

Tehokosteutettu iho säteilee joka päivä



Uudistuneet Vichy Aqualia Thermal –tuotteet auttavat ihoa taistelemaan ulkoisia rasitustekijöitä vastaan.

Iho menettää kosteuttaan päivittäin, tavallisissa olosuhteissa jopa 500 millilitraa päivässä[1]. Monet ulkoiset tekijät, kuten tuuli, UV-säteet, ilmansaasteet sekä lämpötilanvaihtelut horjuttavat ihon kosteustasapanoa entisestään. Iho saattaa näyttää samean sävyiseltä ja tuntua pintakuivalta ja juonteet näkyvät entistä enemmän.

PITKÄKESTOISTA KOSTEUTUSTA

Uudistuneet *Vichy Aqualia Thermal* -tuotteet suojaavat ihoa saastehiukkasilta sekä kosteuttavat ihoa tehokkaasti jopa 48 tunnin ajan. Iho tuntuu heti ensimmäisestä levityskerrasta lähtien virkistyneeltä ja kosteutetulta ja näyttää säteilevältä.

LUONNOLLISTA ALKUPERÄÄ

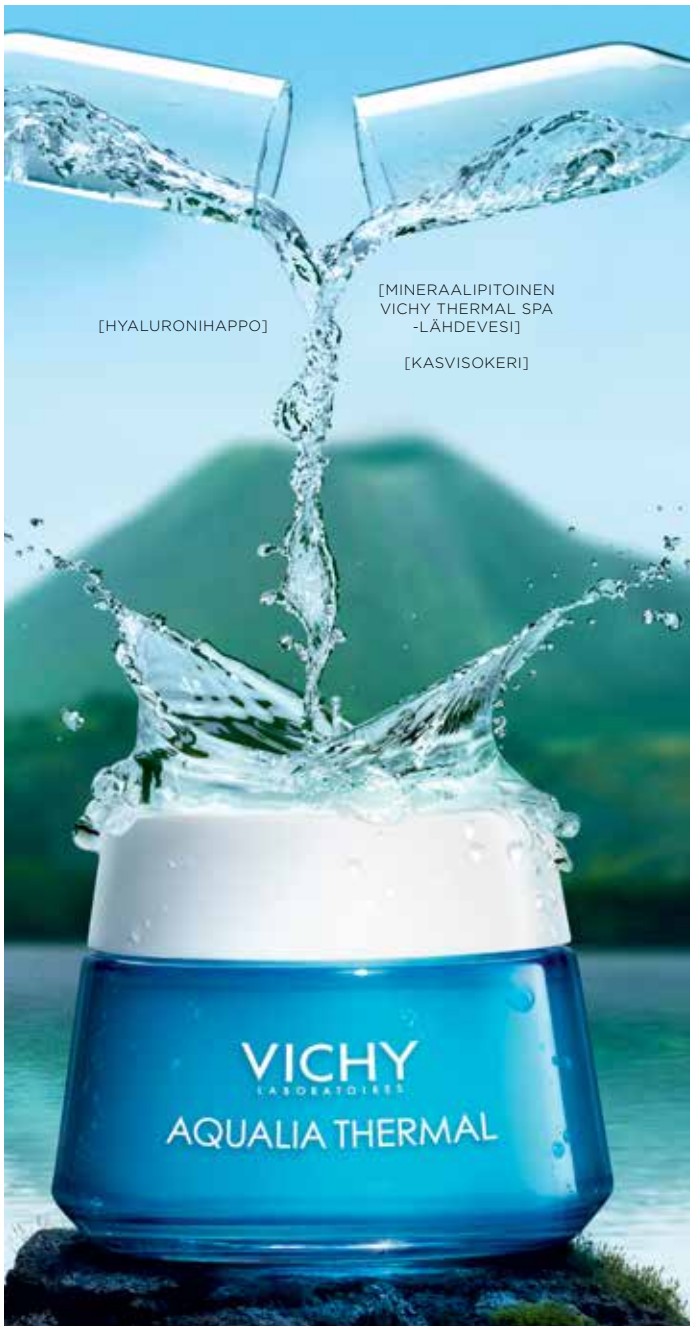
Aqualia Thermal -tuotteiden ainesosista 97 % on luonnollista alkuperää[2]. Tuotteiden avainainesosiin kuuluvat mineraalipitoinen Vichy Thermal Spa -lähdevesi, kasviperäinen sokeri sekä hyaluronihappo, jotka kaikki ovat tunnettuja kosteuttavista ominaisuuksistaan.

UUSIA KOOSTUMUKSIA JA UUSIA TUOTTEITA

Aqualia Thermal -tehokosteuttava kosteusvoide on saatavana kolmessa eri koostumuksessa. *Rich* ja *Light* ovat olleet osa tuotesarjaa jo aikaisemmin, mutta uuden koostumuksen myötä tuotteet ovat nyt aikaisempaa tehokkaampia. Lisäksi tuotteiden ainesosista 97 % on luonnollista alkuperää.

Gel Cream kosteuttava geelivoide kuuluu sarjan uutuustuotteisiin ja soveltuu koostumuksensa ansiosta sekaiholle.

Tuotesarjan uudistunut *seerumi* kosteuttaa tehokkaasti ja vahvistaa ihoa.



[1]Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water (2010), ps. European Food Safety Authority (EFSA). [2]Ainesosista loput 3 % vaikuttavat koostumuksen ominaisuuksiin ja säilyvyyteen.

• Teksti: Sari Solja

Uudistunut Vichy Aqualia Thermal



AQUALIA THERMAL RICH -KOSTEUSVOIDE
- Uusi koostumus
- Kuivalle ja erittäin kuivalle iholle
- Purkki 50 ml, tuubi 30 ml.



AQUALIA THERMAL LIGHT -KOSTEUSVOIDE
- Uusi koostumus
- Normaalille iholle
- Purkki 50 ml, tuubi 30 ml.



AQUALIA THERMAL GEL CREAM –KOSTEUTTAVA GEELIVOIDE
- Uutuus
- Sekaiholle
- Purkki 50 ml, tuubi 30 ml.



AQUALIA THERMAL SEERUMI
- Uusi koostumus
- Kaikille ihotyypeille.

ILMOITUS



Vinkkejä oikuttelevan ihon hoitoon

Louis Widmerin klassikko Eye Contour Cream on monitoimivoide, jonka avulla hoituvat useat ihon ongelmat. Tässä viisi vinkkiä avuksesi.

Jokaisen iho on erilainen ja miltei kaikilla meistä on ihon hoidossa pienempiä tai isompia haasteita. Ihon kuntoa voi parantaa monella eri tavalla. Tärkeää on suojata iho auringolta ja kiinnittää huomiota omaan elämäntyyliin. Ihoon vaikuttavat unen määrä, stressi, tupakointi, lääkitys, hormonit ja ruokavalio sekä ihonhoitotuotteet.

Vinkki 1: Silmänympärysalueen iho on poikkeuksellisen ohutta ja kuivaa. Se reagoi muuta kasvojen osaa herkemmin hoitotuotteen koostumukseen ja hajusteisiin. Herkkäihoisten haasteena onkin löytää silmänympärystuote, joka ei kirvele eikä muutenkaan ärsytä ihoa. Hoitovoiteen tulee olla riittävän täyteläinen.

Eye Contour Cream hoitaa ja kosteuttaa hellävaraisesti silmänympärysihoa. Saatavana myös ilman hajusteita. Voidaan levittää ohuelti myös atooppisille silmäluomille.

Vinkki 2: Ikääntymisen merkit, rypyt näkyvät ensimmäiseksi silmänympärysiholla. Eye Contour Cream kiinteyttää ja silottaa juonteita edistäen kollageenisynteesiä. Syvävaikutteinen anti-ageing-teho perustuu voiteen ihanteelliseen yhdistelmään biostimuliineja (aminohapposeos) sekä suureen pitoisuuteen A-vitamiinia sekä muita vitamiineja.

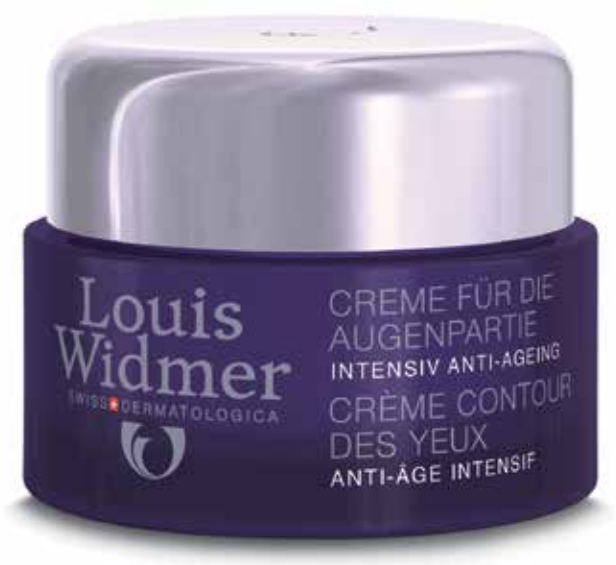
Vinkki 3: Eye Contour Creamilla voidaan tehostaa ihonhoitoa, kun tavallinen hoito ei riitä esimerkiksi ihon ollessa rasittunut sairauden jälkeen. Voidetta levitetään koko kasvoille. Ethän unohda kaulaa ja dekolteeta. Voidetta voi sipaista myös huulille.

Vinkki 4: Eye Contour Cream soveltuu myös kuivan ja normaalin ihon naamioksi, jolloin hoitavien ainesosien vaikutus tehostuu. Voidetta levitetään kasvoille ja kaulalle, peitetään lämpimällä, kostealla pyyhkeellä ja annetaan vaikuttaa 5-15 min.

Vinkki 5: Ihoa uudistavan vaikutuksensa ansiosta Eye Contour Cream soveltuu myös arpien kaunistamiseen. Hajusteetonta voidetta hierotaan huolellisesti ohut kerros arpikohtaan kaksi kertaa päivässä heti, kun tikit on poistettu. Suuri pitoisuus A-vitamiinia edistää kollageenisynteesiä ja vahvistaa arpikudosta, jotta se ei repeydy.

Voide toimii kuin toinen iho säilyttäen arpikudoksen kosteuden, mikä edistää arven paranemista. Hoitoa jatketaan 6-12 kuukauden ajan. Sopii myös silmänympärysalueen ja silmäluomien arpiin luomileikkausten jälkeen.

Sveitsiläisen Louis Widmerin dermokosmetiikkatuotteet valmistetaan farmaseuttisia valmisteita koskevien periaatteiden mukaisesti.



Kesätarjous

UV 30 -päivävoiteen ostajalle kaupan päälle Eye Contour Cream 10 ml:n erikoiskoko.

Arvo noin 11,50 €

Tarjous voimassa 31.7.2018 asti

• Teksti: Arja Kauppinen proviisori

ILMOITUS



Miten rasvaista perusvoidetta valitsen?

Hoito aloitetaan keskirasvaisella perusvoiteella. Jos tunnin kuluttua perusvoiteen levittämisestä tuntuu jo siltä, ettei ihoa olisi rasvattu lainkaan, ei voide ole riittävän tehokas. Silloin tulisi siirtyä rasvaisempaan voiteeseen.

Jos taas voide tuntuu liian rasvaiselta, saattaa olla hyvä siirtyä kevyempään. Jos jokin voidetyyppi aiheuttaa kirvelyä, on hyvä vaihtaa rasvaisempaan voiteeseen.

VUODENAIKOJEN VAIKUTUS

Voidetyypin tarve vaihtelee myös vuodenajan mukaan: kesällä kevyemmät ja talvella rasvaisemmat perusvoiteet.

Talvijaloille tai -käsille tulisi valita rasvaisempi voidemuoto, kun taas karvaisille ihoalueille tulisi käyttää kevyempiä, vähemmän öljypitoisia voiteita.

Rasvaa perusvoide näin

- Rasvaa aamuin illoin.
- Levitä rasva suihkun jälkeen kostealle iholle.
- Käytä rasvaa reilusti.
- Aloita rasvaus ylävartalosta, sitten rasvataan yläraajat, alaraajat ja lopuksi kasvot.
- Levitä rasva myötäkarvaan.
- Taputtele rasva pahimmille kohdille.



Apobase-sarjaan uusi perusvoide

Tuttu Apobase-tuoteperhe on kasvanut uudella Carbamide 5 % perusvoiteella.

Apobase Carbamide 5 % on tehokosteuttava perusvoide päivittäiseen käyttöön. Se sisältää 5 % karbamidia sekä glyserolia, joka auttaa vähentämään kosteuden haihtumista iholta.

Apobase Carbamide soveltuu päivittäiseen käyttöön kaikille ihotyypeille, erityisesti kuivalle iholle. Voiteen rasvapitoisuus on 22 %. Tuotteiden pakkauskoot ovat 250 g tuubi ja 440 g pumppupullo. Molemmat Apobase Carbamide 5 % -pakkaukset ovat SV-korvattavia reseptimerkinnällä ”Pitkäaikaisen ihosairauden hoitoon”.

MITÄ KARBAMIDI ON?

Karbamidi on vettä sitova aine eli humektantti, joka kosteuttaa ihoa. Humektantit myös vähentävät tulehdusoireita ja parantavat ihon läpäisyestettä. Suurina pitoisuuksina karbamidi liuottaa keratiinia ja sopii siten kuivan, paksun sarveiskerroksen ohentamiseen.

Karbamidi ei herkistä, mutta se voi aiheuttaa ohimenevää kirvelyä tai lämmöntunnetta iholla. Voiteen levittäminen vielä kostealle iholla saattaa vähentää ärsytysoiretta.

APOBASE-TUOTEPERHE

Apobase-perusvoiteet on kehitetty erityisesti kuivan ja herkän ihon päivittäiseen kosteuttamiseen. Tuoteperheeseen kuuluu neljä voidetta eri rasvapitoisuuksilla ja yksi rasvaton geeli.

Kaikki Apobase-tuotteet ovat väriaineettomia, hajusteettomia ja parabeenittomia eikä niiden testaamisessa käytetä eläinkokeita.

Lue lisää: apobase.fi

Lähteet: Duodecim Terveyskirjasto, 2017, terve.fi/ atooppinen-ihottuma/ perusvoiteet-rasvaus-atooppisen-ihonhoidossa.

• ***Teksti: Saija Raudas***



ILMOITUS



KAUNIIT JALAT KESÄKSI

Kauniit jalat ovat ilo silmille - varsinkin kesällä. Käytä pieni hetki rutiineissasi jalkojen hoitoon ja jalkasi kiittävät.

Jalat kannattelevat kehoamme päivästä toiseen, mutta silti niiden hoitaminen tahtoo jäädä väliin. Jalkahoito on rentouttavaa, se parantaa jalkojen kuntoa ja näköä sekä ehkäisee jalkaongelmien syntyä.

Jalkojen huono hoito näkyy ennen pitkää ihomuutoksina: jalkojen kuivana ihona, känsinä ja kovettumina, kantapäähalkeamina sekä varvasvälihautumina. Varsinkin kesällä jalat ovat alttiita myös hiertymille ja rakoille.

PESU

Tärkeintä jalkojen päivittäisessä hoidossa on hygieniasta ja puhtaudesta huolehtiminen. Kun jaloissa ei ole näkyvää likaa, riittää hien, hilseilyn ja sukkien nukan pesu pois haalealla vedellä.

Välillä voit hemmotella jalkojasi kylvyllä, johon lisäät kylpysuolaa. *CCS Jalkakylpysuola* koostuu 100 % karbamidista, joka pehmentää kovettumia ja tekee jaloista ihanan raikkaat. Lisää 5 ruokalusikallista CCS Jalkakylpysuolaa kylpyveteen. Nauti rentouttavasta jalkakylvystä ainakin 15 minuutin ajan, jotta kovettumia pehmentävä karbamidi saa vaikuttaa riittävästi.

Kesäaikaan jalkakylpy kannattaa tehdä terassilla tai parvekkeella, jolloin voi samalla nauttia luonnon äänistä ja maisemista.

Kylvyn jälkeen myös kynnet ovat pehmeämmät ja ne on helppo leikata. Kynnet leikataan varpaiden päiden muotoisesti kulmia kadottamatta. Leikkauspinnat tasoitetaan viilalla, jotta terävät reunat eivät paina toisia varpaita eivätkä tartu sukkiin.

KUIVAUS

Pesun jälkeen jalkojen ja varpaiden välit kuivataan hyvin ja kevyesti, jotta niihin ei tule hautumia. Liian kova hankaus voi rikkoa varvasvälien ohuen ihon, jolloin muun muassa jalkasieni saattaa tarttua helposti.

Huolellinen kuivaus ja jalkojen tuuletus estävät varvasvälien hautumista ja jalkasilsan syntymistä.

RASVAUS

Pesun ja kuivauksen jälkeen on vuorossa jalkojen rasvaus. *CCS Jalkavoide* pehmentää kovettumia ja tekee jaloista sileät ja pehmeät.

Jalkavoide sisältää kosteutta sitovaa ja kovettumia pehmentävää karbamidia. Täyteläisen koostumuksensa ansioista se riittää kosteuttamaan myös erittäin kuivaa jalkojen ihoa. Jalkavoide sisältää lisäksi viilentävää eukalyptusöljyä, joka virkistää väsyneitä jalkoja ja antaa jaloille raikkaan tuoksun.

CCS Jalkavoide sopii hyvin myös diabeteetikoille, joiden jalat tarvitsevat säännöllistä hoitoa korkealaatuisilla tuotteilla.

HIKOILU

Jalkojen lisääntynyt hikoilu voi johtaa varsinkin kesällä ihon rikkoutumiseen. Jalkojen hikoilua voi ehkäistä *CCS Jalkasuihke antiperspirantilla.*

Jalkasuihke virkistää jalkoja ja sisältää hikoilua estäviä antiperspiranttisia ainesosia. Jalat pysyvät kuivina ja hyväntuoksuisina koko päivän.

Tuotetta suihkutetaan puhtaisiin ja kuiviin jalkoihin. Jalkasuihkeen venttiili huuhdellaan lämpimällä vedellä aina käytön jälkeen. Sopii myös diabeetikoille.

Vinkki: Suihkuta CCS Jalkasuihketta kenkiin, sillä tuote pystyy sitomaan epämiellyttäviä hajuja.

Jalkavoide ***Kylpysuola*** ***Jalkasuihke***



CCS-sarja jalkojen hoitoon

CCS-tuotteiden valmistaja on ruotsalainen CCS Healthcare Ab. Valmistaja tarjoaa laajan valikoiman hoitotuotteita, joilla jalat on helppo pitää kunnossa päivittäin. Suomessa tuotteet ovat saatavissa apteekeista, jossa henkilökunta opastaa oikeiden hoitotuotteiden valinnassa.

• ***Teksti: Kaija Törmä***

ILMOITUS

Kiusalliset syylät voi hoitaa myös kotona

Kiusalliset syylät ovat ikävä vaiva, joita kukaan ei halua saada.

Arviolta peräti joka kymmenes aikuinen ja joka kolmas lapsi saa syyliä jossain vaiheessa elämää. Syylän aiheuttaa virus (ihmisten papilloomavirus, HPV) ja syyliä voi muodostua kaikkialle kehoon. Yleisimpiä ovat kuitenkin syylät sormissa ja käsissä.

Syylät ovat yleensä pieniä, rakeisia kasvannaisia ja niiden väri voi vaihdella vaaleanpunaisesta valkoiseen tai ruskeaan. Koskettaessa ne tuntuvat usein karheilta.

Syylät ovat tarttuvia ja voivat helposti siirtyä muihin ihmisiin ja kehon osiin. Syylät tarttuvat helposti perheen sisällä, kouluissa, päiväkodeissa sekä yleisissä tiloissa kuten uimahalleissa. Siksi on tärkeää aloittaa syylien hoito mahdollisimman pian.

RATKAISU SYYLIEN POISTOON

Useimmat syylät ja jalkasyylät voidaan poistaa kotona käyttämällä itsehoitotuotteita, joita voi ostaa lähimmästä apteekista.

Vain apteekista saatavasta tutkitusta SyylEnd-hoitotuotesarjasta löydät avun syylien hoitoon. SyylEnd-muurahaishappoliuoksia on saatavilla erityisesti pienille lapsille ja yksittäisille syylille tarkoitettuna SyylEnd PEN -syyläkynänä sekä usealle syylälle tarkoitettuna, riittoisana SyylEnd ORIGINAL -liuoksena.

Tutkimusten mukaan muurahaishappovalmisteilla saadaan hoidettua 9 syylää 10:stä[1]. SyylEnd PEN ja ORIGINAL ovat nopeita ja kivuttomia käyttää, liuos imeytyy syylään sisään muutamassa sekunnissa ja hoito tapahtuu vain kerran viikossa.



Syylien jäädytyshoitoon tuotesarjasta löytyy SyylEnd FREEZE, joka on markkinoiden kylmin kotikäyttöön tarkoitettu jäädytyshoito. Modernilla SyylEnd FREEZE -jäädytyshoidolla hoidat kätevästi esimerkiksi jalkapohjan isot syylät. SyylEnd FREEZE parantaa syylät 82 % tapauksista jo kolmella käyttökerralla[2].

Lue lisää SyylEndistä ja syylien poistosta *www.syylend.fi*

[1]Lähde: Bhat, Ramesh M., Vidya, Kamath, Ganesh (2001). Topical formic acid puncture technique for the treatment of common warts. International Journal of Dermatology 40 (6), 415-419.
[2]Walcuk et al. (2017). Efficacy and Safety of Three Cryotherapy Devices for Wart Treatment: A Randomized, Controlled, Investigator-Blinded, Comparative Study. Dermatol Ther (Heidelb).

ILMOITUS

Huolehdi kynsiesi kunnosta

Onko jaloissasi kellertäviä, paksuuntuneita tai hauraita kynsiä? Oireet saattavat viitata kynsisieneen.

Hauraat, paksut ja värjäytyneet kynnet ovat yleinen kynsisienen oire. Kynsisienen riskiä lisäävät tietyt immuunijärjestelmää heikentävät sairaudet, toistuva altistuminen kosteudelle, ahtaat jalkineet, ikä ja perintötekijät.

Monelle jalkasienestä kärsivälle ihmiselle kehittyy myös kynsisieni, sillä hoitamattomana sieni leviää helposti varpaiden välisestä ihosta varpaankynsiin.

INFEKTOITUNUT KYNSI PAKSUUNTUU

Kynsisieni voi tarttua yhteen tai useampaan kynteen. Se on yleisempi isovarpaissa ja pikkuvarpaissa, koska ne ovat useimmiten suorassa kontaktissa kenkiin. Infektio on alussa kivuton, mutta hoitamattomana sairaus tuo mukanaan epämukavuutta ja voi aiheuttaa haittaa seisoessa tai kävellessä.

Infektoitunut varpaankynsi kasvaa yleensä niin paksuksi, että sitä voi olla vaikea leikata. Myös kenkien pitäminen voi tuntua epämiellyttävältä. Lopulta kynsi voi irrota kokonaan.



Infektoitunut kynsi on rumannäköinen ja voi olla kivulias sekä aiheuttaa nolouden tunnetta erityisesti sormenkynsissä.

Kuulostivatko oireet tutuilta? *Tee helppo kynsisienitesti osoitteessa www.nalox.fi*

UUDISTUNUT NALOX

Nalox hoitaa kynsisienitartunnan saanutta kynttä sekä parantaa värjääntyneen ja epämuodostuneen kynnen ulkonäköä. Usein näkyviä tuloksia saadaan jo viikon hoidon jälkeen.

Muista hoitaa kynsisientä, kunnes uusi terve kynsi on kasvanut infektoituneen kynnen tilalle.

• ***Teksti: Tanja Hilander***

Kolmivaikutteinen Nalox

1 Naloxin kemiallinen vaikutus hävittää tyypillisesti kynsisienitulehdusta aiheuttavan sienen.[1]

2 Keratolyyttinen vaikutus pehmentää hellävaraisesti kynnen pintaa ja poistaa värjäytymiä.[2]

3 Keratolyyttinen vaikutus poistaa myös vahingoittunutta kynsikudosta, jolloin kynsistä tulee sileämmät ja vähemmän paksuuntuneet. Lisäksi Nalox vahvistaa kynsiä ja parantaa kynnen pinnan toimivuutta sitomalla kynteen kosteutta.[3]

[1]Hultenby et al. Mycoses 2014 Oct; 57(10):630-8, [2] Faergemann et al JCDSA 2011: Vol 1 No 3; 59-63, [3]Emtestam et al. Mycoses 2012, Vol 55:532-540

ILMOITUS

Muistathan suojautua puutiaisaivotulehdukselta



Yksi ainoa punkinpuremа voi tartuttaa TBE:n eli puutiaisaivotulehduksen. Sairauteen ei ole hoitokeinoa, mutta sitä vastaan voi suojautua.

Punkki eli puutiainen on hämähäkkieläimiin kuuluva, aikuisena 3-4 millimetrin kokoinen niveljalkainen. Sen elinikä on 2-4 vuotta ja puutiainen tarvitsee veriaterian siirtyäkseen kehitysvaiheesta toiseen ja tullakseen lisääntymiskykyiseksi.

Punkki viihtyy parhaiten metsäisillä ja kosteilla alueilla – esimerkiksi havu- ja lehtimetsässä, jossa on tiheä aluskasvillisuus. Puutiainen ei osaa lentää eikä hypätä. Se odottaa sopivaa isäntää aluskasvillisuudessa ja tarttuu etujaloillaan uhrinsa karvaan.

MITEN SUOJAUTUA PUNKEILTA?

Punkkikausi alkaa Suomessa yleensä huhti-toukokuussa ja kestää loka-marraskuuhun asti. Manner-Euroopassa kausi alkaa jo aikaisemmin.

Kun liikut alueilla, joilla punkkeja esiintyy, käytä pitkähihaisia ja -lahkeisia vaatteita. Laita housun lahkeet saappaiden tai sukkien sisään. Kun käytät vaaleita vaatteita, punkit on helpompi havaita. Muista tehdä päivittäinen punkkitarkastus!

KENEN PITÄISI ROKOTTAUTUA?

Puutiaisaivotulehdusta eli TBE:tä vastaan rokottautumista suositellaan kolme vuotta täyttäneille ja riskialueilla pysyvästi asuville, jotka oleskelevat viikko- ja tai kuukausia riskialueilla ja liikkuvat paljon luonnossa esimerkiksi marjoja poimimassa.

TBE-rokote on paikallaan myös matkailijoille, jotka aikovat liikkua maastossa Ahvenanmaalla, Baltian maissa tai erityisillä riskialueilla Ruotsissa ja Keski-Euroopassa. Lomasuunnitelmia tehdessä kannattaakin aina tutustua kohdealueen TBE-tilanteeseen erityisesti, jos matkalla on tarkoitus vaeltaa, ratsastaa, pelata golfia, osallistua koiranäyttelyyn tai muuten liikkua alueilla, joissa voi olla punkkeja.

KOLME ROKOTUSANNOSTA

Perusrokotusohjelmassa on kolme rokotusannosta. Kaksi ensimmäistä rokotusannosta on hyvä ottaa talvella ja varhain keväällä ennen puutiaiskautta. Kolmas pistos annetaan seuraavana talvikautena. Kysy tarkemmasta aikataulusta lääkäriltä tai sairaanhoitajalta.

TEHOSTEROKOTUKSILLA JATKUVA SUOJA

Jotta suojaus säilyy, tarvitaan tehosterokotus. Jos rokotusohjelma keskeytetään, heikkenevät immuunipuolustuksen rokotusaikana rakentamat suojaavat vasta-aineet. Keskustele sinulle sopivasta tehostevälistä lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.

Jos olet unohtanut toisen tai kolmannen rokotusannoksen, ole yhteydessä lääkäriin tai sairaanhoitajaan, jolta saat neuvot rokotussarjan jatkamiseksi.

KENELLE ROKOTTAUMINEN EI SOVI?

Alle vuoden ikäisille lapsille ei anneta TBE-rokotusta. Henkilöä, joka on saanut vakavan reaktion aiemmasta annoksesta, ei myöskään rokoteta. Rokottautumista ei suositella henkilölle, joka on saanut pahan allergisen reaktion jostain rokotteen ainesosasta.

Kerro ennen TBE-rokotusta lääkärille kananmuna-allergiasta (yliherkkyys kanan tai munan proteiinille), koska rokotteessa voi olla kananmunajäämiä. Jos pystyt syömään kananmunaa sisältäviä ruokia, voit yleensä ottaa rokotuksen.

Jos olet raskaana tai imetät tai jos sinulla on jokin perussairaus, keskustele aina lääkärin kanssa ennen kuin otat mitään rokotuksia. Yksityisiltä lääkäriasemilta ja terveyskeskuksista voit kysyä lisää TBE:tä vastaan suojautumisesta.

Muistathan, että rokottautuminen ei suojaa borrelioosilta.

Lähde: punkkiklinikka.fi, jossa lisätietoa aiheesta. Lisätietoa myös thl.fi

Artikkelin toteuttamisessa on ollut mukana Pfizer, joka on maailman johtavia lääkeyrityksiä.

• Teksti: Kaija Törmä

Puutiaisaivotulehdus on pahimmillaan vakava sairaus

Punkkia voi sanoa yhdeksi Suomen vaarallisimmista pedoista, sillä sen välittämät taudit aiheuttavat vuosittain tuhansien ihmisten sairastumisen.

Suomessa yleisin punkin levittämä tauti on bakteerin aiheuttama borrelioosi. Borrelioosiin ei ole rokotetta, mutta sitä voidaan hoitaa antibiooteilla. Harvinaisempi sairaus on TBE-viruksen aiheuttama puutiaisaivotulehdus, jota ei voi antibiooteilla hoitaa.

TBE-ALUEET SUOMESSA

Suomessa puutiaisen levittämää aivotulehdusta on erityisesti Ahvenanmaalla ja Turun saaristossa. Tartuntoja on todettu myös Kokkolassa, Kotkassa, pääkaupunkiseudulla ja Lappeenrannassa.

TBE:N ENSIMMÄINEN VAIHE

TBE-tauti etenee kahdessa vaiheessa. Ensimmäisen vaiheen oireita ilmaantuu noin 30 %:lle tartunnan saaneista. Aikaa punkinpuremasta ensimmäisiin oireisiin voi kulua 4-28 vuorokautta.

Ensimmäiset oireet ilmenevät flunssan kaltaisina oireina, kuumeena ja yleisenä sairauden tunteena. Tämä vaihe kestää keskimäärin 4-7 päivää.

TBE:N TOINEN VAIHE

Noin viikon kestävän kuumettoman jakson jälkeen 20-30 % ensivaiheen oireisiin sairastuneista saa varsinaisen aivotulehduksen. Sairastuneella on kuumetta, päänsärkyä, niskan jäykkyyttä, valonarkuutta ja pahoinvointia sekä mahdollisesti muita neurologisia oireita, kuten tajunnanhäiriöitä, kramppeja ja halvausoireita.

Sairastuneet menehtyvät punkin levittämään aivotulehdukseen erittäin harvoin, mutta noin kolmannes sairastuneista saa pysyviä keskushermosto-oireita. Yleisimpiä seurauksia ovat ärtyneisyys, muistihäiriöt, keskittymisvaikeudet, kuulovauriot, halvaukset ja lihasheikkous.

ILMOITUS PP-TCJ-FIN-0112-12032018





Suojaa puutiaisilta myös lemmikkisi

Koirien ja kissojen suojaaminen punkeilta vähentää myös ihmisten vaaraa altistua punkkien välittämille sairauksille.

Tehokkaimmin punkkisuojaus onnistuu, kun lemmikille valitaan valmiste, joka karkottaa ja tappaa punkit jo ennen niiden kiinnittymistä.



Bayvantic paikallisvaleluluos
- Koirille
- Tehoaa 4 viikkoa
- Saa uida ja kahlailla 2 vrk kuluttua annostelusta
- Suojaa puutiaisten ja hyttysten välittämiltä sairauksilta
- Sopii kaikille koiraroduille.

Seresto panta
- Koirille ja kissoille
- Tehoaa 8 kuukautta
- Vedenkestävä
- Suojaa puutiaisvälitteisiltä sairauksilta
- Sopii kaikille roduille.

Lue pakkausselosteet ennen käyttöä.

BAYVANTIC PAIKALLISVALELULIUOS KOIRILLE

Bayvantic karkottaa ja tappaa puutiaiset ennen kuin ne ehtivät purra ja imeä verta. Bayvantic suojaa koiraa myös hyttysten pistoilta. Iholle annosteltavan kerta-annoksen teho kestää neljä viikkoa.

Tuote sopii kaikille koiraroduille myös tiineyden ja imetyksen aikana.

SERESTO PANTA KOIRILLE JA KISSOILLE

Seresto on puutiaiset karkottava ja tappava panta, joka sopii sekä koirille että kissoille. Lääkeaineet vapautuvat patentoidun pannan rakenteesta eläimen iholle ja



turkkiin tasaisina pitoisuuksina 8 kuukauden ajan.

Pannassa on kaksi erillistä turvamekanismia, joiden ansiosta lemmikki ei voi jäädä kiinni esimerkiksi oksaan. Seresto on vedenkestävä eikä sen käyttö estä uimista tai kahlailua.



Seresto vet. panta kissoille ja koirille enintään 8 kg. Seresto vet. panta koirille yli 8 kg. Vaikuttavat aineet: Imidakloprridi ja flumetriini. Kohde-eläinlajit: Kissa ja koira. Käyttöaiheet: Valmisteella on kahdeksan kuukautta kestävä akarisidinen (tappava) ja karkottava (puremista ehkäisevä) vaikutus puutiaisia vastaan. Kirpputartuntojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn 7–8 kuukauden ajan. Vasta-aiheet: Ei saa käyttää alle kymmenen viikon ikäisille kissanpennuille eikä alle seitsemän viikon ikäisille koiranpennuille. Haittavaikutukset: Lieviä ihooireita ja karvanlähtöä voi esiintyä pannan kosketuskohdassa. Oireet häviävät yleensä 1–2 viikossa ilman että pantaa tarvitsee poistaa. Harvinaisissa tapauksissa voi esiintyä ihotulehdusta ja hermostollisia oireita, apeutta, ruokahalun muutoksia, kuolaamista, oksennuksia tai ripulia. Pakkaukset: 38 cm panta kissoille ja koirille enintään 8 kg; panta 70 cm koirille yli 8 kg.

Bayvantic vet paikallisvaleluliuos koirille. Vaikuttavat aineet: Imidakloprridi ja permetriini. Lääkemuoto: Paikallisvaleluliuos. Kohde-eläinlaji: Koira. Käyttöaiheet: Akarisidinen ja karkottava vaikutus puutiaisia vastaan. Karkottaa hyttyset, hietasääsket sekä pistokärpäset. Kirppu- ja väivetartuntojen hoitoon. Vasta-aiheet: Ei alle 7 viikon ikäisille tai alle 1,5 kg:n painoisille koiranpennuille. Ei kissoille. Haittavaikutukset: Harvinaisissa tapauksissa voi ilmetä ohimeneviä iho-oireita, väsymystä, käyttäytymismuutoksia, maha-suolisto-oireita tai hermostoperäisiä oireita. Pakkaukset: 4 x 0,4 ml; 4 x 1,0 ml; 4 x 2,5 ml; 4 x 4,0 ml. Tuotteiden markkinoija: Orion Pharma Eläinlääkkeet, PL 425, 20101 Turku



ILMOITUS



ACON AURINKOVOITEET ENTISTÄ KOSTEUTTAVAMPIA

ACOn aurinkovoiteet sisältävät Triple Moist Complex® - kosteudensitojayhdisteen, joka antaa välitöntä, tehokasta ja pitkävaikutteista kosteutta iholle.

Terve iho antaa perussuojan aurinkoa vastaan, joten ihon kunnosta ja kosteustasapainosta on syytä pitää huolta.

Pelkkä terve iho ei kuitenkaan estä auringon haitallisilta vaikutuksilta. Auringon UV-säteet vanhentavat sekä vaurioittavat ihoa ja pahimmassa tapauksessa aiheuttavat ihosyöpää.

Erityisesti kasvot ovat herkkä alue, koska ne altistuvat jatkuvasti auringon UV-säteille. Aurinkosuojaa onkin syytä käyttää aina kun altistumme auringolle myös pilvisinä päivinä.

KOSTEUTTA PINNALTA JA SYVÄLTÄ

Pitkään on toivottu tehokkaasti suojaavia aurinkotuotteita, jotka syväkosteuttavat ihoa. Siksi suurin osa ACOn aurinkotuotteista sisältää Triple Moist Complex® -kosteudensitojayhdisteen, joka antaa välitöntä, tehokasta ja pitkävaikutteista kosteutta iholle sekä syvältä että pinnalta.

Triple Moist Complex sisältää kolme aktiivista raaka-ainetta, joista jokainen on tehokkaasti kosteuttava. Yhdessä käytettynä niiden kosteuttava vaikutus voimistuu entisestään.

Triple Moist Complex yhdistettynä ACOn aurinkosuojiin tarjoaa hoitavat aurinkotuotteet, paremman ihotuntuman, helpon levittyvyyden tahmaamatta sekä kosteutetun, sileän ja pehmeän ihon. Tässä kaksi uutuutta ACOn aurinkotuotesarjassa.



SUN TRANSPARENT SPRAY SPF 30

Läpinäkyvä aurinkospray korkealla suojalla. Laajakirjoiset ja fotostabiilit UV-suojat antavat välitöntä suojaa UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Sprayta voi suihkuttaa kaikista asennoista, mikä tekee käytöstä kätevää. Imeytyy nopeasti, ei tahmaa. Väriaineeton, veden- ja hiekankestävä. Dermatologisesti testattu. Hajusteeton.

SUN FACE CREAM ANTI-AGE SPF 30

Ryppyjä ja pigmenttihäiriöitä estävä aurinkovoide kasvoille sisältää edistyksellisiä, laajakirjoisiaja fotostabiileita UVA/UVB-suojia, jotka antavat välitöntä suojaa. Voide sisältää korotetun UVA-suojan, mikä auttaa estämään ihon ennenaikaista vanhenemista. Voiteessa on myös C- ja E-vitamiinia sekä Q10:tä. Ne antavat antioksidanttista suojaa vapaita radikaaleja vastaan, mikä auttaa ylläpitämään nuorekkaan ihon. Dermatologisesti testattu. Hajusteeton.



• Teksti: Riku Sipilä



Lapsen iholle erityistä suojaa

Kesä on monella tavalla lasten vuodenaika. Pienten lasten tulisi mieluiten välttää herkän ihon takia suoraa auringon valoa kokonaan, mutta tiedämme miten vaikeaa se on.

Kun lapsi kaikesta huolimatta altistuu auringolle, eikä ihoa voida suojata vaatteilla tulisi pienille lapsille käyttää korkeaa aurinkosuojaa.

Valittaessa aurinkovoidetta lapsille ovat käytäntö ja teho tärkeimmät tekijät. Aurinkovoiteen pitää olla herkälle iholle soveltuva, helposti levittyvä, pitkäkestoinen, erittäin hyvin veden- ja hiekankestävä sekä sisällettävä tehokkaat suojat sekä UVA- että UVB-säteitä vastaan.

ACO Kids -aurinkotuotesarja on kehitetty juuri näihin tarpeisiin.



ILMOITUS



Avène-aurinkovoiteet ovat Avène-terveyslähdeveteen perustuvaa korkealaatuista dermokosmetiikkaa, jonka taustalla on lääketieteellisen tason pitkäaikainen tutkimus- ja kehitystyö.

Aurinkovoiteiden vaihtoehdot Avènelta

Ihosyöpien yleistyminen on saanut meidät kiinnittämään huomiota paitsi auringolta suojautumiseen niin aurinkovoiteiden laatuun. Avène on suosittu, apteekissa myytävä aurinkotuotesarja, jonka tuotteita Euroopan ihosyöpäsäätiöt suosittelevat.

ORANSSIA KOKO PERHEELLE

Avène-aurinkohyllystä oranssina erottuvat tuotteet on suunnattu koko perheen aurinkoisiin päiviin.

Oransseja Avène-tuotteita yhdistävät kemialliset suojafiltterit, joita käytetään kattavan UVA-UVB-suojauksen kannalta vain välttämätön määrä. Kaikkien tuotekoostumukset on kehitetty niin, ettei iho altistu turhille kemikaaleille ja että ne sopivat herkälle iholle.

Yleiskäyttöön sopivien voiteiden lisäksi oranssissa linjassa on erikoistuotteita vaativille kohderyhmille ja erityistilanteisiin. Esimerkiksi *Very High Protection Cleanance Sunscreen* paitsi hoitaa epäpuhdasta ihoa ja jättää sen täysin kiillottomaksi.

Kesän 2018 uutuustuote on *High Protection Sun Care Oil SPF 30* -aurinkosuojaöljy, joka tekee ihosta satiinimaisen joustavan mutta ei tippaakaan tahmaista. Korkean UVA-UVB-suojan antava öljy ei sisällä oktokryleeniä ja sen allergiariskit on minimoitu.

VALKOISTA ERIKOISHERKILLE JA PIKKULAPSILLE

Valkoiset Avène-aurinkovoiteet soveltuvat silloin, kun iho ei siedä lainkaan aurinkoa. Näin voi olla esimerkiksi aurinkoallergian tai lääkeaineiden aiheuttaman herkistymisen vuoksi. Linjan tuotteita voi käyttää myös alle 3-vuotiaan pikkulapsen ihon turvalliseen suojaamiseen.

Valkoisen linjan tuotteiden hellävaraisuus perustuu niiden suojakertoimissa käytettyihin fysikaalisiin suojatekijöihin. Pienet, ihoon imeytymättömät mineraalipartikkelit jättävät iholle ohuen suojan, joka heijastaa auringonsäteitä pois peilin tavoin.

Yksi valkoisen linjan erikoisuuksista on *Very High Protection Mineral Fluid SPF50+*. Harvinaisessa voidetyypissä yhdistyvät mineraalifilttereihin perustuva erittäin korkea laajatehoinen sädesuoja, helppo levittyvyys ja hajusteettomuus. Väritön koostumus levittyy ihoon kevyesti ja sen suojateho alkaa välittömästi.



*Kesän 2018 Avène-uutuus on **High Protection Sun Care Oil SPF 30** -aurinkosuojaöljy (vas.), joka tekee ihosta satiinimaisen joustavan, mutta ei lainkaan tahmaista.*

Avène ei kuormita vesistöjä

Maailman vesistöihin huuhtoutuu vuosittain yli 20 000 tonnia aurinkovoidetta, mikä vahingoittaa koralleja ja haittaa muuta meren elämää.

Avènen oranssin linjan aurinkotuotteet eivät sisällä vesistöjä kuormittavia silikoneja eivätkä vesiliukoisia aurinkofilttereitä. Myös kemiallisten filttereiden kappalemäärä ja pitoisuus on minimoitu.

• ***Teksti: Anu Herrala***

ILMOITUS


APTEEKISTA.
ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa
23.4.–31.7.2018
ORIONIN KERÄILY-KAMPANJA
APTEEKEISSA
Osta Orionin keräilytuotteita*
SAAT TUOTELAHJAN
TUOTELAHJA 6 LEIMALLA
Neljä vaihtoehtoa, à n. 30 e:
Fiskarsin Inspiration Ruby -saksisetti • Arabian Mainio Sarastus -aamiaissetti
Marimekon Pieni Unikko -puuvillakassi • Finlaysonin toilettilaukku ja Orionin tuotteita**
**Favora Pehmeä Puhdistusvaahto 50 ml, BevitaEye-silmätipat 20 x 0,5 ml ja Aqualan-perusvoiteet 4 x 30 g
* vähintään 9 euron hintainen itsehoitotuote
Kampanja koskee itsehoitotuotteita (ei lääkkeet). Keräilykortteja saat apteekista ja leiman jokaisesta ostetusta Orionin keräilytuotteesta. Postita kortti ohjeiden mukaisesti. Keräilyaika 23.4.–31.7.2018.
03/2018
Orion on suomalainen avainlippuyritys.
itsehoitoapteekki.fi
Lisätietoja puh. 010 426 2928 ark. klo 8–16.

SENIORI JA DIABEETIKKO, MUISTA B12-VITAMIINI

Ihminen tarvitsee B12-vitamiinia muun muassa aivojen ja hermoston normaaliin toimintaan sekä veren puna- ja valkosolujen kehittymiseen.



IKÄÄNTYNEET

Yksipuolinen ruokavalio, puremisvaikeudet ja huono ruokahalu voivat altistaa B12-vitamiinivajaukselle. Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n tutkimuksen mukaan ikääntyneet saavat paljon suosituksia vähemmän esimerkiksi foolihappoa ja proteiinia. B12-vitamiinin ja foolihapon puute ovat usein yhteydessä toisiinsa.

Suomalaistutkimuksen mukaan 12 prosentilla yli 65-vuotiaista onkin B12-vitamiinin puutetta ja Ikääntyneet ovat suurin riskiryhmä B12-vitamiinin heikolle saannille.[1]

DIABEETIKOT

Tyypin 2 diabetesta sairastavien käyttämä metformiini haittaa B12-vitamiinin imeytymistä suolistosta. Käypä hoito -suosituksen mukaan metformiinin käyttäjien tulisikin seurata B12-vitamiinitasoaan ja käyttää B12-vitamiinilisää tarpeen mukaan.[2]

B12-VITAMIINITASON VOI MITATA

Jos B12-vitamiinin puutos mietityttää, selvitä oma veren aktiivinen B12-vitamiinitasosi mittauksella. Riittävän B12-vitamiinin saannin voi varmistaa käyttämällä apteekissa myytävää B12-vitamiinivalmistetta.

VIISI VINKKIÄ MUISTIN PARANTAMISEKSI

1 Unohda rutiinit

Kuulutko ihmisiin, jotka arvostavat päivittäisiä rutiineja ja kaikki poikkeukset tuntuvat raskailta? Unohda osa rutiineista, vaikka ne tuntuvat turvalliselta. Rutiinit laiskistuttavat muistia. Tarjoa aivoille haasteita, ja taita työmatka välillä pyörällä auton sijaan tai aloita uusi harrastus.

2 Ravitse muistia

Vähennä runsasta sokerin ja rasvan käyttöä, sillä ne ovat aivoille myrkkyä. Muisti tarvitsee kehittyäkseen hyvää ravintoa. Etenkin B12-vitamiini vaikuttaa aivojen vireystilaan, hermoihin ja muistiin. Sitä saa lihasta ja maitotuotteista, mutta vaikkapa stressi ja kasvisruokapainotteinen ruokavalio johtavat herkästi B12-vitamiinin puutteeseen.

3 Keskity

Monet meistä saavat päivittäin liikaa ärsykkeitä, eikä se ole muistille hyväksi. Tutkimusten mukaan aivot tarvitsevat 23 minuuttia aikaa, jotta ne pystyvät keskittymään uuteen asiaan. Muisti onkin parhaimmillaan silloin, kun keskityt yhteen asiaan kerrallaan. Unohda siis puhelin, kun luet kirjaa tai katsot televisiota.

4 Ruoki työmuistia

Työmuisti on muisti, joka pitää asioita mielessä vain muutamia sekunteja. Työmuistia voi treenata esimerkiksi muistipelien avulla. Työmuisti on pettänyt, kun huomaat sekoilevasi yksinkertaisissa ja arkisissa asioissa.

5 Vapauta mielesi

Säilömuisti on pitkäkestoinen muisti. Se säilyttää kaikkea sitä tietoa, joka ei ole työmuistin aktiivisessa käsittelyssä. Kun vapautat aivot ja mielen, muistisi saa uusia ulottuvuuksia. Voit keskittyä syvempään ajatteluun ja aktivoida säilömuistia esimerkiksi fyysisellä rasituksella. Jo pieni kävelylenkki riittää.

Tukea ja tietoa muistista *löytyy www.muistiliitto.fi.*

[1]Loikas S, ym. Suomen Lääkärilehti 2016
[2]Duodecim: Käypä hoito-suositukset, päivitys 2017

ILMOITUS

Bethover® B12 muistin tueksi

Bethover-sarjaan kuuluu kaksi B12-vitamiinivalmistetta muistin tueksi.*

- Vadelmanmakuinen imeskelytabletti *Bethover B12-vitamiini* turvaa B12-vitamiinin päivittäisen saannin*.
- Mansikanmakuinen imeskelytabletti *Bethover B12-vitamiini + foolihappo* sisältää B12-vitamiinin lisäksi foolihappoa. B12-vitamiinia tarvitaan, jotta foolihappo saadaan muutettua kehossa aktiiviseen muotoon.

Molemmat valmisteet sisältävät 1 mg B12-vitamiinia. Kysy apteekista, kumpi B12-valmiste sopii sinun tarpeisiisi.

** B12-vitamiini edistää hermoston normaaleja toimintoja. B12-vitamiini ja folaatti (foolihappo) edistävät normaaleja psykologisia toimintoja.*

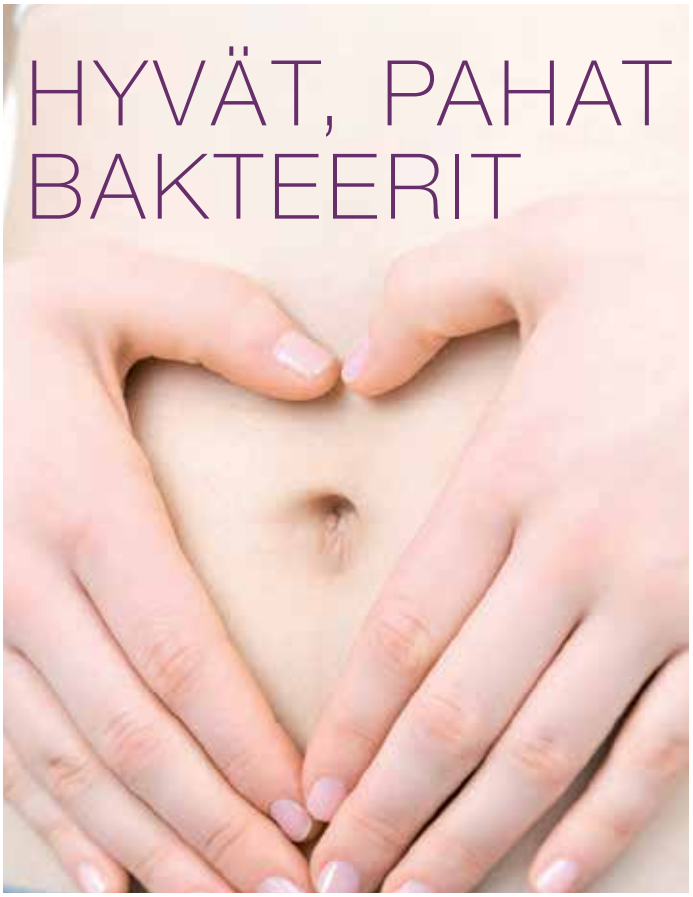


• *Teksti: Hannele Suutarinen*

MAINOS

Vatsassa ja suolistossa elää hurja määrä bakteereja, joista suuri osa on terveydelle hyödyllisiä.

HYVÄT, PAHAT BAKTEERIT



Ihminen saa erilaisia bakteereja syömällä ja altistumalla niille esimerkiksi luonnossa liikkumalla. Kun elämme liian steriilissä ympäristössä tai ravinnosta nujerretaan bakteerit vääränlaisella prosessoinnilla, elimistömme bakteerikanta köyhtyy. Monimuotoinen mikrobisto osallistuu ravintoaineiden pilkkomiseen sekä tuottaa hyödyllisiä vitamiineja ja lyhytketjuisia rasvahappoja.

MONIPUOLINEN RUOKAVALIO

Kovin yksipuolinen ruokavalio heikentää bakteerien tasapainoa suolistossa, jolloin terveydelle vahingolliset bakteerit pääsevät aiheuttamaan haittoja. Tärkein ohje hyvän bakteerikannan ylläpitoon onkin terveellinen, runsaskuituinen, monipuolinen ruokavalio, joka koostuu pääasiassa tavallisesta kotiruuasta.

Jos haluaa lisätä apteekin maitohappobakteerivalmisteen osaksi arkirutiinejaan, kannattaa varmistaa, että annos sisältää vähintään miljardi bakteeria. Suolistossa on jo luonnostaan valtava määrä mikrobeja. Bakteerit kamppailevat suolistossa samoista ravinteista ja kiinnittymiskohdista.

Maitohappobakteereiden vaikutus riippuu myös käytetystä bakteerikannasta. Maailman tutkituimpia maitohappobakteereita ovat mm. *Lactobacillus r. GG, Lactobacillus reuteri* ja *Bifidobacterium lactis bifidobakteeri*.

LISÄVAHVISTUSTA HIIVASIENIVALMISTEESTA

Maitohappobakteerien käyttö voi kaivata joissakin tilanteissa rinnalleen vahvistusta hiivasienivalmisteesta.

Saccharomyces boulardii -hiivasientä sisältävää valmistetta suositellaan käytettäväksi esimerkiksi matkoilla, jolloin ruokavalio saattaa poiketa selvästi normaalista ja kohdemaan bakteeristo on vierasta. Valmiste voi olla paikallaan myös lääkekuurien yhteydessä.

Maitohappobakteereita ja hiivasienivalmistetta

FIILUS ARKEEN

Fiilus Arkeen sisältää kahden maailman tutkituimman bakteerikannan, *Lactobacillus rhamnosus GG* -maitohappobakteerien sekä *Bifidobacterium lactis* -bifidobakteerien yhdistelmän. Mansikan tai persikkavadelman makuinen purutabletti sopii nimensä mukaisesti arkeen sekä lapsille että aikuisille. Fiilus Arkeen -sarjassa on myös neutraali, kasviperäinen kapselivalmiste.

FIILUS NAPERO + D3

Fiilus Napero + D3 -tipat ovat suunniteltu erityisesti lapsille. Valmiste annostellaan tippoina, jolloin se on neutraalin makunsa ansiosta helppo tarjota lapselle esimerkiksi mehuun, äidinmaitoon tai ruokaan sekoitettuna. Laktoosittomana, gluteenittomana ja maidottomana valmiste sopii myös maitoallergikoille ja keliaakikoille.

Valmiste sisältää sekä *Lactobacillus rhamnosus GG* -maitohappobakteeria että D3-vitamiinia vahvistamaan vastustuskykyä.

FIILUS VAHVA

Yksi *Fiilus Vahva* -annos sisältää 10 miljardia *Lactobacillus r. GG* -maitohappobakteeria. Kasviperäinen kapseli voidaan ottaa joko sellaisenaan tai avata ja sekoittaa esimerkiksi juomaan tai ruokaan. Fiilus Vahva sopii matkalle tai lääkekuurin yhteyteen.

BOULARDII ORION

Ravintolisäksi luokiteltu *Boulardii Orion 300 mg* -valmiste sisältää *Saccharomyces boulardii* -hiivasientä. Tuotteessa on myös B6-vitamiinia, joka edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja biotiinia, joka edistää limakalvojen pysymistä normaaleina.

Suomessa valmistettu Boulardii Orion kasviperäinen kapseli sopii myös kasvissyöjille ja vegaaneille. Saatavilla 20 ja 50 kapselin pakkauskoot.

Boulardii Orionia voi käyttää yhdessä Fiiluksen kanssa. Monet matkalle lähtijät ostavatkin sekä boulardii- että maitohappobakteerivalmisteen.





Syöpäpotilaan luusto koetuksella

Syöpäsairaudet lisäävät osteoporoosiriskiä. Luustovaikutukset eivät kuitenkaan aina ilmaannu sairastamisen tai hoitojen aikana, vaan niitä saattaa tulla esiin vasta myöhemminkin.

Syöpäpotilaan on syytä kartoittaa luustonsa terveys ja mahdolliset murtumien riskitekijät, sillä syöpä ja syöpähoidot voivat haurastuttaa luustoa. Luun haurastumisesta johtuvia eli osteoporoottisia murtumia kannattaa ehkäistä, koska murtumat vähentävät usein toimintakykyä, heikentävät elämänlaatua ja aiheuttavat kipua.

SUKUHORMONIT SUOJAAVAT

Joitakin syöpiä, kuten rintasyöpää ja eturauhassyöpää, hoidetaan puuttumalla elimistön omaan sukuhormonituotantoon. Sukuhormonit – naisilla estrogeeni ja miehillä testosteroni – suojaavat luustoa, joten hormonipitoisuuksien väheneminen voi johtaa luuston haurastumiseen.

Rintasyövän sairastaneilla naisilla ja eturauhassyövän sairastaneilla miehillä onkin kohonnut riski sairastua osteoporoosiin ja saada murtumia.

Estrogeenipitoisuus laskee kaikilla naisilla vaihdevuosien myötä, mikä kiihdyttää luuston haurastumista. Jos rintasyöpää on hoidettu aromataasinestäjillä, luusto saattaa haurastua jopa nelinkertaisella nopeudella normaaliin vaihdevuosien aiheuttamaan haurastumiseen verrattuna. Näin myös murtumariski on suurentunut.

Eturauhassyövän hormonihoidossa syövän kasvu pyritään estämään vähentämällä verenkierrossa olevan testosteronin määrää. Tämän vuoksi murtumariski on kohonnut miehillä, joilla on ollut ADT-hoito (androgeenideprivaatiohoito) tai joilta on poistettu kivekset. Myös sädehoito ja osa muista eri syöpien hoitoon tarkoitetuista lääkkeistä voivat haurastuttaa luustoa.

HOIDA LUUSTOASI

Luustostaan kannattaa pitää huolta, sairasti sitten syöpää tai ei. Esimerkiksi Luustoliiton sivuilla on runsaasti vinkkejä luustoterveyden hoitamiseen. Tärkeimmät liittyvät elintapoihin. Joissakin tapauksissa tarvitaan lääkehoitoa. Siitä päättää aina lääkäri.

Voit pyytää lääkäriäsi arvioimaan luustosi kunnon ja kartoittamaan murtumariskisi.

Lue lisää: *www.luustoliitto.fi*

• ***Teksti: Saara Itkonen***

Pidät huolta luistasi, kun...

- Syöt terveellisesti ja monipuolisesti.
- Varmistat riittävän kalsiumin ja D-vitamiinin saannin.
- Liikut säännöllisesti.
- Pyrit pysymään pystyssä.
- Et tupakoi etkä käytä runsaasti alkoholia.

ILMOITUS

Suunnitteletko raskautta vai oletko jo raskaana?

Alhaiset folaattitasot ovat riskitekijä muun muassa sikiön kehityshäiriölle. Jotta varmistat parhaat mahdolliset lähtökohdat tulevalle lapsellesi, huolehdi folaattitasoista ennakkoon.

- *Femibion raskaus 1 – tarkoitetttu raskauden suunnitteluvaiheesta raskausviikolle 12*
- *Femibion raskaus 2 – raskausviikolta 13 imetyksen loppuun asti*

Puolet naisista ei pysty optimaalisesti käyttämään hyväksi synteettista folaattia eli foolihappoa. Femibionin sisältämä, bioaktiivisessa muodossa oleva folaatti Metafolin® varmistaa tarvittavan folaattitason. Femibion sisältää myös kaikki muut raskaudenajan tarvittavat vitamiinit.



Terveysvinkkejä lyhyesti



Halkeilevat kantapäät, kuivat jalat?

Kuivat ja halkeilevat kantapäät ovat tuttu juttu monille meistä. Ongelma johtuu usein siitä, että iho menettää joustavuutensa ihon kuivuessa. Myös jokapäiväiset aktiviteetit, kuten kävely ja liikunta aiheuttavat painetta jalkoihin, mikä saa ihon paksuuntumaan ja halkeilemaan. Perinnöllisellä taipumuksellakin on vaikutusta.

TUNNETKO UREAN?

Oletko kokeillut hoitaa jalkojasi tuotteilla, jotka sisältävät ureaa? Urea on ihon luonnollinen kosteuttava ainesosa, joka on kliinisesti todettu toimivaksi hoidoksi kuiville, karheille ja halkeileville kantapäille.[1] Urea:

- Lisää ihon kykyä varastoida vettä sekä ihon pidättämän veden määrää.
- Vähentää veden haihtumista iholta.

ENSIMMÄINEN ASKEL - HOIDA

Flexitol Heel Balm -balsami on tarkoitettu kuivien ja halkeilevien kantapäiden sekä jalkojen hoitoon. Voide sisältää 25 % ureaa sekä 10 muuta syväkosteuttavaa ainesosaa, jotka palauttavat ihon kosteustasapainon nopeasti. Tuotteelle on hyväksytty "Näkyviä tuloksia 1 päivässä" -terveysväittämä.

Käytä Flexitol Heel Balm -balsamia kerran tai kaksi kertaa päivässä hoidettavalle alueelle kunnes iho on korjaantunut, kuitenkin enintään 14 vrk yhtäjaksoisesti. Balsami sopii myös diabeetikoille.



TOINEN ASKEL - YLLÄPIDÄ

Kun halkeilevat kantapäät ja karheat, hilseilevät jalat on hoidettu, tulosten pysyvyys kannattaa säilyttää ylläpitämällä kosteustasapaino jalkojen ihossa.

Flexitol Moisturising Foot Cream -hoitovoide sisältää 10 % ureaa sekä 7 muuta syväkosteuttavaa ainesosaa.Nopeasti imeytyvä Flexitol Moisturising Foot Cream syväkosteuttaa erittäin kuivia jalkoja ja sääriä. Voide pitää jalkojen ihon pehmeänä ja ravittuna sekä auttaa ihon normaalin tasapainon palautumista.

[1]BairdS., SkinnerC., TrailS., FrankisJ. (2003) 'Anhydrosis in the Diabetic Foot: A Comparison of Two Urea Creams,' The Diabetic

• ***Teksti: Kaija Törmä***

ILMOITUS

Ehkäise jalkojen väsymistä ja kipeytymistä

Scholl GelActiv -pohjallisilla voit ehkäistä jalkojen väsymistä ja kipeytymistä. Scholl GelActiv -teknologia yhdistää kaksi erityyppistä geeliä, jotka vaimentavat iskuja ja vähentävät tärähdyksiä kävellessä ja juostessa. Kiinteämpi geeli tukee jalkaholveja ja kantapäitä, pehmeämpi toimii pehmusteena ja iskunvaimentimena.

ARKIKÄYTTÖÖN JA NAISTEN KENKIIN

GelActiv Everyday, Work ja *Sport* -pohjallisista löydät käyttötarkoitukseensa sopivat mallit sekä naisten että miesten arkikenkiin, työsaappaisiin ja urheilukenkiin.

Pinkin Scholl GelActiv -sarjan neljä mainiota pohjallista käyvät naisten kenkiin ja estävät jalkaa liukumasta: *Flat shoes* matalakorkoisiin kenkiin, *Everyday heels* enintään 8 cm:n koroilla varustettuihin kenkiin, *High heels* yli 8 cm korkkareille ja *Open shoes* avoimiin "peep toe" -kenkiin.



ILMOITUS

Liukugeeliä luonnollisesti

UUTUUS

Durex Naturals -liukugeeli on valmistettu täysin luonnollisista ainesosista ja suunniteltu tekemään intiimistä hetkistä sujuvia.

Hellävarainen vesipohjainen koostumus ei sisällä hajusteita, parabeeneja eikä väriaineita. Durex Naturals -liukugeelissä on ihon luonnollista tasapainoa ylläpitäviä prebiootteja. Se säilyttää elimistön oman pH:n ja auttaa kosteuttamaan intiimialueita parantaen sileyttä ja mukavuutta.

Liukugeeli soveltuu käytettäväksi kondomien kanssa.



ILMOITUS

Terveysvinkkejä lyhyesti



Kova vatsa lomalla?

Muutokset elämäntavoissa, rutiineissa ja ruokailutottumuksissa aiheuttavat monelle ummetusta lomaaikaan varsinkin matkoilla.

Lomalla ja matkustettaessa onkin hyvä pitää kiinni säännöllisistä ruokailuajoista ja normaalista ruokavaliosta. Voit ehkäistä ummetusta myös:

- syömällä kuitupitoisia ruokia kuten kokojyväviljaa, kuivattuja hedelmiä
- rajoittamalla kofeiinin ja alkoholin nauttimista
- nukkumalla riittävästi
- juomalla tarpeeksi nesteitä
- liikkumalla.

Muista myös mennä vessaan, kun sinulla on tarve - älä pidätä. Jos vatsa ei kuitenkaan toimi riittävän usein, voit kokeilla apuna vatsan toimintaa edistäviä valmisteita.

LAXOBERON-KAPSELIT JA -TIPAT

Laxoberon®-kapselit ja -tipat tuovat lievityksen ummetusoireisiin 6-12 tunnin kuluessa lääkkeen otosta. Annos otetaan illalla, jotta vatsa toimisi aamulla.

Pienet kapselit otetaan nesteen kera ja tipat sekoitetaan ruokaan tai juomaan. Pienikokoiset Laxoberon-pakkaukset on helppo kuljettaa mukana esimerkiksi matkoilla.

Laxoberon on laktoositon ja gluteeniton. Laxoberonin, kuten muidenkin lääkkeiden käyttöä tulee kuitenkin välttää raskauden aikana. Laxoberon ei erity äidinmaitoon, joten imetyksen aikana sitä voi käyttää.

Laxoberon® tilapäiseen ummetukseen. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaille ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Tutustu huolella pakkausselosteisiin. Markkinoija Sanofi Oy. Laxoberon on rekisteröity tavaramerkki.

• Teksti: Sabina Aarnio



ILMOITUS SAFI.DJLC12.18.03.0191

Ensiapua ampiaisen pistoon ja käärmeenpuremaan



Ampikyy 50 mg -tabletteja käytetään ensiapuna ampiaisen- ja mehiläisenpiston aiheuttamiin reaktioihin sekä kyykäärmeenpuremaan.

Ota tabletti mahdollisimman pian piston tai pureman jälkeen.

Ampikyy® 50 mg -tabletti vaikuttaa tulehdusta välittäviin aineisiin, jonka avulla kipu lievittyy ja kuumotus, punoitus sekä turvotus vähenevät. Ampikyyn vaikuttava aine on hydrokortisoni.

Tabletit ovat laktoosittomia ja makeuttamattomia. Pakkaus sisältää kolme tablettia.

Ampikyyn annostuksena on aikuisille ja yli 15-vuotiaille lapsille 3 tablettia. 5-15 –vuotiaille lapsille annostus 2 tablettia ja alle 5 -vuotiaille 1 tabletti.

Kerta-annos otetaan mahdollisimman pian pureman/piston tapahduttua pienen nestemäärän kera. Ylimääräisen nesteen antamista tulee välttää seuraavan puolen tunnin ajan, koska osa potilaista voi tuntea pahoinvointia ja oksentaa. Kyykäärmeenpureman saanut potilas kuuluu lääkärin jatkohoitoon.

Älä käytä Ampikyy 50 mg -tabletteja, jos olet allerginen (yliherkkä) hydrokortisonille tai Ampikyy 50 mg -tabletin jollekin muulle aineelle. Lääkettä ei ole tarkoitettu pitkäaikaiseen käyttöön eikä tavallisten allergiaoireiden hoitoon. Lue pakkausseloste huolellisesti tai kysy apteekistasi lisätietoja.

Ampikyy kesäksi kotiapteekkiin



ILMOITUS



Suomalaisten rakastamaa kahvia ei suositella refluksitautia potevalle. Noin kolmannes ylävatsavaivoista on refluksitautia.

usein refluksiin, sillä tällöin mekaaninen puristus ruokatorven ja mahalaukun yhtymäkohdassa vähenee.

Ruoka-aineista sitrushedelmät, tomaatti, kahvi, sipuli, rasvainen ja käristetty ruoka aiheuttavat usein refluksia, jolloin näiden välttäminen saattaa vähentää oireita. Ilta-aterian ja nukkumaanmenon välisen ajan tulisi olla vähintään kolme tuntia. Alkoholin ja tupakoinnin välttäminen edesauttaa myös refluksioireiden vähenemisessä.

Raskauden aikainen refluksi onneksi yleensä helpottaa synnytyksen jälkeen, sillä se syynä on useimmiten sikiön aiheuttamaa fyysinen paine.

Lähteet:
Lääkärikirja Duodecim 2016.
Vatsa vaivaa – ja närästää? (Ylävatsavaivaisen potilaan tutkiminen ja hoito)

• ***Asiantuntijana proviisori Eija Malinen***

NÄRÄSTÄÄKÖ?

Närästys on yleinen vaiva sekä miehillä että naisilla. Suomessa arvioidaan joka toisen henkilön kärsivän jossain vaiheessa elämäänsä närästyksestä.

Närästystä kuvaillaan monilla termeillä. Yleisimpiä ovat kenties polttava tunne rintalastan takana, ruoka ei ”sula”, mahan sisältöä tai jopa oksennusta nousee suuhun, mahaa polttelee…

SYYNÄ USEIN REFLUKSITAUTI

Ylävatsaoireista käytetään termiä dyspepsia. Kaikista ylävatsavaivoista noin kolmannes on refluksitautia, jonka pääoireet ovat närästys ja käänteisvirtaus eli mahansisällön kulkeutuminen kurkkuun tai suuhun ilman pahoinvointia tai oksennusta.

Refluksitaudille altistavat esimerkiksi ylipaino ja tupakointi.

PPI-LÄÄKKEET

Refluksitaudin hoito aloitetaan yleensä hillitsemällä mahalaukun hapontuotantoa happopumpun estäjällä eli PPI-lääkkeellä.

PPI-lääkettä voi käyttää itsehoidossakin kaksi viikkoa yhtäjaksoisesti. Mikäli siitä ei ole apua tai oireet palautuvat nopeasti hoitokokeilun jälkeen, tulee hakeutua tutkimuksiin lääkärin vastaanotolle.

MITÄ ITSE VOI TEHDÄ?

Refluksitaudin välttämiseksi suositellaan sängyn pääpuolen kohottamista, jolloin mahan sisältö ei pääse virtaamaan ylöspäin. Pelkkä tyynyn kohottaminen ei auta, vaan sängyn jalkojen alle voi laittaa vaikka kirjoja.

Laihduttaminen ja kiristävien vaatteiden välttäminen auttaa



Korvaongelmat vaivaavat yhä useampia

Kuivat ja kutisevat korvakäytävät sekä korvavahatulpat vaivaavat yhä useampaa nuorta, keski-ikäistä sekä senioria. Lisääntynyt kuulosuojaimien ja korvakuulokkeiden käyttö on samalla lisännyt myös korvaongelmien määrää.

Korvavaha antaa korvillemme luonnollisen suojan ulkoisia ärsytyksiä ja tulehduksia vastaan. Korvavaha saattaa kuitenkin muodostua ongelmaksi, jos sitä erittyy liikaa tai sen kulkeutuminen korvasta ulos estyy. Vaha voi muodostaa korvakäytävään korvavahatulpan, joka heikentää kuuloa sekä saattaa aiheuttaa paineen tunnetta ja huimausta.

OTOCUR SUOJAA JA HOITAA

Otocur on monipuolinen apu erilaisten korvaongelmien hoitoon. Otocur on suomalaisten korvalääkäreiden kanssa kehitetty ja Suomessa valmistettu suihke. Se hoitaa sekä kuivaa ja kutisevaa korvakäytävää että pitää korvat puhtaana liiallisesta korvavahasta.

Ainoana markkinoilla olevana korvasuihkeena Otocur sisältää jojobavahaa, joka suojaa korvakäytävää veden ärsytykseltä ja estää korvakäytäjätulehduksen syntyä esimerkiksi uintia harrastavilla.[1] Otocur soveltuu siten hyvin myös suojaamaan uimarien korvat ennen uintia.

Säännöllinen korvien hoito Otocur-suihkeella ehkäisee kutinaa ja ärsytystä sekä estää liiallisen korvavahan kertymistä korvakäytävään.[2] Mikäli korvaongelmat pitkittyvät, tulee aina käätyä lääkärin puoleen.

Otocur on ainoa korvien itsehoitovalmiste, joka on hyväksytty pitkäaikaiseen ja jatkuvaan käyttöön korvien hoidossa.

[1] *Saloranta K, ym Tampereen Lääkäripäivät 2013*
[2] *Saloranta K, ym Clin. Otolaryngol. 2005 112-114*

Monipuolinen apu korvien hoitoon



- Korvavahatulpan synnyn ehkäisyyn sekä olemassa olevan tulpan pehmittämiseen ja poistoon.
- Kuivan ja kutisevan korvakäytävän hoitoon.
- Korvakäytävätulehduksen ehkäisyyn.

Tutkittu ja valmistettu Suomessa.

• *Tekstit: Tero Purra*



Magnesium, suonenveto ja levottomat jalat

Suonenveto ja levottomat jalat -oireyhtymä ovat ikäviä vaivoja, jotka yleistyvät iän myötä. Magnesiumista voi olla apua vaivojen lievittämisessä.

Urheilijoiden magnesiumin tarve saattaa olla normaalia suurempi. Usein kuitenkin unohtuu, että myös vanhuksille magnesium on tärkeä kivennäisaine.

VANHUKSET JA MAGNESIUM

Vanhuksilla saattaa iän myötä ruoansulatuskyky heikentyä ja ruokahaluttomuuskin on yleisempää. Vähäisemmän ravinnonsaannin myötä myös magnesiumin määrä vähenee.

Vanhukset unohtavat usein juoda päivän aikana riittävästi. Se altistaa lihaskrampeille, jotka muutoinkin lisääntyvät iän myötä.

Lisäksi kroonisiin sairauksiin otettu lääkitys saattaa vähentää magnesiumin imeytymistä tai lisätä sen eritystä.



HYVIN IMEYTYVÄ MAGNECIT

Iän tai lääkityksen myötä mahan happamuus voi vähentyä. Tällaisten henkilöiden kannattaa valita valmiste, joka imeytyy myös hapottomasta mahasta.

MagneCit on kidevedetöntä magnesiumsitraattia sisältävä valmiste, jonka imeytyminen ei ole riippuvainen mahan happamuudesta.

Nieltävien tablettien lisäksi MagneCit on nyt saatavilla myös purutablettina.

• *Teksti: Tero Purra*

UUTUUS

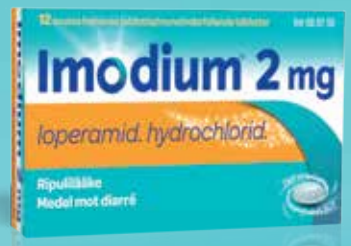




ILMOITUS

Miten vatsasi reagoi matkalla?

Löysä vatsa ja ripulia?



Nopea apu ripuliin

Imodium®

Suussa hajoava tabletti

IMODIUM® 2 mg (loperamidi) Suussa hajoavat tabletit 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. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy. 02/2018

Kova vatsa ja ummetusta?



Täsmälääke ummetukseen

Microlax®

Auttaa 5–15 minuutissa

MICROLAX®-peräruiskeliuos tilapäiseen ummetukseen. Oireiden jatkuessa käänny lääkärin tai apteekin puoleen. Microlaxin käytöstä raskauden aikana on niukasti tutkimustietoa. Koska valmisteen imeytyminen elimistöön on suositeltuja hoitoannoksia käytettäessä todennäköisesti vähäistä, kehittyvälle sikiölle tai vastasyntyneelle ei ole odotettavissa haittavaikutuksia raskauden ja imetyksen aikaisessa käytössä. Lue pakkausseloste. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy. 02/2018

FI/IM/17-1256(1) 02/2018 © McNeil 2018

Suojele lemmikkiäsi!

FYPERIX®

fiproniili

Tehokas suoja ulkoloisia vastaan



KUONOSTA HÄNNÄNPÄÄHÄN

UUTTA TULOSSA!



FI180017 02/2018

Fyperix vet paikallisvaleluliuos 50 mg/67 mg/134 mg/268 mg/402 mg. Vaikuttava aine: fiproniili. Kohde-eläinlajit: Koira ja kissa (vain 50 mg). Käyttöaiheet: Koiran ja kissan kirppu- ja puutiaistartuntojen hoito, sekä osana eläinlääkärin toteaman kirppujen aiheuttaman allergisen ihotulehduksen hoitoa. Koiran väivetartunnan hoito. Ks. lisätietoja pakkausselosteesta. Vasta-aiheet: Ei saa käyttää alle 2 kk ikäisille eläimille ja/tai alle 2 kg painoisille koiran- tai alle 1 kg painoisille kissanpennuille. Ei saa käyttää sairaille tai huonokuntoisille eläimille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuaineille. Varoitukset: Koiraa ei tulisi kylvettää tai kastella 2 vuorokauteen käsittelyn jälkeen. Eläin on punnittava ennen hoitoa. Ei vaurioituneelle iholle. Valmisteen joutumista suuhun tai silmiin pitää välttää. Eläintä ei pidä käsitellä, eikä varsinkaan lasten pidä antaa leikkiä tai nukkua juuri lääkityn eläimen kanssa. Tineyden ja imetyksen aikana vain eläinlääkärin arvion mukaan. Haittavaikutukset: Hetkellistä lisääntynyttä syljeneritystä saattaa esiintyä, jos eläin nuolee antokohtaa. Erittäin harvinaisia haittoja ovat antokohdan ihoreaktiot sekä kutina, karvanlähtö, ohimenevät hermostolliset oireet ja oksentelu. Annostus: koirille iholle painon mukaan. Kissoille 1 pipetillinen iholle. Minimihoitoväli 4 viikkoa. Pakkauskoot: 1 pipetti. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Markkinoija: Krka Finland Oy, Bertel Jungin aukio 5, 02600 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.

KRKA

Uutta tulossa!



Emättimen kuivuuteen

Emättimen kuivuuden oireita helpottavat *Vagisan Cremolum®* -emätinpuikot laajentavat Vagisanin hormonittomien tuotteiden valikoimaa. Emätinpuikko sopii erityisesti naisille, jotka eivät voi tai halua käyttää asetinta. Emätinpuikot sisältävät kosteuttavien ja rauhoittavien lipidien lisäksi pienen määrän maitohappoa, joka auttaa ylläpitämään intiimialueen luonnollista pH-tasapainoa. Tuote ei sisällä hajusteita eikä säilöntäaineita.



Kuivan suun hoitoon

Alkoholittomat *Flux Dry Mouth* -suuvesi ja -geeli sisältävät suun limakalvoja kosteuttavia ainesosia ja aktivoivat syljeneritystä. Tuotteiden korkea fluoripitoisuus (0,2 % NaF) vahvistaa hampaita ja ehkäisee reikiintymistä. Makuna mieto mansikka-minttu. Kokeile myös sokerittomia Flux Dry Mouth Drops kuivan suun imeskelytabletteja, jotka vaikuttavat pitkään. Imeskely aktivoi syljeneritystä. Makuna mieto raparperi-mansikka.



Herkälle iholle aurinkoon

Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa kehitetyt hajusteettomat ja väriaineettomat *Sunpro™*-tuotteet on kehitetty erityisesti herkälle iholle. Sarjan vedenkestävä *aurinkosuojapuikko* sopii etenkin aurinkoherkille alueille, kuten kasvoille, huulille, korvanlehdille ja olkapäille. Korkea UVB/UVA-suoja 50. Kevyet, hyvin levittyvät *Aurinkosuojavoide SK 30* ja *Aurinkosuojavoide SK 50* sisältävät ihoa hoitavaa ja uudistavaa kreatiinia, joka auttaa korjaamaan auringon iholle aiheuttamia vaurioita.



Muistin ja jaksamisen tueksi

Muisti vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. *Betolvex B12* -vitamiinitabletti on tarkoitettu päivittäiseen B12-vitamiinin saannin turvaamiseen. B12-vitamiini ylläpitää hermoston normaaleja toimintoja ja normaaleja psykologisia toimintoja.

Betolvex Strong varmistaa maksimaalisen tuen muistille ja jaksamiselle. Tuotteessa on 1 250 mikrogrammaa B12-vitamiinia. Sen lisäksi siinä on 400 mikrogrammaa jaksamisessa auttavaa foolihappoa sekä B1-, B3-, B6- ja B7-vitamiineja. Molemmat valmisteet ovat pienikokoisia, nieltäviä tabletteja.



Pitkävaikutteinen allergialääke

Kestox® on pitkävaikutteinen ja väsyttämätön allergialääke, jota käytetään allergiseen nuhaan ja allergisiin silmäoireisiin.10 mg vahvuus sopii lisäksi nokkosihottumaan yli 18-vuotiaille.

Kestox 10 ja 20 mg tabletti, kalvopäällysteinen. Vaikuttava aine: ebastiini. Kausittaisen ja jatkuvan allergisen nuhan oireiden, mukaan lukien allergisten silmäoireiden, hoitoon aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 tabletti (10 mg tai 20 mg) kerran päivässä ja kutinan helpottamiseksi nokkosihottumassa yli 18-vuotiaille 1 tabletti (10 mg) kerran päivässä. Ota pureskelematta veden kera. Älä käytä, jos olet allerginen vaikuttavalle aineelle tai jollekin apuaineelle tai sinulla on vaikea maksan vajaatoiminta. Ole erityisen varovainen, jos sinulla on matala veren kaliumpitoisuus, EKG-muutoksia sydänsairauden yhteydessä tai käytät samanaikaisesti antibiootteja tai sienilääkkeitä. Ei raskauden eikä imetyksen aikana. Yleiset haittavaikutukset: kuiva suu, päänsärky, uneliaisuus. Voi vaikuttaa ajo- tai koneidenkäyttökykyyn. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista. Tutustu pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija: Oy Verman Ab



Pitkävaikutteinen melatoniini

Melarest Melatoniini Pitkävaikutteinen 1,9 mg on lääkkeetön apu nukahtamiseen. Pitkävaikutteinen Melarest Melatoniini -tabletti eroaa tavanomaisesta tabletista siten, että melatoniinia vapautuu tasaisemmin usean tunnin ajan. Näin elimistön melatoniinipitoisuus pysyy tasaisena ja vaikutus kestää pitempään. Liuetessaan tabletti vapauttaa melatoniinia noin viiden tunnin ajan. Nieltävät tabletit on saatavilla 30 tabl. ja 90 tabl. pakkauksissa.





Tahmaamaton aurinkosuojaöljy

Avène High Protection Sun Care Oil SK 30 aurinkosuojaöljyn jättää ihon pehmeäksi ja joustavaksi. Öljy antaa satiinisen lopputuloksen ja eikä jätä tahmaista tunnetta iholle. Öljy sopii kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle ja sisältää kaikkien Avène-tuotteiden tapaan mm. Avène Thermal Spring Water -terveyslähdevettä. Alkoholiton ja silikoniton.

AKTIIVISEEN ARKEEN

EVERGIA®
MULTILONG



PITKÄVAIKUTTEINEN MONIVITAMIINI

VÄHENTÄÄ VÄSYMYSTÄ
C-vitamiini, rauta, B2-, B6- vitamiini ja pantoteenihappo auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.

HIUKSILLE , KYNSILLE JA IHOLLE
Biotiini ja sinkki edistävät hiusten, kynsien ja ihon pysymistä normaaleina. B2- vitamiini ylläpitää ihon normaalia toimintaa.

VASTUSTUSKYKYYN
D-, B6-, B12-, A- ja C-vitamiinit sekä foolihappo, sinkki ja seleeni ylläpitävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

NÄKÖKYKYYN
A-vitamiini , B2-vitamiini edistävät näön pysymistä normaalina.

PSYYKKISEEN JA FYYSISEEN SUORITUSKYKYYN
B1-, B2-, B6-, B12- ja C-vitamiinit sekä niasiini, pantoteenihappo ja mangaani edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa. B1-, B6-, B12-vitamiini, niasiiini, pantoteenihappo ylläpitävät normaaleja psykologisia toimintoja.

Ravintolisä
Markkinoija ratiopharm Oy

Apteekistasi

FI/VOTC/17/0033/6/17

Magnesiumia heti käyttövalmiina

Diasporal-juomajauhe ja suussa sulavat annosrakeet ovat nopeita tuotemuotoja nieltävien tablettien vaihtoehdoksi. Veteen sekoitettava juomajauhe huolehtii myös nesteytyksestä.



Magnesiumin saantiin on hyvä kiinnittää huomiota etenkin kesällä, sillä magnesiumia poistuu elimistöstä hikoilun seurauksena. Saannin voi turvata ravinnolla tai hyvin imeytyvän magnesiumvalmisteen avulla.

Magnesiumia tarvitaan yli 300 entsyymireaktioon ja aineenvaihduntatapahtumaan. Magnesiumilla on tärkeä merkitys erityisesti kaikkien kehon lihasten normaalille toiminnalle.

MIKÄ LISÄÄ MAGNESIUMIN TARVETTA?

Elimistön magnesiumin tarvetta voivat lisätä muun muassa raskas fyysinen rasitus, voimakas hikoilu, erityisruokavalio ja kiireinen elämä. Etenkin kesähelteillä on syytä kiinnittää huomiota riittävään magnesiumin saantiin, sillä magnesiumia poistuu elimistöstä hikoilun seurauksena.

MAGNESIUMIN PUUTOKSEN OIREITA

Magnesiumin puutos voi aiheuttaa lihaksistolle kramppeja, suonenvetoa, jännitystiloja raajoihin sekä myös niska-/hartiaseudulle ja väsymystä.

Jos magnesiumin tarve on suuri, kannattaa valita nopeasti ja tehokkaasti imeytyvä valmiste.

MAGNESIUMSITRAATTI IMEYTYY HYVIN

Magnesiumin imeytymiseen vaikuttavat monet tekijät. Orgaaninen magnesiumsitraatti on tutkimusten mukaan sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä hyvin imeytyvä ja pysyy elimistössä pitkään. Magnesiumsuolan huonoliukoisuus ja epätäydellinen imeytyminen voivat aiheuttaa laksatiivisia vaikutuksia.

DIASPORAL-TUOTESARJA

Diasporal-magnesiumvalmisteiden sisältämä bioaktiivinen magnesiumsitraatti imeytyy tutkitusti nopeasti[1].

Apteekeissa myytävät *Diasporal 400 EXTRA* -valmisteet ovat vahvoja magnesiumvalmisteita. Yksi annos sisältää 400 mg magnesiumia.

Diasporal-juomajauhe ja suussa sulavat *annosrakeet* ovat nopeita tuotemuotoja nieltävien tablettien vaihtoehdoksi. Veteen sekoitettava juomajauhe huolehtii myös nesteytyksestä esimerkiksi liikuntasuorituksen aikana tai hikoilun jälkeen. Ilman vettä nautittavat *Direkt-annosrakeet* ovat käyttövalmiina milloin ja missä vain, kun elimistö kaipaa nopeasti magnesiumia.

Päivittäin nautittu Diasporal-annos edesauttaa ehkäisemään magnesiumin puutteesta johtuvia lihas- ja hermokramppeja sekä väsymystä. Jos sinulla on taipumus yöllisiin suonenvetoihin, voit kokeilla ottaa illalla yhden magnesiumannoksen.

[1]*Walker et al; Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study. Magnesium Research 16: 183-191 (2003).*

• ***Teksti: Johanna Svensk***







ILMOITUS

Priorin® Extra

Tuuheat, vahvat ja kiiltävät hiukset



Tutkitusti näkyviä tuloksia jo 12 viikossa.**

*) Tamro BRIGHT Pharmacy Market (Hiuskategoria 2017)
**) Food study performed with 109 subjects, Food Study Report,2017, F. Reber / S. Rharbaoui

BAYER

L.FI.MKT.03.2018.5737

UUSI Kätevä levityskorkki

gsk

Täsmähoitoa
lihas- ja nivelkipuun
puhtain käsin



Tuttu Voltaren-kipugeeli
on nyt helpompi levittää



Uuden levityskorkin ansiosta geeliä ei enää tarvitse levittää käsin. Korkin käyttö on helppoa – avaa sinetti, napsauta korkki auki ja levitä kipualueelle. Tuttu Voltaren Emulgel lievittää kipua, hoitaa tulehdusta ja nopeuttaa paranemista. Kätevää täsmähoitoa lihas- ja nivelkipuun.

Voltaren Emulgel (diklofenaakki) geeli yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Voltaren Emulgeliä hierotaan kipeytyneelle alueelle 3–4 kertaa päivässä. Vain terveelle iholle. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä Voltaren Emulgeliä. Ei alle 14-vuotiaille. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Raportoi epäillyt haittavaikutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukselle (www.fimea.fi). Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetolyhennelmä 11.10.2017. Perustuu 4.9.2017 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, Piispansilta 9 A, 02231 Espoo, puh: 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja.
©2017 GSK-konserni tai lisenssinhaltija
02/2018, CHFIN/CHVOLT/0021/18

Lue lisää: www.voltaren.fi

Liikkumisen iloa.

SANDOZ A Novartis Division

sandoz-allergia.fi

MENEEKÖ KEVÄT NENÄÄN?



MOMMOX®

AISTI KEVÄT ILMAN ALLERGIAA:
SANDOZ ALLERGIATUOTTEET

DESLORATADINE SANDOZ®



Desloratadine Sandoz® 5 mg, 10 ja 30 tabletin pakkauksissa. Allergisen nuhan ja nokkosihottuman oireisiin. Vaikuttava aine desloratadiini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 tabletti kerran vuorokaudessa. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä, mikäli sinulla on munuaisten vajaatoiminta, sinulla tai suvussasi on aiemmin ollut kouristuskohtauksia tai olet raskaana. Älä käytä valmistetta imetyksen aikana. Jos oireet eivät helpotu 5 päivän kuluessa lääkityksen aloittamisesta, ota yhteyttä lääkäriin. Yleisimmät haittavaikutukset: päänsärky, suun kuivuminen ja väsymys. Itsehoitolääke.
Mommox® 50 mikrog/annos nenäsumute. Kausiluonteisen allergisen nuhan hoitoon. Vaikuttava aine: mometasonifuroaatti. Aikuisille (yli 18-vuotiaille) kaksi suihketta molempiin sieraimiin kerran päivässä. Varmista lääkkeen sopivuus itsellesi apteekista tai lääkäriltä, jos olet raskaana tai käytät muuta lääkitystä. Älä käytä valmistetta imetyksen aikana tai jos nenässäsi on infektio, nenä on viime aikoina leikattu tai vahingoittunut. Mikäli oireet eivät lievity 7 päivän kuluessa, käänny lääkärin puoleen. Yleisimmät haittavaikutukset: päänsärky, nenäverenvuoto, polttava tunne nenässä, nenän ärsytys, nenän haavaumat, nielutulehdus ja ylähengitystieinfektio. Itsehoitolääke. Älä käytä lääkettä, jonka vaikuttavalle aineelle tai valmisteen apuaineille olet allerginen. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Lisätietoja: Sandoz lääkeneuvonta arkisin 9–15 puh. 010 613 3415. Markkinoija: Sandoz A/S, c/o Sandoz, Metsänneidonkuja 10, 02130 Espoo.

NR1803791180 Hyväksytty 12.3.2018

APTEEKISTA.

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

SUOJAA HERKKÄ IHO AURINGOLTA

Lapsen herkälle hipiälle? Pyöräilijän olkapäille, veneilijän nenän suojaksi? Voide, suihke vai puikko? Hajusteeton vai tuoksullinen?

Vain apteekeissa myytävässä Orion Pharman Sunpro-sarjassa on kaikki tarvittavat aurinkosuojatuotteet – ihotyypin ja käyttötilanteen mukaan. Kahdeksan vaihtoehtoa, jokaisella korkea tai erittäin korkea suojakerroin (SK 30, SK 50, SK 50+).





Sunpro-sarjassa on myös täsmätuotteet aurinkoherkille alueille: kasvoille ja huulille omat aurinkosuojavoiteensa, molempien suojakerroin erittäin korkea 50+. Aurinkosuojasuihke 360° (SK 50) sopii myös päänahan suojaamiseen. Vedenkestävällä Herkän ihon aurinkosuojapuikolla (SK 50) suojaa kätevästi herkästi palavat alueet: nenän, korvanlehdet, olkapäät, jalkapöydät...

UUTUUKSILLA ALLERGIATUNNUS

Sunpro-sarjan uutuudet on kehitetty yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa. Hajusteettomat ja väriaineettomat tuotteet ovat saaneet pakkauksiinsa tutun Allergiatunnuksen:

- Herkän ihon aurinkosuojavoide SK 30, kemiallinen suoja, tuubi 150 ml
- Herkän ihon aurinkosuojavoide SK 50, fysikaalinen ja kemiallinen suoja, tuubi 150 ml
- Herkän ihon aurinkosuojapuikko SK 50, kemiallinen suoja, vedenkestävä, puikko 15 g.

ORION PHARMA
sunpro



3/2018

sunpro.fi

Orion on suomalainen avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi
Lisätietoja puh. 010 426 2928 ark. klo 8–16.

OSTA RELA TABS 60 tai 90 tabl.

KLIINISESTI TUTKITTU MAITOHAPPOBAKTEERI

SAAT kesän viileimmän kylmälaukun kaupan päälle!*



APTEEKIN SUOSITUIN MAITOHAPPOBAKTEERI**



VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

*Kampanja voimassa niin kauan kuin kylmälaukkuja riittää. **Tamro Bright YTD EUR 2/2018