

Hyvän Mielen Aptteekkilehti

LOKAKUU 2025

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

LOKAKUUN TARJOUKSET

ja terveellistä
luettavaa

Vinkit FLUNSSAAN

Hiljaisempi
yö KUORSAAJALLE

Milloin RINTASYÖPÄ-
tutkimukseen?

IHONHOITO-
VIKKO
6.–12.10.

Kosteus
KOIRAN IHON
kiusana

Lempää
lokakuun

PSORIAASI on
usein perinnöllistä

Vetistävät kuivat SILMÄT



KUIVILLE SILMILLE
BEPANTHEN EYE 10 ML

14⁹⁰
(17,95 €)

HYVÄN MIELEN APTEEKIT

APTEEKKI KOILLISKESKUS

03 2250 300
Prisma-keskus Linnainmaa
Liikekatu 3, 33580 Tampere

ATALAN APTEEKKI

03 362 2702
Pulkkakatu 8, 33580 Tampere

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HYVÄN MIELEN APTEEKKI YLÖJÄRVI

03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raahe

JÄMIJÄRVEN APTEEKKI

03-41092280
Jämijärventie 22, 38800 Jämijärvi

KAAREN UUSI APTEEKKI

029 170 3830
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

KALAJÄRVEN APTEEKKI

09 849 2370
Ruskatie 1, 02970 ESPOO

KAUPPAKESKUS VETURIN APTEEKKI

05 884 7700
Tervasharjunkatu 1, 45720 Kuusankoski

KLAUKKALAN APTEEKKI

09 276 6950
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala

KORIAN APTEEKKI

05 3220385
Kyminasemantie 8 (S-Market)
45610 Koria

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Sivutie 8, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparintie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

029 3400 690
K-Citymarket Pilkkio
Linjatie 2, 80140 Joensuu

NURMEKSEN APTEEKKI

013 480 061
Kauppatori 1, Liikekulma
75500 Nurmes

PELTOLAMMIN APTEEKKI

03 266 1055
Peltolamminkatu 12, 33840 Tampere

PÄHKINÄRINTEEN APTEEKKI

09 849 4180
Lammaslammentie 9, 01710 VANTAA

SIPPOLAN APTEEKKI

05 366 6627
Neuvolantie 1, 46710 Sippola

TAULUMÄEN APTEEKKI

050 557 1881
Kauppakatu 58, 78200 Varkaus

TORNIONMÄEN APTEEKKI

05 3756 223
Utinkatu 52, 45200 Kouvola

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VILJAKKALAN APTEEKKI

03 41092270
Riihitie 1, 39310 Viljakkala

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

 HYVÄN MIELEN APTEEKIT   SEURAA MYÖS APTEEKKIEN OMIA!
APTEEKKIEN AUKIOLOAJAT LÖYDÄT SIVULTAMME: HYMA.FI

KUIVILLE SILMILLE

BEPANTHEN EYE SILMÄTIPPA TIPPAPULLO 10 ML

Tehokas ja pitkäkestoinen apu kuiville silmille. Säilyy avattuna 12 kk.

14⁹⁰
(17,95 €)



Tarjous voimassa 1.10.–31.10.2025

Kuin apteekin hyllyltä – mitä se tarkoittaa?

Kaikki tuntevat sanonnan ”tulee kuin apteekin hyllyltä”. Mutta oletko koskaan pysähtynyt miettimään, mitä se oikein tarkoittaa? Mistä sanonta on syntynyt ja mitä kaikkea sieltä apteekin hyllyiltä löytyykään?

Olen työskennellyt apteekissa kohta kolme vuosikymmentä, enkä ole vielä kukaan varma tuon sanonnan merkityksestä. Päätin lähes tyä asiaa kysymällä tekoälyltä, mitä sanonta tarkoittaa. Vastauksessa kerrottiin, että sanonta ”tulee kuin apteekin hyllyltä” tarkoittaa, että jokin asia tulee nopeasti, täsmällisesti ja varmasti paikoilleen – ilman epäselvyyksiä tai viiveitä. Se viittaa tekoälyn mukaan siihen, että jotakin tapahtuu järjestelmällisesti, luotettavasti ja suunnitellusti, aivan kuten lääkkeet löytyvät siististi ja järjestyksessä apteekin hyllyiltä.

Järjestelmällisyys, huolellisuus ja luotettavuus on helppo yhdistää apteekissa työskenteleviin korkeasti koulutettuihin farmasian ammattilaisiin. Apteekit ovat helposti lähestyttäviä terveydenhuollon pisteitä, joissa autetaan ja neuvotaan asiakkaita silloinkin, kun muut terveydenhuollon toimijat ovat vaikeammin saavutettavissa. Lääkkeiden myynnin lisäksi apteekista saa ohjausta lääkkeiden oikeaan käyttöön, neuvoja hoidon onnistumisen varmistamiseksi ja tarvittaessa kannustusta hakeutua lääkärin vastaanotolle tilanteissa, joissa itsehoito ei riitä.

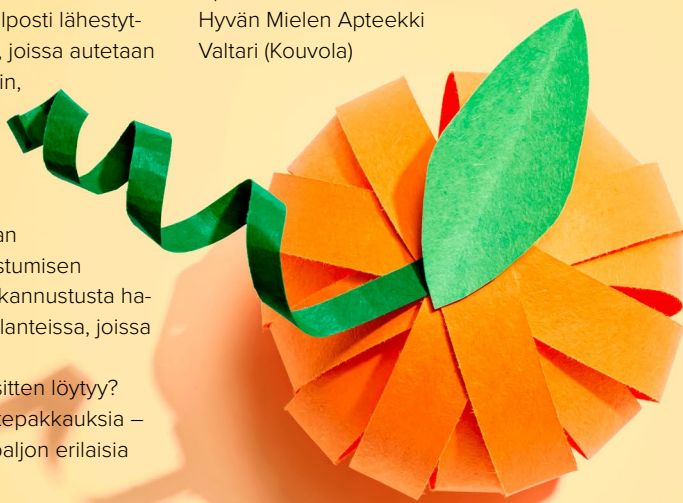
Mitä sieltä apteekin hyllyiltä sitten löytyy? Tietenkin tuhansia erilaisia lääkepakkauksia – sehän on itsestään selvää. Ja paljon erilaisia

vitamiineja, perusvoiteita, kosmetiikkaa, apuvälineitä ja haavanhoitotuotteita, joiden avulla tuetaan asiakkaiden itsehoitoa. Mutta kyllä sieltä apteekin hyllyiltä löytyy myös paljon muuta. Takahuoneessa on valokuvia henkilökunnan pikkujouluista ja muistoja entisistä työkavereista. Apteekin historian havinaa. Jonkun puoliksi syödyt eväät – pölyäkin, aivan varmasti.

Hetken asiaa tutkailtuani päätän apteekin ammattilaisena olla ylpeä sanonnasta ”tulee kuin apteekin hyllyltä”. Se kertoo arvostuksesta ja luottamuksesta ammattikuntaamme kohtaan. Ja siitä, että apteekkeja tarvitaan jatkossakin. Työllämme on merkitystä. Apteekki auttaa aina, ja ystävällisen palvelun hymyn kera saa kaupan päälle.

Syksyisin terveisin

Apteekkari Anu Ikonen
Hyvän Mielen Apteekki
Valtari (Kouvola)



LASTEN MINISUN D-VITAMIINIT

-15%

(11,60–19,80 €)

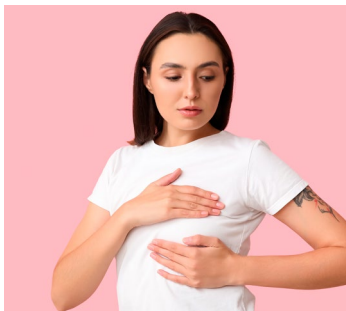


Tarjous voimassa 1.10.–31.10.2025. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

LOKAKUU 2025

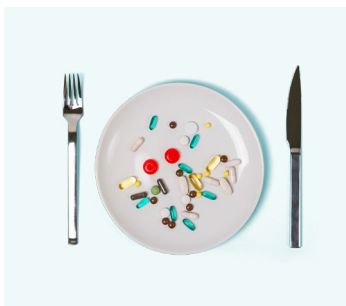
SISÄLLYS

Onko flunssaan täsmälääkettä?.....	6
Limaa saa poistettua pulloon puhaltamalla.....	7
Hiljaisempi yö.....	8
Listasimme vinkit kuorsauksen hillintään	
Milloin rintojen tutkimukseen?	14
Suomessa todetaan vuosittain 5000 rintasyöpää	
Milloin lääke tulee ottaa?.....	18
Psoriaasi on usein perinnöllistä	20
Listasimme ihon ja päänahan itsehoitokeinot	
Kuivatkin silmät voivat vetistää	22
Naisilla kuivasilmäisyys hieman miehiä yleisempää	
Kosteus kutittaa atooppista koiraa.....	26
Toistuvien iho-ongelmien syyt on syytä selvittää	



Tutki ja
tutkituta
rintasi

s. 14



Lääke ennen
vai jälkeen
ruuan?

s. 18



Hyvän Mielen
Ihohoitoviikko
6.-12.10.



Koiran
atooppisen
ihon hoito

s. 26

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Apteekkarin tervehdys.....	3	Ristikon ratkaisu	12
Lokakuun tarjoukset.....	8	Ristikko	30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy. Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Anu Ikonen, Jani Khvatov, Janni Ruuskanen, Sara Sibenberg, Katja Sonninen,
Carita Tiihonen, Hanna Tirkkonen, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen
Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki /
ARMi Creatives **Kannen kuva:** PheelingsMedia/stock.adobe.com **Paino:** PunaMusta Oy.
Ilmoitusmyynti: Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



Painotuotteen
hiilipäästöt on laskettu
ClimateCalcilla.

www.climatecalc.eu
Cert. no. CC-000084/FI

ISSN 2737-3703

Flunssa iski – eikö avuksi löydy täsmälääkettä?



AUVOIN FLU NENÄSUIHKE 20 ML

Katso lokakuun tarjous
sivulta 8.

Tärkein hoito on yhä perinteinen: Riittävä lepo ja nesteiden nauttiminen.

Flunssa eli nuhakuume on virusten aiheuttama ylähengitystieinfektio, jonka ensioireina esiintyy tavallisesti vilunväristyksiä, kurkkukipua sekä nenän ärsytystä ja aivastelua. Flunssan oireita ovat myös nuha, tukkoisuus, yskä ja usein varsinkin lapsilla kuume.

Tavallinen flunssa on yleensä lieväoireinen ja kestää 1–2 viikkoa. Joskus esimerkiksi yskä voi vaivata jopa 4 viikon ajan, vaikka muut oireet ovat jo helpottaneet.

Flunssan hoitoon ei ole täsmälääkettä, ja tärkein hoito onkin riittävä lepo sekä nesteiden nauttiminen. Lisäksi flunssan oireita voidaan lievittää apteekista saatavilla itsehoitolääkkeillä ja -valmisteilla. Lääkəriin on syytä hakeutua, jos yleisvointi heikkenee, oireet pitkittyvät, korkeaa kuumetta on usean päivän ajan, hengittäminen vaikeutuu tai ysköksissä on verta. Pienten lasten ja vauvojen oireita ja vointia tulee seurata tarkasti ja hakeutua aikuisia herkemmin lääkəriin.

Parasetamoli ja tulehduskipulääkkeet alentavat kuumetta ja lievittävät siihen liittyvää lihaskipua ja päänsärkyä. Tarvittaessa, esimerkiksi korkeassa kuumeeissa, parasetamolia ja tulehduskipulääkettä voi annostella samanaikaisesti. Oi-

kea annostus sekä lääkkeen sopivuus on hyvä varmistaa apteekista tai pakkausselosteesta varsinkin, jos lääke ei ole entuudestaan tuttu tai käytössä on muita säännöllisiä lääkkeitä.

APUA NENÄN TUKKOISUUTEEN

Nenän tukkoisuutta voidaan helpottaa avaavilla nenän limakalvoja supistavilla nenäsumutteilla, suolaliuosta sisältävillä tipoilla ja suihkeilla sekä nenäkannulla huuhtelemalla. Avaavat nenäsumutteet kuivattavat voimakkaasti nenän limakalvoja, ja siksi niiden käyttöaika on aikuisilla korkeintaan viikko ja lapsilla viisi päivää.

Varsinaisten yskänlääkkeiden on todettu olevan varsin heikkotehoisia akuutin yskän hoidossa sekä aikuisilla että lapsilla. Kuivaa, ärsyttävää yskää voidaan rauhoittaa hunajalla ja kosteuttamalla kurkkua imeskelytableteilla tai juomisella.

Lääkinnällistä hunajaa sisältäviä valmisteita löytyy apteekista

liuoksena, imeskelytabletteina sekä kurkkusuihkeina, mutta myös tavallista hunajaa voi luottaa esimerkiksi juoman sekaan yskää rauhoittamaan. Lääkeaineettomat GeloRevoice-imeskelytabletit muodostavat kurkun ja nielun ärtyneille limakalvoille kosteuttavan suojakalvon, joka lievittää yskänärsytystä sekä äänen käheyttä.





GELOREVOICE 20 TABL.

Kurkkutabletit lievittävät tehokkaasti mm. flunssan, ilmastonin tai äänen ylläpidon aiheuttamaa kiusallista kuivaa ärsytystä, kurkun kutinaa ja kuivuutta sekä äänen käheyttä. Tabletit kosteuttavat ja suojaavat kurkun kuivaa limakalvoa. Maut mustaherukka-mentoli, kirsikka-mentoli ja sitrus-mentoli. CE-merkitty lääkekäyttöön soveltuva laite (CE 0482) Valmistaja: G. Pohl-Boskamp GmbH, Saksa. Jakelija: Harmonia Life Oy, Suomi. (15 €)



Limaa pois pulloon puhaltamalla

Jos flunssan aikana keuhkoputkiin kertyy limaa, sen poistumista voidaan helpottaa pulloon puhallusmenetelmällä. Ohje konstiin on alla, ja Hengitysliiton sivuilta hengitysliitto.fi voi katsoa myös ohjevideon. Apteeekeissa on myynnissä valmiita puhalluspullosettejä sekä vaihtoletkuja.

MITÄ TARVITSET?

- Tilavuudeltaan 1 litran kokoisen pullon.
- Halkaisijaltaan 7–10 millimetrin levyisen muoviletkun, jonka tulee olla 50–80 senttiä pitkä.

VALMISTELU

Jos sinulla on käytössäsi keuhkoputkia avaava lääke, voit ottaa lääkkeen noin 15–30 minuuttia ennen puhallusharjoitusta tehostamaan liman irtoamista.

- Täytä litran pullo vedellä merkkiin (10–15 senttimetriä) asti. Pujota noin 50–80 senttimetrin pituinen ja 7–10 millimetrin läpimittainen taipuisa muoviletku pullon suusta sisään ja upota se pullon pohjaan asti.

PUHALLUSASENTO

Istu hyvässä asennossa pöydän ääressä. Ota toisella kädellä kiinni pullosta ja toisella letkusta. Tue tarvittaessa kyynärpäsi pöytää vasten.

PUHALLUSTEKNIikka

- Laita letku suuhusi. Pidä huuliasi tiukasti letkun ympärillä.
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Käytä hengittäessäsi palleana.
- Puhalla ilmaa ulos letkun kautta hieman normaalia uloshengitystä voimakkaammin ja pidempään.
- Puhallusteho on hyvä, kun pullossa oleva vesi kuplii.
- Puhalla 10–15 kertaa. Toista 2–3 sarjaa. Pidä pieni tauko puhallussarjojen välillä.
- Kun lima nousee ylös, yski tai hönkäise se pois hengitysteistä.

Voit irrottaa limaa puhallussarjoilla 3–4 kertaa päivässä.

Lopuksi pese pullo ja letku astianpesuaineella. Tee tämä jokaisen puhallusharjoituksen jälkeen. Tarvittaessa kasta pullo ja letku kiehuvaan veteen.

Lähde: Hengitysliitto

lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2025



9⁹⁰
0,41 €/kpl
(12,90 €)

HETI FLUNSSAN ENSIOIREISIIN APTEQ FLUZINC 24 TABL.

Imseskeltävä sinkkiasetaattitabletti lievittää flunssan oireita ja lyhentää sen kestoa. Kolmen päivän tehokuuri. Ota käyttöön heti flunssan ensioireisiin. Maut hunaja, mustaherukka ja salmiakki.



6⁹⁰
92,00 €/l
(8,35 €)

TERVEET IKENET, VAHVAT HAMPAAT

PARODONTAX COMPLETE PROTECTION TP 75 ML PARODONTAX COMPLETE PROTECTION WHITENING TP 75 ML

Kehitetty erityisesti käyttäjille, joilla esiintyy verenvuotoa hampaiden harjauksen yhteydessä.



10⁹⁰
(13,10 €)

LIEVITTÄÄ NENÄN TUKKOISUUTTA

AUVOIN FLU 20 ML

Kaksivaiheinen nenää kosteuttava ja nenän tukkoisuutta lievittävä nenäsuihke aikuisille.



10⁹⁰
61,58 €/l
(12,00 €)

KUIVALLE JA ERITTÄIN KUIVALLE IHOILLE

CERAVE MOISTURISING CREAM 177 ML

Kosteusvoide kuivalle ja erittäin kuivalle iholle.

lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2025



31⁹⁰
0,35 €/kpl
(42,35 €)

IHOLLE JA LIMAKALVOILLE

BERTIL'S OMEGA7 TYRNIÖLJYKAPSELI 90 KAPS.

Korkealaatuiset Omega7 -kaksoistyrniöllykapselit limakalvoille ja iholle.



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,60 €)

VARMISTA RIITTÄVÄ D-VITAMIININ SAANTI

DEVISOL 20 MCG IMESKELYTABLETTI 200 TABL.

**DEVISOL MUSTIKKA 20 MCG
IMESKELYTABLETTI 200 TABL.**

**DEVISOL NEUTRAL 20 MCG NIETÄVÄ
TABLETTI 200 TABL.**

Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti pimeänä vuodenaikana ja vuoden ympäri.



HYVÄNMAKUISET VITAMIINIPOREET

APOVIT VITAMIINIPOREET 20 KPL

Vitamiiniporeet on suunniteltu tukemaan vastustuskykyä yhdessä terveellisen ruokavalion kanssa.



20⁹⁰
0,10 €/kpl
(26,45 €)

VAHVA D-VITAMIINI

DEVISOL MUSTIKKA 50 MCG 200 TABL.

**DEVISOL STRONG 50 MCG
IMESKELYTABLETTI 200 TABL.**

**DEVISOL NEUTRAL 50 MCG NIETÄVÄ
TABLETTI 200 TABL.**

Sopii erityisesti vähän ulkoileville aikuisille ja ikääntyville.

lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2025



8⁹⁰
(11,35 €)

PYSÄHDY, HENGITÄ

NASOLIN

A-VITAMIN NENÄSUIHKE 10 ML

A-VITAMIN SITRUUNA-MENTOLI NENÄSUIHKE 10 ML

A-VITAMIN TIMJAMI-EUKALYPTUS NENÄSUIHKE 10 ML

KOSTEUTTAVA NENÄSUIHKE 20 ML

Hoida ja kosteuta tehokkaasti kuivaa nenää.



27⁹⁰
0,16 €/kpl
(32,85 €)

MUISTIN JA JAKSAMISEN TUEKSI

BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 MUSTIKKA-KARPALO 150 + 20 PURUTABL.

BEKO STRONG B12+FOOLIHAPPO+B6 150+20 TABL.

Muistin, jaksamisen, hermoston ja vastustuskyvyn tueksi.



-20%
(10,20–12,06 €)

TUNNE ERO IHOLLASI

ACO PERUSVOITEET

Tutkitut ja turvalliset perusvoiteet, jotka kosteuttavat ihoa.



-20%
(10,16–23,18 €)

FLUNSSAAN JA NENÄONGELMIIN

PHYSIOMER-TUOTTEET

Luonnollinen ratkaisu flunssaan ja nenäongelmiin. Sopii vauvoille, lapsille ja aikuisille. Todistettu vaikutus erilaisissa nenävaivoissa.

lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2025



20⁰⁰
40,00 €/l
(29,30 €)

KOKO PERHEEN HOITOÖLJY

CERIDAL LIPOLOTION 500 ML

Koko perheen monikäyttöinen hoitoöljy, joka sopii käytettäväksi kasvoille, vartalolle ja intiimialueille. Se kosteuttaa ja suojaa kuivaa, hilseilevää ihoa, jättäen ihon miellyttävän pehmeäksi.



7⁹⁰
(10,70 €)

KOSTEUTTA NENÄN LIMAKALVOILLE

NASO SEESAMIÖLJY RATIOPHARM 10 ML

NASO FRESH SEESAMIÖLJY RATIOPHARM 10 ML

Kosteuttaa ja voitelee nenän kuivia limakalvoja. 100 % seesamiöljy on luonnollinen, täysin kasvipерäinen ja myös hengitysteille turvallinen. CE-merkitty lääkinnällinen laite.



12⁹⁰
0,43 €/kpl
(14,90 €)

MUISTA MAITOHAPPOBAKTEERIT

RELA

TABS MANSIKKA 30 TABL.

TABS SITRUUNA 30 TABL.

TABS SALMIAKKI-LAKRITSI 30 TABL.

TABS APPELSIINI + D3 30 TABL.

CAPS 30 KAPS.

PEHMO MANSIKKA 30 KPL

Maitohappobakteerit sopivat koko perheen päivittäiseen käyttöön.



17⁹⁰
0,15–0,20 €/kpl
(22,60 €)

VAHVAT MONIVITAMIINIT

MINISUN MONIVITAMIINI VAHVA 120 TABL.

MINISUN MONIVITAMIINI EXTRA VAHVA 90 TABL.

Sopii erityisesti aktiiviseen elämään, nuorille aikuisille ruuhka-vuosiin ja vaativaan elämänmenoon.

lokakuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.10.–31.10.2025



PYOCLEAN SPRAY 50 ML

SHAMPOO 200 ML

22⁹⁰
458,00 €/l
(28,65 €)

16⁹⁰
84,50 €/l
(21,85 €)

KOIRILLE JA KISSOILLE

Toistuvien ihoinfektioiden ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja lääkähoidon tueksi.

Ristikön ratkaisu

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



Syysruno

Pian tulevat syysmyräkät
kohta laskeutuvat illat hämärät
Lehdet oksista luopuvat
niin myös kuolevat vihannat

Tuulet kuljettaa
toiveet merten taa
Linnun siivillä
oisi helppo hymyillä

Ylös jalkoja pitkin kiipeää
sateinen, hyhmäinen sää
Kurjen laulu kaikuu suolta
ihan kuin se leikkisi mielipuolta

Tuulet kuljettaa
toiveet merten taa
Linnun siivillä
oisi helppo hymyillä

Runo: Laura Pennanen



Hiljaisempi yö

Listasimme vinkit kuorsauksen hillintään.
Milloin kuorsaamisen syy on syytä selvityttää?

Miehet kuorsaavat yleisemmin kuin naiset. Keski-ikäisistä miehistä noin 10–20 prosenttia kuorsaa joka yö. Taipumus lisääntyy iän myötä.

Kuorsausääni syntyy, kun hengitysilmia aiheuttaa pyörteitä hengitysteiden ahtaissa kohdissa, ja kuodokset alkavat värähdellä.

ONKO SYYTÄ HOITAA?

Kuorsaaminen voi olla äänekäs sosiaalinen ongelma tai oire uni-häiriöstä. Kuorsaaminen ei yleensä haittaa nukkuja itseään, eikä kuorsamista ilman muita oireita ole välttämätöntä hoitaa.

Eniten kuorsamisesta kärsii usein vieruskaveri, jolloin ratkaisuksi voi riittää korvatulpat. Kuorsamisen vaikutusta vuodekumppanin elämänlaatuun ei kuitenkaan tule vähätellä.

Yleinen syy kuorsamiseen on suuhengitys, joka lisääntyy nenän tukkoisuuden vuoksi. Nenän karsaisuutta, kuivuutta ja tukkoisuutta lisäävät esimerkiksi siitepölyallergia, tupakointi ja kuiva huoneilma. Nenää voi hoitaa esimerkiksi nenän kannuhuhtelulla, kosteuttavilla öljysuihkeilla tai ilman reseptiä saa-

tavilla kortisonipitoisilla lääkesuihkeilla.

Lähes jokainen kuorsaa ajoittain, etenkin flunssaisena tai väsyneenä. Satunnainen kuorsaus ei ole huolestuttavaa. Sen sijaan jatkuva ja äänekäs kuorsaus voi kertoa esimerkiksi uniapneasta eli unenaikaisesta hengityshäiriöstä.

Lääkärin arviointiin tulee hakeutua, jos unen laatu on heikkoa ja kuorsaaja kärsii päiväväsymyksestä tai päänsärystä heti herätessä. Hoitamaton uniapnea altistaa mm. sydän- ja verisuonitauksille sekä kasvattaa riskiä joutua liikenneonnettomuuteen tai tapaturmaan.

HOITOKEINOT

Hoida nenän tukkoisuus – Hoida kuivaa nenää kosteuttavilla nenäsuihkeilla. Älä käytä flunssanuhan hoitoon tarkoitettuja nenäsumutteita liian pitkään, sillä ne vain pahentavat tukkoisuutta.

Kokeile nenäteippiä tai sieraintenlaajentajaa – Apuvälineet auttavat pitämään nenän kautta kulkevan ilmavirran avoimempana, mikä voi vähentää kuorsauksia nenäperäisissä ongelmissa.

Yritä nukkua kylkiasennossa –



NASO SEESAMIÖLJY RATIOPHARM 10 ML

Katso lokakuun tarjous sivulta 11.

Erilaisia apuvälineitä kylkiasennon säilyttämiseen kannattaa kokeilla.

Vältä alkoholia iltaisin – Alkoholi rentouttaa nielun kudoksia ja pahentaa kuorsauksia. Sama pätee myös rauhoittaviin lääkkeisiin ja unilääkkeisiin.

Pidä paino hallinnassa – Jo pieni laihtuminen voi vähentää kuorsauksia.

Tumppaa – Tupakan savu aiheuttaa nielun limaisuutta ja turvotusta sekä lisää nenän tukkoisuutta.

Kysy apua (hammas)lääkäriltä – Kuorsauksisko eli suukoje voi auttaa, jos kuorsaus liittyy leuan asentoon.

Milloin rintasyöpä-tutkimukseen?

Rintasyöpä on Suomessa naisten yleisin syöpä. Pyysimme vastaukset kuuteen yleiseen kysymykseen.

Rintasyöpään sairastuu Suomessa elämänsä aikana noin joka 7.–8. nainen. Suomessa todetaan vuosittain noin 5000 rintasyöpätapausta – sairastuminen on nuoremilla harvinaisempaa ja yleistyy yli 45-vuotiailla. Rintasyöpään voivat sairastua myös miehet.

Varmaa syytä sairastumiseen ei tiedetä. Riskitekijöinä pidetään esimerkiksi varhaista kuukautisten alkamisikää, vaihdevuosien myöhäistä alkamista, yli 30-vuotiaasta ensisynnyttäjää, lapsettomuutta sekä pitkäaikaista hormonikorvaushoitoa estrogeeni-progestiiniyhdistelmällä.

Rintasyövän sairastumisriskiä pienentäviä tekijöitä ovat esimerkiksi säännöllinen liikunta, useat täysiaikaiset raskaudet sekä hormonituotannon lopettaminen munasarjoissa pre-menopausaalisesti. Rintasyöpään sairastuneista pienellä osalla on periytyvä alttius sairastumiseen, minkä aiheuttaa geenivirhe.

Geenivirhetutkimuksen tekee erikoissairaanhoido. Syöpään sairastuneille tutkimukset ovat diagnostisia sekä ennustavia tutkimuksia terveille sukulaisille. Tehostettuun seurantaan ja toimenpidearviointiin ohjataan geenivirheen kantajat.

Roosa nauha -kampanja järjestetään Suomessa vuosittain lokakuus-

sa. Lahjoituksilla tuetaan suomalaista syöpätutkimusta sekä syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Lokakuu on myös kansainvälinen rintasyöpätietoisuuden kuukausi.

Esitimme monien mieltä askarruttavia kysymyksiä Kymenlaakson Syöpäyhdistyksen terveydenhoitajalle.

MILLOIN TULEE MENNÄ TUTKIMUKSIIN?

Mikäli huomaat rinnoissa jotain muutoksia, pieniäkin, kannattaa ne tutkituttaa.

ONKO RINTASYÖPÄ PERINNÖLLISTÄ?

Noin 10 % rintasyöivistä liittyy ensisijaisesti periytyvään geenivirheeseen. Periytyvää geenimutaatiota epäillään, jos rintasyöpää todetaan nuorilla naisilla tai miehillä. Hoitava lääkäri arvioi periytyvän geenivirheen esiintymisen ja ohjaa geenitutkimuksiin. Periytyvää rintasyöpää aiheuttavia geenejä tunnetaan jo useita.

MILLAISIA ERILAISIA RINTASYÖPIÄ ON?

Patologi tutkii leikkauksessa poistetun rintasyöpäkasvaimen mikroskooppilla. Suurin osa rintasyöivistä

on rinnan rauhasstiehyistä lähtöisin olevaa tiehytperäistä eli duktaalista tyyppiä. Toiseksi yleisin rintasyöpätyyppi on lobulaarinen eli rauhasperäinen.

Harvinaisempi rintasyövän muoto on tulehduksellinen eli inflammatorinen.

Mikroskooppisessa tutkimuksessa määritetään myös kasvainkudoksen erilaistumisaste, hormonivastaavuus ja kasvainsolujen jakautumisnopeus. Sädehoitojen ja erilaisten lääkehoitojen tarve arvioidaan yksilöllisesti potilaaseen ja syöpäkasvaimen liittyvien tekijöiden perusteella.

VOIKO RINTASYÖPÄÄ EHKÄISTÄ?

Elintavoilla on merkitystä syöpärisikin kannalta, mutta noin puolella rintasyöpään sairastuneista ei ole yhtään tunnettua riskitekijää. Suurimmat riskit, joihin voi itse vaikuttaa, ovat ylipaino ja alkoholi.

MITEN DIAGNOOSIN SAANUTTA POTILASTA HOIDETAAN?

Leikkaus on rintasyövän yleisin ja ensisijainen hoito. Leikkauksella pyritään poistamaan syöpäkudos rinnasta ja tarvittaessa kainalosta. Sädehoitojen ja erilaisten lääkehoitojen tarve arvioidaan yksilöllisesti.

Tutki ja tutkituta rintasi:

- Tutki rintasi kerran kuussa, jotta opit tuntemaan omat rintasi ja huomaat mahdolliset muutokset.
- Osallistu järjestettyihin seulontoihin.

MILLAISTA TUKEA TARJOTAAN TAI MISTÄ SITÄ VOI HAKEA?

Rintasyöpään ja sen hoitoon liittyvissä asioissa voi aina kääntyä hoitavan tahon puoleen matalalla kynnyksellä. Jos kaipaa vertaistukea tai psykososiaalista tukea, voi olla yhteydessä alueelliseen syöpäyhdistykseen, jossa syöpään perehtyneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat tavoitettavissa nopealla aikataululla. Nämä palvelut ovat maksuttomia ja kaikkien saatavilla.

UUTUUS!



Hengitä paremmin, voi paremmin. **MERIVESI-NENÄSUIHKEET**

Stérimar™ – uusi nenänhoitosarja rantautuu Suomeen

Stérimar™ on liki 50-vuotias tuoteperhe, joka on merivesipohjaisten nenäsuihkeiden markkinajohtaja Euroopassa. Stérimar™ on myynnissä yli 90 maassa ja sen tukkoisuutta vähentävät ja nenää puhdistavat valmisteet perustuvat 100 % luonnolliseen meriveteen, joka on peräisin Cancalen lahdelta Ranskasta. Suodatettu ja säilöntäaineeton merivesi sisältää hyödyllisiä mineraalisuoloja ja meren hivenaineita. Nyt tämä suosittu merivesisuihke-sarja on saatavilla myös Suomessa.

Kun kaipaat apua kuivaan ja tukkoiseen nenään, Stérimar™-suihkeet tarjoavat meren luonnollista voimaa. Apteekista.

Luonnollinen apu nenän puhdistukseen

Stérimar™ puhdistavat tuotteet ovat kliinisesti testattuja ja ammattilaisten suosittelemia meriveteen perustuvia fysiologisia merivesiliuoksia. Niiden suolapitoisuus vastaa ihmiskehon solujen suolapitoisuutta.

Stérimar™ Nose Hygiene 100 ml on suunniteltu aikuisille ja yli 3-vuotiaille lapsille päivittäiseen nenän limakalvojen puhdistukseen ja kosteutukseen. Tämän kevyen merivesiliuoksen avulla nenäontelot puhdistuvat hellävaraisesti, mikä edistää mukavaa oloa ja helpottaa hengitystä.

Stérimar™ Nose Hygiene Baby 100 ml on kehitetty pienimmille lapsille vastasyntyneistä kolmivuotiaisiin. Siinä on patentoitu turvasuutin, joka tekee käytöstä miellyttävää lapselle. Tämä tuote auttaa ehkäisemään yleisiä korva-, nenä- ja kurkkutauteja sekä parantaa unenlaatua puhdistamalla ja kosteuttamalla tehokkaasti vauvan herkkiä nenäonteloita.

Nopea apu tukkoiseen nenään

Stérimar™ Blocked Nose 100 ml on tarkoitettu aikuisille ja yli 3-vuotiaille lapsille. Sen korkeampi suolapitoisuus auttaa tehokkaasti vähentämään turvotusta ja avaamaan tukkoisen nenän jopa kuuden tunnin ajaksi. Se poistaa myös paksua limaa ja auttaa torjumaan flunssan oireita.

Stérimar™ Blocked Nose Baby 50 ml on kehitetty avaavaksi suihkeeksi perheen pienimmille, kolmen kuukauden iästä alkaen. Tämä lyhytkestoiseen käyttöön tarkoitettu tuote auttaa nopeasti avaamaan tukkoisen nenän ja helpottaa lapsen hengitystä, oloa ja nukkumista. Myös tässä versiossa on käytössä lapsiystävällinen turvasuutin.

Stérimar™-tuotteiden yleiset ominaisuudet:

- **Lääkkeetön ja säilöntäaineeton**
- **Säilyvyys:** Avatut pakkaukset säilyvät viimeiseen käyttöpäivään asti ohjeita noudattaen.
- **Suutin** tulee puhdistaa käytön jälkeen kuumalla vedellä ja kuivata
- **Suihkeiden määrä per pakkaus:**
 - 100 ml pakkaukset: n. 300 suihkausta
 - 50 ml pakkaukset: n. 150 suihkausta

Tutustu käyttöohjeeseen.





AIKUISILLE JA YLI 3-VUOTIAILLE LAPSILLE

TUKKOINEN NENÄ

Sterimar™ Blocked Nose 100 ml

- Vahvempi suolaliuos avaa tukkoisen nenän nopeasti.
- Poistaa paksuakin limaa ja vähentää turvotusta.

PÄIVITTÄINEN HOITO

Sterimar™ Nose Hygiene 100 ml

- Nenän limakalvojen kosteutukseen ja nenäonteloiden perusteelliseen puhdistukseen.
- Sopii myös pidempiaikaiseen käyttöön.

PERHEEN PIENIMMILLE

TUKKOINEN NENÄ

Sterimar™ Blocked Nose Baby 50 ml

- Sopii lyhytaikaiseen käyttöön yli 3 kuukauden ikäisille lapsille.
- Vahvempi suolaliuos avaa tukkoisen nenän ja poistaa limaa.
- Puhdistaa nenää ja auttaa ehkäisemään nuhaa.
- Patentoitu turvasuutin.

PÄIVITTÄINEN HOITO

Sterimar™ Nose Hygiene Baby 100 ml

- Sopii myös pidempiaikaiseen käyttöön vastasyntyneistä 3-vuotiaisiin.
- Puhdistaa ja kosteuttaa nenää.
- Auttaa ehkäisemään nuhaa.
- Patentoitu turvasuutin.

CE-merkitty lääkinnällinen laite CE 0459, valmistaja: SOFIBEL Laboratoires Fumouze.

Lääke tyhjään mahaan vai ruokailun yhteydessä?

Vastauksen voi aina tarkistaa pakkausselosteesta tai apteekista.

Nieltävä lääke suositellaan usein otettavan tyhjään mahaan vesilasillisen kanssa puoli tuntia ennen ateriointia. Vesi auttaa lääkettä kulkeutumaan mahalaukuun ja liukenemaan siellä. Tyhjä maha puolestaan nopeuttaa lääkkeen matkaa ohutsuoleen, josta lääke pääsee imeytymään parhaiten verenkiertoon.

Aterian kanssa otettuna lääke viipyy mahalaukussa pidempään, sillä ruuan kulkeutuminen mahalaukun läpi ohutsuoleen on veden kulkeutumista hitaampaa. Mitä rasvaisempi ruoka, sitä pidempään se ja sen kanssa otettu lääke pysyy mahalaukussa. Tällöin lääkkeen vaikutus viivästyy, sillä sen imeytyminenkin hidastuu.

Jotkut lääkkeet kuitenkin suositellaan otettavan aterian yhteydessä esimerkiksi mahaärsytyksen välttämiseksi.

ONKO RUUALLA JA LÄÄKKEELLÄ YHTEISVAIKUTUKSIA?

Ruulla ja lääkkeellä voi olla yhteisvaikutuksia, jotka voivat vaikuttaa lääkkeen imeytymiseen ja tehoon. Esimerkiksi maitotuotteiden sisältämä kalsium sekä muut hivenaineet, kuten magnesium ja rauta, voi-



vat estää joidenkin lääkeaineiden imeytymistä. Tällöin lääkkeen teho jää vajaaksi, koska lääkkeen vaikuttavaa ainetta ei pääse riittävästi imeytymään verenkiertoon.

Joskus ruoka-aine voi tehostaa lääkkeen vaikutusta. Tällainen vaikutus on esimerkiksi greippimehulla, eikä sitä suositella käytettäväksi monien lääkkeiden kanssa. Se tehostaa lääkkeen vaikutusta estämällä vaikuttavan aineen normaalia hajoamista elimistössä, jolloin lääkeainepitoisuus verenkierrossa voi nousta liian korkeaksi, jopa haitalliseksi tasolle.

Alkoholia ei suositella käytettävän etenkin keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden kanssa, sillä alkoholi tehostaa niiden vaikutusta johtaen pahimmillaan jopa keskushermoston lamaantumiseen ja kuolemaan. Myös muut yhteisvaikutukset alkoholin ja lääkkeen välillä ovat mahdollisia, esimerkiksi yhdessä metronidatsoli-antibiootin kanssa voi aiheutua antabusreaktio.

Pakkausselosteesta tai apteekista saa aina tarkistettua, voiko lääkkeen ottaa ruoan yhteydessä tai tarvitseeko joitakin ruoka-aineita välttää lääkkeen kanssa.

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



Otrivin
Avaa
tukkoisen nenän
miellyttävästi jo
**muutamassa
minuutissa**



Vain yhdellä napin painalluksella.

OTRIVIN (kaikki muodot) aikuiset ja lapset Itsehoitolääkkeitä. Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1-11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1-2 suihketta korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteeseen sisältämistä aineista, jos sinulla on karstastuhahaa, atrofinen nuha tai ohdaskulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivinia, ks. lisää tietoa käytön varoituksesta pakkausselosteesta. Keskustele valmisteeseen käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetysaikaan lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina. Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 9.10.2023 Otrivin Säilytysaineeton 1,0 mg/ml, 9.10.2023 Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1,0 mg/ml ja 18.1.2024 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. **Lisätiedot:** HALEON Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkki ovat HALEON-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2025 HALEON-konserni tai lisenssinhaltija. 05/2025, PM-FI-OTRI-25-0001



Kipua ja kuumetta?

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

Vahva



Nopeasti
vaikuttava
kuumajuoma

PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2-1 tablettiä 4-6 tunnin välein kirk. 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 valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraaliinliuosta varten** Itsehoitolääke. Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 annospussia 4-6 tunnin välein kirk. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kuumaan veteen ja juodaan lämpimänä. Annosteluohjetta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos sinulla on fenyylketonuria, tai jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteeseen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Perustuu 1.4.2025 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. **Lisätiedot:** HALEON Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkki ovat HALEON-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2025 HALEON-konserni tai lisenssinhaltija. 09/2024, PM-FI-PAN-24-00046

Psoriaasi on usein perinnöllistä

Suomalaisista noin 2 prosenttia sairastaa psoriaasia. Listasimme itsehoitokonstit.

Psoriaasi on krooninen, tulehduksellinen autoimmuunisairaus, joka aiheuttaa iho- ja niveloireita sekä altistaa liitännäissairauksille kuten sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, ja suolistosairaudet.

Perintötekijät vaikuttavat alttiuteen sairastua. Taudin puhkeamiseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat mm. infektiot – tunnetuin laukaiseva tekijä on streptokokkibakteerin aiheuttama nielutulehdus. Muita laukaisevia ja pahentavia tekijöitä ovat mm. ihon vaurioituminen, stressi, runsas alkoholin käyttö, tupakointi ja ylipaino.

Monilla oireet pahenevat syksyllä ja talvella kuivan ilman takia ja voivat olla hankalimmillaan kevättalvella. Kohtuullinen aurinkoaltistus psoriaatikolle on yleensä hyväksi, mutta kaikille aurinko ei tuo helpotusta, ja joillakin se voi pahentaa psoriaasin oireita.

Tietyt psoriaasin hoidossa käytettävät reseptilääkkeet, esim. metotreksaatti, siklosporiini ja biologiset lääkkeet, lisäävät ihosyövän riskiä, joten niiden kanssa voimakas aurinkoaltistus on pidettävä minimissä.

Psoriaasiin voi-

vat sairastua kaikenikäiset, mutta kaksi ”huippua” ovat nuoruus ja 50–60 vuoden ikä. Sairaus kuormittaa herkästi mieltä etenkin oireillessaan näkyvästi iholla. Keskeiseen ja vaikeaan psoriaasiin liittyvä tulehdus voi aiheuttaa pitkäaikaista väsymystä ja kipua.

Valtaosalla psoriaasi on lievä ja oireilee yksittäisinä läiskinä esimerkiksi iholla tai hiuspohjassa.

Tällöin riittää perusvoiteiden lisäksi paikallishoito eri vahvuisilla kortisonivalmisteilla.

Keskivaikeaan ihopsoriaasiin käytetään yleensä paikallisia kortisonivalmisteita, D-vitamiinijohdannaisia,

UVB-valohoitoa ja/tai sisäisiä lääkkeitä. Vaikeimmillaan psoriaasi on laaja-alainen sairaus, joka oireilee ihon lisäksi nivelissä. Sitä hoidetaan elimistön yleistulehduksella hylkivillä lääkkeillä.

Epäiltäessä psoriaasia on viisainta hakeutua ihotautilääkärille – oikea diagnoosi mahdollistaa oikean hoidon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

IHON ITSEHOITO

Lievän paikallisen ihopsoriaasin hoidoksi voi riittää mahdollisimman rasvaisten perusvoiteiden käyttö. Rasvaiset pe-



MUISTA
HYVÄN MIELEN
IHONHOITOTVIKKO
6.-12.10.
LÖYDÄT VIIKON
TARJOUKSET
SIVULTA 25.

Maailman psoriasispäivä on vuosittain 29.10. Tämän vuoden teema on iho- ja kehorauha.

rusvoiteet pehmentävät hilseläisiä ja vähentävät ihon ärsytystä ja kuivumista.

Rasvaus tulee tehdä päivittäin ja aina peseytymisen jälkeen. Perusvoiteiden lisäksi apteekissa on tarjolla psoriaasiin tarkoitettuja paikallisvoiteita ja geelejä ilman reseptiä. Ihon kutinaan voi perusvoiteen ohella auttaa hydrokortisonivoiteen käyttö noin viikon mittaisena kuurina ohuilla ihoalueilla kuten kasvoilla ja taivealueilla.

Iho on hyvä pestä päivittäin. Pesussa kannattaa suosia hellävaraisia pesuöljyjä, kosteuttavia pesunesteitä ja voidepesuja.

PÄÄNAHAN ITSEHOITO

Päänahan lieviin oireisiin apteekissa on hoitosham-poita. Ne sopivat tukihoidoksi psoriaasin lääkehoidon kanssa tai sen jälkeen ylläpitohoitona. Päänahan hilseen pehmittämiseen ja kuorimiseen voi käyttää rasvaista perusvoidetta.

Lääkehoitona päänahan psoriaasiin tarvitaan yleensä lääkärin määräämiä reseptilääkkeitä, kuten keskivahvoja tai vahvoja kortikoideja tai niiden ja D-vitamiinijohdannaisen yhdistelmiä, joita annostellaan kuuriluontoisesti päänahkaan. Lääkkeet pääsevät vaikuttamaan paremmin, kun päänahasta on saatu hilsettä pois. Hiuspohjaa kosteuttavista lääkkeitöistä hoitotuotteista voi olla apua kutinaan ja kuivuuteen.

Iholle

LOCOBASE RENEW 100 G

Erikoisvoide paksuuntuneelle, hilseilevälle iholle. Rasvapitoisuus 49 %. (18 €)



AVENE COLD CREAM 40 ML

Rasvainen voide rauhoittaa ja suojaa kasvojen psori-ihoa. (18 €)

Päänahalle

DUCRAY KERTYOL PSO SHAMPOO 200 ML

Kehitetty erityisesti voimakkaan hilseilyn ja karstoituksen hoitoon. (32 €)



ACO SCALP PSORIASIS TREATMENT GEL 75 G

Geei hoitaa päänahan psoriasisksen lieviä tai kohtalaisia oireita kuten kutinaa, hilseilyä ja punoitusta. (21 €)

Kuivatkin silmät voivat vetistää

Kuivasilmäisyys on yleistä – naiset kärsijöinä hieman miehiä useammin.

Kuivasilmäisyys on erittäin yleinen vaiva, joka johtuu yleensä kyynelnesteen liiallisesta haihtumisesta tai sen riittämättömästä erityksestä. Kuivasilmäisyys on hieman yleisempää naisilla kuin miehillä, sillä vaihdevuodet ja hormonaaliset muutokset kuivattavat silmiä. Ikääntyessä kyynelnesteen tuotanto vähenee tasapuolisesti kaikilta.

Suomalaisilla silmät kuivuvat erityisesti talvella ilman kuivuuden vuoksi. Tiedetyt sairaudet, kuten Sjögrenin syndrooma, reuma, diabetes, kilpirauhasen vajaatoiminta sekä jotkut ihosairaudet (mm. atopia, psoriaasi ja akne) voivat myös kuivattaa.

Kuivasilmäisyys voi aiheuttaa erilaisia oireita, kuten kirvelyä, kutinaa ja roskan tunnetta. Kuivat silmät voivat myös vetistää, mikä saattaa kuulostaa oudolta, mutta ilmiölle löytyy luonnollinen selitys: kyynelneeste koostuu karkeasti sanottuna vedestä ja rasvasta, joka estää veden liian nopean haihtumisen silmän pinnalta. Jos silmäluomien reunoissa olevat rauhaset eivät tuota riittävästi rasvaa kyynelneesteeseen, silmä yrittää ”kompensoida” rasvan puutosta erittämällä enemmän vettä.

Hoitoon on tarjolla useita erilaisia valmisteita. Jos itsehoitovalmisteet

eivät tuota helpotusta viikossa tai oireet pahenevat, on syytä kääntyä silmä lääkäriin puoleen.

KOSTEUTTAVAT SILMÄTIPAT

Kosteuttavat silmätipat sopivat parhaiten lieviin oireisiin kosteuttamaan silmiä ja lievittämään ärsytystä. Säilöntäaineettomia silmätippoja voi käyttää myös piilolinssien kanssa.

Lipidejä sisältävät silmätipat voitelevat silmää ja ylläpitävät silmän kosteutta vähentämällä kyynelneesteen liiallista haihtumista. Lipiditipat soveltuvat etenkin vuotavista silmistä kärsiville.



BEPANTHEN EYE 10 ml

Katso lokakuun tarjous lehden kannesta!

SILMÄSUIHKEET

Silmäsuihkeet rauhoittavat kuivuuden aiheuttamaa kutinaa ja virkistä-

vät nopeasti. Suihkeet eivät kosteuta yhtä tehokkaasti kuin silmätipat, mutta ne sopivat erityisesti niille, joille tavallisten tippojen käyttö tuntuu hankalalta. Suihke annostellaan suljetulle silmäluomelle ja se kosteuttaa silmän lisäksi myös silmänpyrssihoia. Silmäsuihkeet ovat yleensä säilöntäaineettomia, joten niitä voi käyttää piilolinssien kanssa.



PURO TYRNI 17 ml (21 €)

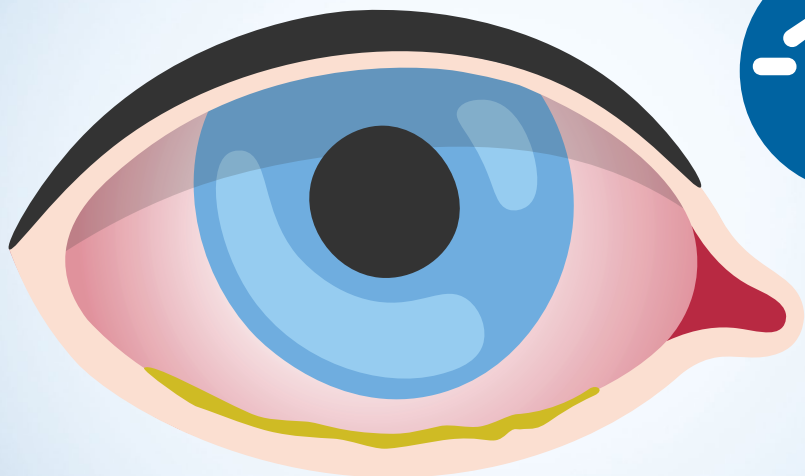
SILMÄGEEIT JA -VOITEET

Vaikeimpiin oireisiin voi kokeilla paksumpia geelimäisiä silmätippoja tai silmävoiteita, jotka pysyvät silmän pinnalla pidempään. Geelimäisillä tipoilla saa pitkäkestoista kosteutusta kuiville silmille, mutta ne voivat sumentaa näköä hetkellisesti. Silmävoiteita suositellaan käytettäväksi nimenomaan yötä vasten. Geelejä ja voiteita ei suositella käytettäväksi piilolinssien kanssa.



BEVITA EYE A-SILMÄVOIDE 5 g (15 €)

Silmät täynnä rähmää?



-15%
(25,30 €)

**DESODROP
AUTTAA!**
Se lievittää
silmätulehduksen
oireita



BAUSCH + LOMB

Desodrop on CE-merkitty lääkinällinen laite, CE0477. Valmistaja: FP Vision Spa
Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. DED.0003.FI.25 - Maj 2025 www.bausch.fi

Aveeno®

UUTUUS

Calm + Restore



(11,60–20,40 €)

Rauhoittaa välittömästi
& kosteuttaa tehokkaasti
herkkää ihoa



Hyvän Mielen Ihohoitoviikko

6.-12.10.2025

-25%

-25 % näistä sarjoista ja
tuotteista Ihohoitoviikon ajan

EAU THERMALE
Avène
soothing by nature

ATOPIK
FINLAND

A-DERMA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES VEGETAL

DECUBAL
Nordic Skin Care

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

HELEINTM
BEAUTY SUPPLEMENTS

Uniqu[®] ProbiCare Pro
SKIN GLOW

BELLAVITA[®] & BELLA[®] **Eucerin**[®]

**APO
BASE**
FACE

ACO
Applique Cosmétique
SINCE 1969

favora[®]

Tuotteita rajoitettu erä. Valikoima vaihtelee apteekittain.

Kuva: VectorART/stock.adobe.com

Kosteus kutittaa

Koiran toistuvien iho-ongelmien syyt on syytä selvittää.



12-vuotias Ben-westie on innokas vedessä kahlaaja. Atooppiselle iholle kosteus kuitenkin aiheuttaa usein harmia.

Syksyn mukanaan tuomat kosteat säät aiheuttavat monelle koiralle iho-ongelmia, kuten kutinaa, hilseilyä ja ihon rikkoutumista esimerkiksi tassujen alueelta. Usein koira yrittää hoitaa kutinaa nuolemalla tai pureskelemalla tassujaan ja ihoaan tai hankaamalla kuonoaan. Nämä koiran omat "hoitokeinot" voivat aiheuttaa ihon rikkoutumisen, mikä altistaa tulehduksille.

Joskus kyseessä on kertaluonteinen kutina tai tulehdus, jolloin syy on yleensä löydettävissä. Jos oireet kuitenkin palaavat, on tärkeää keskustella eläinlääkärin kanssa uudelleen; kyseessä saattaa olla koirien yleisin allergian muoto atopia, eli atooppinen dermatiitti.

Kosteus ja märkyys pahentavat ja lisäävät usein oireita, minkä atooppisen koiran omistaja saattaa huomata etenkin keväällä ja syksyllä. Myös korvatulehdukset ovat yksi atooppisen dermatiitin yleinen oire, ja toistuviin korvatulehduksiin on syytä reagoida muutenkin kuin hoitamalla oireita.

Atooppinen dermatiitti on kutiseva ja tulehduksellinen ihosairaus, joka ei valitettavasti parane, mutta sen oireisiin löytyy yleensä apua. Ulkoisille ärsykkeille altistutaan hyvin usein ihon kautta. Atooppisilla koirilla immuunijärjestelmä toimii poikkeavasti, ja ihon oma suojaerros on puutteellinen, minkä vuoksi ne reagoivat



Atopiaa sairastava koira voi elää hyvää elämää.

sopivan lääkehoitojen ja tukituotteiden yhdistelmän.

– Kutinalla on suuri merkitys koiran elämänlaatuun, ja se on syytä ottaa vakavasti. Hoidon tarkoitus on pitää koira mahdollisimman oireettomana, ja se tarkoittaa usein yhdistelmää esimerkiksi lääkehoidosta ja tukituotteista, kertoo eläinlääkäri Tuulikki Castrén AitoVetistä.

Ilman reseptiä saatavien tukituotteiden tarkoitus on nimensä mukaisesti tukea ihon omaa suojamekanismia. Tämä on tärkeää lääkehoidon lisäksi, sillä useimmiten ulkoiset allergeenit ovat laukaiseva tekijä oireille, ja elimistö pääsääntöisesti altistuu niille ihon kautta.

Puutteellista ihosuojaa pyritään auttamaan myös pesemällä mahdolliset allergeenit pois esimerkiksi ulkolun jälkeen.

Atopiaa sairastava koira voi elää hyvää elämää. Varsinkin alkuvaiheessa hoitotoimenpiteet saattavat vaikuttaa työläiseltä, mutta usein omistajat oppivat tunnistamaan ja ennakkoimaan oireiden aiheuttajia reagoiden niihin ajoissa sopivilla tuotteilla tai toimenpiteillä, jolloin oireet jäävät vähäisemmiksi.

terveitä koiria helpommin ympäristön muutoksiin.

Jos koira kutiaa, tai iho- tai korvaongelmia on toistuvasti, on syytä kääntyä eläinlääkäriin puoleen. Eläinlääkäri auttaa etsimään juuri kyseiselle koiralle parhaiten



ATOP 7 SPOT-ON
4 X 0,6 ML/1,2 ML/2,4 ML
Paikallisvaleyliuos kutisevalle ja ärtyneelle iholle. (27–35 €)



ATOP 7 SHAMPOO 200 ML
Rauhoittava ja kosteuttava shampoo, myös toistuviin pesuihin. (20 €)



PYOSPOT 4 X 0,6 ML/1,2 ML/2,4 ML
Paikallisvaleyliuos ihoinfektioiden tukihoitoon. (25–30 €)



PYOCLEAN SHAMPOO 200 ML
Antimikrobinen ja puhdistava shampoo. Tasapainottaa ja kosteuttaa. (21,85 €)

ATOP 7 SPRAY 75 ML
Rauhoittava ja kosteuttava suihke kutisevalle ja ärtyneelle iholle. (27 €)

ATOP 7 HYDRA CREAM 50 ML
Helposti levittyvä rauhoittava ja kosteuttava voide. (20 €)

PYOCLEAN SPRAY 50 ML
Puhdistava ja tasapainottava suihke paikallisiin ihoinfektioihin. (28,65 €)

PYOCLEAN OTO 10 X 5 ML
Antimikrobinen, puhdistava ja rauhoittava korvahuuhde. (20 €)

KATSO PYOCLEANIN SHAMPOO- JA SPRAYTARJOUKSET SIVULTA 12.

OSTOHYVITYS

josta tulee hyvä mieli.



Sydänystävyyys on Hyvän
Mielen Apteekin
etuasiakasohjelma.
Liity mukaan omassa
apteekissasi tai
hyma.fi/sydanystava



Hyvän Mielen
Apteekki

Näin ostohyvityksesi kertyy:

Yli 100 €	Yli 250 €	Yli 350 €	Yli 450 €	Yli 550 €
2 %	3 %	4 %	5 %	6 %

*Ostokertymän tarkastelujakso kalenterivuosi 1.1.-31.12. • Ostokertymää kerryttävät kaikki ilman reseptiä tehdyt ostot omasta apteekista • Alennetut tuotteet kerryttävät ostokertymää • Reseptilääkkeiden ostot eivät kerrytä ostokertymää • Ostohyvitysalennus annetaan vain omassa apteekissa • Ostohyvitysalennus on voimassa koko tarkastelujakson ajan, ja nollaantuu vuoden alussa • Ostohyvitysalennus annetaan automaattisesti alennusportaan ylittymisen jälkeen • Ostohyvitysalennuksia ei anneta resepti- eikä itsehoitolääkkeistä • Jo alennetuista tuotteista ei anneta ostohyvitysalennusta • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekkeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Atalan sivuapteekki, Peltolammin sivuapteekki).

Uusi 3-vaiheinen SensiLine-ihonhoitorutiini

Atooppiseen ihottumaan taipuvaiselle iholle

-15%

Hyvän Mielen
Aptekeista
lokakuun ajan

(13,05–33,90€)

1

PUHDISTAA

2

KOSTEUTTAA

3

RAUHOITTA



Bepanthol® SensiWash ja Bepanthol® SensiControl: kosmetiikkaa.

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

Lue käyttöohje. Bayer Oy. CH-20240923-76



H.J.



majailla
jaksot-
tamista

jähmeitä
Kukkohevi

						★- yhdis- tys	
oppi- nut							
SDP:n Sirpa							
	tuot- teilla			-kiel- täyty- jä	Patun kera		shei- vata
pois- tattaa							
rykiä						Tapani- sen ni- misiä	
viekkaita		vuode- syven- nys		avioi- tua			
ihon osa- nen						eteinen pienen- tää maksua	
							-piste
Eeri- käinen				tiedon- janoi- nen			
lu- melle					-kipu		
	ros- kaa			alko- holia			
mehu- merk- ki				pos- suja			
 		paratiisi ennen tyytä					nainen myös M....
pens- selöidä							
kou- luja						suurin piirtein	
jäynä					Ei nu- kuta.		
räjäh- täviä						Lahti- nen	

Paracetamol Accord poretabletti 1000 mg



VAHVA PORE

Apu kipuun ja kuumeeseen

- Paracetamol Accord 1000 mg:n vahvuinen poretabletti mahdollistaa yhden tabletin kerta-annoksen.
- Poreileva apu kipuun ja kuumeeseen.
- Sitruksen makuinen poretabletti liuotetaan veteen, ja valmis liuos on helppo niellä.
- Sopii myös raskaana oleville ja imettäville äideille.

www.paracetamolaccord.fi



Paracetamol Accord 1000 mg poretabletti on suun kautta otettava lievän tai kohtalaisen kivun ja/tai kuumeen hoitoon käytettävä lääke. Vaikuttava aine on parasetamoli. Tämä vahvuus on tarkoitettu vain aikuisten ja yli 50 kg:n painoisten ja vähintään 16-vuotiaiden nuorten käytettäväksi. Parasetamolin suurinta vuorokausiannosta 3000 mg ei saa ylittää. Suurin kerta-annos on 1000 mg (1 poretabletti). Kuten kaikki lääkkeet, tämäkin lääke voi aiheuttaa haittavaikutuksia, mutta lääkettä oikein käytettynä ne ovat harvinaisia. Neuvottele käytöstä lääkärin kanssa, mikäli olet yliherkkä parasetamolille tai mille tahansa valmisteen apuaineelle tai noudatat niukkanatriumista ruokavaliota. Varovaisuutta suositellaan mikäli sinulla on kohtalainen tai vaikea munuaisten vajaatoiminta, lievä tai kohtalainen maksan vajaatoiminta, vaikea akuutti hepatiitti, tai käytät samanaikaisesti maksan toimintaan vaikuttavia lääkevalmisteita. Ota yhteyttä lääkäriin välittömästi, jos sinulla ilmenee oireita kuten kasvojen, kielen tai nielun turvotus, nielemisvaikeus, punaiset ja kutiavat turvotukset iholla tai hengitysvaikeus. Hoidon aikana ei saa käyttää alkoholia. Parasetamoli sopii lyhytaikaiseen käyttöön raskauden ja imetyksen aikana. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei suositella samanaikaisesti. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkauskoot: 1000 mg 12 poretablettiä. Hinta: Paracetamol Accord 1000 mg:n (12 poretablettiä) lääketaksan mukainen verollinen vähittäismyyntihinta 8,50 €. Markkinoija: Accord Healthcare Oy. FI-01660 10-2024.



Nopea kapseli kipuun!



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

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti