



KORSON UUSI APTEEKKI

ASIAKASLEHTI 3/2024

MA-PE 9-20

LA 10-16

Puh. 030 640 4011

Maakotkantie 19

www.korsonuusiapteekki.fi

RAIKAS JA TERVE SUU kaiken ikää

PALLIATIIVINEN HOITO
SUOMESSA

TYRÄ JA SEN
HOITO

RUUSU KUKKII

JALASSA

RATKO
RISTIKKO

*Voita
tuotekassi!*

LAATUAPTEEKIT

TOUKOKUUN TARJOUS

12,90

(vert. 15,60 €)



A-vita Hydra+ nenäsuihke 20 ml

Allergisen nuhan tukihoitoon. Hoitaa nenän limakalvoja kuivuutta ja pölyä vastaan.

CE-merkitty lääkinällinen laite. (CE-0373) Valmistaja: DMG, Markkinoija Orifarm Healthcare Oy.

Vertailuhinta on tuotteen alin hinta viimeisen 30 päivän aikana.

LAATUAPTEEKIT



APTEEKKI

Auttaa lähelläsi.

Korson Uusi Apteekki

Palvelemme

ma-pe 9-20

la 10-16,

sunnuntaisin suljettu.

Maakotkantie 19,

01450 Vantaa

www.korsonuusiapteekki.fi

Terve suu terveessä ruumiissa

Terveellä suulla on helppo hymyillä! Hoitamattomana suusta voi kuitenkin tulla monen sairauden riskitekijä tai oireiden pahentaja. Suun terveyttä ja hoitoa käsittelevässä artikkelissamme kerromme tavallisimmista suunhoidon haasteista ja annamme käteviä vinkkejä päivittäiseen suunhoitoon. Kerromme myös suun limakalvojen mahdollisista ongelmista ja miten niitä voi hoitaa itse.

Suomi elää suurta murrosta terveydenhuollon palveluiden järjestämisessä. Uusien sote-alueiden taloudellisista ongelmista on uutisoitu paljon, ja syrjäseutujen terveyspalvelut ovat leikkaushan alla. Palvelut ehkä siirtyvät entistä kauemmas niitä tarvitsevista asukkaista, mikä huolestuttaa jo monia ikään katso-matta. Lehdessämme palliatiivisen lää-

ketieteen professori Tiina Saarto kertoo, kuinka palliatiivinen hoito on järjestetty Suomessa, ja miltä tulevaisuus näyttää.

Ruusutulehdus on bakteerin aiheuttama ihoinfektio, josta voi hoitamattomana muodostua henkeä uhkaava yleisinfektio. Asiantuntijamme valottaa, mikä ruusulle altistaa ja miten sitä hoidetaan. Jalkojen kunnosta huolehtiminen vähentää myös ruusutulehduksen riskiä.

Kesä on jo nurkan takana, ja meillä apteekissa on paljon houkuttelevia tarjouksia kesän rientoihin. Nyt touku-kuussa saat muun muassa aurinkosuoja-tuotteet edullisesti koko perheelle. Katso kaikki muut tarjouksemme lehden sisä-sivulta ja takakannesta ja poikkea ostoksille!

Aurinkoisia kevätpäiviä toivottaen

Korson Uusi Apteekki

VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

KESYÄ LUONTOSI

SELÄTÄ ALLERGIAOIREET

Tehokas ja väsyttämätön apu allergiaan



Deslox 5 mg kalvo-päällysteiset tabletit allergisen nuhan ja nokkosihottuman oireiden lievitykseen. Vaikuttava aine desloratadiini. Aikuisille ja vähintään 12-vuotiaille 1 tabletti kerran päivässä. Varmista lääk-keen sopivuus itsellesi lääkäriltä tai aptee-kista. Ei raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen. Markkinoija: Oy Verman Ab.

APTEEKISTA



Laatuapteekit-
ketjun asiakas-
lehden seuraava
numero ilmestyy
26.6.2024

06



20



26

Toimitus

Julkaisija Mixel Pharma Oy

**Päätoimittaja,
ilmoitusmyynti**

Kim Nummila

kim.nummila@laatuapteekit.fi

Art Director

Marika Koskilampi

Toimittajat

Marimiina Pykälistö

Helen Partti

Heli Selin

Repro Tuukka Palmio

Paino PunaMusta

Kansi

Shutterstock



06

Terve suu läpi koko elämän

Terveen suun merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin on kiistämätön.

14

Hyvä palliatiivinen hoito kuuluu kaikille

Monet vakavat krooniset sairaudet aiheuttavat pitkälle edenneinä tarvetta palliatiiviseen hoitoon.

20

Hoitamaton ruusu voi olla vaarallinen

Ruusutulehdus ei häviä itsestään, vaan tarvitsee ainaa lääkettä.

26

Hoida tyrä ajoissa

Tyrä on ikääntymisen myötä lisääntyvä vaiva.

PALSTAT

04

Ajankohtaista apteekissa

12

Uutuudet

28

Ristikön 2/24 vastaus

30

Ristikko – vastaa ja voita!

32

Tutkittua

34

Apteekin hoitovinkit

OTA TALTEEN
TOUKO- JA
KESÄKUUN
TARJOUKSET!



Katupöly ja siitepöly kevään riesoina

Talven aikana kaduille liukkauden torjuntaan levitetty hiekka ja suola muodostavat keväällä jokavuotisen pölyongelman. Aurinkoisina ja tuulisina päivinä kadut kuivuvat, ja pöly nousee ilmaan tehokkaasti. Isommat hiukkaset jäävät jo nenään ja aivastellaan ulos, mutta kaikkein pienimmät hiukkaset voivat päästä aina keuhkojen perukoille asti. Nämä pienimmät, muutaman mikrometrin kokoiset pienhiukkaset muodostavat terveyshaitan, sillä keuhkoihin jäädessään ne aiheuttavat tulehdusreaktion kudoksessa. Pitkäaikaisvaikutuksena pienhiukkaset voivat pahentaa kroonisia sairauksia tai mahdollisesti altistaa muille sairauksille. Paras keino pienhiukkasilta suojautumiselle on välttää ulkoilua pölyisillä teillä ennen katujen siivousta tai käyttää hiukkasten suodattamiseen kykenevää hengityssuojainta.

Katupölyn jälkeen siitepölykausi pääsee täyteen vauhtiin, ja kuivuallergikkojen piinaviikot ovat taas käsillä. Eteläisten tuulten mukana kantautuu siitepölyä jo ennen kuin meidän omat



koivumme alkavat kukkia, joten allergialääkityksen aloittaminen etupainotteisesti estää oireiden alkamista. Kortisonia sisältävällä nenäsuihkeella hoito tulisi aloittaa 1–2 viikkoa ennen kukinnan alkua. Oireilun jo alettua paikallisesti silmiin annosteltavat silmätipat ja

antihistamiinitabletit helpottavat oireita nopeasti. Jos yksi valmiste ei tunnu toimivan tai jos se tuntuu väsyttävän, niin farmaseutti neuvoo toisen valmisteiden oireiden lievittämiseen. Vain koikeilemalla löytää itselleen parhaiten toimivan allergialääkityksen.

3 X APUA KEVÄISEEN KUTITUKSEEN

NENÄSUMUTE KAUSILUONTEISEN

allergisen nuhan hoitoon. Vaikuttava aine mometasoni. Vähintään 18-vuotiaille 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 pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Markkinoija Oy Verman Ab.

> **Nenoxin 50 µg/annos nenäsumute 140 annosta**



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. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Markkinoija: Oy Verman Ab.

> **Ocutifex 0,25 mg/ml silmätipat 20 x 0,4 ml**



KEVÄT SIITE- ja katupölyineen voi aiheuttaa kurkun kutinaa sekä kuivaa ärsytysyskää. GeloRevoice® kurkkutabletti helpottaa mm. siite- ja katupölyn, flunssan, ilmastoinnin, refluksin tai äänen ylläpitämisen aiheuttamaa kiu-sallista kuivaa yskää, äänen käheyttä ja kurkun kutinaa. Tabletti muodostaa kosteuttavan ja suojaavan kalvon kurkun ja nielun limakalvoille, jolloin kuivat alueet nielussa elpyvät. Sopii myös diabeetikoille sekä raskaana oleville. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

> **GeloRevoice kurkkutabletit 20 kpl**



KESÄMÖKIN LÄÄKEKAAPPI KUNTOON

UUSI MÖKKIKAUSI on jo alkanut ja mökin jokakeväisiin huoltotöihin pitäisi päästä mahdollisimman nopeasti. Näiden kiinteistön hoitoon liittyvien töiden ohella lääkekaapin sisällön tarkastamisen tulisi kuulua uuden mökkikauden rutiineihin. Vanhentuneet tai talven aikana jäätyneet lääkkeet viedään apteekkiin ja tilalle hankitaan onnistuneen mökkeilyn turvaavat perustarvikkeet apteekista. Tässä lyhyt muistilista apteekkikäynnin varalle:

- ✿ aurinkosuojatuotteet
- ✿ kipulääkkeet koko perheelle
- ✿ närästyslääke tarvittaessa
- ✿ haavanhoitotuotteet
- ✿ punkkirautaa, sakset, pinsetit
- ✿ kuumemittari
- ✿ punkkisuoja lemmikille
- ✿ antihistamiinivalmiste, kortisonivoide
- ✿ ihonhoitovalmisteet pesuun ja kosteutukseen
- ✿ kylmäpakkaus tapaturmien varalle

3 X MÖKIN LÄÄKEKAAPPIIN

WONDERM ANTISEPTI ON antiseptinen liuos pienten haavojen ja ihovammojen desinfiointiin. Ei kirvele. Mukana ihoa hoitavaa pantenolia. Saatavana suihkepullossa ja tippapullossa. CE0537 Lääkinnällinen laite. Valmistaja Galena Pharma Oy, Markkinoija Verman Oy.
Wonderm AntiSepti liuos 100 ml



KOTIMAINEN ABILAR® PIHKASALVA on monipuolinen ja tutkitusti tehokas haavasalva, joka nopeuttaa haavojen paranemista ja rauhoittaa hoidettavan alueen ärsytystä ja kipua – luonnollisesti, ilman antibiootteja tai kortisonia. Salva auttaa muodostamaan optimaalisen ympäristön haavan paranemiseksi ja se muodostaa esteen tyypillisimpiä ihoinfektioita aiheuttavista bakteereista ja hiivasienistä vastaan. CE-merkitty lääkinällinen laite.

> **Abilar Pihkasalva 20 g**



TOISIN KUIN tavalliset laastarit, Sorbact Secure ehkäisee haavan tulehtumista laastarin ainutlaatuisen teknologian vuoksi. Laastari sitoo haavan bakteerit ja nopeuttaa haavan paranemista. Laastari pysyy hyvin paikoillaan niin treenatessa kuin suihkussa käydessä. Laastarin bakteereja sitovassa pinnassa ei ole antiseptisiä ainesosia ja se sopii käytettäväksi lapsille, raskaana oleville ja imettäville naisille. CE-merkitty terveydenhuollon laite.

> **Sorbact Secure laastarit 5 kpl**



**KAIKKI AVÈNE-
AURINKOTUOTTEET
-20%**

**TEHOKASTA
AURINKOSUOJAA**

**Erittäin laaja
UVA- ja UVB-suoja**



Tarjous voimassa
1.-31.5.2024.
Valikoima vaihtelee
aptekeittain.



**KEHITETTY
VÄHENTÄMÄÄN VAIKUTUSTA
MERIEKOSYSTEEMEIHIN**

TERVE JA RAIKAS

Terveen suun merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin on kiistämätön. Hoidettu suu nostaa itsetuntoa ja ehjällä hammasrivistöllä on helppo hymyillä estoitta.

Kim Nummila **Kuvat** Shutterstock

Milloin kävit viimeksi hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolla? Niinpä, aika monella vuosia on vierähtänyt aivan liian monta, ja käyntiä on vain siirretty eteenpäin, milloin minkäkin verukkeen vuoksi. Yli puolella aikuisista on suussa jonkinasteinen hoitoa vaativa pitkäkestoinen tulehdus. Suun alueella oleva tulehdus voi levitä verenkierron tai immunologisten mekanismien kautta muualle elimistöön ja vaikuttaa muiden sairauksien ilmenemiseen tai pahentaa olemassa olevia sairauksia. Suun tulee

olla hoidettu myös aina ennen suuria kirurgisia leikkauksia sekä muita raskaita lääketieteellisiä hoitoja. Hoitamattomalla suulla on selkeä yhteys erilaisten sydän- ja verisuonisairauksien etenemiseen, joten suun terveydestä huolehtimista ei voi liikaa korostaa.

Hampaiden harjaamista ei voi korvata

Suussa elävät mikrobit muodostavat hampaiden pinnalle ja ienrajoihin biofilmiä, jota kutsutaan plakiksi. Tämän plakin poistaminen mekaanisesti harjaamalla on suunhoidon tärkein rutiini.

Hampaat tulee harjata vähintään kahdesti päivässä pehmeällä harjalla tai sähköhammasharjalla käyttäen fluoria sisältäviä hammastahnaa. Asia, joka on ihan varmasti kaikkien aikuisten tiedossa jo kouluajoista lähtien, mutta silti vain osa toimii niin. Naiset huomattavasti tunnollisemmin kuin miehet, mutta sukupuoleen katsomatta parannettavaa on rutkasti.

Hampaiden mekaanisessa harjaamisessa on hyvä muistaa kevyt ote superpehmeällä harjalla vähintään 2 minuutin ajan. Sähköhammasharjaa käytettäessä harjaa vain liikutetaan

SUU KAIKEN IKÄÄ



hampaiden eri pinnoilla painamatta, koneen tehdessä työn. Liian kovakourainen harjaus saa ikenet vetäytymään ja paljastaa arat hammaskaulat. Hammasharja tai sähköhammasharjan harjapää tulee muistaa vaihtaa uuteen kolmen kuukauden välein tai aina sairastamisen jälkeen. Hampaiden lisäksi hammasvälit tulee puhdistaa joko hammasväliharjalla tai hammaslangalla. Suuvettä voi käyttää täydentämään puhdistusta, mutta mekaanista harjausta ei voi koskaan korvata pelkällä suuvedellä.



PUISET, FLUORIA sisältävät, kolmiomalliset puutikut sopivat hyvin hammasväleihin ja puhdistavat tehokkaasti. Tikun kostuttaminen suussa ennen käyttöä lisää käyttömukavuutta.

> **Clinica By Jordan hammastikut**



TUPLASTI PAREMPI

harjaustulos patterikäyttöisellä sähköhammasharjalla, joka värähtelee jopa 12 000 kertaa minuutissa. Helppo ottaa mukaan mökille, veneeseen tai matkalle.

> **GUM Sonic Sensitive paristokäyttöinen hammasharja**



UUSI BECONFIDENT Sonic Silver -hammasharja poistaa plakkia 62 % paremmin kuin manuaalinen hammasharja. Harjasosa värisee uskomattomat 38 000/76 000 värähtelyä minuutissa. Hammasharjassa on kolme erilaista harjausohjelmaa: puhdistus, hellävarainen ja valkaisu. Yhdellä latauksella jopa 3 kk käyttöaika.

> **Beconfident Sonic Silver -hammasharja**



Allergiaa?



- ✓ **2 in 1** – kaksi vaikuttavaa ainetta yhdessä
- ✓ **Tehokas yhdistelmävalmiste** allergisen nuhan nenä- ja silmäoireiden hoitoon*
- ✓ **Nopea vaikutus**, lievittää nenäoireita jo 5 minuutissa*



*Dymista valmisteyhteenvedo, 22.6.2022

Dymista 125 mikrogrammaa + 50 mikrogrammaa / annos nenäsumute, suspensio on tarkoitettu aikuisille keski-aikeaan tai vaikeaan kausiluonteisen allergisen nuhan oireiden lievittämiseen, kun hoito nenän kautta otettavalla antihistamiinilla tai glukokortikoidilla ei riitä. Vaikuttavat aineet: atsetaaliinihydrokloridi + flutikasonipropionaatti. Yksi suike kumpaankin sieraimeseen aamuin illoin. Otettava yhteyttä lääkäriin, jollei olo parane kahden viikon jälkeen tai se huononee. Varmista nenäsumutteen oikea käyttötapo pakkausselosteesta. Dymista-valmistetta saa käyttää raskauden ja imetyksen aikana vain lääkärin määräyksellä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Saatavana vain apteekista. Markkinoija Viatris Oy. (22.6.2022)

DTC-2023-0018-2/2023



Parodontiitti saa hampaat heilumaan

Ienrajoihin kerääntyvä plakki saa aikaan ientulehduksen. Jos ientulehdus saa jatkua hoitamattomana pitkään, se johtaa hampaiden kiinnityksen tuhoutumiseen eli parodontiittiin. Ientaskuissa plakin bakteerit tuhoavat hampaista kiinni pitäviä sidekudosrakenteita ja tulehdus voi edetä leukaluuhun asti. Hampaat alkavat heilua ja voivat irrota lopulta kokonaan.

Parodontitiin ehkäisyssä hampaiden säännöllinen ja huolellinen puhdistus ovat avainasemassa. Jo alkanut parodontiitti voidaan pysäyttää huolellisella omahoidolla ja säännöllisillä hammaslääkärikäynneillä. On hyvä muistaa, että hoitamaton parodontiitti lisää myös sydän- ja aivoinfarktin riskiä.



PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN sopiva, ienrajan hyvinvointia tukeva fluorihammastahna ärtyneille ikenille. Säännöllisesti kaksi kertaa päivässä käytettynä hammastahna auttaa pysäyttämään ja estämään ienten verenvuodon. CE1639-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja: Haleon Medical Devices, Irlanti, Markkinoija Haleon Suomi
> **Parodontax Complete Protection Extra Fresh 75 ml**

BIOGAIA PRODENTIS on maitohappobakteerivalmiste suun hyvinvointiin. Se on kahden suun luonnolliseen mikrobistoon kuuluvan maitohappobakteerikannan yhdistelmä. Aikuisten tabletti maistuu piparmintulle ja lasten tabletti omenalle. Ravintolisä.
> **BioGaia Prodentis/ Prodentis Kids 30 imeskelytabl.**



Hampaiden vihlontaa voi hoitaa

Hampaiden vihlomisen syynä on tavallisimmin ienten vetäytyminen ja arkojen hammaskaulojen paljastuminen. Paljastuneessa hammasluussa eli dentiinissä on nesteen täyttämiä dentiinikanavia, jotka johtavat syvemmälle hampaan sisään. Kylmän, kuuman ja tuulen aiheuttama vihlonta välittyy näiden kanavien välityksellä. Vihlontaa voi aiheuttaa myös hampaassa oleva reikä tai halkeama. Jotta hammasluu ei pääsisi paljastumaan, hampaiden harjaamisessa ei saa käyttää liiallista voimaa. Vihlontaa helpottavissa hammastahnoissa on ainesosia, jotka sulkevat näiden dentiinikanavien suut, jolloin jokaista suupalaa ei tarvitse maistaa vihlontaa peläten.



ULTRAPEHMEÄ HAMMASHARJA estämään ienvaurioita ja vaurioita hammaskiilteessä. Varren napsahdusominaisuus varoittaa liian voimakkaasta harjaamisesta. Muotoillut harjakset puhdistavat tehokkaammin.

> **Clinic by Jordan Gentle Gum Protector-hammasharja**



SENSODYNE REPAIR & Protect hammastahna on suunniteltu erityisesti korjaamaan hampaan vihlovia alueita sekä suojelemaan hampaita vihlonnalta kahdesti päivässä käytettynä. Ei sisällä vaahtovaa natriumlauryylisulfaattia. CE1639-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja: Haleon Medical Devices, Irlanti, Markkinoija Haleon Suomi

> **Sensodyne Repair & Protect hammastahna 75 ml**



NOPEAN JA pitkäkestoisen suojan vihlonnasta vastaan vahvistamalla hampaiden kiillettä, suojaamalla kiilteen alla olevaa pehmeämpää hammasluuta ja rauhoittamalla sen hermopäitä. Hellävarainen hammastahna sopii aikuisille ja yli 7-vuotiaille lapsille päivittäiseen käyttöön. Mintunmakuinen.

> **GUM SensiVital+ hammastahna 75 ml**



Kuiva suu on yleinen vaiva

Iän myötä myös suussa tapahtuu muutoksia. Limakalvot ohenevat, hampaiden kiinnityksestä vastaavat sidekudokset jäykistyvät ja syljen eritysvähennee. Iän myötä tulevat koordinaatio-ongelmat, näön heikkeneminen ja mahdollinen muistisairaus hankaloittavat myös päivittäistä suunhoitoa. Apua pitäisi saada, mutta sitä ei välttämättä kehdata edes pyytää.

Monet eri sairauksien hoitoon käytettävät lääkkeet saattavat haittavaiikutuksenaan kuivattaa suuta, mikä altistaa hampaat reikiintymiselle ja lisää tulehdusriskiä. Onneksi kuivan suun ongelmaa voidaan helpottaa erilaisilla apteekista saatavilla valmisteilla.

BIOXTRA-TUOTTEET LIEVITTÄVÄT kuivan suun oireita ja vaikutuksia. Ne sisältävät luonnollisia entsyymejä, laktoferriiniä, ternimaitouutetta, kosteuttavia aineita, fluoridia (ei geelissä) ja ksylitolia. Sarjassa on neljä tuotetta: suuvesi, geeli, geelisuihke ja hammastahna.

> **BioXtra kuivan suun tuotteet**

MAGNECIT

MAGNESIUMSITRAATTI+B6

Hyvin imeytyvä

Kesäkuussa
kaikki MagneCit-tuotteet*

-15%

MagneCit ylläpitää lihasten ja hermoston hyvinvointia sekä edesauttaa palautumista.

* Tuotevalikoima vaihtelee aptekeittain



decem
PHARMA



AFTOJEN JA hammaseroosion ehkäisyyn sekä kuivalle ja herkälle suulle suunniteltu hammastahna. Estää myös vihlontaa tehokkaasti. Sisältää runsaasti ksylitolia, joka estää hampaiden reikiintymistä ja syljen pH:n laskua. Ei sisällä natrium-lauryyylisulfaattia, vaikka vaahto-aakin. Sisältää fluoria ja puhdistaa tehokkaasti kiillettä vaurioittamatta.

> **Apteq Sensitive Hammastahna 60 ml**

Lähde: www.hammaslaakariliitto.fi

Vahva tulehduskipugeeli



12h
Vain kahdesti
vuorokaudessa

Diclofenac ratiopharm 23,2 mg/g geeli. Kivun paikalliseen, oireenmukaiseen hoitoon akuuteissa nyrjähdyksissä, venähdyksissä tai tulpissa ruuvevammoissa. Valmiste on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön. Vaikuttava aine diklofenaakki. Aikuisille ja vähintään 14-vuotiaille nuorille. Neuvottele lääkärin kanssa, jos olet raskaana tai imetät. Älä käytä, jos olet allerginen jollekin valmisteen ainesosille. Pakkauskoot 50, 100 ja 150 g tuubi. Itsehoitolääke. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Perustuu 10.6.2020 päivättyyn valmisteyhteenvedoon. Lisätiedot: www.laakeohje.fi, infofinland@tevapharm.com. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01236 01 24

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

Hammaslääkäripelkoa voidaan lievittää

MONI AIKUINEN pelkää hammashoitoa eri syistä. Jotkut jopa niin paljon, että hampaat jäävät tarkastamatta jopa kymmeniksi vuosiksi. Kysyjimme Mehiläinen Oy:n hammaslääkäri **Anna Krookilta**, kuinka hammaslääkäripelko voidaan voittaa pelkopotilaiden hoitoon perehtyneiden ammattilaisten hoidossa.



”Pelkopotilaiden hoidossa tärkeintä on asiakkaan pelon huomioiminen ja siitä avoimesti keskusteleminen. Oli pelon syy mikä tahansa, se käydään läpi ja yhdessä sovitaan, kuinka asiakkaalla on aina mahdollisuus keskeyttää hoito tilanteen käydessä vaikeaksi” kertoo Anna.

Hoitoon varataan enemmän aikaa, jotta sitä voidaan tarvittaessa tauottaa. Asiakkaan pelko otetaan aina todesta ja se voidaan selättää helpommin, kun asiakas vain rohkaistuu kertomaan asiasta. Parasta on, kun sen kertoo jo esitietolomakkeella ennen hoitoon tuloa. ”Naisille pelosta puhuminen tuntuu olevan hiukan helpompaa kuin miehille” kertoo Anna ja lisää, että ”useimmiten miehet eivät niin avoimesti pelostaan kerro. Joskus pelon tunnistaa asiakkaan käytöksestä ja silloin siitä kannattaa kysyä suoraan.”

Pelkotilan luonteesta riippuen hammashoito voidaan tehdä rauhoittavan esilääkityksen vaikutuksessa, kevytnukutuksessa tai yleisanestesiassa. Nukutushoidoissa hoitoon osallistuvat myös anestesialääkäri ja -hoitaja, jolloin koko hoitoprosessi suunnitellaan huolellisesti etukäteen. Anna kertoo, että nukutushoidossa pyritään hoitamaan kaikki suun ongelmat kerralla, jos se vain suinkin on mahdollista.

Kuinka saadaan pelkopotilas tulemaan seuraavaan tarkastukseen onnistuneen hoitokerran jälkeen? Anna toteaa, että ”luottamuksellinen hoitosuhde tutun hammaslääkärin kanssa ja automaattinen kutsusysteemi toimivat hyvin, kun pelko on kerran voitettu onnistuneesti.”

Voit lukea lisää hammaslääkäripelosta ja erilaisista hoitotavoista osoitteesta www.mehilainen.fi/hammas-mehilainen/ hammaslaakaripelko.

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



HUNAJA EDISTÄÄ PARANEMISTA

SALVEQUICK NATURAL Healing -haavasidos ja Salvequick Natural Healing -haavageeli sisältävät luontaisesti antibakteerista, lääkinnällistä hunajaa. Lääkinnällinen hunaja edistää paranemisprosessia, mikä nopeuttaa haavojen paranemista, ehkäisee tulehduksia ja vähentää arpikudoksen riskiä. Haavageeli sopii useimmille haavoille, myös diabeettisille haavoille. Viilentävä ja haavaa rauhoittava vaikutus. Vain apteekeissa myytäviä tuotteita. CE-merkittyy lääkinnällisiä laitteita.

> **Salvequick MED hunajalaastari 3 kpl**
> **Salvequick MED haavageeli 15 g**



RELA TABS JUHLAVUODEN MAKU

RELA JUHLII 20-vuotissyntymäpäivää ja sen kunniaksi sarjaan on tullut hedelmäinen sesonkimaku, Rela Tutti Frutti. Sarjan muiden tuotteiden tapaan uutuusmakukin sisältää vahvan yhdistelmän kahden maailman tutkituimman maitohappobakteerilajin kantoja. Hedelmäinen maku syntyy mansikka-, banaanin- ja appelsiiniaromien yhdistelmästä. Rela Tutti Frutti on saatavilla rajoitetun ajan. Ravintolisä.



> **Rela Tabs Tutti Frutti 30 tabl.**

NOPEA KAPSELI KIPUUN!

IBUXIN-CAPS 400 mg pehmeät kapselit on tehokas ja nopeavaikutteinen tulehdukkipuläke 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.



Pakkauskoot 10 ja 30 kapselia. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01256 02 24

> **ibuxin-Caps 400 mg pehmeät kapselit**

SÄTEILEVÄN IHON SALAISUUS

AVÈNEN UUSI Vitamin Activ Cg -sarja on enemmän kuin pelkkä ihoa heleyttävä sarja. Tuotteet vaikuttavat kolmella tavalla: kirkastavat ihoa, ehkäisevät juonteita, ja hoitavat pigmenttimuutoksia. Kuukauden käytön jälkeen tummat läiskät ja juonteet ovat vähentyneet. Tehokkuus saadaan aikaiseksi tiivistettyjen ja tehokkaiden aktiivisten ainesosien, kuten vitamiinien ja luonnollisen hyaluronihapon yhdistelmällä. Nopeasti imeytyvä seerumi tekee ihosta välittömästi heleämmän ja 15 päivän käytön jälkeen iho tuntuu sileämmältä ja täyte-

läisemmältä. Ihoa kirkastava ja hienoja juonteita vähentävä anti-age päivävoide on suunniteltu ikään-tyvälle herkälle iholle. Ihosta tulee välittömästi heleämpi ja vain 15 päivän kuluttua iho on täyteläisempi ja uudistunut! Tuotteet ovat miedosti hajustettuja kosmeettisia valmisteita ja sopivat myös herkälle iholle.

> **Vitamin Activ Cg -voide 50 ml ja Vitamin Activ Cg -seerumi 30 ml**



INTIIMIVOIDE HOITAA LIMAKALVOJA

FEMISAN CREAM emätinvoide on sisäisesti ja ulkoisesti käytettävä hormoniton voide, joka ylläpitää ihon luonnollista pH-arvoa, kosteuttaa limakalvoja ja ulkoista intiimialuetta sekä auttaa ylläpitämään ihon kimmoisuutta. Voiteen tehoon vaikuttavat muun muassa sen sisältämät maitohappo, rasvat ja vesipitoisuus. Voidetta voidaan käyttää myös yhdessä hormonikorvaushoidon kanssa. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

> **Femisan Cream emätinvoide 50 g**



PAREMMAN UNEN TUEKSI

KOLMIVAIKUTTEINEN MELAREST Tripla on nyt saatavilla uudessa 60 tabletin pakkauskoossa.

Melarest Tripla auttaa tukemaan parempaa unta. Tuote sisältää melatoniinin lisäksi tuttuja unta ja rauhoittumista edistäviä ainesosia: tuliunikkoa, laventelia, kamomillaa ja humalaa. Melatoniini ja muut vaikuttavat ainesosat ovat kaksikerrostabletissa, jossa on sekä no-

pea- että pitkävaikutteinen kerros. Nopeavaikutteinen kerros auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan sekä saamaan kiinni unen päästä nopeammin. Pitkävaikutteinen kerros tukee unta pitkään.

Tabletti otetaan tuntia ennen nukkumaan menoa ja mielellään ennen klo 22. Ravintolisä.

> **Melarest Tripla 60 tabl.**





KYLMÄÄ KYTYIÄ SYYLILLE

DR YGLO on helppokäyttöinen, turvallinen ja tehokas käsien ja jalkapohjan syylien jäädätyshoito. Jäädätyshoito perustuu lääkäreiden käyttämään tehokkaaseen kryoterapiaan. Jäädätyshoito on turvallinen kotihoidossa, sillä ainutlaatuinen ja

patentoitu käyttölaite takaa syylien tehokkaan ja tarkan hoitamisen jopa yhdellä käyttökerralla. Se on heti käyttövalmis, eikä vaadi monimutkaista käyttöönottoa tai pienten kappaleiden kokoamista. Riittää 15 syylien jäädätyshoitoon. Ei alle 4-vuotiaille lapsille eikä diabeetikoille. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

> **Dr.Yglo syylien jäädätyshoito 50 ml**

ELEKTROLYYTTI-TASAPAINON TUEKSI

APPELSIINIMAKUINEN, ISOTONINEN elektrolyytti-glukoosi-nesteytysjuoma, joka sisältää kivennäisaineita, kuten magnesiumia, vitamiineja ja koliinia. Elo-trans reload -juoma on elimistölle erinomainen tuki raskaan urheilun tai rasituksen jälkeen sekä kuumalla ilmalla. Valmiste sopii käytettäväksi myös kuumeen ja ripulin yhteydessä. Valmisteen magnesium edistää elektrolyyttitasapainoa ja B5- ja B2-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Annospussit on helppo ottaa mukaan esimerkiksi matkalle. Vegaaninen, glutteeniton, laktoositon ja säilöntäaineeton koostumus. Ravintolisä.

> **Elo-trans reload elektrolyytti-glukoosi-nesteytysjuoma-jauhe 15 annospussia**



VALKOISEMMAT HAMPAAT TURVALLISESTI

INNOVATIIVISET JA monitehoiset Beconfident-hammastahnat on kehitetty maailman johtavien hammaslääkäreiden kanssa tehokkaiksi, mutta hellävaraisiksi hampaita valkaiseviksi hammastahnoiksi. Beconfident-hammastahnoilla saat jopa 2 astetta valkoisemmat hampaat 14 päivässä. Hammastahnat sisältävät kaliumperoksidia, jonka hitaasti happea vapauttavat ominaisuudet tekevät siitä erinomaisen, luonnollisen ja tehokkaan vaihtoehdon hampaiden valkaisuun. Hammastahnojen sisältämä valkoinen hiili vähentää pahanhajuista hengitystä aiheuttavia yhdisteitä ja hyaluronihappo parantaa ienterveyttä. Saatavana viisi uniikkia makua. Sopii päivittäiseen käyttöön. Matala hankausarvo, RDA 43. Sisältää fluoria 1450 ppm. Kosmeettisia valmisteita.

> **Beconfident valkaiseva hammastahna 75 ml**



TELFAS[®]

ANTIHIISTAMIINI, JOKA EI VÄSYTÄ



- **TEHOA TUNNISSA**
- **VAIKUTTA 24 TUNTIA**



ALLERGISIIN NENÄ- JA SILMÄOIREISIIN

TELFAS[®] 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

Hyvä palliatiivinen hoito KUULUU KAIKILLE

Heli Selin **Kuvat** Shutterstock

Palliatiivisella hoidolla tarkoitetaan parantumattomasti sairaan aktiivista, oireenmukaista hoitoa siinä vaiheessa, kun sairauden etenemiseen ei enää voida vaikuttaa. Saattohoito on osa palliatiivista hoitoa, jota annetaan viimeisinä elinviikkoina tai -päivinä.



Tiina Saarto

*Palliatiivisen lääketieteen professori
HUS Syöpäkeskus*

Palliatiivisen hoidon kehittämis-
hankkeen myötä jokaiselle hy-
vinvointialueelle on perustettu
oma palliatiivinen keskus pa-
rantamaan hoidon tasavertai-
suutta. Palliatiiviset hoitokäytänteet tu-
lisi ulottaa vanhuspalveluihin asti.

”Hyvä palliatiivinen hoito on poti-
laan ja hänen läheistensä tarpeiden ko-
konaisvaltaista huomioimista. Elämäs-
tä pyritään tekemään mahdollisimman
hyvää, kun elinajan tiedetään olevan
rajallinen”, kuvailee palliatiivisen lääke-
tieteen professori **Tiina Saarto**.

Monet vakavat krooniset sairaudet
aiheuttavat pitkälle edenneinä tarvet-
ta palliatiiviseen hoitoon. Päämääränä
on lievittää kipua sekä fyysistä, psyyk-
kistä, sosiaalista ja henkistä kärsimystä.
Palliatiivisen hoidon tarve kasvaa sai-
rauden edetessä ja kuoleman lähesty-
essä. Tavoitteena ei ole pidentää elämää,
vaan pyrkimyksenä on pitää potilaan
toimintakyky mahdollisimman hyvä-
nä elämän loppuun saakka. Potilasta
ja hänen läheisiään autetaan sopeutu-
maan sairauteen ja lähestyvään kuole-
maan. Saattohoito on osa palliatiivista
hoitoa, joka ajoittuu viimeisille elinvi-
koille ja -päiville.

Palliatiivinen hoito perustuu hoitosuunnitelmaan

Hoidosta vastaava lääkäri laatii yhdes-
sä potilaan ja hänen läheistensä kanssa
ennakoivan hoitosuunnitelman. Pallia-
tiivista hoitoa suunniteltaessa käydään
Saarron mukaan läpi kaikki potilaan
elämän osa-alueet.

”Aluksi kuunnellaan potilaan näke-
mystä, keskitytään sairauden kulkuun
ja vallitsevaan tilanteeseen. Sen jälkeen
keskustellaan. Eri osapuolilla täytyy ol-
la yhteinen ymmärrys sairauden vai-
heesta ja elämäntilanteesta.”

Hoitosuunnitelmaan kirjataan hoi-
don tavoite eli hoitolinjaus, tarvittavat
hoitokeinot ja hoidon rajaukset. Suun-
nitelmassa ennakoidaan potilaan mah-
dolliset kivut ja muiden fyysisten oirei-
den hoito sekä potilaan ja hänen läheis-
tensä psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset
tarpeet.

Kuoleman lähestyessä hoitosuunni-
telmaa täydennetään saattohoitosuun-
nitelmalla. Saattohoitopäätöksen teke-
misestä vastaa hoitava lääkäri. Päätök-
sestä keskustellaan ja sovitaan potilaan
ja hänen läheistensä kanssa.

”Jo aika varhaisessa vaiheessa kes-
kustellaan elämän loppuvaiheesta. Mil-
laisia odotuksia ja mahdollisesti pelko-

ja siihen liittyy. Tämän perusteella teh-
dään ennakoivia suunnitelmia, jotta
potilaan toiveet toteutuisivat mahdolli-
simman hyvin”, Saarto kuvailee.

Suosituksset eivät riitä – tarvitaan laki

Saarto oli mukana työryhmässä, joka
loppuraportissaan vuonna 2021 käsit-
teli elämän loppuvaihetta koskevia sää-
döstarpeita ja eutanasiaa. Vaikka me-
diahuomio kohdistui eutanasia-asiaan,
käytti työryhmä suurimman osan ajasta
palliatiivista hoitoa tukeviin säädöksiin.
Työryhmän yksimielinen loppupäätel-
mä oli, että palliatiivista hoitoa koske-
maan tarvitaan lainsäädäntö.

”Asetustasolla palliatiivisesta hoidos-
ta on olemassa ohjeistus, mutta sitä ei
valvo kukaan. Suositus on suositus, si-
tä noudatetaan, jos huvittaa, mutta laki
on laki. Ymmärtääkseni hallitus on ol-
lut kiinnostunut viemään asiaa eteen-
päin, mutta vaikean taloudellisen tilan-
teen takia en tiedä eteneekö se.”



Palliativisen hoidon saavutettavuus on parantunut

Saarron mukaan laadukas palliativinen hoito toteutuu Suomessa tällä hetkellä kohtalaisen hyvin ja palveluiden määrä on viimeisen viiden vuoden aikana lähes tuplaantunut.

Sosiaali- ja terveysministeriö myösi noin 5,6 miljoonaa euroa valtionavustusta palliativisen hoidon kehittämiseen vuosille 2021–2024. Hanketta koordinoivat viisi yliopistosairaala. Tavoitteena on parantaa elämän loppuvaiheen hoidon laatua ja lisätä sen saavutettavuutta.

Hankkeen merkittävimpana saavutuksena Saarto pitää jokaiselle hyvinvointialueelle perustettuja palliativisia keskuksia, joista käsin palvelut suunnitellaan ja koordinoidaan koko alueelle. Keskuksissa toimii palliativinen poliklinikka, palliativiseen hoitoon erikoistunut osasto, kotisairaala sekä sairaaloissa toimivat palliativiset tiimit.

Toinen tärkeä tavoite on kehittää koko hyvinvointialueen kattava kotiin vietävä palvelu eli kotisairaala. Yksiköiden sijainnilla on suuri merkitys, koska terveydenhuollon resurssit ovat rajalliset. Suuremmat yksiköt eivät ole niin haavoittuvia. Saarron mukaan kotisairaalapisteet on sijoitettu aiempaa järkevämmiin siten, että ne sijaitsevat tasaisemmin joka puolella hyvinvointialuetta. Kotisairaaloiden taso vaihtelee paikkakunnasta riippuen.

”Haja-asutusalueilla kotisairaalat taso on matalampi kuin tiheämmin asutuilla alueilla. Kaikista kaukaisimmilla alueilla ei pystytty saamaan erikoistuneita sairaanhoitajia ja lääkäreitä, mutta konsultaatiotukea on saatavilla vuorokauden ympäri.”

Sairauden vaativuus määrää hoitopaikan

Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaisesti potilaan elämän lop-

puvaiheen hoito tulisi toteuttaa sairauden vaatimalla tasolla. Perustason palvelut turvaavat saattohoidon lähellä potilaan kotia. Perustasoon kuuluvat esimerkiksi kotihoidon ja kotisairaanhoidon yksiköt, tehostettu palveluasuminen ja vanhainkodit.

Erityistasolla ja vaativalla erityistasolla henkilökunta on saanut palliativisen hoidon erityiskoulutuksen. Palliativiset ja saattohoito-osastot sekä saattohoitokodit ovat erityistason tai vaativan erityistason hoitopaikkoja.

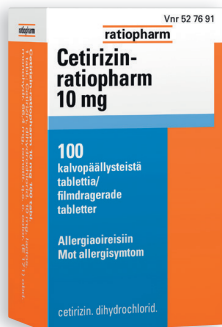
Suomessa toimii neljä saattohoitokotia. Lisäksi hyvinvointialueiden sairaaloiden yhteyteen on perustettu palliativisia ja saattohoito-osastoja. Saattohoitokodit ovat nimensä mukaisesti kodinomaisia ympäristöjä, mutta myös uudet saattohoito-osastot on suunniteltu ihmisläheisiksi.

”Vaikka saattohoito-osastot sijaitsevat sairaaloissa, voivat ne olla todella viihtyisiä. Uusilla saattohoito-osastoilla



Yllättikö allergia?

Cetirizin-ratiopharm on edullinen apu allergian oireisiin.



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

Cetirizin-ratiopharm (cetirizin) (setiritsiini) on tehokas itsehoitolääke kausiluontoisen ja ympärivuotisen allergisen nuhan sekä allergisten silmä- ja iho-oireiden hoitoon. Alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat munuaissairautta, olet raskaana tai imetät. Tutustu huolella pakkausselosteeseen.

Markkinoija: Teva Finland Oy. MULTI_FI_00928_1_23

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

potilailla on isot, yhden hengen huoneet ja läheisten yöpyminen on tehty mahdolliseksi. Omaisille on myös varattu omia tiloja, missä he voivat levätä.”

Potilaan on Saarron mukaan mahdollista saada hoitoa kotonaan kuolemaan asti. Tarvittaessa potilas voi siirtyä joustavasti ennalta sovitulle tukiosastolle. ”Koti-sairaaloitten kokemusten mukaan, noin joka toinen perhe toivoo pääsyä saattohoito-osastolle viimeisiksi päiviä. Potilaiden tajunnan taso on voinut alentua merkittävästi, ja tässä vaiheessa omaiset voivat olla jo aika väsyneitä.”

Hoito lähellä kotia hyödyttää yksilöä ja yhteiskuntaa

Suosituksen mukaisesti valmius palliatiivisen hoidon ja saattohoidon antamiseen on oltava kaikkina vuorokauden aikoina. Jos potilas ei enää pärjää kotona apujen turvin, on hänen mahdollista siirtyä palliatiiviselle osastolle sen sijaan, että lähtisi hakemaan apua päivystyksestä.

”Hyvin suunnitellun palliatiivisen hoidon myötä vähennetään päivystyskäyntien tarvetta. Lisäksi järjestely on potilaalle turvallisempi ja inhimillisempi. Potilaan ei esimerkiksi tarvitse lähteä päivystykseen hoidattamaan infektiota, vaan voi siirtyä suoraan palliatiiviselle osastolle, jossa kipulääkityksen räätälöiminenkin on helpompaa.”

Suurimmaksi uhaksi hyvälle palliatiiviselle hoidolle Saarto näkee hyvinvointialueiden kaavailemat pienten paikkakuntien vuodeosastojen lakkautukset.

”On kestämaton tilanne, jos vuodeosastoja lakkautetaan ja saattohoito siirtyy kauas läheisistä. Saattohoito ei ole hyvää, vaikka se toteutettaisiin luksuspaikassa, jos läheiset eivät pääse mukaan.”

Palliatiivinen hoito toteutuu etenkin syöpä- ja ALS-potilailla

Eri potilasryhmien välillä on suuria eroja siinä, kuinka hyvin palliatiivinen hoito toteutuu. Saarron mukaan etenkin syöpäpotilaiden ja ALS-potilaiden palliatiivinen hoito toteutuu Suomessa hyvin, mutta esimerkiksi sydämen vajaatoimintaa, keuhkohtaumatauti, kirroosia tai munuaisten vajaatoimintaa sairastavat potilaat päätyvät hyvin harvoin palliatiivisiin palveluihin. Maailman terveysjärjestö, WHO, on arvioinut, että erikoistuneen palliatiivisen hoidon tarvitsijoista yli puolet olisi muita kuin syöpäpotilaita. Tällä hetkellä syöpäpotilaiden osuus palliatiivisessa hoidossa on 90 prosenttia.

”Tämä on maailmanlaajuinen asia ja tässä on omat haasteensa. Saattohoito on lähtenyt syöpäpotilaiden hoidosta ja kaikki muut tautiryhmät laahaavat perässä.”

Esimerkiksi sydämen vajaatoimintaan ja keuhkohtaumatautiin kuuluu pahenemisvaiheita, joista potilas usein toipuu. Suurin haaste on ennakoita palliatiivisen hoidon tarvetta.

”Teemme parhaillaan palveluketjukuvausta myös muille tautiryhmille. Näihin täytyy miettiä erilainen toimintamalli, koska taudit käyttäytyvät omalla tavallaan. Yritämme ratkaista asian niin, että teemme elämän loppuvaiheen ennakoivan hoitosuunnitelman, jossa lopul-

lisen pahenemisvaiheen saattohoito on suunniteltu valmiiksi.”

Sairaudesta riippumatta kaikilla on mahdollisuus ottaa palliatiivinen hoito puheeksi oman hoitavan lääkärin kanssa, ja pyytää häntä tekemään lähete palliatiiviseen hoitoon.

Vanhuspalvelut palliatiivisiksi

Sosiaali- ja terveysministeriön antaman suosituksen mukaan oireita lievittävän hoidon ja saattohoidon on oltava saatavilla myös hoivayksiköissä. Oireita lievittävän hoidon antaminen kuuluu jokaisen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen perustaitoihin.

Saarto korostaa, kuinka tärkeää on, että opetusministeriön myöntämän hankerahoituksen myötä pystyttiin lisäämään lääkärin ja sairaanhoitajien perusopetusohjelmiin palliatiivista opetusta sekä luotiin sairaanhoitajille palliatiivisen hoidon erikoistumisopinto-ohjelma.

”Valtaosalle kentällä työskentelevistä ei perusopetukseen ole palliatiivinen hoito kuitenkaan kuulunut. Heitä varten on kehitetty täydennyskoulutusta, ja kiinnostus lisäkouluttautumiseen on ollut suurta.”

Henkilökunnalle kasautuu eettistä kuormaa, kun koe-taan, ettei asioita tehdä parhaalla mahdollisella tavalla. Saarto myöntää, että yksilöllisen kohtaamisen kulttuuri vie vähän enemmän aikaa ja voi vaatia resursseja, mutta »



Compeed®

SAVES THE DAY

Rakkolaastarit

COMPEED-
RAKKOLAASTARIT

-15%

Tarjous on voimassa
toukokuun ajan.

NOPEA PARANEMINEN

VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS

PYSYY PAIKALLAAN PÄIVIÄ



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

EFFIPRO

fiproniili

Puutiaisia ja kirppuja vastaan



- Tappaa puutiaiset ja kirput
- Turvallinen kissoille ja koirille
- Helppo paikallinen annostelu
iholle kerran kuukaudessa



Teho alkaa jo
24-48 tunnissa ja
kestää 4 viikkoa



Kätevät pipetit –
liuos ei karkaa ulos
ennen puristamista

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

PALLIATIIVINEN HOITO on parantumattomasti sairaan potilaan ja hänen läheistensä aktiivista kokonaisvaltaista hoitoa. Sen tarkoituksena on lievittää kipua ja muuta kärsimystä sekä tarjota mahdollisimman hyvä elämänlaatu potilaalle ja hänen läheisilleen. Palliatiivista eli oireita lievittävää hoitoa annetaan sairauden kaikissa vaiheissa. Palliatiivinen hoitolinjauus on tarpeellista tehdä, kun jäljellä olevan elämän pituuteen ei voida enää vaikuttaa ja hoidon tavoite on oireiden lievittäminen ja mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Se on ajankohtaista, kun sairauden etenemistä jarruttavista hoidoista ei enää ole odotettavissa hyötyä ja sairaus aiheuttaa kipua tai muuta fyysistä, psyykkistä tai henkistä kärsimystä. Tämä ei ole hoidosta luopumista vaan hoidon toteuttamista toisin tavoittein.

SAATTOHOITO on osa palliatiivista hoitoa, joka ajoittuu viimeisille elinviikoille tai päville. Silloin potilaan toimintakyky on yleensä merkittävästi heikentynyt. Saattohoidossa valmistaudutaan kuolemaan, ja siinä korostuu ihmisarvon kunnioitus, kuolevan ja hänen läheistensä osallisuus sekä ympäristön kodinomaisuus ammatillisen osaamisen rinnalla. Saattohoitoon kuuluu myös vainajan arvokas kohtelu ja omaisten tukeminen kuoleman jälkeen.

asennetta voisi kiireestä huolimatta yrittää muuttaa. Vanhusten hoidon tulisi olla kokonaisvaltaista elämänlaatua ylläpitävää hoitoa, jossa huomioidaan hyvä oireiden hoito ja psykososiaaliset tarpeet. Tämä vaatisi hoitokulttuurin muutosta.

”Meidän tulisi auttaa ihmistä elämään omaa elämänsä, eikä sopeuttaa häntä laitoksen arkeen. Jos ihminen on aina nukkunut vähän pidempään, niin hänen ei tarvitse viimeisinä elinvuosinaan ruveta heräämään siihen aikaan, kun laitos herää.”

Palliatiiviseen hoitokulttuuriin kuuluu olennaisesti yksilön tarpeisiin vastaaminen ja arvokas kohtaaminen.

”Hoidossa tulisi keskittyä asioihin, jotka tekevät elämästä merkityksellisen. Jollekin se on sanomalehti aamukahvin kanssa. Toiselle se, että pääsee ulos. Joku haluaa lemmikin vieraakseen”, Saarto kuvailee.

”Ja sitten kun kuolema lähestyy, tulisi olla mahdollisuus hyvään saattohoitoon, jotta kaikki saisivat kuolla rauhallisesti ilman kipuja ja ahdistusta.” ●

Lähteet: Sosiaali- ja terveysministeriö verkkosivut

Saarto Tiina ja asiantuntijatyöryhmä. Palliatiivisen hoidon ja saattohoidon järjestäminen. Työryhmän suositus osaamis- ja laatuksiteereistä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmälle. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:44.

Shaping the future
of animal health

Virbac

TERHOKODISSA SAATELLAAN VIIMEISELLE MATKALLE

Helsingissä toimiva Terhokoti luokitellaan vaativan erityistason palveluja tarjoavaksi saattohoitokodiksi. Hoidettavilla potilailla on vaikeita oireita. Suurin osa sairastaa syöpää tai neurologista ALS-sairautta. Hoitopaikkaan ohjataan lisäksi potilaita, joilla on alaikäisiä lapsia tai erityistukea vaativa psyykkinen hätä.

Hoitokodissa on 14 paikkaa ja yksi varapaikka kotona hoidettavalle potilaalle, joka voi tarvittaessa siirtyä hoitoon Terhokotiin. Ylihoitaja **Mirja Sisko Anttonen** mukaan keskimääräinen hoitoaika on 11 vuorokautta. Hoitajaksojen pituudet vaihtelevat muutamasta tunnista muutamiin viikkoihin.

”Kun potilas saapuu meille, tulisi hoito saada mahdollisimman nopeasti kuntoon. Hoitokeskusteluja ei voi siirtää tuonemmaksi, koska aika voi olla hyvin rajallinen.”

Terhokodin tärkein tehtävä on kuolemaan saattaminen. Hyvä saattohoito on yksilöllistä ja lähtee potilaan tarpeista ja toiveista. Potilaasta huolehditaan niin fyysisesti kuin psyykkisesti.

”On tärkeää, että kuoleva ihminen saa tuntea itsensä arvokkaaksi loppuun saakka, sairaudesta ja toimintakyvyn alenemisesta huolimatta”, Anttonen korostaa.

Saattohoitopotilaat odottavat saattohoidolta etenkin sitä, että oireet pysyisivät hallinnassa ja kivut saataisiin pois. Potilaat voivat kärsiä muistakin vaikeista oireista kuten hengenahdistuksesta, henkisestä ahdistuneisuudesta, unettomuudesta ja peloista. Lääkehoidolla pystytään toteuttamaan hyvät oireiden hoito, mikä mahdollistaa keskittymisen muihinkin asioihin kuin oireiden tarkkailuun. Kärsimystä voidaan lievittää myös lääkkeettömästi läsnäolon ja keskustelun avulla. Terhokodissa on mahdollista saada sekä henkistä että hengellistä tukea. Monenlaista muutakin apua on tarjolla.

”Potilaille voidaan tarjota lämpöä ja kylmähoitoja, rentouttavaa kevyttä hierontaa tai mahdollisuutta kuunnella lempimusiikkiaan sairaalamusiikon esittämänä”, Anttonen kuvailee.

Yksi saattohoidon kantavista periaatteista Anttonen mukaan on perhekeskeisyys. Kodinomaisessa ympäris-



tössä on tilaa koko perheelle. Useimmiten läheiset haluavat olla potilaan luona mahdollisimman paljon, ja Terhokodissa perheelle tarjotaan mahdollisuus elää jäljellä oleva aika yhdessä. Läheiset huomioidaan ja heitä tuetaan kuuntelemalla ja keskustelemalla. Hoitosuhde omaisiin ei katkea potilaan kuolemaan. Terhokoti järjestää vertaisryhmätoimintaa sekä sureville aikuisille että lapsille.

Hyvä kuolema

Anttonen on työskennellyt Terhokodissa 23 vuotta ja väitellyt työnsä ohella tohtoriksi. Väitöskirjan tekeminen saattohoidosta laajensi hänen näkemystään siitä, mitä hyvä hoito kuolevalle ihmiselle tarkoittaa.

Saattohoidon tavoitteena on mahdollistaa rauhallinen kuolema ja tukea luopumisprosessissa sekä potilasta että hänen läheisiään. Kuolemaa ja luopumisen vaikeutta ei kielletä, vaan kaikenlaisille tunteille annetaan tilaa. Tietoisuus elämän päättymisestä mahdollistaa valmistautumisen kuolemaan, luopumiseen ja suruun. Anttonen mukaan kuoleman puheeksi ottaminen tapahtuu potilasta kuunnellen.

”Kenenkään ei tarvitse pakotetusti keskustella kuolemasta, mutta aihe on otettava esille. Potilaasta sitten riippuu, kuinka syvälle hän on keskustelussa valmis menemään.”

Hyvä kuolema toteutuu potilaan, perheenjäsenen ja ammattitaitoisen hoitohenkilökunnan vuorovaikutteisen yhteistyön avulla. Anttonen mukaan hyvä hoito toteutuu potilaan lähellä.

”Hoitokulttuurilla on suuri vaikutus saattohoidon onnistumiseen. Hoitajil-

lamme on myötäelämisen kyky, jonka potilaat kyllä tuntevat ja aistivat. Hoitajien huomioiva läsnäolo kannattelee potilasta lähestyvään kuolemaan. Vaikka emme voi parantaa heitä, voimme lohduttaa heitä.”

Kuolevien kunnioittava hoito

Terhokoti saa läheisiltä paljon kiitosta hoitajien empaattisesta tavasta hoitaa kuolevaa potilasta ja siitä vuorovaikutuksesta, mitä henkilökunnan, potilaan ja läheisten välillä on.

”Läheisten tulevaisuuden kannalta on tärkeää, että kuolevaa potilasta hoidetaan hyvin. On tärkeää, ettei läheisille jää ikäviä kokemuksia siitä, että potilasta olisi hoidettu tai kohdeltu väärin”, Anttonen korostaa.

Saattohoidon palvelujärjestelmässä olisi valtakunnallisella tasolla vielä paljon kehitettävää, eikä kattavaa tietoa hoidon laadusta ole vielä saatavilla. Anttonen kaipaisi palautejärjestelmää, joka koskisi muutakin kuin lääketieteellistä hoitoa ja oirehoitoa.

”Olisi tärkeää kartoittaa läheisten kokemukset potilaan saamasta loppuvaiheen hoidosta. Suurin osa kuolevista ihmisistä hoidetaan kotona tai palvelutaloissa. Myös heillä on oikeus saada hyvää hoitoa ennen kuolemaansa.”

Hyvinvointialueiden suunnittelemat terveyskeskusten vuodeosastojen lakkautukset pelottavat myös Anttonesta.

”Vuodeosastot toimivat tukiosastoina kotona hoidettaville potilaille. Missä nämä kuolevat potilaat sitten hoidetaan, kun he eivät enää pärjää kotonaan? Päätäjien olisi hyvä muistaa, että tapa, jolla huolehdimme kuolevista kertoo jotain yhteiskuntamme arvoista ja niiden painotuksesta.”

Anttonen haluaa lopuksi muistuttaa sanonnasta, jonka mukaan kuolevien ihmisten kunnioittava hoito on yhteiskunnan sivistyksen mittari. ●

Lähteet: Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut

Anttonen Mirja Sisko. Kuoleman vaikeuden lievittäminen kuoleman todellisuuden kohtaavassa ja ohittavassa saattohoidossa. Substantiivinen teoria saattohoidosta potilaan, perheenjäsenen ja hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Väitöskirja.



Suhteellisen
yleinen ruusutulehdus
vaivaa ennen kaikkea
ikääntyvää väestöä. Se ei
häviä itsestään, vaan tarvitsee
aina asianmukaista ja nopeaa
lääkehoitoa.

Hoitamaton ruusutulehdus voi olla vaarallinen

Marimiina Pykälistö **Kuvat** Shutterstock

Ruusutulehdus (*erysipelas*) eli kansanomaisesti ruusu on useimmiten streptokokkibakteerin aiheuttama ihon ja sen alaisen kudoksen tulehdus. Yhdysvaltaistutkimuksen mukaan ruusutulehduksen saa noin kaksi henkilöä tuhannesta vuosittain. Sen ilmaantuvuus kasvaa merkittävästi 65 ikävuoden jälkeen.

”Ruusutulehdusepäily vaatii aina lääkäriissäkäyntiä, sillä bakteeri, joka aiheuttaa ruusutulehduksen, voi levitä nopeasti ja verenkiertoon päästessään se voi olla jopa hengenvaarallinen”, infektiosairauksien ja sisätautien erikoislääkäri **Veli-Jukka Anttila** muistuttaa. Valtaosalla ruusu on kuitenkin onneksi ohimenevä ja sinänsä vaaraton tauti, kunhan se hoidetaan asianmukaisesti joko sairaalahoidossa tai kotona.

Ihon bakteeriperäinen tulehdus

Streptokokkibakteerin aiheuttama ruusutulehdus esiintyy tavallisimmin jalassa, säären, nilkan tai jalkaterän alueella. Joskus se voi ilmentyä myös kasvojen alueelle tai harvoin käsivarsiin.

”Käsivarsien ruusutulehduksen taustalla on useimmiten joku taustavaikuttaja, esimerkiksi muu perussairaus, joka aiheuttaa raajaturvotusta ja altistaa tulehduksille”, Anttila tarkentaa.

Streptokokkibakteeri iholla ei kuitenkaan yksin aiheuta ruusua. Tarvitaan ihorikko, esimerkiksi haavauma tai varvasvälin hiertymä, jotta bakteeri pääsee tunkeutumaan ihoon. Tavanomaisesti bakteeri jää ihon pintakerrokseen, mutta voi levitä myös alempiin ihokerrokseen, verenkiertoon ja jopa lihaksiin saakka. Verenkiertoon päästes-

sään se voi aiheuttaa myös sepsiksen eli verenmyrkytyksen.

Oireina punoitus ja korkea kuume

Ruusun ensimmäinen oire on paikallinen ja tarkkarajainen punoitus, joka voi alkaa yhtäkkiesti ja levitä nopeasti, muutamissa päivissä. Tavallisimmin punoitus alkaa nilkan tai jalkapöydän alueelta ja on useimmiten toispuolinen. Punoituksen lisäksi alue voi olla turvonnut ja kosketusarka. Sen sijaan kovaa kipua ei ruusuun tavanomaisesti liity. Se on hälyttävä merkki ja vaatii välitöntä lääkäriissä käyntiä, sillä se voi viitata vakavaan ihotulehdukseen ja bakteerin leviämiseen alempiin kudokset.

”Paikallisten oireiden ohella ruusun tyypioire on alkuvaiheen korkea kuume ja vilunväristykset”, Anttila lisää.

Ruusu diagnosoidaan pääsääntöisesti oirekuvan perusteella ja poissulkeamalla muut, ruusutulehdukselta muistuttavat alaraajojen ihotulehdukset, kuten alaraajojen turvotusta ja kovaa kipua aiheuttava kihti.

”Diagnostiikassa voidaan hyödyntää myös bakteeriviljelyä, jolla vahvistetaan streptokokkitartunta. Se osaltaan poissulkee muiden bakteerien aiheuttamat, ruusua muistuttavat alaraajatulehdukset.”

Koska ruusulle on tyypillistä sen nopea eteneminen, lääkäriissä tai päivystyksessä käyntiä ei kannata viivyttää. Nopeasti aloitettu hoito parantaa hoitoennustetta ja vähentää uusiutumisen riskiä. Kerran sairastettu ruusu nimittäin altistaa taudin uusiutumiselle.

Ruusulle altistavat tekijät

Kerran sairastetun ruusun ohella taudille altistavat monenlaiset tekijät – merkittävimpiä ovat jalkojen ihon haavaumat.

”Ruusutulehdus voi tulla ihan kenelle tahansa, jolla on jalassa pienikin ihorikko. Tiedetään tosin, että jalkojen turvotuksista toistuvasti kärsivät, reippaasti ylipainoiset ja jalkojen kirurgisista toimenpiteistä tai traumasta toipuvat ovat muita herkempiä ruusulle.”

Riskiryhmään kuuluvat myös atoopikot, joilla kutisevan ihon raapiminen saattaa rikkoa ihon pinnan ja aiheuttaa bakteerin pääsyn ihon sisään. Myös hankalat suonikohjut ja varvasvälien sieni-infektiot voivat altistaa ruusulle. Lisäksi sydämen vajaatoiminta, joka heikentää ääreisverenkiertoa ja lisää alaraajojen turvotusta, voi lisätä riskiä.

”Diabeetikoilla jalkoihin voi liittyä paljon muitakin infektio-ongelmia, joista ruusu on vain yksi. Diabetekseen liitetty ihon tuntomuutos voi heikentää haavojen, ihorikkojen ja ruusun ha-

TARTTUUKO RUUSUTULEHDUS?

RUUSUTULEHDUSTA EI pidetä tarttuvana tautina. Streptokokkibakteerin kantajuus voi jossain määrin elää perhepiirissä, mutta silloin se useammin aiheuttaa angiinaa, harvemmin ruusutulehdusta. Ruusutulehdusta hoidettaessa suositellaan kuitenkin ylläpitämään hyvää käsihygieniää.

>>

ALLERGIA-OIREILLE RUKKASET

SUOMEN
SUOSITUIN
ALLERGIALÄÄKE*



ALLERGISILLE
SILMILLE



ALLERGISILLE
NENÄLLE



VERMAN
SUOMALAINEN PERHEFYRITYS

Apteekista

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

Ocutfex 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 metetasoni. Vähintään 18-vuotiaille 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



Kesällä kannattaa puhdistaa
kaikki naarmut huolella.

vaitsemista ja siten vaikuttaa ruusun vaikeusasteeseen ja hoitoennusteeseen.”

Välttämätön lääkehoito

Ruusu ei parane itsestään, vaan tarvitsee aina lääkahoitoa. ”Penisilliinihoito on ensisijainen ja tehokkain ruusutulehduksen lääkehoito. Penisilliiniallergisille annetaan sen sijaan eri ryhmän antibiootteja, kuten kefalosporiineja tai klindamysiiniä.”

Ruusutulehduksen saaneen peruskunnosta riippuen hoito aloitetaan joko suonen- tai lihaksensisäisellä lääkityksellä sairaalassa, tai suun kautta annettavana lääkkehoidona kotioiloissa. Lääkehoidon lisäksi kaikki jalkojen haavaumat tulee puhdistaa huolella ja säännöllisesti. Lisäksi ääreisverenkierrosta kannattaa pitää huolta liikumalla ja turvotusta voi laskea nostamalla jalat kohoasentoon.

”Huonokuntoisilla, kovassa kuumeessa olevilla potilailla aloitetaan suonensisäinen lääkehoito sairaalassa, ja kunnon parannuttua sitä jatketaan kotona suun kautta annettavana hoitona”, Anttila täsmentää.

Tavanomaisesti ruusun hoito kestää viikosta kahteen viikkoon, ja sitä jatketaan siihen asti, kunnes oireet ovat käytännöllisesti katsoen poistuneet. Joinakin vuosina yleisemmin esiintyvät äkäreisemmät streptokokkikannat voivat aiheuttaa nopeammin leviävän ja vakavamman tulehduksen, joka edellyttää usein sairaalahoitoa ja voi jopa viedä potilaan tehohoitoon.

Ruusun ennaltaehkäisy ja uusiutuminen

Ennaltaehkäisy on avainasemassa, jotta ruusulta ja erityisesti sen vakavilta muodoilta ja uusiutumiselta välttyttäisiin.

”Tärkeintä on jalkahygienia ja erityisesti kaikkien ihorikkojen ja haavojen puhdistaminen huolellisesti. Lisäksi jalkojen hyvään verenkiertoon tulisi kiinnittää huomiota”, Anttila muistuttaa.

Kesäaikaan, kun kävellään luonnossa paljain jaloilla, on hyvä päivittäin tarkistaa, ettei jalkoihin ole tullut naarmuja tai haavaumia tai ettei ole huomaamattaan astunut tikkuun tai naulaan. Talviaikaan sukkien ja kenkien pitkäaikainen yhtäjaksoinen käyttö aiheuttaa jalkojen hautumisen, joka puolestaan lisää ruusulle altistavien sienitulehdusten riskiä.

Muutoin ruusun ennaltaehkäisyssä kannattaa muistaa aktiivinen elämäntyyli ja liikunta, jotka auttavat ylläpitämään hyvää verenkiertoa ja estämään liikakilojen kertymistä. Diabetesta ja reumaa sairastavien on erityisen tärkeää huolehtia hyvästä verenkierrosta ja hyvästä kengistä hiertymien välttämiseksi. Jos jalat tuntuvat toistuvasti turpoavan, tukisukista voi olla apua. Atoopikkojen ja muiden kuivaihoisten kannattaa huolehtia ihon riittävästä kosteutuksesta, joka auttaa ennaltaehkäisemään kutinaa ja siitä johtuvaa ihon raapimista. Ikääntyvien ikäluokkien on lisäksi hyvä huolehtia mahdollisten kroonisten haavaumien huolellisesta puhdistamisesta.

”Silloin kun ruusu uusiutuu toistuvasti, ja tulehduksia on 3–4 kertaa vuoden sisällä, harkitaan niin sanottua estolääkitystä. Tyypillisesti estolääkitys on joko lihakseen pistettävä pitkävaikutteinen penisilliini 2–4 viikon välein tai suun kautta otettava päivittäinen penisilliinilääke.”

Usein toistuvissa ruusuissa on toki tärkeää varmistua myös siitä, ettei taustalla ole muuta perussyytä, joka altistaa tulehduskierteelle. ●

Monenlaisia ruusuja

RUUSUTULEHDUSTA EI tule sekoittaa vyöruusuun, kyhmyruusuun eikä ruusufinniin. Nämä ovat kaikki eri sairauksia.

VYÖRUUSU ON vesirokkoviruksen aiheuttama ihotulehdus, ei ruusutulehduksen tapaan bakteeriperäinen ihotulehdus. Vyöruusussa iholle ilmestyy pieniä kutisevia rakkuloita, tyypillisimmin vyömäisesti ja toispuolisesti vartalolle, joskus kasvoille. Vyöruusuun voi liittyä myös rakkula-alueella hermokipuja ja muita tuntemuksia.

”KYHMYRUUSU ON sitä vastoin elimistön puolustuskyvyn aiheuttama reaktio, jonka laukaisee taustalla vaikuttava infektio tai muu tekijä. Se on paikallinen, ihonalainen tulehdus, joka aiheuttaa kovia ja koskettaessa kipeitä patteja, kyhmyjä, eri puolille kehoa”, Anttila kertoo.

RUUSUFINNI PUOLESTAAN on krooninen, aknen tyyppinen ihosairaus, joka esiintyy tavallisesti kasvojen ja poskien alueella. Joillekin ruusufinni saattaa muodostaa ison, punoittavan ja kyhmyisen nenän. Se on monitekijäinen ja perinnöllinen sairaus, joka usein ilmenee 30–50 vuoden iässä. Altistavina tekijöinä pidetään alkoholia, kuumia juomia ja saunomista sekä kortisonivoiteiden toistuvaa käyttöä.



KUONOSTA
HÄNNÄNPÄÄHÄN

Ataxxa®
permetriini, imidaklopridi



paikallisvaleluliuos **aktiivisille** koirille



EI SAA KÄYTTÄÄ KISSOILLE

**AJAA PUNKIT, HYTTYSET
JA HIETASÄÄSKET TIEHENSÄ**



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-vuotikäisille ja/tai alle 1,5 kg painoisille koiranpennuille. Eivaurioituneelle iholle. Vain kohde-eläinlajille. **Ei kissoille.** Eläintä ei saa kastella tai päästää vesistöön 2 vrk käsittelyn jälkeen. Pese kädet käytön jälkeen.

Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Itsehoitolääke. Markkinoija: Krka Finland Oy, Tekniikantie 14, 02150 Espoo, www.krka.fi, info.fi@krka.biz

MAINOS FI-2024-47 4/2024

KRKA

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**
Hyvinvointia rakentamassa

Uniqu[®]

Hehkuva hyvinvointi – olennainen osa sinua.

-15%

Toukokuun ajan.

UUTUUS



Ravintolisät juuri sinun elämääsi.

Uniqu Menopause sisältää puna-apilaa ja humalaa, jotka auttavat tasaamaan vaihdevuosiin liittyviä normaaleja tuntemuksia naisilla. **Uniqu Anti-Stress** sisältää kärsimyskukkaa ja sitruunamelissaa, jotka edistävät rentoutumista ja ruusunjuurta, joka auttaa lievittämään stressiä. **Uniqu Immunity** sisältää inkivääriä, joka tukee kehon luontaista vastustuskykyä. **Uniqu Skin Glow** sisältää kollageenia, joka vähentää ihon ryppyjä ja lisää elastisuutta.

RAVINTOLISÄ.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

HOIDA TYRÄ AJOISSA!

Marimiina Pykälistö Kuvat Shutterstock

Tyrä on ikääntymisen myötä lisääntyvä vaiva. Arvion mukaan siitä kärsii nuorista aikuisista noin yksi tuhannesta, kun taas vanhemmissa ikäryhmissä riski on jopa 20-kertainen. Tyrän taustalla vaikuttavat myös sidekudoksen ominaisuudet, sillä alttiusherkeys ei ole kaikilla sama.

”Tyristä yleisin on nivustyrä, joka on lähinnä miesten vaiva”, kertoo gastrokirurgian erikoislääkäri **Tuula Ranta-Knuuttila**.

Mikä on tyrä?

Tyriä on monenlaisia, mutta niitä kaikkia yhdistää se, että vatsanpeitteiden (eli lihasten ja lihaskalvon eli faskian) heikkoihin kohtiin muodostuu aukkoja, joihin työntyy niiden alla olevaa vatsakalvoa ja rasvakudosta.

Näin muodostuu tyrälle tunnusomainen pullistuma, tyräpussi, joka saattaa

Nivustyrä on tyypillinen miesten vaiva, joskin sitä esiintyy myös naisilla. Miesten riski saada nivustyrä elinaikanaan on 27 %, kun taas naisten 3–6 %. Oireileva tyrä kannattaa hoitaa ajoissa, sillä se ei parane itsestään.

näkyä iholla. Alkuun patti voi olla pieni, miltei huomaamaton, mutta ajan myötä se tavanomaisesti kasvaa. Aikuiselle keran tullut tyrä ei parane itsestään.

”Pieni tyrä voi olla huomaamaton, eikä se välttämättä edes kipuile. Kipu voi myös olla ajoittaista ja lisääntyä erityisesti fyysisessä rasituksessa, jolloin vatsanalueen paine nousee ja pahimassa tapauksessa suolenmutka pääsee työntymään vatsanpeitteen aukosta tyräpussiin”, Ranta-Knuuttila tarkentaa.

Tavanomaisia tyriä ovat nivustyrä, napatyrä sekä harvinaisemmat suori-

en vatsalihasten väliin tulevat tyrät sekä vatsaleikkausten jälkeen leikkaushaavan arven alle muodostuvat arpityrät. Näille kaikille altistaa vatsanpeitteessä olevat heikot kohdat.

”Miehillä näitä on erityisesti nivusten alueella, kivesten laskeutumista johtuen. Tästä syystä nivustyrät ovat miehillä huomattavasti naisia yleisempiä, ja niitä saattaa tulla myös pienille pojille.”

Napatyrä voi sen sijaan esiintyä sekä naisilla että miehillä, joskus myös lapsilla. Vauvalla ja lapsella oleva napatyrä

»

KESÄKISA

OSTA JA VOITA!

Pääpalkintona 2 x 500 € matkalahjakortti ja paljon muita palkintoja.



verman.fi/kisa



HUOLEHDI D-VITAMIININ SAANNISTA KESÄLLÄKIN



MAITOHAPPOBAKTEERIT KESÄMENOIHIIN

MUISTA AIVOJASI MYÖS LOMALLA*



NUKAHDA HYVIN VALOISINA KESÄÖIN**

ENTSYYMIT KESÄHERKUTTELUUN

Ota kuva ostamastasi tuotteesta ja lataa se verman.fi/kisa sivulle.

Kampanja voimassa 1.6.-31.7.2024. Apteekista.

Kampanja ei koske lääkkeitä.

*B12-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja.

**Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksittäisiä vaikutuksia.

rä voi parantua itsestään. Aikuisen napatyrä vaatii erityisesti kipuillessaan hoitoa. Naisille napatyrä voi tulla myös raskauden jälkeen.

”Meillä kaikilla on navanseudulla jonkinasteinen reikä, joka voi lihomisen ja vatsankasvun seurauksena kasvaa. Kyseiseen reikään voi esimerkiksi rasituksen yhteydessä pullahtaa vatsakalvoa tai rasvaa, tai ohutsuolen mutka.”

Tyrän riskitekijät

Merkittävin tyrälle altistava tekijä on ikä. Ikääntymisen myötä vatsanpeitteet ja sidekudokset löystyvät ja heikenevät, ja tämä altistaa tyrän synnylle.

”Toinen tyrälle altistava tekijä on ylipaino ja erityisesti keskivartalolihavuus. Myös lihominen ja sen jälkeinen voimakas laihtuminen voi lisätä riskiä, sillä tämä venyttää navanaukkoa.”

Myös fyysinen rasitus altistaa tyrälle. Tyrä ei kuitenkaan ole urheilusta johtuva rasitusvamma, vaan taustalla on aina olemassa vatsanpeitteiden rakenteellinen heikkous, joka rasituksen aiheuttaman vatsanalueen paineen seurauksena pahenee.

”Useimmiten tyrä huomataankin fyysisen rasituksen yhteydessä, kuten venettä nostaessa, metsähommissa tai kuntosalitreenin jälkeen, jolloin tyräpullistuma saattaa kasvaa ja aiheuttaa kipua.”

Arpityräalttiutta lisää lihavuuden ohella leikkauksen jälkeinen haavataulehdus.

Kivulias tyrä tarvitsee hoitoa

Oireeton, pieni tyräpullistuma ei välttämättä tarvitse hoitoa, mutta saattaa kipulla ja alkaa pullottamaan fyysisen rasituksen aikana tai sen jälkeen.

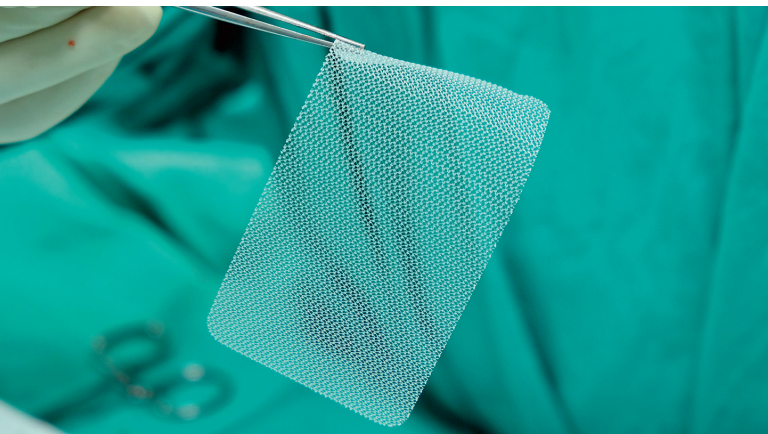
Voiko hoitamaton tyrä olla vaarallinen?

OIREETON TYRÄ on harvoin vaarallinen. Sen sijaan silloin, kun vatsanpeitteen aukkaan työntynyt suolenmutka kureutuu – eli jää kiinni niin, ettei sitä saa painamalla takaisin vatsanpeitteen sisään – tyrä voi olla vaarallinen.

”Kureutunut tyrä voi aiheuttaa suolentukoksen ja heikentää suolen verenkiertoa. Oireina on oksennus ja voimakas kipu.”

Kureutunut suolenmutka vaatii aina pikaista tyräleikkausta. Jos suolenpätä on ehtinyt mennä kuolioon, voidaan pahimmassa tapauksessa joutua leikkaamaan osa suolta pois.

”Tällaiset tapaukset ovat onneksi harvinaisia. Valtaosa tyräleikkauksista tehdään suunnitellusti. Riski kureutumiseen on kuitenkin aina olemassa, ja siksi tyrä kannattaa hoitaa hyvissä ajoin”, Ranta-Knuuttila muistuttaa.



Leikkaustekniikka vähentänyt tyrän uusiutumista

AIEMMIN TYRÄ saattoi leikkauksen jälkeen helpommin uusiutua. Tämä johtui pitkälti leikkaustekniikasta.

”Kun tyrä leikattiin niin sanotusti ompelemalla, tyrä saattoi leikkauksen jälkeen uusiutua noin 10 prosentin todennäköisyydellä”, Ranta-Knuuttila kertoo.

Nykyään valtaosa tyräleikkauksista tehdään tähystämällä, jolloin isoilta viiltohaavoilta vältytään. Lisäksi leikkauskohtaan laitetaan verkko, joka vahvistaa mahdollisesti heikentynyttä vatsanpeitettä. Nämä vähentävät tyrän uusiutumisriskiä.

”Toki tyrä voi yhäkin uusia, mutta määrällisesti puhutaan enää muutamasta prosentista.”

Tyrän uusiutumiseen vaikuttavat monenlaiset tekijät. Muun muassa ylipaino ja erityisesti keskivartalolihavuus sekä leikatun tyrän koko altistavat uusimiselle.

”Tyräalue voidaan tarvittaessa kuvata ennen leikkausta. Näin helpotetaan esimerkiksi vatsanpeitteiden tyrän koon arviointia ja leikkauksen suunnittelua.”

”Tällöin on hyvä asettua makuulle ja painaa varovasti kädellä pullistumaa sisäänpäin, jotta ulostyöntynyt tyrä painuisi takaisin sisään.”

Jos kipu on jatkuva tai voimakasta, ja erityisesti silloin, kun pullistumaa ei saa itse työnnettyä takaisin, on syytä kääntyä lääkärin puoleen. Pahimmassa tapauksessa ulostyöntynyt suolenmutka jää tyräpussiin loukkuun ja voi aiheuttaa kuolion.

Hoitona tyräleikkaus

”Oireileva tyrä kannattaa hoitaa ajoissa pois, ja se hoidetaan leikkauksella.”



OTOCUR

Koko perheen korvien hoitoon!

Käytä Otocuria

- Vahatulpan poistoon ja ennaltaehkäisyyn
- Kuiviin ja kutiseviin korviin
- Suojaa uimarin korvat veden ärsytykseltä

Kesäkuussa: -15%

VALMISTETTU SUOMESSA

RISTIKON 2/24 RATKAISU

						K	A	P	P	A			L	A	N	K	K	U
						A	J	O	A	I	K	A		A	U	E	R	
						P	A	R	I	N			N	A	U	R	U	A
						E	X	T	R	A			T		V	I	L	U
						A		A		K			T	O	O	S	A	T
						T	R	A	D	I	T	I	O		T			U
P	A	T	O				E	T	A	N	A			D	I	A	N	A
A	L	U	S	A		S	U			L			I	R	I	S		U
U	L	L	A			I	N	T	I	I	M	I		M	A	T	S	
L	I	E	T	E	M	A				H	I	E	R	O	N	T	A	
A		V		M	A	T	K	I	A			S	A	T	T	U	A	
T	A	A	L	A			U		N	A	K	U	A			R		
		R		E	L	O	K	U	V	A	S	A	N	K	A	R	I	
		P	A	H	I	N			A		E	T	O	A		E		
J	O	P	A		T	O	P	I		T				J	O	E	L	
A	A	T	R	A	T			A	N	U	T			N	O	U	T	O
K		E		L	O	M	A			I	I	R	O			T	P	
A	T	E	N	A			I	V	A	N			A	L	O	I	T	E
J	O	K	I	N			N	O	I	N			T	O	N	N	I	T
A	R	K	I	N	E	N		R	I	P	A			K	E	H	U	
T	I	I	N	E			E	R	O	T			S	E	I	N	U	S

VIIME LEHDEN 2/24 arvonnassa 50 euron arvoisen tuotekassin voittivat **M. Suni** ja **S. Lehtonen**. Onnea voittajille!

Lääkärissäkäyntiä suositellaan viipymättä silloin, kun tyrä haittaa arkielämää ja se kipeytyy toistuvasti fyysisessä rasituksessa. Lääkäri vahvistaa diagnoosin ja arvioi leikkauksen kiireellisyys.

Ennen leikkausta kirurgi tapaa potilaan ja arvioi parhaiten sopivan leikkausmenetelmän tyrän koon ja oireiden mukaan. Yleisterve potilas leikataan tavanomaisesti päiväkirurgiana.

”Tyräleikkauksissa käytetään erilaisia tekniikoita. Tavalisimmat ovat täyhystystekniikka ja avoleikkaus paikallispuudutuksessa. Paikallispuudutusta suositetaan erityisesti vanhemmilla potilailla, joilla on jokin muu sairaus tai lääkitys, kuten esimerkiksi sydänsairaus tai verenohennuslääkitys.”

Leikkauksen yhteydessä tyräalueelle asetetaan kudosta vahvistava verkko. Verkonkäyttö leikkauksessa on vähentänyt merkittävästi tyrän uusiutumista.

Leikkauksen jälkeen potilas pääsee kotiin silloin, kun hän pystyy omin voimin kävelemään, ja virtsaaminen sujuu ongelmitta. Kevyttä istumatyötä tekeväälle määrätään tyypillisesti viikko sairauslomaa, kun taas raskasta ja kuormittavaa fyysistä työtä tekevä tarvitsee pidemmän työlevon. ●

Lähteet: Duodecim Terveyskirjasto, Tyrä 21.1.2022

(<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00089>)

Mehiläinen, Napatyvät ja napatyraleikkaus

(<https://www.mehilainen.fi/sairaalat/napatyva-ja-napatyraleikkaus>)

Suussa hajoava tabletti
Helpottaa ripulia
jopa tunnissa

Kätevä ottaa
ilman vettä

IMODIUM

12 tablettiä Vnr 08 07 55
Imodium® 2 mg
loperamid, hydrochlorid.
suussa hajoava tabletti
munsönderfallande tablett.
Ripulilääke
Medel mot diarré
Itsehoitolääke / Receptfritt läkemedel

Imodium®
Tyynnytä myllerrys

IMODIUM® 2 mg (loperamidi) suussa hajoavat tabletit on lääke akuutin ripulin hoitoon yli 12-vuotiaille. Älä käytä Imodium®-valmistetta, jos sinulla on korkea kuume, ulosteissasi on verta, sinulla on tulehduksellinen suolistosairaus, antibioottien käytöstä aiheutunut vaikea ripuli, bakteeriperäinen suolitulehdus tai kärsit ummetuksesta. Jos olet raskaana tai imetät, kysy lääkäriltäsi tai apteekista neuvoa ennen lääkkeen käyttöä. Jos oireet jatkuvat 48 tunnin käytön jälkeen, lopeta lääkitys ja ota yhteys lääkäriin. **Lue pakkausseloste.** © McNeil / JNTL Consumer Health (Finland) Oy.
FI-IM-2400012 03/2024

Systane®

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

-20 %

Kaikki Systane® tuotteet,
Voimassaoloaika: 1.6.2024 - 30.6.2024



2 DROPS. 1 UNSTOPPABLE YOU.

Katso käyttöohjeet, varotoimet, varoitukset ja vasta-aiheet
tuotteen käyttöohjeista. © 2023 Alcon Inc. NORD-SYX-2100027

Alcon

Päivitä kodin ja kesämökin ensiaputarvikevalikoima valmiiksi kesään

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



Haavan huolellinen puhdistaminen on tärkeää, jotta haava pääsee paranemaan ongelmitta. Kirvelemätön APTEEKKI Antiseptinen haavanpuhdiste puhdistaa haavan. Se sisältää myös hoitavaa pantenolia. Valitse kätevä suihke tai flip-top kaatopullo.

Antiseptiset haavanpuhdisteet CE0537:
■ Galena Pharma Oy, Suomi



Laastari pitää haavan puhtaana ja suojassa ulkoisilta ärsykeiltä. Haavan koko ja sijainti vaikuttavat siihen, millainen laastari kannattaa valita. Sormilaastari on hyvä valinta sormenpäähaavoihin, sillä sen perhosmallinen muotoilu helpottaa laastarin asettumista juuri oikeaan kohtaan. Leikattavat laastarit ovat monikäyttöisiä, sillä laastarin koko on säädettävissä tarpeen mukaan. Herkälle ja hauraalle iholle suunniteltu Laastari Sensitive on hyvä valinta, mikäli iho ärsyyntyy herkästi perinteisten laastarien liimakiinnityksestä. Laastari Sensitive kiinnittyy ihoon silikoneelikerroksen avulla, jonka ansiosta laastarin irrotus on kivutonta.

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

Itseensä kiinnittyvä sideharso on helppokäyttöinen haavanhoitotuote, sillä erillisiä kiinnityshakasia tai teippejä ei tarvita. Sideharso sopii artyneen tai haavaisen ihon suojaamiseen yhdessä muiden haavanhoitotuotteiden kanssa.

APTEEKKI Sideharso, itseensäkiinnittyvä
■ KOB, GmbH, Saksa



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

APTEEKKI Kiinnittyvä haavatynyt, Kuitukangas
APTEEKKI Kiinnittyvä haavatynyt, Aquastop
■ Eurosirel S.p.A., Italia



Muista myös nämä:

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

■ Phyto Performance Italia Srl, Italia



APTEEKKI Pikakylmäpakkaus
Kertakäyttöinen pikakylmäpakkaus ensiaputilanteisiin tai kun tarvitaan kylmähoitoa.

CE0476 ■ Phyto Performance Italia Srl, Italia



APTEEKKI Itseensä kiinnittyvä tukisidos
Helppokäyttöinen, itseensä kiinnittyvä tukisidos nyrjähdysien ja venähdyksien ensiapuun. Sopii myös eläinten sidoksiin.

■ KOB, GmbH, Saksa



Koivuallergiaan ”siedätysrokotus”?

Suomalaisyhtiö Desentum on parhaillaan kehittämässä innovatiivista ”rokotetta” koivuallergian hoitoon. Kyseinen rokote perustuu koivuallergian siedätyshoitoon eli sen tavoitteena on vähitellen opettaa kehon immuunijärjestelmää niin, että se alkaa sietämään kyseistä allergeenia eli allergian aiheuttajaa, jolloin allergisilta reaktioilta – kuten vuotavalta nenältä ja kutiavilta silmiltä – säästytään.

Siedätyshoito on nykyään merkittävä osa koivuallergian hoitoa. Sitä käytetään yhdessä oireita lievittävien lääkkeiden, kuten antihistamiinien kanssa. Nykyisen siedätyshoidon ongelmana on kuitenkin sen pitkä kesto, sillä immuunijärjestelmän ”opettaminen” vie aikaa, jopa kolmesta viiteen vuotta. Lisäksi nykyisellä siedätyshoidolla ei aina saavuteta toivottua tulosta.

Desentumin kehittämällä rokotteella tähdätään nimenomaan siedätyshoi-

don tehostamiseen; ei koivuallergian ennaltaehkäisyyn. Se perustuu hypoallergeeneihin eli allergeeneihin, joiden kyky aiheuttaa allergisia reaktioita on heikentynyt. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kehon immuunijärjestelmä tunnistaa allergeenin, jolloin se alkaa siedättymään, ilman allergisten oireiden ilmaantumista.

Kyseistä rokotetta testataan parhaillaan Kanadassa. Kliinisessä tutkimuksessa koivuallergiapotilaat saivat 10 rokotepistosta 12 viikon aikana. Alustavat tulokset lupaavat hyvää. Osalla potilaista allergiset oireet hävisivät kokonaan, ja suurella osalla oireet vähenivät jopa 70–80 prosenttia. Tulokset ovat tavanomaisesti useita kuukausia, ja jopa vuosia, kestävän siedätyshoidon piirissä ennennäkemättömiä.

Desentum tutkii seuraavaksi sitä, miten lyhyen hoitajakson aikana saavutettuja tuloksia voidaan ylläpitää.



Oletuksena on, että ensimmäisen hoitajakson jälkeen aikaansaadun positiivisen hoitovasteen ylläpitämiseksi riittäisi vuosittaiset tehosterokotteet.

Yhtiön toiveena on, että kyseinen innovatiivinen allergiarokote saataisiin markkinoille noin neljän vuoden kuluessa. Yhtiön toimitusjohtaja, **Pekka Mattila**, paljastaa myös, että yhtiöllä on mahdollisuus kehittää vastaavanlaisia rokotteita myös muihin allergioihin. ●

Lähde: Helsingin Sanomat 7.2.2024

TURVALLISESTI AURINGOSSA

KESÄKUUSSA
KAHDEN ACO AURINKO
-TUOTTEEN OSTAJALLE

KAUPAN
PÄÄLLE

ACO CARING 3-IN-1
DEODORANTTI



ACO
SIMPLY EFFECTIVE

Tarkista saatavuus apteekistasi. Tarjous voimassa kesäkuussa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjousta ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin, eikä se koske huulivoiteita.



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 valmisteiden 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 pakkaus- seloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl.

Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli Lihas- 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 lieviy. Älä käytä, jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai valmisteiden jollekin apuaineelle. Käytä vain terveelle iholle. Ei silmiin, limakalvoille tai suuhun eikä ilmatiiviin peitesidoksen kanssa. Lopeta käyttö, jos saat ihottumaa. Katso valmisteiden apuaineluettelot pakkausselosteesta. Jos olet raskaana tai imetät, käänny lääkärin puoleen. Yleisiä haitta- vaikutuksia 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

Bakteerivaginoosin itsehoito onnistuu

Bakteerivaginoosilla tarkoitetaan tilaa, jossa emättimen luonnollinen *Lactobacillus*-bakteerikanta korvautuu hapettomissa oloissa kasvavilla, haitallisilla bakteereilla. Usein asialla on *Gardnerella vaginalis* -niminen bakteeri, jonka määrä emättimessä kasvaa räjähdysmäisesti. Bakteerivaginoosi ja hiiva-tulehdus ovat hedelmällisessä iässä olevien naisten tavallisimpia emätintulehduksen aiheuttajia.

Kuinka bakteerivaginoosi oireilee?

Bakteerivaginoosi on siis luonnollisen bakteeritasapainon häiriötila, jonka seurauksena emättimen pH nousee tavallista korkeammaksi. Tasapainon häiriintyminen voi liittyä kuukautisiin, kohdunsisäisen ehkäisimen käyttöön, usein toistuviin suojaamattomiin yhdyntöihin ja runsaaseen tupakointiin. On kuitenkin hyvä muistaa, että bakteerivaginoosi ei ole tarttuva sukupuolitauti. Yleisimpinä oireina esiintyy pahanhajuista, juoksevaa ja usein harmahtavaa valkovuotoa, lievää kutinaa ja kirvelyä. Oireet pahenevat usein sukupuoliyhdyntämisestä jälkeen. Bakteerivaginoosi voi olla myös oireeton ja se voi löytyä sattumalta papakokeesta.

Kuinka bakteerivaginoosia hoidetaan?

Lievän bakteerivaginoosin voi hoitaa apteekista saatavilla itsehoitovalmisteilla. Paikallisesti emättimeen annosteltavien valmisteiden sisältämät ainesosat normalisoivat emättimen pH:ta ja bakteerikantaa, jolloin emättimen luonnollinen bakteerikanta palautuu. Hoitojakso kestää tavallisesti noin viikon. Liiallista ja vääränlaisilla pesuaineilla tapahtuvaa alapesua on syytä välttää, jotta limakalvon pH ei pääse nousemaan. Kiusallisesti oireileva bakteerivaginoosi hoidetaan lääkärin määräämällä reseptilääkkeellä. Lääke voi olla suun kautta nautittava tai emättimeen paikallisesti annosteltava. Hoito kestää valitusta lääkkeestä riippu-

en 3-7 päivää, ja lääkekuuri tulee käyttää loppuun, vaikka oireet häviäisivät jo aikaisemmin. Raskaudenaikainen bakteerivaginoosi hoidetaan emättimen paikallishoitona.

Milloin lääkäriin?

Lääkäriin on syytä mennä, jos oireet toistuvat säännöllisesti aina kuukautisten jälkeen tai jos valkovuotoon tulee verta. Myös kuume, alavatsakivut tai virtsaamisvaikeudet vaativat pikais-ta selvitystä. Raskaudenaikaiset oireet on aina syytä selvittää lääkärin luona. Unohtaa ei sovi myöskään sukupuolitaudin mahdollisuutta etenkin, jos kumppanilla on myös oireita. ●

Lähde: terveystieteiden tutkimuskeskus

Silmätulehdus?

Desodrop voi lievittää oireitasi silmäinfektion ja/tai silmätulehduksen yhteydessä. Edistää myös paranemisprosessia silmäkirurgian jälkeen. Niin aikuisille kuin lapsille.



-15%

Tarjous voimassa
kesäkuun ajan

BAUSCH + LOMB

Tuotetta voi käyttää piilolinssien kanssa.
Desodrop on lääkinällinen laite. DESO/FI/202404/0072

KORSON UUSI APTEEKKI TOUKOKUUN TARJOUKSET

12,90

(vert. 15,60 €)

A-vita Hydra+ nenäsuihke 20 ml

Allergisen nuhan tukihoidoon. Hoitaa
nenän limakalvoja kuivuutta ja pölyä vastaan.

CE-merkitty lääkinällinen laite. (CE-0373) Valmistaja: DMG, Markkinoija Orifarm Healthcare Oy.



22,90

(vert. 24,90 €)



Bepanthen Eye 40 x 0,5 ml

Kosteuttavat silmätipat kuiville, ärtyneille ja
väsyneille silmille. Valitön helpotus ja
pitkäkestoinen kosteutus.

CE-merkitty lääkinällinen laite CE0483. Valmistaja: Penta Arzneimittel GmbH, Saksa.
Lue käyttöohje. Bayer Oy. CH-20230921-42

7,90

(vert. 9,15 €)



Ramavit Rauta 100 mg 60 kaps.

Vahva, vatsaustavallinen rautavalmiste
hemoglobiini- ja ferritiiniarvojen tueksi.
Mukana C-vitamiini, joka edistää raudan
imeytymistä. Ravintolisä.

8,90

(vert. 10,90 € / 44,50 €/kg)

Aqualan L/Duo/Plus 200 g

Koostumukseltaan kevyet,
tehokkaasti ja pitkään
kosteuttavat perusvoiteet.



21,90

(vert. 25,90 €)



Melatoniini Orion 1,9 mg 90/100 tabl.

Vahvempi melatoniinivalmiste
nukahtamisajan lyhentämiseen.
Ravintolisä.

19,90

(vert. 24,90 € / 303,82 €/kg)



Arthro Caps 90 kaps.

Monipuolinen rustovalmiste nivelten
hyvinvointiin. Sisältää mm. glukosamiinia,
kondroitiinia, C-vitamiinia ja hyaluronii-
happoa. Ravintolisä.

12,90

(vert. 15,45 €)

GUM Soft Picks Pro harjatikku 60 kpl

Uudenlainen, erittäin pehmeä hammasväli-
harja, jolla saa puhdistettua myös taka-
hampaiden välit tehokkaasti.



10,90

(vert. 13,20 € / 151,39 €/kg)



Minisun Monivitaamiini Multi 90 tabl.

Koko perheen monivitaamiini-
valmisteet useana erimakuuisena
purutablettina. Ravintolisä.

10,90

(vert. 13,00 €)



Fiilus Arkeen 30 purutabl./kaps.

Aikuisille ja lapsille sopivat maito-
happobakteerivalmisteet päivittäi-
seen käyttöön. Ravintolisä.

9,90

(vert. 11,80 € / 180,00 €/kg)

Minisun Junior D-vitamiini Nalle/Apina 100 tabl.

Hyvänmakuiset D3-vitamiini-
valmisteet lapsille. Ravintolisä.



23,90

(vert. 29,90 € / 248,96 €/kg)



Apteq B12 Memox 100 tabl.

Tukemaan muistia sekä tasa-
painottamaan B12-vitamiinin
saantia. Ravintolisä.

25,90

(vert. 29,90 €)



Symbiosys Alflorex 30 kaps.

Bifidobakteerivalmiste, sopii jatkuvaan
käyttöön. Vain yksi kapseli päivässä
riittää. Ravintolisä.

15,90

(vert. 19,35 € / 79,50 €/l)

Ice Power Plus 200 ml

Kotimainen kylmägeeli, joka
lievittää kivun tunnetta ja nopeuttaa
palautumista. Sisältää MSM:ää.

CE-merkitty lääkinällinen laite, valmistaja ja markkinoija: Fysioline Oy



KORSON UUSI APTEEKKI KESÄKUUN TARJOUKSET

9,90

(vert. 11,95 €/198,00 €/l)

Triple Dry roll-on antiperspirantit 50 ml

Varman ja pitkäkestoisen suojan
hikoilua vastaan antavat antiperspirantit.



17,90

(vert. 21,50 €/17,90 €/l)

Sebamed Face&Body täyttöpussi 1000 ml

Hoitavat pesunesteet
päivittäiseen käyttöön.



21,90

(vert. 25,40 €)

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

Vahvat melatoniinivalmisteet nukahtamisajan
lyhentämiseen. Ravintolisä.



15,90

(vert. 18,40 €/201,27 €/kg)

DeviSol 20 µg 200 tabl.

D-vitamiinivalmiste
päivittäiseen käyttöön.
Ravintolisä.



3,90

(vert. 4,95 €)

APTEEKKI Antiseptinen Haavanpuhdiste 100 ml

Kirvelemätön, antiseptinen liuos tai suihke
pienten ihorikkojen puhdistukseen.



13,90

(vert. 16,70 €)

Rela Tipat + D-vitamiini 8 ml

Hellää hoivaa vauvalle.
Ravintolisä.



17,90

(vert. 22,20 €)

Idoform Matka 40 purutabl.

Maitohappobakteerivalmiste yli 3-vuotiaille.
Trooppisten hedelmien makuinen purutabletti.
Ravintolisä.



26,90

(vert. 32,50 € / 283,16 €/kg)

Beko Strong B12 + Foolihappo /Beko Strong B12 VAHVA 150/120 tabl./purutabl.

Vahvat B12-valmisteet on kehitetty muistin ja
hermoston, jaksamisen sekä vastustuskyvyn
tueksi. Ravintolisä.



28,90

(vert. 31,80 – 33,90 €)

SyyliEnd Original/Pen/Pen C 5/3 ml

Tehokkaat tuotteet syylien poistoon käsistä,
jaloista, polvista ja kyynärpäistä lapsille ja
aikuisille.



CE-merkitty lääkinällinen laite. PEN, PEN C ja Original (CE0546),
Valmistaja: Meda Pharma S.p.A., Markkinoija: Viatris Oy. END-2024-0082 3/2024

8,90

(vert. 9,90 €)

Hyttysässä+ hyönteiskarkote 50 ml

Tehokas hyönteiskarkote, joka pitää
loitolla ikävät inisijät ja pörsijät.



10,90

(vert. 14,10 €/173,02 €/kg)

Nesteytys ratiopharm 10 poretabl.

Neste- ja suolatasapainon
säätelyn tarkoitettu
juoma.



19,90

(vert. 24,90 €
/99,50–398,00 €/l)

Eucerin Sun Oil Control/Kids SPF 50 aurinkosuojaustuote 50/200 ml

Koostumukseltaan erittäin kevyet aurinko-
suojaustoiteet kasvoille ja vartalolle sekä
lapsen herkälle iholle.



17,90

(vert. 20,80 €)

Lactrase GO tai Nogasin GO 50 purutabl.

Kätevät entsyymivalmisteet sulamattomien
hiilihydraattien tai laktoosin aiheuttamien
oireiden estoon. Ravintolisä.

