?

Sairastuminen pysähdyttää sairastuneen ihmisen lisäksi läheiset isojen kysymysten ääreen.

Persoonallisuus sekä kaikki elämässä eletty ja koettu vaikuttavat siihen, miten sairastunut ihminen tai hänen lähellään oleva reagoi tilanteeseen.

On diagnooseja, joiden kanssa voi jatkaa elämää melkein kuin ennenkin, ja on diagnooseja, jotka laittavat kaiken uusiksi. Sairastuneen ja läheisten kannalta sillä on valtava merkitys, mitä sairauden kulusta ja ennusteesta tiedetään. Epävarmuuden kanssa on rankkaa elää puhumattakaan kivuista tai kuormittavista hoidoista.

On eri asia vasta sopeutua tilanteeseen kuin olla elänyt sairauden kanssa jo pitkään. Myös läheisen kokemus voi muuttua sairauden eri vaiheissa. Ihminen, joka on ollut

alkuun tyyni ja luottavainen, saattaa alkaa oireilla, kun sairastunut itse on jo tottuneempi tilanteeseensa.

Yhteiseen elämään vaikuttavat sairastuneen toimintakyky ja se, kuinka paljon hän tarvitsee apua.

Jokainen sairastunut ihminen ja hänen läheisensä ovat yksilöitä. Itsensä kuunteleminen on ensiarvoisen tärkeää: yksi kaipaava paljon tukea ja toinen haluaa prosessoida asioita itsekseen. Joillekin pareille toisen omistautuminen hoitamiseksi tuntuu luontevalta ja tärkeältä. Toisille on itsestään selvää, ettei parisuhteesta haluta hoivasuhdetta.

Yksilöllistä on myös se, mistä saa toivoa ja voimaa, eikä kumpaakaan voi kaataa ihmiseen ulkoapäin. Tiedän, että on niin vakavia tilanteita, joissa seuraava tuntuu paljon sanotulta, mutta ehkä juuri siksi se ansaitsee tulla sanotuksi: aina on toivoa tai ainakin toivon hippusia. Ne voi löytää siitä, mitä on vielä jäljellä, ennallaan tai mahdollista.



RAKKAUDEN MUISTO

Psykologi, psykoterapeutti Suvi Laru kuvaa omakohtaisessa kirjassaan, mitä onnelliselle parisuhteelle tapahtuu, kun puolison aivokasvainta diagnosoin ja rankkojen hoitojen myötä kaikki muuttuu dramaattisesti.

Suvi Laru, Johanna Elomaa: Lupasin sinulle rakastaa, WSOY, 2024

TOIVOSTA KIINNI

Elämän tiukoissa paikoissa toivosta kiinni pitäminen voi tuntua jopa mahdottomalta. Kouluttajapsykoterapeutti Maaret Kallion kirja herättelee ajatuksia ja mikä tärkeintä, lohduttaa. Maaret Kallio: Voimana toivo, WSOY, 2020





Sairauden kohdatessa

1

HAE TASAPAINOA TAVALLISUUDESTA

Mikäli sairastuneen tilanne sallii, voi olla arvokasta keskittyä sairauden sijaan tavallisiin, arkisiin ja mielihyvää tuottaviin asioihin. Elämää on sekä sairauden kanssa että siitä huolimatta. Sairastuneelle ja hänen läheisilleen tekee hyvää muistaa, mitä kaikkea sairastunut ihminen on ja mitä mahdollisuuksia arjessa edelleen on.

2

VAHVISTA YHTEYTTÄ MUIHIN

On hyvä pysyä herkillä sen suhteen, miten sairaus vaikuttaa ihmissuhteisiin. Jos tuntuu siltä, että on etäännyttä liikaa, on hyvä kysyä, mitä osapuolten välinen yhteys tarvitsisi vahvistuakseen. Tulevan valmistelu ja suunnittelu voivat lisätä turvallisuuden kokemusta. Myös ”me vastaan sairaus” -asenne saattaa antaa tervetullutta etäännyttävää perspektiiviä kaikille osapuolille.

3

TEE TILAA VAIKEILLE TUNTEILLE

Ristiriitaiset tunteet saattavat tuntua kyseenalaisilta. Oman tilanteen vertaaminen muihin voi suututtaa tai toisen sairaus hävettää, vaikka oikeasti haluaisi vain tukea. Sairastumisen myötä joutuu todennäköisesti kosketuksiin erilaisten menetyksen tunteiden kanssa, minkä vuoksi on tärkeää tehdä tilaa myös suremiselle.



ELINA TANSKANEN

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

TELFAST® ANTIHIISTAMIINI, JOKA EI VÄSYTÄ




- TEHOA TUNNISSA
- VAIKUTTAA 24 TUNTIA



ALLERGISIIN NENÄ- JA SILMÄOIREISIIN

TELFAST® 120 mg tabletit kausiluonteisen allergisen nuhan oireisiin. Vaikuttava aine feksofenadiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. 1 tabletti kerran vuorokaudessa ennen ateriaa. Ei raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija STADA Nordic. 3/2024



Oikeakätisen Nina Tapionkasken on täytynyt opetella aivoinfarktin jälkeen tekemään asiat vasemmalla kädellä. Haarukalla syöminen ja hiusten harjaus onnistuvat harjoittelun jälkeen oikeallakin kädellä.

*"Aivoinfarktin voi saada
kuka tahansa
iästä riippumatta."*

Aivoinfarkti iskee yllättäen

Jos käsi tai jalka menee tunnottomaksi, puhe puuroutuu tai suupielet alkavat roikkua, on kiire. Soittoa hätänumeroon 112 ei pidä arkailla eikä odottaa, menisivätkö oireet ohi.

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

Puhe puuroutuu tai oikeita sanoja on vaikea löytää. Käsi tai jalka menee tunnottomaksi. Suupielet alkavat roikkua. Ehkä on näköhäiriöitä tai hui-
maustakin.

Nyt on kiire. Hätänumeroon kannattaa soittaa heti.

Ambulanssia odottaessa on parasta istua tai maata, jotta ei tule lisää vaurioita. Lääkkeitä ei pidä ottaa eikä juoda tai syödä mitään, koska nielemisrefleksi on usein heikentynyt.

Ensihoito ratkaisee, lähdetäänkö liikkeelle pillit ulvoen vai voidaanko sairaalaan ajaa rauhallisemmin. Usein päätöksestä konsultoidaan puhelimitse päivystävää neurologia.

Sairaala saa tiedon potilaan tulosta ja on valmiudessa, kun ambulanssi kaartaa pihaan. Hoito päästään aloittamaan välittömästi.

KAHDENLAISTA HOITOA

"Aivoinfarktissa aivoihin tulee verihyytymä, joka estää verenkierron osassa aivoja. Kun aivojen hapensaanti estyy, seurauksena on kudosvaurio", neurologi **Nicolas Martinez-Majander** kertoo.

Sairaalassa aivot kuvataan, jotta tiedetään, mitä aivoissa on tapahtunut ja millainen hoito valitaan. Joskus kohtaus menee itsekseen ohi, mutta usein tarvitaan liuotushoitoa lääkkeellä tai tukoksen mekaanista poistoa valtimonsisäisellä toimenpiteellä.

Suomessa tapahtuu vuosittain noin 14 000 aivoinfarktia. Todennäköisin aivoinfarkti on yli 65-vuotiaalla, mutta sellaisen voi saada kuka tahansa iästä riippumatta.

TUTUT RISKIT

Aivoinfarktin takaa löytyy syitä, jotka lisäävät myös muiden aivo- ja sydän-sairauksien vaaraa. Aivoinfarktin yleisiä riskejä ovat korkea verenpaine, vähäinen liikkuminen, lihavuus, rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, epäterveellinen ruokavalio, tupakointi ja runsas alkoholin käyttö.

"Osalla syy aivoinfarktiin jää selvittämättä, mikä on tietysti sairastuneelle turhauttavaa. Joskus syynä on ennalta tunnetut riskit, joita ei ole hoidettu tai ne on hoidettu puutteellisesti."

Nuorilla riskitekijät ovat hiukan erilaisia kuin vanhemmilla. Tupakointi ja humalahakuinen juominen korostuvat, mutta myös huumeet, e-pillarit, raskaus ja lapsivuodeaika sekä aurallinen migreeni voivat altistaa aivoinfarktille.

Nykyinen elämäntapa on lisännyt aivoinfarktin vaaraa. Stressi on pahasta, oli sen syy mikä tahansa, mutta myös moni muu asia elämässämme on muuttunut.

"Jos ollaan paljon näyttöpäätteellä ja ruokavalio on huono, riski kasvaa huomattavasti."



PIGMENTTIMUUTOSTEN HOITON JA ENNALTAEHKÄISYYN

Osta Anti-Pigment
-tuote, saat miselliveden
(200 ml) kaupan päälle*



*Tarjous ei koske Spot Corrector tai Sun Pigment Control -tuotteita. Voimassa toukokuun ajan kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

HOITOA HYVIN SAATAVILLA

Aivoinfarktia osataan hoitaa tehokkaasti. Monissa pienissäkin sairaaloissa on valmius liuotushoitoon. Sen mahdollistaa video-yhteys päivystävään yliopistosairaalaan.

Lääkäreiden hoitopäätöksiä helpottavat sähköiset sairauskertomukset ja reseptit. Näin potilaan tietoihin voidaan tutustua jo ennen hänen saapumistaan sairaalaan.

Joskus lisätietojen saamiseksi soitetaan henkilölle, joka on nähnyt kohtauksen alun.

VIILAUSTA ELINTAPOIHIN

Sairaalassa ollaan keskimäärin kolmesta viiteen päivään. Sinä aikana selvitetään, millaista kuntoutusta jatkossa tarvitaan.

Liikkumiseen apua antaa fysioterapeutti, puheongelmiin puheterapeutti ja arjesta selviytymiseen toimintaterapeutti. Joskus tarvitaan myös neuropsykologista kuntoutusta, apuvälineitä tai kotihoidon apua.

Melkein kaikille määrätään verenhytymistä estävä lääkitys, useille myös verenpaine- ja kolesterolilääkkeet. Lääkkeiden käyttöä jatketaan useimmiten loppuelämän ajan.

Lisäksi lääkäri motivoi liikunnalliseen elämäntapaan, terveelliseen ruokavalioon, tupakoinnin lopettamiseen ja alkoholin sekä päihteiden käytön vähentämiseen.

”Useille aivoinfarkti on hyvä motivaattori elintapojen kohentamiseen.”

TÄRKEÄ VERTAISTUKI

Suurin osa kuntoutuu hyvin aivoinfarktista, eikä sairastumista välttämättä edes huomaa muutaman kuukauden päästä. Potilaat, joille aivoinfarkti jättää haasteita, kuntoutuvat yleensä riittävästi pärjätäkseen itsenäisesti ja jatkaakseen omantapaista elämää.

Vertaistukea kannattaa hyödyntää, ja siitä saa tietoa esimerkiksi Aivoliiton ja Diabetesliiton sivuilta.

”Moni tajuaa selviävänsä muistakin isoista asioista, kun on selvinnyt aivoinfarktista. Kokemuksesta voi tulla tärkeä voimavara.”

Asiantuntija: neurologian erikoislääkäri
Nicolas Martinez-Majander, HUS

"Vajaa vuoden ikäinen Köpi vaatii vielä koulutusta. Se antaa minulle syyn jatkaa aivoinfarktin jälkeistä kuntoutustani", Nina Tapionkaski sanoo.



NINA TAPIONKASKI, 50, VANTAA

Opin iloitsemaan pienistä

” Sitä päivämäärää en unohda koskaan. Sain aivoinfarktin mökillä 11. lokakuuta vuonna 2020. Onneksi kohtaus ei tullut yöllä.

Sain oikeaan jalkaani ennen ja jälkeen aamupalan sellaisen suonenvedon, että oli pakko huutaa kivusta. Lopulta koko oikea puoli halvaantui ja menetin puhekykyni. Mies tajusi tilanteen vakavuuden ja tilasi minulle ambulanssin. Sain nopeasti liuotushoidon infarktiini.

Olin sairaalassa kolme kuukautta. Katselin sairaalan ikkunasta, miten ihmiset kävelivät ja otin heistä mallia. Opettelin kävelemään kuin pieni lapsi. Puoli vuotta infarktin jälkeen pääsin kävelemään kotona keppien kanssa. Puhekyky palautui onneksi jo sairaalassa, vaikka sanat menevät vieläkin välillä sekaisin.

Jouduin jäämään eläkkeelle apteekin kosmetologin tehtävästä. Väsyt edelleen nopeasti.

Viime keväänä hankimme koiranpennun vanhemman koiramme seuraksi. Nuori Köpi on ollut tärkeä terapeutini. Nyt haaveilen koiran kanssa harrastamisesta. Ilman perhettäni ja koiriani istuisin vain täällä kotona.

Sairastumiseni on saanut minut iloitsemaan pienistä asioista. Ihminen ei arvosta sitä, mikä on edessä, ennen kuin sen menettää.”

Vähennä aivoinfarktin vaaraa

LOPETA TUPAKOINTI

Apua tupakoinnin lopettamiseen: stumpi.fi.

VÄHENNÄ ALKOHOOLIN KÄYTTÖÄ

korkeintaan kohtuulliseksi.

SEURAA VERENPAINETTASI

säännöllisesti. Syö sinulle määrättyjä lääkkeitä ja vähennä suolan käyttöä.

LIIKU SÄÄNNÖLLISESTI

puoli tuntia päivässä tai tunti joka toinen päivä.

MUISTA NÄMÄ

SYÖ VÄLIMERELLISESTI

Suosi pehmeitä rasvoja ja lisää kuitujen saantia.

PUDOTA PAINOA,

jos sinulla on ylipainoa. Jo 5–10 prosentin lasku auttaa.

Lähde: neurologian erikoislääkäri Nicolas Martinez-Majander

Pieni aivoinfarktisanasto

AIVOINFARKTI

on sairaus, jossa äkillisesti tukkeutuneen verisuonen alueella aivokudos jää ilman verenkiertoa ja happea. Tämän seurauksena osa aivokudoksesta menee pysyvästi kuolioon.

LIUOTUSHOITO

hajottaa verisuonessa olevan hyttymän. Liuotuslääkettä voidaan antaa, jos oireiden alusta on alle 4,5 tuntia. Joissakin tapauksissa raja on 9 tuntia.

MEKAANINEN TUKOKSEN POISTO

on vaihtoehto liuotushoidolle. Tukos poistetaan

suoneen viedyn katetrin avulla. Hoitotapa valitaan aivojen kuvantamisella.

TIA

on ohimenevä aivoverenkiertohäiriö. Aivovaltimot tukkeutuvat hetkellisesti, mutta eivät ehdi aiheuttaa aivoihin pysyvää vauriota. Oireet kestävät muutamasta minuutista alle tuntiin.

TUKKEUMA

johtuu usein verihyytymästä ahtautuneessa valtimossa. Sen voi aiheuttaa myös esimerkiksi sydäimestä tai kaulavaltimosta tullut hyttymä. ■

Lähde: aivoliitto.fi



TERVEEMMÄN suun puolesta

Valikoima saattaa vaihdella apteekeittain.



PROUD TO CARE



www.gum.fi



GUM Suomi

3 x
vitamiini-
kysymys

Tulisiko jotain vitamiineja ja hivenaineita välttää raskausaikana?

VAIN A-VITAMIININ saannille on rajoituksia raskausaikana. Varminta on käyttää niin sanottuja raskausvitamiinivalmisteita. Ne on optimoitu raskaana oleville – myös A-vitamiinin suhteen. Syömällä suositusten mukaan ei raskaana ollessa ole A-vitamiinin saannin yliannostuksen vaaraa.

Ihoni on samea ja kalpea talven jälkeen. Miten edistän ihon hyvinvointia vitamiineilla?

C-VITAMIINI on välttämätön ihon kollageenimuodostukselle. Sitä on saatavana sekä ravintolisänä että iholle levitettävänä seerumeina. Lisäksi iho hyöttyy E-vitamiinista ja B-ryhmän vitamiineista niasiiniamidista. Niitä löytyy ihon väriä tasoittavista seerumeista. Ihoa kirkastaa happokuorinta, joka liuottaa kuollutta ihosolukkoa muun muassa AHA- ja BHA-happojen avulla.

Apteekista löytyy myös niin sanottuja ihovitamiineja, joissa on tuotteesta riippuen esimerkiksi kollageenia, hyaluronihappoa, keramideja ja sinkkiä.



Asiantuntija
ANNA SIIPILEHTO
proviisori,
Tapuli Apteekki,
Helsinki

Voinko lievittää stressiä vitamiineilla?

KYLLÄ VOIT. Stressi kuluttaa vitamiineja ja aivojen välittäjäaineita. Aivojen välittäjäaineiden muodostuminen vaatii B-ryhmän vitamiineja, erityisesti B6-vitamiinia. Se helpottaa väsymystä ja uupumusta. Omega-3-valmisteista on tutkusti apua stressioireisiin ja ahdistukseen. Myös magnesiumin tarve voi lisääntyä, kun on stressaantunut.

ALLERGIA- OIREILLE RUKKASET

SUOMEN
SUOSITUIN
ALLERGIALÄÄKE*



ALLERGISILLE
SILMILLE



ALLERGISELLE
NENÄLLE

 **VERMAN**
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

Apteekista

Heinix 10 mg tabletit kausiluontoisten ja ympärivuotisten allergisten nenä- ja silmäoireiden sekä nokkosihottuman hoitoon. Vaikuttava aine setiritsiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaalle lapsille 1 tabletti kerran päivässä. 6–12-vuotiaalle lapsille 1/2 tablettia kaksi kertaa päivässä. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä etenkin, jos sinulla on munuaissairauksia, olet raskaana tai imetät.

Ocutfifex 0,25 mg/ml silmätipat kerta-annospakkauksessa. Vaikuttava aine ketotifeeni. Kausittaisen allergisen sidekalvotulehduksen oireenmukaiseen hoitoon. Aikuiset ja vähintään 3-vuotiaat lapset: 1 tippa luomipussiin 2 kertaa päivässä. Jos olet raskaana, ole yhteydessä lääkäriin. Voidaan käyttää imetyksen aikana. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai apteekista.

Nenoxin 50 mikrog/annos nenäsumute kausiluontoisen allergisen nuhan hoitoon. Vaikuttava aine mometasoni. Vähintään 18-vuotiaalle 2 suihketta kumpaankin sieraimeen kerran vuorokaudessa. Käänny lääkärin puoleen, jos et tunne oloasi paremmaksi 7 päivän kuluessa. Älä käytä valmistetta yhtäjaksoisesti 3 kuukautta pidempään ilman lääkärin määräystä. Keskustele lääkärin tai apteekin kanssa, jos käytät muita lääkkeitä, olet raskaana tai imetät. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai apteekista.

Tutustu huolellisesti pakkausselosteisiin ennen käyttöä. Markkinoija: Oy Verman Ab. *Iqvia Flexview Sell-Out OTC Eur YTD 12/2023

03/2024

Uusi
juttusarja

Kuvat Getty Images



ADHD-LÄÄKKEET



Rauhaa ylivilkkaalle mielelle

ADHD-lääkkeet vaikuttavat välittäjäaineiden kautta aivoihin ja parantavat tarkkaavaisuutta. On yksilöllistä, tarvitaanko lääkkeitä päivittäin vai vain silloin tällöin.

Teksti ANNA TOMMOLA

Otetaan tarvittaessa

Tarkkaavaisuushäiriö ADHD:n hoitoon määrättävät yleisimmät reseptilääkkeet, metyyliifenidaatti ja lisdeksamfetamiini, ovat stimulantteja. Ne vaikuttavat dopamiinin ja noradrenaliinin välityksellä ja aktivoivat aivoalueita, joita tarvitaan hillitsemään ja ehkäisemään impulsiivista toimintaa.

Ristiriitaista kyllä, stimulantit siis rauhoittavat levotonta mieltä. Ne vaikuttavat heti imeytyttyään ja lakkaavat vaikuttamasta, kun aine on poistunut elimistöstä.

Jotkut käyttävät näitä lääkkeitä vain tarvittaessa: esimerkiksi kun työt tai opinnot vaativat tarkkuutta.

Kolmas ADHD-lääke atomoksetiini ei ole stimulantti, mutta vaikuttaa myös etuaivokuorella parantaen tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta. Sitä käytetään yleensä säännöllisesti, koska vaikutus alkaa hitaammin.

Samat haitat kuin kahvilla

Stimulantit kiihdyttävät hermostoa ja voivat nostaa vireystilaa vähän kuin kahvi mutta pitkäkestoisemmin. Tähän liittyvät myös mahdolliset haitat. Sydän saattaa tykytellä tai leposyke ja verenpaine nousta. Liian suuri annos voi häiritä unta.

Joskus haitat estävät lääkkeen käytön, mutta vain pienelle osalle ihmisistä ei löydy sopivaa lääkitystä. Lääkkeettömillä keinoilla on arjen helpottamisessa aina tärkeä osa.

Elämäntilanne vaikuttaa

Lääkityksen tarve riippuu oireiden vaikeudesta, mutta myös elämäntilanteesta ja ympäristöstä. Monet aikuiset käyttävät heille määrättyä lääkettä päivittäin, koska kokevat sen parantavan selvästi toimintakykyä ja elämänlaatua. Jos arki ei ole erityisen vaativaa ja rutiinit ovat selkeät, voi pärjätä vähäisellä lääkityksellä tai ilmankin.

Asiantuntija: dosentti, psykiatrian erikoislääkäri Sami Leppämäki

Toukokuu

SEBAMED Face & Body Wash tai Olive Face & Body Wash refill 1000 ml

Puhdistaa tehokkaasti säilyttäen ihon luonnollisen, happaman suojan.

15,90

20,50 €
(15,90 €/l)



BEPANTHEN Sensicalm 50 g

Nopea apu kutinaan ilman kortisonia. Sopii koko perheelle. Ei sisällä hajusteita eikä säilytysaineita.

14,90

17,00 €
(298,00 €/kg)



DEVISOL 20 mcg, Neutral tai Mustikka 200 tabl.

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

15,90

19,00 €



DEVISOL STRONG 50 mcg, Mustikka tai Neutral 200 tabl.

Tabletti sisältää 50 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D3-vitamiinia.

22,90

27,10 €



BEKO STRONG B12 Vahva 120 kpl tai B12+foolihappo + B6 150 kpl

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

26,90

32,00 €
(283,16–707,89 €/kg)



BIOGAIA TABS Mansikka, Sitruuna tai + D3 Appelsiini 30 tabl.

Purutabletit sisältävät tutkittuja L. reuteri-maitohappobakteerikantoja. Nautitaan joka päivä tai kuurina.

11,90

14,35 €



MEMBRASIN Vaginal Vitality Cream 30 ml

Kotimainen, kolmititehoinen, hormoniton ja hajusteeton intiimivoide limakalvojen kuivuuteen.

14,90

17,40 €



BEPANTHEN EYE 20 kerta-annospipettiä

Tehokas ja pitkäkestoinen apu kuiville silmille ilman säilöntäaineita. Sopii pitkäaikaiskäyttöön ja piilolinssien kanssa.

10,90

13,50 €



MINISUN Monivitamiini Vahva 120 tabl., Extra Vahva 90 tabl. tai Tähtimarja Junior 200 tabl.

Monipuoliset ja vahvat aikuisten ja lasten monivitamiinit.

18,90

22,50 €
(135,00–194,85 €/kg)



APTEEKIN MÖLLER Extravahva Omega-3, 76 kaps.

Sisältää erityisen paljon sydämelle, aivoille ja näkökyvylle tärkeitä omega-3-rasvahappoja (DHA + EPA).

18,90

23,70 €
(173,39 €/kg)



NESTEYTYS RATIOPHARM 10 poretabl.

Sisältää glukoosia ja elektrolyyttejä (natrium ja kalium). Makuna raikas sitruuna.

11,90

14,30 €
(133,70 €/kg)



A-VITA HYDRA + 20 ml

Nenän tehokkaaseen hoitoon ja pitkäaikaiseen kosteutukseen sekä allergisen nuhan tukihoitoon.

11,90

14,90 €



Kesäkuu

BEVITA Eye Pro 10 ml

Säilöntäaineeton silmätippaluos soveltuu keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden hoitoon.

13,90

16,20 €



NASOLIN A-vitamin, Sitruuna-Mentoli, Timjami-Eukalyptus 10 ml tai kosteuttava nenäsuihke 20 ml

Pitkäaikaisesti vaikuttavat, kosteuttavat ja hoitavat nenäsuihkeet.

7,90

9,45 €



AQUALAN L 200 g juhlatuubi

Kosteuttava ja monikäyttöinen perusvoide koko perheelle. Rajoitettu erä.

7,90

10,50 €
(39,50 €/kg)



TRIPLE DRY antiperspirantti roll-on 50 ml

Antiperspirantit sopivat normaaliin tai voimakkaaseen hikoiluun.

9,90

11,50 €
(198,00 €/l)



MULTIVITA Plus 200 tabl.

Pienikokoinen, helposti nieltävä tabletti sisältää 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta.

20,90

24,30 €



RELA TABS 30 tabl. tai Caps 30 kaps.

Koko perheen maitohappobakteerit erimukuisina tabletteina tai nieltävänä kapselina. Päivittäiseen käyttöön.

12,90

15,00 €



MELAREST 1,9 mg Tripla 60 tabl., Pitkävaikutteinen 90 tabl., Nieltävä tai Mint 100 tabl.

Melatonini auttaa lyhentämään nukahamisaikaa sekä lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.

21,90

26,00 €



MINISUN D 20 mcg, Kuningatar tai Metsämansikka 200 tabl.

D-vitamiinitabletit on helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden.

14,90

18,25 €



PERSKINDOL kylmä-lämmin geeli 100 ml

Tehokas kylmä-lämpögeeli akuuttiin ja pitkittyneeseen lihaskipuun. Lääkeaineeton. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

13,90

18,75 €
(139,00 €/l)



BETOLVEX Strong B12-vitamiini 90 kaps. tai B12-vitamiini 150 tabl.

Jaksamisen ja muistin tueksi vahva ja monipuolinen B12-vitamiini.

26,90

31,25 €



SYYLEND ORIGINAL 5 ml tai annostelukynä 3 ml

Tehokas liuos tai annostelukynä kaikkien syylien poistoon aikuisille ja lapsille. C-luoksen sininen väri helpottaa levittämistä.

26,90

32,90 €



MINISUN D-vitamiini 10 mcg lapsille 100 tabl. eri makuja

Helppo tapa turvata lasten päivittäinen D-vitamiinin tarve. Makuina mansikka, päärynä tai banaani.

9,90

12,15 €
(180,00 €/kg)



Hyödynnä touko- ja kesäkuun huippuedut!

TOUKOKUUN TARJOUS

Priorin Extra 180 kaps.

Vitamiini-, kasviuute- ja aminohappo-
valmiste hiusten hyvinvoinnille.
Tuuheat, vahvat ja kiiltävät hiukset.

76,90

99,00 €
(456,11 €/kg)



TOUKOKUUN TARJOUS

Mineral 89 -tiiviste 50 ml tai 89 Eyes 15 ml

Päivittäinen tehokosteutus kaikille
ihotyypeille. Geelimäinen tuote silmän-
ympärysalueen herkälle iholle.

23,90

28,30 €



KESÄKUUN TARJOUS

**Apteq Biotiini Extra
5000 mcg 60 kaps.**

Hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin suunni-
teltu vahva ja monipuolinen biotiinivalmiste.

15,90

19,20 €



KESÄKUUN TARJOUS

Aco Body -sarja

Vartalovoiteet ja -puhdistustuotteet
auttavat säilyttämään ihon vahvuuden
ja kimmoisuuden. Valitse omalle iholle
sopivat tuotteet.

-15 %



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

Älä anna hikoilun rajoittaa elämääsi tänä kesänä!

Absolut Torr on todellinen klassikko, jonka löydät Apteekkien hyllystä. Se on jo useiden vuosikymmenten ajan auttanut sekä voimakkaasta hikoilusta kärsiviä että niitä, jotka yksinkertaisesti vain haluavat erityisen tehokkaan antiperspirantin, välttämään hikitahrojen ja hien hajun aiheuttaman huolen.

Jopa 7 päivän vaikutus

Kosteus-
pyyhkeet
- täydellinen
vaihtoehto
jaloille



Hikoilu on luonnollista, mutta joskus saatat hikoilla enemmän kuin haluat. Absolut Torr on erittäin tehokas antiperspirantti, jota voidaan käyttää kaikenlaista hikoilua vastaan (mm. kainaloihin, käsille, jaloille ja jopa liihakikoilusta kärsiville).

Vaikutus kestää jopa 7 päivää

Se sopii sekä naisille että miehille, koska se täysin hajusteeton.

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 kosteuspyyhkeenä (Absolut Torr wipe), jolla on erityisen helppoa pyyhkiä kädet ja jalat. Se on myös käytännöllinen suojaamaan kesäkengät kosteudelta ja pahalta hajulta!

Absolut Torr roll-onilla taas levität helposti tuotetta kainaloihin.. Kuvittele, että sinun ei tarvitse huolehtia hikitahroista vaatteissasi tai hien hajuista kainaloissasi. Annostelu vain kerran viikossa, vaikka kävisit välillä suihkussa ja elät normaalisti.

Älä anna hien rajoittaa sinun jokapäiväistä elämääsi! Absolut Torrin avulla voit tuntea olosi turvallisiksi ja keskittyä muuhun kuin hikitahroihin ja hien hajuun, olitpa sitten pitämässä esitelmää, kätellessäsi vieraita, ensimmäisillä treffeillä tai missä tahansa tilanteissa. Jopa 7 päivän tehokas vaikutus hikoilua ja hien hajua vastaan.

FRONTPRO®

UUTUUS
ILMAN RESEPTIÄ

PURUTABLETIT
AFOKSOLANEERI

PUUTIAISTEN JA KIRPPUJEN

TORJUNTA ON

HELPPOA



PURU-
TABLETTI



TAPPAA
PUUTIAISET



TAPPAA
KIRPUT



Boehringer
Ingelheim

www.frontline.fi

✓ Voidaan käyttää tiineillä,
imettävillä ja siitokseen
käytettävillä nartuilla.

✓ Voidaan antaa ruoan
kanssa tai ilman.



www.vetcare.fi

Frontpro (afoksolaneeri) purutabletit koirien ulkoisia vastaan. **Käyttöaiheet:** Koiralle puutiais- ja kirpputartuntojen hoitoon. **Vaikutus:** Yksi hoitokerta tappaa puutiaiset enimmillään yhden kuukauden ajaksi. Koiran kirpputartuntojen hoito vähintään 5 viikon ajan. **Haittavaikutukset:** Neurologisia oireita (kouristuksia, ataksiaa ja lihaskivaa), kutinaa, letargiaa, ruokahaluttomuutta ja lieviä maha-suoli-kanavan vaikutuksia (oksentelua, ripulia) on raportoitu hyvin harvoin. Raportoidut haittavaikutukset olivat useimmiten lyhytkestoisia ja menivät itsestään ohi. **Tiineys ja laktatio:** Voidaan käyttää tiineillä, imettävillä ja siitokseen käytettävillä nartuilla. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitukset:** Alle 8 viikon ikäisille pennuille ja/tai alle 2 kg:n painoisille koirille vain eläinlääkärin arvon perusteella. **Pakkauskoot ja annostelu:** Pakkauksessa kolme purutablettia. 11 mg: 2–4 kg, 28 mg: > 4–10 kg, 68 mg: > 10–25 kg ja 136 mg: > 25–50 kg. Yli 50 kg:n painoisille koirille annetaan tarkoituksenmukainen yhdistelmä eri-/samanvahvuista purutabletteja. **Myyntiluvan haltija:** Boehringer Ingelheim Vetmedica GmbH **Markkinoija:** Vetcare Oy, Helsinki. TUTUSTU HUOLELLISESTI PAKKAUSSELOSTEESEEN ENNEN LÄÄKKEEN KAYTTÖÄ. 3.2024

Isäksi 100-vuotiaana?

Naisten hedelmällisyys laskee nopeasti 35 ikävuoden jälkeen. Miehillä taas takarajaa ei näy, sanoo erikoislääkäri Kirsimarja Kestilä.

Teksti **MARIANNA SALIN**



Kuva Getty Images

VOIKO ISÄKSI TULLA VAIKKA KUINKA VANHANA?

Miehen hedelmällisyyttä voivat rajoittaa monet tekijät, kuten elintavat, ympäristötekijät ja sairaudet. Ikä yksinään ei estä isäksi tulemistä. Siittiöitä muodostuu läpi elämän.

Iän myötä sperman tilavuus kuitenkin pienenee ja siittiöiden liikkuvuus vähenee. Siittiötuotannossa tapahtuu myös aiempaa enemmän siittiön DNA:n pilkkoutumista sekä mutaatioita. Nämä muutokset heikentävät hieman todennäköisyyttä raskauden alkamiselle ja saattavat lisätä keskenmenon riskiä. Alle 35-vuotiaan naisen munasolu pysyy kuitenkin korjaamaan siittiön pilkkoutunutta DNA:ta ja lisäämään siten raskauden todennäköisyyttä.

MIKÄ MUU VOI HAITATA IÄKKÄÄN MIEHEN HEDELMÄLLISYYTTÄ?

Iäkkäillä on usein perussairauksia

ja niihin liittyviä lääkehoitoja. Esimerkiksi eturauhasen liikakasvuun käytettävät lääkkeet voivat vaikuttaa siittiötuotantoon ja siemensyöksyyn. Myös jotkin verenpainelääkkeet voivat vaikuttaa haitallisesti. Raskautta suunniteltaessa kannattaakin jo varhain käydä lääkärin kanssa vaihtoehdot läpi. Lääkkeitä on usein mahdollista tauottaa tai vaihtaa.

Testosteronia käyttävien miesten siittiötuotannon pysähtyminen on mahdollista ja jopa todennäköistä. Erektiolääke sildenafili on puolestaan turvallinen lääke hedelmällisyyden kannalta.

MITÄ TERVEYSRISKEJÄ ISÄN KORKEA IKÄ TUO LAPSELLE?

Joissain tutkimuksissa on havaittu, että yli 45-vuotiaiden miesten lapsilla on skitsofreniaa, autismikirjon häiriöitä sekä tiettyjä syöpiä hieman

enemmän kuin nuorempien miesten lapsilla. Iäkkään isän lapsella on myös hiukan suurempi riski syntyä ennenaikaisesti ja pienipainoisena etenkin, jos isä on ylipainoinen.

Iäkkäiden miesten lapsilla on toisaalta todettu vähemmän aineenvaihduntasairauksia ja valtimotautia kuin nuorempien miesten lapsilla. Tämän ajatellaan liittyvän telomeereihin, jotka suojaavat kromosomien päitä kaikissa soluissa ja lyhenevät tavallisesti solujen jakautuessa. Siittiöissä telomeerien pituus kasvaa miehen iän karttuessa, mikä tarkoittaa, että iäkkäiden isien lapset perivät pitkiä telomeerejä ja niihin liittyviä terveyshyötyjä.

Asiantuntija: Kirsimarja Kestilä, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, lisääntymislääketieteen erityispätevyys, Felicitas Mehiläinen

Sisulla ja joogalla yli kipujen

Pirkko Majapuron pitkäaikaiset, oudot oireet paljastuivat lopulta borrelioosin aiheuttamiksi. Liikunnallinen tausta on ollut avuksi, kun hän on opetellut tulemaan toimeen kipujen kanssa.

Teksti **KAISA HAKO** Kuvat **PANU PÄLVIÄ**

Punkkien irrottaminen on ollut **Pirkko Majapuron** jokakesäinen rutiini jo vuosia. Purjehtija, joka viettää kesät saaristossa, ei voi sitä mitenkään välttää.

”Joka kesä noukin itsestäni 4–8 punkkia”, sanoo helsinkiläinen Majapuro, 77.

Purjehtijat ovat hyvin tietoisia puutiaisten kanta-man borreliabakteerin riskeistä. Jos ihoon pureutunut ötökkä löytyy, on seurattava, syntykö puremakoh-taan laajentuvaa punoitusta. Näinhän yleinen ohje kuuluu.

SITÄ PUNOITUSTA ei koskaan tullut. Siksi Majapuro ei osannut arvata, mistä oli kyse, kun oudot oireet ilmaantuivat kesällä 2020. Hän oli puolisonsa sekä Elmeri-kissan kanssa aloittelemassa kesää merillä, mutta olo veneessä tuntui hankalalta.

”Mikä ihme minun jalkojani vaivaa”, Majapuro ajatteli. Jalkoja jomotti. Se oli liikunnalliselle naiselle uudenlainen olotila.

Syksyllä kivut pahenivat niin, että oli mentävä lääkäriin. Nivelrikko ja rasitusvamma, totesi ortopedi. Kivut saivat kuitenkin outoja piirteitä. Ne vaelsivat nivelestä toiseen ja kehon puolelta toiselle. Kun Majapuro käveli lähikauppaan, jokainen askel sattui.

NIVELRIKKO ei tuntunut enää riittävältä selitykseltä. Seuraavien puolentoista vuoden aikana Majapuro kiersi lääkäriltä toiselle ja kertoi kivuista, jotka vaeltavat paikkaa vaihtaen. Hän mainitsi olevansa purjehtija ja viettävänsä kesät saaristossa, mutta

borrelioositesti ei juolahtanut kenenkään mieleen.

”Se oli todella pitkä tie. Välillä tuntui, että minua ei kuunnella, koska olen tämän ikäinen. Ajateltiin, että tähän ikään kuuluu kaikenlaisia kolotuksia. Kehotettiin liikkumaan, mutta minähän olin liikkunut koko ikäni”, Majapuro puuskahtaa.

Sitten hän sattui kuulemaan tuttavastaan, jolla oli todettu borrelioosi. Tämän oireet kuulostivat aivan samantlaisilta kuin hänen omansa. Loppuvuonna 2021 hän meni jälleen lääkäriin ja vaati borrelioositestiä. Sen tulos oli positiivinen.

”Hupaisaa on, että kun lääkäri soitti tuloksista, hän alkoi kertoa minulle, millaisia oireita borrelioosissa on. Silloin meinasin kiehahda, sillä olin kärsinyt ja kertonut oireista jo puolitoista vuotta.”

Majapuro arvelee saaneensa bakteerin jo kesällä 2019. Koska tunnistettavia varhaisoireita ei tullut, tauti pääsi etenemään myöhäisvaiheeseen, jolloin oireet voivat olla hyvin moninaisia.

”Tämä on lääkäreillekin vaikea pala. Borrelioosista ei ole riittävästi tutkimustietoa”, hän toteaa.

MAJAPURON ensimmäinen antibioottikuuri lievitti kipuja, mutta vasta infektiopolilla saatu toinen vahva kuuri vei kivut kokonaan pois. Tätä autuutta kesti 4–5 kuukautta, kunnes kivut alkoivat tulla takaisin. Silloin mieli oli maassa.

Uutta antibioottikuuria ei määrätty. Siitä ei ajateltu olevan hyötyä, sillä borreliabakteeria ei katsottu enää olevan elimistössä.

”Mutta mitä se on jo ehtinyt aiheuttaa elimistössäni”, Majapuro kysyy.



Kroonista borrelioosia sairastavat kokevat usein, että sairaudesta saatavilla oleva tieto on hajanaista ja sitä on etsittävä omin neuvoin.

ÄLÄ ANNA KUIVIEN SILMIEN PYSÄYTTÄÄ SINUA

Systane® ULTRA

Nopeavaikutteista lievitystä

Systane® HYDRATION

Lievittää kroonista silmien
kuivumista

Systane® COMPLETE

Lievittää kaikkia
kuivasilmäisyyden tyyppejä

TUOTTEISSA EI OLE
SÄILÖNTÄAINEITA
EIKÄ FOSFAATTEJA



2 DROPS. 1 UNSTOPPABLE YOU.

*"Minut työnnettiin
pyörätuolilla
lentokoneeseen."*

Kipujen jatkuessa hänet tutkittiin myös mahdollisen reuman varalta, mutta sitä ei löytynyt. Siitä lähtien Majapuro on luovunut oireineen eteenpäin omin päin sekä Suomen Lyme Borreliosis -yhdistyksen vertaistuen avulla.

"Onneksi olen sinnikäs", hän sanoo.

Liikunnallisesta taustasta on paljon hyötyä kivun tulkittamisessa ja liikunnan sopivassa annostelussa. Useimmiten Majapuro osaa tunnistaa pisteen, jolloin uhkaava kipukierre on mahdollista katkaista särky-lääkkeellä. Silti kipu pääsee välillä yllättämään.

"Viime kesänä jouduin jättämään miehen ja kissan purjehtimaan keskenään ja lensin Ruotsista kotiin kesken reissun. Minut työnnettiin pyörätuolissa lentokoneeseen", hän sanoo.

"Olin ehkä kävellyt liikaa."

Majapuro makasi kuukauden aloillaan. Kun kipu lieentyi riittävästi, hän alkoi tehdä joogaliikkeitä.

"Olen löytänyt liikkeitä, jotka edesauttavat kivunhallintaa."

TÄYSIN KIVUTONTA päivää ei ole, mutta Majapuro pitää sitkeästi kiinni hyvää mieltä tuottavista asioista: käsitoista, pyöräilystä, tanssista sekä myös niistä hetkistä, kun taas päästään merelle. Parasta on silloin, kun tuulen voimakkuus ja suunta ovat sopivat, aurinko paistaa ja edessä on ihana saaristo löytöretkineen.

"Purjehtimisesta en aio luopua!" ■



Pirkko Majapuro on huomannut etenkin joogaliikkeiden auttavan kivunhallinnassa. Myös kasvispainotteinen, vähäsokerinen ruokavalio on avuksi.

Borrelioosi eli Lymen tauti

- Borrelioosi on punkin pureman välityksellä leviävä bakteeri-infektio, jonka hoitoennuste on sitä parempi, mitä nopeammin tartunta havaitaan.
- Noin viidesosa punkeista kantaa borreliabakteeria. Bakteeri voi siirtyä ihmiseen, jos punkki on puretuneena ihoon vähintään vuorokauden verran.
- Tyypillisimmin infektio havaitaan laajentuvana punoituksena, joka jatkuu viikkojenkin kuluttua puremasta. Iho-oire voi olla myös väriltään tai muodoltaan vaihteleva tai huomaamaton. Joskus muodostuu sinertävä kyhmy. Varhaisvaiheeseen voi liittyä myös flunssan kaltaisia oireita, kuten kuumetta ja lihaskipuja.
- Antibioottikuuri varhaisvaiheessa estää levinneen ja pitkittyneen tautimuodon syntymisen.
- Myöhäisvaiheen oireet voivat ilmetä jopa yli vuoden kuluttua puremasta. Niitä voivat olla muun muassa niveltulehdukset, aivokalvontulehdus ja hermostolliset oireet. Levinnyttä tautia hoidetaan tavallisimmin 2–4 viikon antibioottikuurilla, jotta tauti ei kroonistuisi.
- Krooniseksi edenneen borrelioosin mekanismeista vallitsee eriäviä näkemyksiä. Oireina on muun muassa kipuja, uupumusta ja kognitiivisia oireita, ja on esitetty, että kyseessä saattaisi olla infektion laukaisema immuunireaktio. Hoidoksi suositellaan potilaan oireiden mukaista hoitoa.

Lähde: Duodecim Terveyskirjasto

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



UUTUUS
VITAMIN
ACTIV Cg

- Antaa **hehkua**
- Häivyttää **juonteita**
- Vähentää **pigmenttiläiskiä**



1. Käyttäjätesti seerumilla, 44 henkilöä, 2 käyttökertaa päivässä.

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 vuorokauden käsittelyn jälkeen. Eläintä ei pidä käsitellä heti lääkityksen 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



Paksumpi
fysikaalinen
aurinkosuoja jää ihon
pintaan ja heijastaa
peilinä säteilyä ihosta.
Sen vaikutus
alkaa heti.

Ennen ja jälkeen auringon

Suojaudu auringolta silloinkin, kun et varsinaisesti ota aurinkoa. Harva levittää suojaa riittävästi. Aurinko kuivattaa ihoa, ja päivän päätteeksi ihoa hellii elvyttävä after sun -voide.

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

1 AURINKOSUOJA

Levitä suojaa vähintään vartti ennen aurinkoon menoa, jotta kemiallinen suoja ehtii imeytyä ja muodostaa iholle suojan. Hyvä nyrkkisääntö on annostella voidetta teelusikallinen kasvoille ja ruokalusikallinen jokaiseen raajaan. Aurinkovoidetta kannattaa lisätä auringossa oleskellessa ja huomioida, että suoja valuu helposti hien mukana iholta pois. Rannalle kannattaa valita vedenkestävä tuote. Very water resistant -merkatut voiteet antavat suojan jopa 2–3 uintikerralle. Kevyet kasvosuojat levittyvät helposti, ja niissä on monesti esimerkiksi ihoa silottavia ainesosia. Kasvosuojat korvaavat parhaimmillaan päivävoiteen. Vartalon aurinkosuo- jissa on parempi hankauksen ja vedenkestävyys.

Erittäin laajakirjainen Avène Intense Protect 50+ -aurinkosuoja on iholle näkymätön ja luonnollinen. 150 ml, 28,85 € (192,33 €/l).



2 AFTER SUN

After sun hellii vartalonihoa auringossa oleilun jälkeen. Pese iholta aurinkosuoja pois ennen after sun -voiteen levittämistä. Pelkkä vesi ei riitä, ja tuotteet lähtevät iholta parhaiten öljymaisella puhdistusaineella. After sun tekee iholle hyvää, vaikka se ei olisi palanut. Uudistavat tehoaineet viilentävät sekä rauhoittavat ihoa ja korjaavat vauriota ja punoitusta. Hoidetulle iholle on mukavampaa levittää seuraavana päivänä aurinkovoide.

Viilentävä Aco After Sun Gel Cream sisältää rauhoittavaa pantenolia. 200 ml, 15,90 € (79,50 €/l).



Asiantuntija: Anna Siipilehto, proviisori, Tapuli Apteekki, Helsinki

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



YLIAKTIIVINEN RAKKO

Pissattaako taas?

Yliaktiivinen virtsarakko häiritsee pahimmillaan yöunia ja aiheuttaa kiusallisia tilanteita. Vaivan syy kannattaa selvittää lääkärissä.

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

MITÄ TARKOITETAAN, KUN PUHUTAAN YLIAKTIIVISESTA VIRTSARAKOSTA?

Kyseessä on oireyhtymä, jossa ihmisellä ilmenee tihentynyttä virtsaamisen tarvetta ja virtsaamispakkoa. Silloin virtsahätä tulee toistuvasti yli kahdeksan kertaa vuorokaudessa ja öiseen aikaan useammin kuin kahdesti.

MILLAISIA OIREITA VAIVA AIHEUTTAA?

Ennen virtsaamista tulee erittäin voimakas virtsaamispakon tunne, vaikka rakko ei olisi täynnä. Virtsasuihkun keskeyttäminen voi vaikeutua.

Virtsaamistarve on tihentynyt sekä päivällä että öiseen aikaan. Usein vaivaan liittyy myös pakkovirtsan-karkailua, jolloin virtsa karkaa ennen kun ehtii vessaan.

MITKÄ OVAT YLEISIMMÄT SYYT VAIVAN TAUSTALLA?

Rakko- ja sisäsynnytintulehdukset tai tulehdusten jälkitilat voivat aiheuttaa yliaktiivisen virtsarakon oireita. Miehillä myös ulosvirtauskanavan ahtauma ja naisilla kohdunlaskeuma ovat yleisiä vaivan aiheuttajia.

Myös virtsatiekivet, katetrointivauriot tai erilaiset lantion ja rakon seudun kasvaimet voivat aiheuttaa oirehdintaa. Alavatsalle annettu sädehoito voi vaikuttaa rakon venyvyyteen ja aiheuttaa oireita.

Yliaktiivinen virtsarakko voi liittyä myös neurologisiin vammoihin, neurologisiin sairauksiin, kuten MS-tautiin, ja aivoverenkierron häiriöihin, kuten dementiaan, aivohalvauksen jälkitiloihin sekä Parkinsonin tautiin. Öinen tiheävirtsaus liittyy joskus hoitamattomaan uniapneaan.

*Lääkärin vastaanotolle
kannattaa hakeutua
heti, kun oireet
häiritsevät arkea.*

KEILLÄ VAIVA ON YLEINEN?

Vaiva on naisilla hiukan yleisempi, mutta se lisääntyy iän myötä sukupuoleen katsomatta.

Heikot tukirakenteet herkistävät oireille. Esimerkiksi erittäin ylipainoisella henkilöllä ylimääräinen massa voi painaa virtsarakkoa.

Myös hoitamaton diabetes, runsas pitkäaikainen alkoholin käyttö ja naisilla estrogeenin puutos voivat altistaa oireille.

MILLAISET SEIKAT VOIVAT PAHENTAA OIREITA?

Runsas kahvinjuonti sekä rakkoa ärsyttävät hiilihapolliset juomat ja energijuomat lisäävät virtsan tuotantoa.

Kylmässä ilmassa oleilu lisää virtsaamisen tarvetta. Myös ummetus on merkittävä oireita aiheuttava tekijä.

MITEN VAIVAA VOI HOITAA ITSE?

Paras tapa on huolehtia yleiskunnosta. Runsasta ylipainoa kannattaa välttää ja hoitaa ummetusta kuitupitoisella ruokavaliolla. Tupakointi kannattaa lopettaa, sillä se vaikuttaa aineenvaihduntaan ja pahentaa oireita.

Lantionpohjan lihasten kunnosta huolehtiminen on tärkeää. Virtsarak-

koaan voi yrittää kouluttaa pidentämällä taukoja virtsaamiskertojen välissä. Runsasta juomista kannattaa välttää erityisesti klo 18 jälkeen.

MILLOIN ON SYYTÄ HAKEUTUA LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE?

Heti kun oireet häiritsevät arkea. Niille löytyy usein selkeä syy ja aiheuttaja.

Lääkäri selvittää muut mahdolliset sairaudet, käytössä olevat lääkitykset ja vaivan keston.

Fyysisten tutkimusten jälkeen alkutilanne ja oireet kartoitetaan ohjeistamalla potilas pitämään virtsaamis- ja juomispäiväkirjaa muutaman päivän ajan.

ONKO VAIVAAN OLEMASSA LÄÄKEHOITOA?

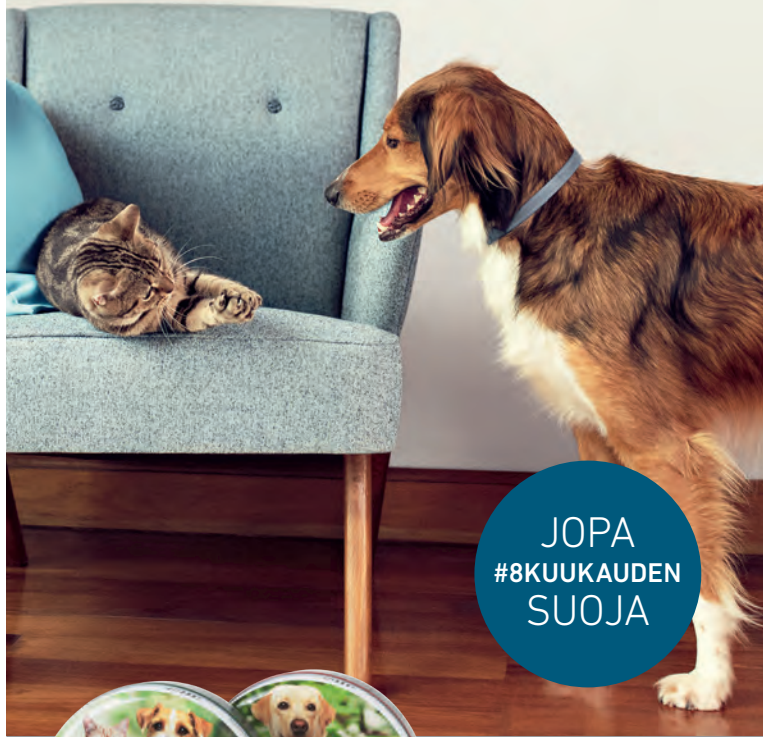
Yliaktiivisen rakon hoitoon on olemassa lääkkeitä, jotka auttavat pakkovirtsaamiseen ja virtsankarkailuun. Monilla lääkkeillä on kuitenkin sivuvaikutuksia, kuten ummetusta, joten niiden käyttö kannattaa aloittaa kokeilujaksolla lääkärin seurannassa.

Joissain tapauksissa apua voidaan saada myös lantionpohjan fysioterapiasta.

Asiantuntija: kirurgian ja urologian erikoislääkäri Susanna Laaksuvirta

Seresto® vet.

PITKÄ- VAIKUTTEINEN PUNKKISUOJA



JOPA
#8KUUKAUDEN
SUOJA



Seresto vet. punkkipanta koirille ja kissoille

- Karkottaa ja tappaa puutiaisia
- Helppo laittaa
- Käytössä miellyttävä ja pannassa turvamekanismi
- Vedenkestävä*

*Tuote on vedenkestävä ja sen teho säilyy, jos eläin kastuu. Pitkäaikaista voimakasta altistumista vedelle ja liiallista sampoopesua on kuitenkin vältettävä, sillä vaikutuksen kesto saattaa lyhentyä.

Seresto vet. 1,25 g + 0,56 g panta kissoille ja koirille enintään 8 kg **Seresto vet.** 4,50 g + 2,03 g panta koirille 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 ja karkottava (puremista ehkäisevä) vaikutus puutiaisia vastaan. Eläimessä jo olevat puutiaiset on suositeltavaa poistaa hoitoa aloitettaessa. **Koira:** Hietasäksen välityksellä leviävän *Leishmania infantum*-tartunnan riskin pienentäminen enintään 8 kuukauden ajan. Väivetartuntojen hoito. Ks. tarkemmat tiedot pakkausselosteesta. **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. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää alle kymmenen viikon ikäisille kissanpennuille eikä alle seitsemän viikon ikäisille koiranpennuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttaville aineille tai apuaineille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitusmerkit:** Pantaa käyttävät eläimet eivät saa nukkua omistajien vuoteissa, etenkin lasten vuoteissa. Pienten lasten ei pidä antaa leikkiä pannalla tai panna sitä suuhunsa. Kun panta on käytössä, siitä vapautuu jatkuvasti imidaklopridia ja flumetriinia eläimen iholle ja turkkiin. Pannan asettamisen jälkeen kädet on pestävä kylmällä vedellä. Ei suositella tiineyden eikä imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Iho-oireita, kuten kutinaa, ihon epänormaalia punoitusta ja karvanlähtöä, voi esiintyä pannan kosketuskohdassa. Oireet häviävät yleensä 1–2 viikossa ilman että panta täytyy poistaa. Harvinaisissa tapauksissa hoidon alussa esiintyy apeutta, ruokahalun muutoksia, kuolaamista, oksennuksia tai ripulia. Muut haittavaikutukset, ks. pakkausseloste. **Pakkaukset:** 1,25 g + 0,56 g panta kissoille ja koirille alle 8 kg, 4,50 g + 2,03 g panta koirille yli 8 kg. **Markkinointia:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tukipuh. +4545266060, sähköposti nordic@elanco.com. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** FlmiSER0922u

SERESTO.FI
ELANCO.FI

Seresto vet., Elanco ja vino palkkilogo ovat Elancon tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavaramerkkejä.
© 2022 Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco

Bayvantic® vet

VALMISTAUDU KOIRASI KANSSA PUNKKIKAUTEEN



Suojaa jopa
4 viikkoa – myös
joitain hyttysiä
vastaan!



Älä käytä kissoille

Bayvantic vet paikallisvaleruuksena 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 väivetartunnan 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 puutiaislajista riippuen 3 tai 4 viikkoa kestävä puutiaisia tappava sekä karkottava vaikutus. Hoitoa aloitettaessa on suositeltavaa poistaa koirassa jo olevat puutiaiset. Valmistetta vähentää koiran ehrlichioosin riskiä karkottamalla ja tappamalla tartuntaa leviävien puutiaisten. Riskin pieneminen alkaa 3 vuorokautta valmisteen antamisen jälkeen ja kestä 4 viikkoa. Yhden hoitokerran karkotteva vaikutus (hyönteisten pistämisen esto) kestä 4 hietasäskeä vastaan lajista riippuen 2 tai 3 viikkoa, hyttysiä vastaan lajista riippuen kaksi tai neljä viikkoa sekä pihkäräpsästä vastaan neljä viikkoa. Hietasäksen leviävään *Leishmania infantum*-infektion riski pienenee kolmen viikon ajaksi. **Annostus ja antotapa:** Annostus valitaan koiran painon mukaan, katso annostustaulukko. Annostele valmiste huolellisesti pakkausselosteeseen mukaisesti suoraan koiran terveille iholle. Vain ulkoiseen käyttöön. **Vasta-aiheet:** Ei saa käyttää alle seitsemän viikon ikäisille tai alle 1,5 kg:n painoisille koiranpennuille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä valmisteen vaikuttaville aineille tai apuaineille. Ei saa käyttää kissoille. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitusmerkit:** 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 annostelukohta on täysin kuiva. Valmistele koirille, jotka painavat yli 10 kg: raskaana olevat tai mahdollisesti raskaana olevat naiset eivät saa antaa valmistetta ja naisten, jotka voivat tulla raskaaksi on käytettävä käsinä valmistetta käsitellessään. Huolehdi erityisesti, ettei hoidettava eläin tai sen kanssa kosketuksessa olevat eläimet pääse nuolemaan valmisteen annostelupaikkaa eivätkä täten nielemään valmistetta. Valmistetta on vaarallista kissoille, mehiläisille ja vesieläimille. Kissojen tahattoman altistumisen estämiseksi tulee valmistella käsitellyt koirat pitää erossa kissoista, kunnes annostelukohta on täysin kuiva. Koiraa ei saa päästää uimaan tai kahlamaan, ennen kuin annostelusta on kulunut vähintään 48 tuntia. **Haittavaikutukset:** Annostelukohtaan kutinaa ja turkin muutoksia (esim. turkin rasvoitumista) sekä oksentelua saattaa esiintyä. Muut haittavaikutukset, ks. pakkausseloste. **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:** Bayer Animal Health GmbH. **Markkinointia:** Elanco Denmark Aps, Tanska. Tekninen tukipuh. +4545266060, sähköposti elanco.nordic@elanco.com. **Tutustu pakkausselosteeseen ennen käyttöä.** Perustuu 07/2023 päivytyihin valmisteyhteenvetoihin. FlmiADX0723u

BAYVANTIC.FI
ELANCO.FI

Bayvantic vet, Elanco ja vino palkkilogo ovat Elancon tai sen tytäryhtiöiden omistamia tavaramerkkejä.
© 2022 Elanco tai sen tytäryhtiöt.

Elanco



Avainapteekit

*Koko Suomen
paikallisapteekki*

Hyödynnä etu!
Suun hyvinvoinnin
suosikkituotteet
Avainviikolla
13.–18.5.
–25 % hintaan.

Kommilan apteekki

Anne Miettinen on Avainasiakkuudesta vastaava farmaseutti. Miettisen tehtäviin kuuluvat kuukausikampanjoiden valmistelu ja tarjousten läpikäynti henkilökunnan kanssa. Miettinen huolehtii myös kampanjatuotteiden kauniista esillepanosta. "Suosittelen kampanjatuotteita, sillä niillä on edullinen hinta ja hyvä laatu."

Tutustu Avaintarjouksiin sivuilla 30–31. Avainasiakkaana kerrytät myös bonusta!



Lääkkeitä kotiin

Maria Räisänen hoitaa kotiinkuljetuksia Varkauden Kommilan apteekissa. Palvelu on tärkeä sekä työntekijälle että lukuisille asiakkaille.

Teksti **MARIKA LEHTO** Kuvat **ANNA-KATRI HÄNNINEN**

Kotiinkuljetukset ovat mukava osa Maria Räisäsen työpäivää. Lääkeneuvontaa hän ei anna.

KLO 10 Aloitan työpäivän iltavuorossa. Tänään on apteekin kotiinkuljetuspäivä. Niitä on kaksi viikossa, ja pidän niistä kovasti. Olen toinen apteekin kahdesta teknisestä työntekijästä ja työskennellyt Kommilan apteekissa 12 vuotta.

Vuoron aluksi teen muita töitäni apteekissa. Olen kassalla, puran tavaroita hyllyihin, täytän lääkerobottia, vastailen puhelimeen ja luen sähköposteja.

Muut työntekijät valmistelevat kotiinkuljetuksia jo aamupäivällä. Aamuvuoroon tullut tekninen työntekijä purkaa saapuneen lastin. Farmaseutti katsoo EasyMedi-ohjelmasta hoivakotien lääketilaukset ja annosjakelutarpeet. Yksityiset ihmiset soittavat puoleenpäivään asti ja tilaavat tuotteita kotiin.

Farmaseutti pakkaa lääkkeet ja muut valmisteet läpinäkymättömiin paperipusseihin, joihin tulee asiakkaan nimi.

Kotiinkuljetusten määrä on kasvanut koronan jälkeen. Nykyään kotiinkuljetuksemme saavuttaa päivässä viitisenkymmentä asiakasta. Haluamme palvella asiakkaitamme muutenkin joustavasti. Sen takia meillä on noutolokerikko viereisessä ruokakaupassa, jossa on apteekkia pidemmät aukioloajat.

KLO 12 Lounaan jälkeen alan valmistella lähtöä. Katson, miten paljon lähetyksiä farmaseutti on pakannut ja mihin ne ovat menossa. Työni edellyttää tarkkuutta. Joka kerta on varmistettava pussin kyljestä, että tuote menee oikealle asiakkaalle, eikä mitään saa jäädä jakamatta.

Varmistan farmaseutilta, ettei lisätilauksia ole enää tullut. Viimeisenä otan mukaan kylmäsäilytystä edellyttävät lääkkeet. Jos olen kuljettamassa huumausaineiksi luokiteltuja lääkkeitä, farmaseutti ottaa ne esiin, sinetöi ja kuittaa lähteneiksi juuri ennen toimitusta. Yksityiset asiakkaat eivät voi saada tällaisia lääkkeitä kotiinkuljetuksella. Sen sijaan PKV-lääkkeitä eli *pääasiassa keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä* voimme viedä yksityisasiakkaan kotiin, mutta niitäkin vain pienimmän mahdollisen pakkauksen.

Hoidamme kuljetukset apteekkimme hybridiautolla. Jos apteekkari on poissa, ajamme kuljetukset omalla autolla ja saamme niistä kilometrikorvaukset.

Ennen lähtöä pohdin hetken reittiä. Yleensä ajan ensin toisella puolen kaupunkia sijaitseviin hoivakoteihin. Jos tiedän jollain asiakkaalla olevan erityisiä tarinoita-haluja, voin jättää hänet viimeiseksi.

KLO 12.30 Ihanaa lähteä liikkeelle! Tykkään ajaa autolla, on mukavaa päästä ulkoilmaan ja kulkeminen asiakkaiden luo tuo vaihtelua päivään.

Yleensä kaikki sujuu hyvin, mutta toki sään kanssa on välillä Suomen talvessa hankalaa.



Räsänen palvelee asiakkaita myymälän kassalla ennen ja jälkeen kotiinkuljetusten.



Kommilan apteekin kotiinkuljetuspalvelu kattaa Varkauden kaupunkialueen.

Ei mikään tavallinen silmätippa

Desodrop hoitaa silmiäsi tulehduksen/infektion yhteydessä sekä ennen silmäkirurgisia toimenpiteitä ja niiden jälkeen. Lisäksi se edistää paranemisprosessia.



Tuotetta voi käyttää piilolinssien kanssa.
Desodrop on lääkinällinen laite.
DESO/FI/202111/0210

BAUSCH + LOMB



"Tämä on erittäin hieno palvelu, koska meitä on paljon sellaisia ihmisiä, jotka eivät pysyvästi tai väliaikaisesti pääse tulemaan apteekkiin", kotikuljetusasiakas Jouko Toivanen kehuu.

Kesähelteillä on pidettävä juomista mukana. Tässä kertyy sen verran askelia.

Tänäänkin käyn ensimmäisenä hoivakodeissa. Kiertämistä riittää, sillä yhdessä hoivakodissa on usein monta kerrosta, joista jokaiseen on lähetys. Korona-aikaan oli puhelinrumbaa, sillä silloin soitimme jokaiselle eri osastolle autosta ja hoitajat hakivat lääkkeet parkkipaikalta. Nyt ei tarvitse soitella etukäteen. Menen hissillä eri kerroksiin, mutta tulen portaita pitkin alas.

KLO 13.30 Vien lääkkeitä ensimmäiselle yksityis-asiakkaalle, **Jouko Toivaselle**. Hän on 81-vuotias, eikä yleensä tarvitse kotiinkuljetusta.

Kotiinkuljetuksen piirissä olevat asiakkaat ovat yleensä ikäihmisiä. Monella heistä on sopimus annosjakelusta eli apteekki hoitaa heille valmiiksi päivittäiset lääkeannokset. Asiakkaat ovat esimerkiksi voineet olla hetken kotihoidon piirissä ja tarvitsevat sen päättyttyä yhä apua lääkkeiden kanssa.

*"Olen osalle
asiakkaista
päivän ainoa
kohtaaminen.
Sellaiselle on aina
tovi aikaa."*

Kotiin tilataan myös yksittäisiä lääkekuureja ja käsikauppatavaroita. Jos asiakkaan tilanne on kiireinen, voimme tarvittaessa kuljettaa asiakkaalle kotiin esimerkiksi antibioottikuurin myös muina kuin apteekin kotiinkuljetuspäivinä. Kotiinkuljetus maksaa viisi euroa kerta. Annosjakeluasiakkaille se sisältyy sopimuksen hintaan.

KLO 14 Päivän viimeinen asiakas on tuttu, joten parkkipaikka ja oikea rappu löytyvät helposti. Vaikka Varkaus on pieni kaupunki, aina ei ole helppoa löytää ensimmäisellä kerralla perille.

Yksin asuva iäkäs nainen pyytää sisälle ja toivoo minun laittavan hänelle tuomani annos-jakelupussit lääkelokerikkoon. Autan mielelläni. Rupattelempa samalla päivän kuulumiset. Olen osalle asiakkaista päivän ainoa kohtaaminen. Sellaiselle on aina tovi aikaa.

Viimeisen asiakkaan jälkeen ajan takaisin apteekille ja juon kahvit. Lopputyöpäivä sujuu taas myymälän puolella kassalla ja asiakkaita palvellen.

Lähihoitajana vanhuksia hoitanut Maria Räisänen auttaa mielellään asiakkaita pikkuasioissa kotona.



PITKÄVAIKUTTEINEN
ANTIHIISTAMIINI

KESTINE



Kestine® 10 mg, kalvopäällysteinen tabletti. Kausiluonteiseen ja ympärivuotiseen allergiseen nuhaan, allergisiin silmäoireisiin, nokkosihottumaan sekä hyttysenpistoihin. **Kestine® Lyo 20 mg, kylmäkuivattu tabletti.** Kausiluonteiseen ja ympärivuotiseen allergiseen nuhaan ja allergisiin silmäoireisiin. Vaikuttava aine on ebastiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille. Ei saa käyttää raskauden eikä imetyksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Markkinoija Orifarm Healthcare Oy. Lisätietoja: www.kestine.fi

AURINKOSUOJAT KOKO PERHEELLE

ACO AURINKO
-TUOTTEET

-20 %

Tarjous voimassa
toukokuussa, ei koske
huulivoiteita.

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

ACO
SIMPLY EFFECTIVE





Kuva Getty Images

Mitä biologiset lääkkeet ovat?

Biologinen lääke ei ole uusi keksintö, mutta sen käyttö yleistyy koko ajan. Moni hoitoa mullistava täsmälääke on valmistettu biologisesti.

Teksti **MARIANNA SALIN**

Aspiriinia on pajun kuoressa, mutta sitä ei kutsuta biologiseksi lääkkeeksi. Tämä johtuu siitä, että aspiriinia voidaan valmistaa myös kemiallisesti laboratorioissa. Näin lääketehaat valmistavat aspiriinia ja itse asiassa useimpia lääkkeitä.

Biologiset lääkeaineet syntyvät elävissä soluissa, kuten bakteereissa, hiivoissa tai nisäkäs- ja hyönteissoluissa. Solut pystyvät valmistamaan monimutkaisia molekyylejä, tyypillisesti proteiineja, joita ei muulla tavoin saataisi aikaan.

”Biologisten lääkkeiden suosio perustuu siihen, että ne ovat täsmälääkkeitä. Niiden vaikutus kohdentuu juuri oikeaan paikkaan kehossa, ja näin vältetään monet haittavaikutukset”, sanoo proviisori **Eeva Lehtola** Häijään apteekista.

Biologisia lääkkeitä käytetään muun muassa reuman, diabeteksen, psoriasiksen, syövän ja tulehduksellisten suolistosairauksien hoitoon. Biologisia lääkevalmisteita ovat myös rokotteet sekä napapiilkkinä tunnettu laskimotukoksen estohoito, pieni-molekyylinen hepariini.

”Biologiset lääkkeet annostellaan tavallisesti pistoksina ihon alle tai sairaalassa infuusiona eli tiputuksena laskimoon. Tabletteja on vain muuta-

mia tarjolla, koska biologiset lääkeaineet hajoavat helposti ruoansulatuskanavassa.”

Yhteistä biologisille lääkkeille on niiden korkea hinta ja herkkä pilaantuvuus, jonka vuoksi ne säilytetään kylmässä.

INSULIINIA JO SADAN VUODEN AJAN

Biologisista lääkkeistä pisin historia on insuliinilla, joka keksittiin sata vuotta sitten diabeteksen hoitoon. Sitä eristettiin sian haimasta, kunnes sen bioteknologinen valmistus alkoi 1980-luvulla.

Monet solut on saatu bioteknologian keinoin lisääntymään ja tuottamaan lääkeaineita lääketehaiden reaktoreissa. Osa biologisista lääkkeistä on näiden solujen luontaisesti tuottamia molekyylejä, kun taas osaa soluista on muokattu siten, että niiden avulla voidaan valmistaa muualla esiintyviä tai erityisesti lääkeaineiksi suunniteltuja molekyylejä.

Käytössä on edelleen myös lääkeaineita, joita eristetään ihmisten tai eläinten elimistöistä. Tällaisia ovat esimerkiksi luovuttajien veriplasmasta eristetyt hyytymistekijät sekä napapiikeissä käytettävä hepariini, jota eristetään sian suolen limakalvosta.

Asiantuntija proviisori Eeva Lehtola, Häijään apteekki

Miten pääsisin eroon jalkapohjien kovettumista?



TIIA PITKÄNEN
farmaseutti,
Kontulankaaren apteekki

Jalkojen iho paksuuntuu luonnostaan kantapäiden ja päkiöiden alueella, jolle päivittäinen liikkuminen aiheuttaa eniten kuormitusta. Nämä vaarattomat, fysiologiset kovettumat pysyvät ehjinä ja joustavina säännöllisellä rasvauksella. Kun paksuuntunut ihoalue laajenee, muuttuu kellertäväksi, halkeilevaksi ja kivuliaaksi, on selvitetävä vaivan aiheuttaja. Usein syynä ovat epäsojivat kengät, jalan virheasennot, kuiva iho tai ylipaino.

Karbamidia ja maitohappoa sisältävät jalkavoiteet sitovat tehokkaasti kosteutta ihoon, kuorivat kuollutta ihosolukkoa ja edistävät ihon uusiutumista. Kovettuman voimakasta raspausta ei suositella, sillä se saattaa kiihdyttää vaivan etenemistä ja aiheuttaa alueelle tulehdusriskin. Erityiset jalkaterveyttä edistävät sukat, pohjalliset sekä pehmusteet ja tuet auttavat ehkäisemään kovettumien pahenemista. Jalkaterapeutin puoleen on syytä kääntyä, jos kivuliaat kovettumat eivät helpotu itsehoidolla.

→ CCS-jalkavoide 75 ml, 8,80 € (117,33 €/l)

Miten hoidan liikunnasta kipeytyviä lihaksiani?



HANNA HEIKKILÄ
proviisori,
Apteekki 51

Lihaksissa muodostuu liikkumisen aikana mikroskooppisen pieniä repeämiä. Varsinkin uutta liikuntaharrastusta aloittaessa olo voi olla kuin katuojran alle jääneellä.

Palautuminen on tärkeää, jotta lihasten ja nivelten suorituskky saadaan takaisin normaaliksi. Treenin jälkeen on huolehdittava nesteytyksestä, sopivasta ravinnosta ja ennen kaikkea riittävästä unesta. Palautumisen aikana kannattaa liikkua kevyesti. Hieronta ja lämpö saattavat auttaa lihaksia toipumaan rasituksesta.

Liikunnan jälkeistä lihaskipua lievitetään ensisijaisesti paikallisilla ja lääkkeettömillä keinoilla. Kylmähoidoista ja -geeleistä on tutkittua näyttöä lihaskivun lievityksessä. Kylmägeelin sisältämä mentoli viilentää ihon pintaa ja vilkastuttaa verenkiertoa, mikä edesauttaa palautumista. Kylmägeeli soveltuu lähes kaikille paitsi pienille lapsille tai raskauden ja imetyksen aikana.

→ Ice Power -kylmägeeli 150 ml, 12,90 € (86,00 €/l)

Kuvat Piia Arnould

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehdän painonmenopäivänä.



Peseekö
tavallinen
hammasharja
hampaat
kunnolla?



ELINA HELKAMÄKI-TAMMELIN
farmaseutti,
Saarijärven apteekki

Hampaat pitäisi harjata aamuisin ja illalla ennen nukkumaanmenoa. Harjauksessa kannattaa käyttää pehmeää hammasharjaa ja fluorihammastahnaa sekä välttää liiallista voimankäyttöä. Tavallista hammasharjaa pidetään kiinni kevyesti, ja harja asetetaan 45 asteen kulmaan hampaan pinnalle. Harjaa liikutetaan järjestelmällisesti lyhyin, edestakaisin ja pyörivin liikkein pitkin hammasrivää. Näin puhdistuvat myös ienrajat, joihin bakteeripeite yleensä kertyy.

Sähköhammasharja puhdistaa hampaat tutkimusten mukaan tavanomaista hammasharjaa paremmin. Silloin hampaiden harjauksessa käytetään harjan valmistajan ohjeistamaa tekniikkaa. Paristokäyttöinen hammasharja on hyvä vaihtoehto, jos et halua siirtyä sähköhammasharjaan mutta kaipaavat manuaaliharjaa tehokkaampaa puhdistusta. Sellainen värähtelee jopa 12 000 kertaa minuutissa, ja sitä on yhtä helppo käyttää kuin perinteistä hammasharjaa. Paristokäyttöinen harja on kätevä myös matkalla tai mökillä, koska latausta ei tarvita.

→ GUM Sonic -paristohammasharja 16,60 €.

Harjaan on saatavilla vaihdettavia harjaspäitä.

Kysy neuvoa
omassa
Avainapteekissasi
– asiantuntijat
auttavat!



Sisältää
bambu-
uutetta!

Apteq Biotiini Extra

Vahva ja monipuolinen biotiinivalmiste
hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin.

Sisältää bambu-uutetta,

Apteq Biotiini Extra

5000 mikrog 60 kaps. (1 kaps./vrk)

15⁹⁰€

Tarjous voimassa kesäkuun ajan.

Täysin kasvipohjainen. Laktoositon, gluteeniton,
soijaton, sokeriton sekä liivateeton.

APTEQ

PAEMPAA APTEEKISTA

MAGNECIT

MAGNESIUMSITRAATTI+B6

Hyvin
imeytyvä

Koko sarja
-15%

Toukokuussa

Valikoima vaihtelee
apteekeittain



decem
PHARMA



SUURI VALIKOIMA KAIKILLE KAINALOILLE

Antiperspirantit antavat pitkäkestoista suojaa hikoilua vastaan, ja ne sopivat normaaliin tai voimakkaaseen hikoiluun.

Tuotteet sisältävät ihoa hoitavia ja rauhoittavia ainesosia, kuten allantoiinia ja glyseriiniä. Sopivat myös herkkäihoisille.

Triple Dry -antiperspirantit 50 ml, 11,50 €



RIITTOISA ROLL-ON

Erittäin tehokas antiperspiranttisarja hikoilua vastaan. Sopii herkällekin iholle. Käytetään iltaisin puhtaalle iholle. Sarjaan kuuluvat miedosti hajustetut sekä täysin hajusteettomat vaihtoehdot.

Bats Antiperspirant roll-on 60 ml, 9,70 €

Tuotteiden hinnat ovat Avainapteekkien keskimääräisiä hintoja lehden painoonmenopäivänä.



Kuva Getty Images

Raikkaat kainalot

Antiperspirantit ovat deodorantteja tehokkaampi apu hikoiluun. Ne vähentävät hikoilua tukkimalla hikirauhaset siinä missä deodorantin tehtävä on piilottaa hiestä aiheutuvia hajuja. Antiperspirantteja käytetään iltaisin puhtaalle iholle ennen nukkumaanmenoa. Antiperspiranttia ei välttämättä tarvitse käyttää joka päivä, ja niiden vaikutus voi kestää jopa parin suihkukerran yli tehon merkittävästi heikentymättä.

Teksti **OUTI HAMARA**



Nopea kapseli kipuun



ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit Tehokas lääke kivun tai 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 maha- tai pohjukaissuolihaava tai olet raskaana. Vain lyhytaikaiseen käyttöön. Pakkauskoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkauselosteeseen. Itsehoitolääke. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infoFinland@tevaFinland.com. Markkinoija Teva Finland Oy. Perustuu 1.6.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. MULTI-FI-01223 01 24

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti



Avainapteekit

Ostoksista Avainbonusta!

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

AVAINBONUS HETI KASSALLA

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

→ Avainbonusta oikeuttavaa ostokertymää kartuttavat Avainasiakkaan kaikki reseptivapaat ostokset. Avainbonusta saat kaikista normaali-hintaisista tuotteista, jotka eivät ole lääkkeitä.

→ Avainabonus on apteekkikohtainen. Tiedustele, onko järjestelmä käytössä omassa Avainapteekissasi.

















**AVAIN-
BONUS
JOPA 5 %!**

VAIHTUVIA TARJOUKSIA

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

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

RISTIKKO

	KULJETTAVAT VETTÄ		LIIKUNTA KANNATTAA	TAR-KASTEL-TUJA	ELE-LÄ	↙										
VOI OSAKE-SIJOTUS																
ALOITAT PIELLÄ PAINOILLA.		UL-KOI-LUUN														
"CIT-ROENIT"																
			SOILTA SAN-KOON	AINA RUNO-LISESTI		JOULU-ASE-TELMIA										
							TÖ-KÄTÄ	VARUS-KUNTA-ALUE	 -1.	KANTAUTUA		KÄT-KETTY	PARAS SA-LAATTI?	KA-LEVA		
EREHDYKSIÄ		TIENOO KÄTKET-TYÄ IVAA				KIIPELI ↓				JÄÄ OME-NASTA						
									BACK-MAN MALM							
LUO-TUJA					SÄRJA PER-HETTÄ					FAIJAT TAIPU-VAINEN						
AAMEN									PYSTY-RIVI LUOKSE							
			KEHITTYÄ SAARI-NEN	REP-PUUN				AVATTU KÄÄR-MEITÄ						MOTI-VOITU-NEELLA		
RUSETTI PÄÄS-SÄÄN					VISIO 				MITTASI? 							
YLLÄMME						↓				HETKIÄ			KISA-PAIKKA 1996			
		DOUPPA-REILLE ROTEVA					POTAT 									
					QQQ VÄREJÄ					MONO-NEN KUILU						
AVATTAVA			SMOOTHIEKIN EPÄPUH-TAUS					SULKEU-TUNUT UPSEERI				SELIT-TELIJÄN SUUSTA		USEIN LÄHEI-SILTÄ		
USEIN AVARA						RULLA										
						PRESSA ILMAN I:TÄ				SAM-MIO						
HEIT-TELY								ILMAUS VIITTAA TÄHÄN								
LIS-TALLA						JONON VIIMEI-SENÄ				LUINEN						

Kaikkien ristikon ratkaisseiden kesken arvotaan hyvinvointituotteita Avainapteekkien valikoimasta. Osallistumisohjeet sivulla 58.

Kun huuliherpes iskee, onhan Flushnil® lähellä?



Apteekista
ilman reseptiä!

Helppo yhden päivän hoito huuliherpekseen¹



Flushnil® 500 mg kalvopäällysteinen tabletti. Vaikuttava aine: valasikloviiri. **Käyttöaihe:** Lääkärin aiemmin toteaman toistuvan huuliherpeksen hoitoon yli 18-vuotiaille, joiden immuunipuolustus ja munuaisten toiminta on normaali. **Annostelu:** 4 tablettiä 2 kertaa vuorokaudessa, 12 tunnin välein, yhden vuorokauden ajan. Aloita hoito ensioireiden ilmaannuttua. **Älä käytä** tätä lääkettä sukupuolielinten tai silmän herpesinfektion hoitoon tai jos olet allerginen asikloviirille, valasikloviirille tai apuaineille. **Varoitukset ja varoitus:** Varmista lääkkeen sopivuus it-sellesi apteekista tai lääkäriltä jos olet yli 65-vuotias, sinulla on munuais- tai maksasairaus, immuunipuolustuksesi on heikentynyt, käytät muita lääkkeitä, huuliherpeksesi on vaikeaoireinen, olet raskaana tai imetät. Kerro lääkärille tai apteekkikihenkilökunnalle, jos parhaillaan käytät tai olet äskettäin käyttänyt tai saatat käyttää muita lääkkeitä. Käyttöä raskauden ja imetyksen aikana ei suositella. Voi aiheuttaa haittavaikutuksia, jotka vaikuttavat ajokykyysi. **Yleisimmät haittavaikutukset:** päänsärky, pahoinvointi, huimaus, oksentelu, ripuli, ihon valoherkkyys, ihottuma ja kutina. Itsehoitolääke. **Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkaus ja hinta:** 15.3.2024: Flushnil 500 mg tabletti, kalvopäällysteinen 8 fol 16,48 €. Ajantasa iset hintatiedot: Kela.fi/laakehaku. **Lisätietoja:** Sandoz lääkeneuvonta arkin 8-16 puh. 010 613 3415. **Markkinoija:** Sandoz A/S, www.sandoz.fi, info.suomi@sandoz.com. NR2401251665, 1/2024. Perustuu 12.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.

1. Flushnil pakkausseloste, 14.12.2022

www.flushnil.fi

SANDOZ

Sandoz A/S, www.sandoz.fi, info.suomi@sandoz.com
Lääkeneuvonta: arkin 8-16, puh. 010 6133 415

SUDOKU

Sudoku ei ole mukana tuotearvonnassa. Sudoku ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi.

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

Nimi*

Osoite*

Postinumero ja -toimipaikka*

Puhelin

Sähköposti*

*pakollinen tieto

RISTIKKO

Osallistu arvontaan

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan tuotepalkintoja. Ristikon ratkaisu julkaistaan netissä osoitteessa avainapteekit.fi. Lähetä ratkaistu ristikko 10.6. mennessä osoitteeseen Avainapteekit/Ristikko 3, PL 38, 00089 Sanoma tai täytävä vastauslomake netissä osoitteessa avainapteekit.fi.



"Opiskelijoilla on tuoreita ajatuksia, ja opin heiltä aina jotain uutta," Mika Wallin sanoo.

"Niin lääkkeitä käyttävät asiakkaat kuin ammattilaisetkin kaipaavat enemmän tietoa."

KUKA? Apteekkari Mika Wallin

MISSÄ? Kauhavan Ykkösapteekki

Opettamalla oppii

SEITSEMÄN vuotta sitten näin ilmoituksen, jossa ammattikorkeakoulu haki sivutoimista farmakologian opettajaa. Hain ja sain paikan. Aluksi minua jännitti mennä terveydenhoitoalan opiskelijoiden eteen ilman aiempaa opettajakokemusta. Opetin kuten ajattelin opettajan kuuluvan opettaa. Olin asiallinen ja niin tylsä, että oppilaat melkein nukahtivat. Korjaavan palautteen pohjalta karistin turhan jäykkyyden ja uskalsin olla oma itseni. Nyt opetan rennolla omalla tavallani, johon kuuluvat esimerkit elävästä elämästä. Nykyään toimin sivutoimisena opettajana kolmella eri oppilaitoksella, ja lisäksi koulutan lääkäreitä, hoitajia ja farmasian ammattilaisia.

OPETUSTYÖ on hyvä syy pitää ammattitaidosta entistä parempaa huolta. Se oli myös alkuperäinen motiivini hakea opetustyöhön. Uusia lääkkeitä ja hoitomuotoja tulee koko ajan lisää, ja samalla käsitykset vanhoista lääkkeistä ja hoitomuodoista muuttuvat ja kehittyvät. Opettamisen kautta tietoa omaksuu tehokkaasti. Parasta on huomata, kun opiskelijalla lamppu syttyy ja tiedän onnistuneeni. Opetustyö merkitsee minulle paljon, mutta apteekkarina toimiminen on suurin intohimoni ja päätyöni. Haluan pitää huolen siitä, että apteekissani työntekijät pääsevät kehittymään, ja sitä kautta uusi tieto tavoittaa myös kuluttajat.

OLEN YMMÄRTÄNYT syvemmin vuorovaikutuksen merkityksen apteekin asiakastyössä. On tärkeää pysähtyä kuuntelemaan, mitä asiakas sanoo tai kysyy. Oppilaiden tarkat huomiot ja kysymykset ovat pakottaneet minut tarkastelemaan kriittisesti omia toimintatapoja ja tottumuksiani. Ihmiset kaipaavat enemmän tietoa, niin lääkkeitä käyttävät asiakkaat kuin ammattilaisetkin. Tästä oivalluksesta innostuneena jaan hoitoalaan ja lääkkeisiin liittyvää tietoa nykyään myös sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi Kauhavan Ykkösapteekin Facebook-tilillä. Parhaimmillaan postaukset ovat keränneet lähemmäs 200 000 katselukertaa.

Teksti **LEENA LUKKARI** Kuva **KRISTA LUOMA**

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

MELATONIINI ORION

Luotettava apu nukahtamiseen

-20%

Kaikista sarjan
tuotteista



**RAIKAS
UUTUUS!**

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. RAVINTOLISÄ.

Tarjous voimassa 1.–31.5.2024. Tuotevalikoima vaihtelee apteekkeittain.

3/2024



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi