

Hyvän Mielen Apteekkilehti

JOULUKUU 2024

TERVEYS KAUNEUS HYVINVOINTI

JOULUKUUN TARJOUKSET

ja monenlaista
luettavaa

TERVEYS

VERENPAINEEN kotimittaus

Mitä tekee
K-VITAMIINI?

LEMMIKIN
joulu

HYVINVOINTI

OHJE:
Neulo pipo

RESEPTI:
Sinivalkoiset kuulat
RISTIKKO

Juhlava
joulu

KAUNEUS

IHO tarvitsee talvella tukea

JOULU

Apteekin LAHJAVINKIT

Muista kurkistaa sivujen
alareunan joulukalenteriin!



LUONNOLLISET HUNAJATUOTTEET
MIELIKKI-SARJAN TUOTTEET

-15%
(8,30–13,71€)

HYVÄN MIELEN APTEEKIT

APTEEKKI KOILLISKESKUS

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

ATALAN APTEEKKI

03 362 2702
Pulkkatu 8, 33580 Tampere

ELIMÄEN APTEEKKI

05 3776142
Vanhamaantie 16 (S-market)
47200 Elimäki

HANSATORIN APTEEKKI

02 279 1200
Yliopistonkatu 20, Hansatori 2.krs
20100 Turku

HYVÄN MIELEN APTEEKKI

YLÖJÄRVI
03 41092250
Kauppakeskus Elo, Elotie 1,
33470 Ylöjärvi

HÄRKÄTORIN APTEEKKI

08 2118 100
Laivurinkatu 26, 92100 Raah

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

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Sivutie 8, 39200 Kyröskoski

LAHDEN KESKUSAPTEEKKI

03 782 2020
Mariankatu 12, 15110 Lahti

MAARIA-JÄKÄRLÄN APTEEKKI

02 247 1420
K-Market Jäkärän yhteydessä
Talolankatu 75, 20460 Turku

MALMINKARTANON APTEEKKI

029 170 3831
Luutnantintie 5, 00410 Helsinki

MYLLYPURON APTEEKKI

09 342 4350
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki

NOLJAKAN APTEEKKI

029 3400 690
K-Citymarket Pilikko
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

TORNIONMÄEN APTEEKKI

05 3756 223
Utinkatu 52, 45200 Kouvola

VALKEAKOSKEN KESKUSAPTEEKKI

020 778 9040
Torikeskus, Hakalantie 1
37600 Valkeakoski

VALTARIN APTEEKKI

05 864 4400
Kouvolaankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VILJAKKALAN APTEEKKI

03 41092270
Riihitie 1, 39310 Viljakkala

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja. Tarjous voimassa 1.12.–31.12.2024

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

LUONNOLLISET HUNAJATUOTTEET

MIELIKKI KURKKUSUIHKE 25 ML

MIELIKKI IMESKELTÄVÄ
KURKKUPASTILLI 24 TABL.

MIELIKKI YSKÄHUNAJA 200 ML

-15%
(8,30–13,71 €)



Millainen on lapsuutesi joulujen ihanin muisto? **1**

Joulukiireitä ja varautumista alkavaan vuoteen

Vuodevaihte on apteekeissa kiireistä aikaa. Monilla asiakkaila on lääkekujuja kertynyt vuoden mittaan sen verran, että vuotuinen lääkekatto on täyttynyt tai juuri täyttymässä. Asiakkaat ostavat viimeiset kuluvalle vuodelle kuuluvat lääkeostonsa vielä joulukuussa, jolloin alkuvuonna lääkeostoja tulee niukemmin.

Hallitus on ehdottanut alkuomavastuusuuden nostoa nykyisestä 50 eurosta 70 euroon. Alkuomavastuulla tarkoitetaan sitä osuutta lääkekuluista, joka asiakkaan tulee itse kustantaa, ennen kuin yhteiskunta, eli Kela, osallistuu asiakkaan lääkekuluihin.

Monet perusterveet aikuiset käyttävät lääkkeitä vähän, ja heidän lääkekulunsa ovat alhaiset. He maksavat lääkkeistään siis täyden summan, jos kulut jäävät alle 70 euron. Näin korvausmenoja voidaan kohdentaa heille, joiden kustannukset ovat suuremmat. Säästyvä raha kohdentuu vuotuisen lääkekaton rahoittamiseen.

Apteekkien yhtenä tehtävänä on toimia Kelan lääkekorvauskäsittelijänä. Asiakas hyötyy, kun hän saa lääkekorvauksen suoraan apteekista. Yhteiskunta säästää merkittävästi lääkekorvausten käsittelykustannuksia, kun apteekit tekevät suoraan korvauslaskelmat heti ostotapahtuman yhteydessä.

Mikäli hallituksen esitys hyväksytään, lääkkeiden arvonlisävero nousee nykyisestä 10 prosentista 14 prosenttiin. Tätä kirjoitettaessa päätöstä ei ole vielä tehty. Arvonlisäveron nosto vaikuttaa lääkkeiden hintoihin

ja valtiolle kertyvien verorahojen määrään. Korotuksen hyöty valuu kuitenkin osittain hukkaan, koska myös Kelan lääkekorvausmenot kasvavat. Valtio kun lopulta rahoittaa lääkekorvausmenot.

Tammikuussa apteekkien lääkelaivo laajenee osassa biologisia lääkkeitä. Tämä tuo yhteiskunnalle merkittävää säästöä. Aiheesta lisää lehden sivulla 18.

Apteekkimarkkinat toimivat tehokkaasti ja alalla on erittäin paljon kilpailua. Suomessa on tällä hetkellä n. 630 yksityistä apteekkitoimipistettä ja 170 sivuapteekkia. Lisäksi Helsingin yliopistolla on 17 apteekkitoimipistettä ja Itä-Suomen yliopistolla yksi.

Lääkkeiden hinnat puhuttavat, ja keskustelussa on hyvä muistaa faktat. Reseptilääkkeiden hinnat ovat laskeneet keskimäärin 30 prosenttia vuosina 2003–2023. Samaan aikaan esimerkiksi ruuan hinta on noussut 60 prosenttia.

Apteekkien tehtävänä on huolehtia alueensa lääkehuollosta. Tätä tehtävää me kaikki alan ammattilaiset eli farmaseutit, provisorit, apteekkarit ja koko muu henkilökunta haluamme tehdä koko sydämellämme.

Rauhallista joulun aikaa sinulle, arvoisa lukijamme, toivottaa

Apteekkari Lotta Lehtinen
Hyvän Mielen Apteekki Lahti
(Lahden Keskusapteekki)



Kuva: Mybona.adobe.com

2 Ystävät sydämessä ovat joulun parhaita lahjoja

KOKO SARJA
-15%
(14,20-30,10 €)

Valitse tutkittu BioGaia-maitohappobakteeri!

BioGaia-valmisteet sisältävät luontaisia *Lactobacillus reuteri*-bakteerikantoja, jotka säilyvät tutkitusti elävinä läpi ruuansulatuskanavan. Yli 250 julkaistua tutkimusta. BioGaia.fi



Vauvalle ja taaperolle



Suun hyvinvointiin



Vahva kuuri



Joka päivä

BioGaia
Sisäisten sankareidesi tukena

Tarjous voimassa 1.12.-31.12. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Hyvän Mielen Apteekkilehti

JOULUKUU 2024

SISÄLLYS

TERVEYS

Glaukoomaa on tärkeä hoitaa	6
Potilaan sitoutuminen on avainasemassa	
Joulu voi yllättää lemmikin vatsan	8
Pyhiä varten kannattaa varautua	
Verenpaineen kotimittaus	10
Oma mittari on oiva terveystyökalu	
Lihakset ikääntyneiden luiden tukena.....	12
Kehoa voi vahvistaa vanhanakin	
Lisää lääkevaihtoa	18
Biologisia lääkkeitä lääkevaihdon piiriin	
K-vitamiinia kasviksista	20
Tiedätkö mitä K-vitamiini tekee?	

KAUNEUS

Ihon talvihoito	22
Iho tarvitsee tukeasi etenkin talvella	

HYVINVOINTI

Apteekkari harrastaa neulomista	26
Ohje: Hyvän Mielen mohair-pipo	
Resepti: Itsenäisyyspäivän kuulat!.....	28

LISÄÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Apteekkarin tervehdys.....	3	Kauneustarjoukset	25
Joulukuun tarjoukset.....	14	Ristikon ratkaisu	27
Apteekin joululahjavinkit	24	Runo	29
Myös eläimille julistetaan joulurauhaa	24	Ristikko	30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Niina Alastalo, Lotta Lehtinen, Alpo Turunen, Marianna Tuomisto ja Nina Vesanen / Hyvän Mielen Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives.
Taitto: Petteri Viikki / ARMI Creatives Kannen kuva: VK Studio.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

3 Piiloudu maailmalta vällyjen väliin

HYVÄN MIELEN APTEEKKILEHTI 5

Tarjoukset voimassa 1.12.-31.12.2024 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.

Joulurauhaa
myös
lemmikeille

s. 8

Iho tarvitsee
talvihuomiota

s. 22

Ei vihreät
vaan sini-
valkoiset
kuulat!
s. 28

Glaukoomaa on tärkeä hoitaa

Silmänpainetauti on Suomessa toiseksi yleisin näkövammaisuuden syy.

Glaukooma, joka tunnetaan myös nimellä silmänpainetauti, on etenevä silmäsairaus, joka vaurioittaa näköhermoa ja voi hoitamattomana johtaa pysyvään näkökyvyn heikkenemiseen tai jopa sokeuteen.

Glaukooma on Suomessa toiseksi yleisin näkövammaisuuden syy. Glaukooman hoitoon on tarjolla monipuolinen valikoima lääkkeitä ja hoitomuotoja, joissa kaikissa ta-

voitteena on silmänpaineen alentaminen taudin etenemisen hidastamiseksi.

Glaukoomassa kohonnut silmänpaine on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä näköhermon vaurioitumiselle. Normaalina pidetty sil-

mänpaine vaihtelee 10–21 mmHg välillä, mutta glaukoomapotilailla se voi nousta vaarallisen korkeaksi, jopa yli 30 mmHg. Muita riskitekijöitä ovat ikääntyminen, sukurasiite, likinäköisyys ja näköhermon pään verenvuodot.

Silmänpaineen mittaaminen, näköhermon pään kuvantaminen ja näkökenttätutkimukset ovat tärkeitä diagnosoinnin ja hoidon seurannan välineitä.

HOITOMUODOT

Glaukooman hoidon tavoitteena on alentaa silmänpainetta. Hoitomuotoja on useita.

Silmänpainetta alentavat lääkkeet ovat yleensä ensisijainen hoitomuoto. Niillä pyritään joko vähentämään kammionesteen muodostumista silmässä tai lisäämään sen poistumista. Lääkkeitä ovat muun muassa prostaglandiini-analogit, betasalpaajat ja hiilihappoanhydraasin estäjät. Lääkkeiden valinta ja yhdistäminen riippuvat potilaan yksilöllisistä tarpeista ja taudin etenemisestä.

Laserhoito on vaihtoehto potilaille, joilla lääkehoito ei riitä alentamaan silmänpainetta riittävästi. Hoito kohdistuu silmän nesteen poistumista helpottaviin rakenteisiin. Se on yhtä tehokas kuin lääkehoito, ja joissain tapauksissa hoidon vaikutus voi kestää vuosia ilman lisätoimenpiteitä.

Pitkälle edenneissä tapauksissa, joissa lääke- tai laserhoito ei riitä, voidaan harkita kirurgista hoitoa. Leikkaus voi olla tehokas tapa alentaa silmänpainetta, mutta siihen liit-

Glaukooman hoito on pitkäjänteistä, ja potilaan sitoutuminen hoitoon on avainasemassa.

tyy enemmän silmäoireita ja komplikaatioiden riskejä, minkä vuoksi se on yleensä viimeinen hoitovaihtoehto.

HOIDON SEURANTA

Glaukooman hoito vaatii pitkäaikaista seurantaa, sillä sairaus etenee hitaasti, ja oireet voivat jäädä huomaamatta. Yksilöllinen kontrollisuunnitelma laaditaan yleensä diagnoosin yhteydessä.

Jos glaukoomaa ei ole todettu, silmänpaineen mittaaminen riittää 1–2 vuoden välein. Diagnoosin jälkeen seuranta tiivistyy: silmänpaine mitataan 6–12 kuukauden välein, ja joka toinen vuosi suoritetaan myös silmänpohjakuvaukset ja näkökenttätutkimukset.

OIKEANLAINEN LÄÄKKEIDEN KÄYTTÖ

Silmänpainelääkkeet, kuten glaukooman hoidossa käytetyt silmätipat, vaativat oikeaoppisen käyttötekniikan, jotta lääkkeen teho maksimoituu ja haittavaikutukset minimoituvat. Ennen tippojen käyttöä on aina hyvä pestä kädet ja tarkistaa lääkkeen säilyvyys, sillä useimmat silmälääkkeet

säilyvät vain noin 4 viikkoa avaamisen jälkeen.

Tippojen annostelua voi helpottaa apteekista saatavilla tiputus-avulla. Jos käytössä on useita eri silmätippoja, tippojen järjestys on hyvä olla juoksevimmasta paksuimpaan, eli liuokset ensin, sitten suspensiot, öljypitoiset tipat, geelit ja viimeisenä voiteet.

Suurin osa glaukooman hoitoon käytettävistä lääkkeistä kuuluu Kelan ylempään erityiskorvauksen piiriin. Hallituksen esittämällä muutoksilla on vaikutusta erityisesti alkuomavastuun määrään, joka on vuodelle 2025 nousemassa 70 euroon.

MITEN HOIDAN KUIVASILMÄISYYTTÄ?

Monilla glaukoomapotilailla ilmenee myös kuivasilmäisyyttä, joka voi pahentua lääkähoidon myötä. Kuivasilmäisyyttä voidaan hoitaa erilaisilla kostutustipoilla, geeleillä ja voiteilla, jotka tarjoavat helpotusta ja parantavat elämänlaatua. Myös silmäluomien puhdistus ja lämpöhauteet voivat auttaa oireiden lievittämisessä.

Glaukooman hoito on pitkäjänteistä, ja potilaan sitoutuminen hoitoon on avainasemassa näkökyvyn säilyttämisessä. Säännölliset kontrollikäynnit ja lääkkeiden oikea annostelu auttavat pitämään sairauden hallinnassa. Jos sinulla on kysyttävää glaukooman hoitoon liittyen, apteekkimme henkilökunta on aina valmiina auttamaan.

Pidetään huolta silmistämme!

Lemmikille joulu voi tuoda ikävän yllätyksen

Lähes jokaisella koiran tai kissan omistajalla on omakohtaisia kokemuksia lemmikin vatsavaivoista. Maha-suolikanavan oirehtiminen on yksi yleisimmistä syistä viedä koira tai kissa eläinlääkäriin.

Akillinen ripuli ja oksentaminen ovat yleisiä etenkin koirilla. Oireet voivat johtua esimerkiksi sopimattomasta ruoasta, ruokavalion muutoksesta, ylensyönnistä, stressistä, lääkkeistä, loisista, bakteeri-infektiosta tai viruksista.

Äkillinen ripuli tai oksentaminen eivät ole sairauksia vaan oireita, sillä ne ovat reaktioita, joilla elimistö pyrkii poistamaan itselleen sopimatonta ainesta ja siten minimoimaan myrkytyksen mahdollisuutta.

Osalla lemmikeistä ongelmat voivat olla kroonisia, mutta juhla-kauden herkut voivat aiheuttaa oireita teräsvatsaisemmallekin. Siksi on suotavaa, että herkut syödään itse, ja lemmikkejä muistetaan muilla tavoin. Tällöin välttyään myös siltä, ettei lemmikille tule vahingossa annettua jotain sille myrkyllistä.

VARO NESTEHUKKAA

Jos vatsaongelmat kuitenkin yllättävät, on hyvä pitää mielessä, että oksenteleva ja ripuloiva lemmikki menettää nopeasti nestettä. Nestehukka itsessään on vaarallinen tila. Mikäli eläin ei itse juo tarpeeksi, voi olla tarpeen juottaa sitä esimerkiksi ruiskulla. Ruuan pitää olla hyvin sulavaa, ja sitä annetaan pieninä annoksina useita kertoja päivässä.

Akuutti ripuli menee yleensä itsekseen ohi muutamassa päivässä, ja jos lemmikki syö ja juo hyvin, oi-

reenmukainen hoito riittää. Nesteen ja ruuan lisäksi tukihoitoon on hyvä lisätä akuutteihin suolisto-oireisiin tarkoitettu täydennysrehuvalmiste rauhoittamaan ja tasapainottamaan suolistoa.

Varsinkin juhlapyhinä on hyvä muistaa, että lähettyvillä ei välttämättä ole avoinna olevaa apteekkia, joten on hyvä varautua ennakoon.

LEMMIKIN VATSA VOI REAGOIDA STRESSIIN

Joskus koirien ja kissojen vatsan ongelmiin on nähtävissä selkeä syy ja seurauksen suhde. Tällöin ennakoiminen ja ennaltaehkäisy on helpompaa. Toistuvissa tapauksissa omistaja usein oppii, millaiset asiat aiheuttavat suolistongelmia.

Syötyihin asioihin liittyvien syiden lisäksi osa lemmikeistä reagoi vatsallaan stressiin, jolloin rutiinien muuttumiset, kuten muutto, uusi lemmikki, juhlat tai matkustaminen uuteen ympäristöön voivat aiheuttaa ongelmia.

Joulukuun juhla-kausi on täynnä kiirettä ja juhlaa, joten on hyvä ottaa lemmikin asiat huomioon jo ennalta. Jos on tiedossa, että rutiinien muuttuminen aiheuttaa yleensä maha-suolikanavan oireita, keskustele apteekin asiantuntijoiden kanssa sopivasta täydennysrehusta.

Mikäli syy toistuviin ongelmiin ei ole tiedossa, on hyvä kääntyä eläinlääkärin puoleen. Joissain ta-

Ennen juhlapyyhiä on syytä varautua ennakoon.

pauksissa kyseessä voi olla myös esimerkiksi tulehduksellinen suolistosairaus.

MILLOIN ELÄINLÄÄKÄRIIN?

Tarkkaile lemmikkiäsi ja ota yhteyttä eläinlääkäriin, mikäli lemmikki:

- nieleskelee ja kakoo koko ajan yrittäen oksentaa
- oksentaa kaiken, myös nesteen
- on vetäytyväinen tai hyvin levoton ja hengittää pinnallisesti
- suun limakalvot ovat erittäin vaaleat tai erittäin punaiset
- yrittää ulostaa onnistumatta siinä
- ripuloi voimakkaasti ja yleisvointi on huono
- on selvästi kipeä ja vatsa on turvonnut

On syytä hakeutua eläinlääkäriin myös, jos suolisto-oireiden aikana lemmikin paino laskee nopeasti, oireet jatkuvat useita päiviä kotihoidosta huolimatta tai eläin on selvästi huonokuntoinen. Pennut ja vanhuksat vaativat nopeammin klinikkakäynnin kuin hyväkuntoiset aikuiset kissat tai koirat.

Artikkeli on kirjoitettu yhteistyössä eläinlääkärin kanssa.



PROMAX

Kerran päivässä annosteltava, kolmitahoinen täydennysrehuvalmiste koirien ja kissojen akuutteihin suolistohäiriöihin. (15-26 €)



SUSTAIN

Täydennysrehuvalmiste. Käytetään esim. kun koiralla on krooninen tai toistuva ripuli tai tulehduksellinen suolistosairaus sekä ennaltaehkäisevästi, kun koira reagoi stressiin tai ruokavalion muutoksiin. (32-40 €)



FIBOR

Suunniteltu tukemaan koiran ja kissan ruuansulatusta. Kuitulisästä hyötyvät ummetuksesta, jatkuvasta tai toistuvasta ripulista, anaalirauhasvaivoista tai närästyksistä kärsivät. (500 g 30 €)



Verenpaineen kotimittaus



Verenpainemittari on yksi parhaita oman terveyden seurannan työkaluja.

Verenpainemittaria on helppo käyttää. Se antaa tärkeää tietoa terveydentilasta sekä terveyden riskeistä. Korkea verenpaine on merkittävä kansantauti, joka hoitamattomana johtaa sydän- ja verenkiertosairauksiin.

Jos verenpaine on yksittäisessä mittauksessa kotona vähintään 135/86 mmHg ("yläpaine"/"alapaine") tai vastaanotolla vähintään 140/90, on aiheellista selvittää verenpainetaso. Se selvitetään tekemällä seitsemän päivän ajan ns. kaksoismittaukset, eli kaksi mittausaamulla ja kaksi mittausaillalla.

Kotimittauksissa verenpaineen voi mitata luotettavammin, koska ns. valkotakki-ilmiö vaikuttaa vastaanotolla kohottavasti. Jos viikon mittaus tulosten keskiarvo ylittää 135/85, on syytä olla yhteydessä lääkäriin.

Mittaria tarvitaan myös, jos aloitetaan lääkehoito, joka voi vaikuttaa verenpaineeseen. Näin voidaan seurata hoitoon käytettävän lääkkeen tehoa tai muita verenpaineeseen vaikuttavia seikkoja.

Monet lääkkeet voivat vaikuttaa verenpaineeseen haitallisesti. Verenpaineen seurantaan riittää yleensä neljän vuorokauden mittausarja, kaksi mittausaamua ja kaksi illoin. Aina kun lääkärikäynti tai muu vastaanottokäynti on tulossa, on viisasta suorittaa seuranta, jotta verenpainetason voi ilmoittaa lääkärille.

NÄIN MITTAAT VERENPAINEEN KOTONA

Olkavarren kokoon sopiva mansetti on mittauksessa tärkeä. Luotettavin ja siksi suositeltavin verenpainemittari on olkavarsimalli. Varmista sopiva koko apteekissa mittaria ostaessasi.

Vältä noin puolen tunnin ajan ennen mittausaamia fyysistä ponnistelua, tupakointia, alkoholia ja kofeiinipitoisia juomia. Tavoitteena on rauhallinen olotila, jotta lepotaso saadaan selville, ja tulokset eivät vaihtelee. Aamulla on sopiva aika juuri heräämisen jälkeen ennen aamupalaa, illalla yleensä klo 19–21 välillä.

Mittauksen voi tehdä kummasta

kädestä tahansa. Jos olet oikeakätinen, on luultavasti helpoin mitata vasemmasta olkavarresta. Mansetti on tärkeä asettaa riittävän ylös olkavarteeseen, sen ei ole tarkoitus olla kyynärpään päällä.

Kannattaa kuitenkin kokeilla mitata alkuun molemmista olkavarsista, sillä joskus puolierot ovat suuret, ja silloin on viisasta käyttää korkeampia tuloksia antavaa puolta.

Paine mitataan rennossa asennossa istuen. Mansetti asetetaan olkavarteeseen niin, että sormi mahtuu mansetin ja olkavarren väliin. Mansetin ilmaletkun tulisi olla kyynärtaipeen kohdalla niin, että ilma letkussa kulkee vapaasti.

Käsi on hyvä olla noin 90 asteen kulmassa ja mansetti käden levätessä suunnilleen sydämen tasolla. Ennen mittausaamia on hyvä rauhoittua noin viisi minuuttia.

Mittauksen käynnistyttyä pysy rentona. Älä liiku tai puhu. Muutaman minuutin jälkeen toista mittaus ja muista tallentaa tai kirjata tulos. Uudet mittarit seuraavat myös sykettä. Epäsäännölliseksi muuttunut pulssi voi olla merkki lääkärihoitoa vaativasta eteisvärinästä.

Onko tonttuja näkynyt? 8

Toistuva hilse: Oletko jo kokeillut kaikkea?

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



Kliinisesti tehokkaaksi todistettu*

Pysäytä hilse - Lääkkeellisellä shampooilla.

- Käy käsiksi hilseen aiheuttajaan, ei ainoastaan oireisiin
- Ehkäisee kutinaa ja hilseilyä
- Näkyviä tuloksia jo 2 viikossa - vaikuttaa pitkään



Nizoral® taistelee hilseen syitä vastaan.

*Okokon EO et al., Cochrane Database of Systematic Reviews 2015; Issue 5.

Nizoral shampoo päänahan hilseen hoitoon. Vaikuttava aine ketokonatsoli. Päänahka ja hiukset pestään kahdesti viikossa 2-4 viikon ajan. Shampooon joutumista silmiin tulee välttää. Älä käytä, jos olet allerginen vaikuttavalle aineelle tai jollekin apuaineelle. Ei alle 12-vuotiaille. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Markkinoija STADA Nordic. FI/NIZ/102024

Lihakset ikääntyneiden luiden tukena

On yleinen harhaluulo, että vanhemmalla iällä kehon lihakset eivät enää voisi vahvistua.

Osteoporoosista eli kansanomaistemmin luiden haurastumisesta ikääntyessä on puhuttu Suomessa pitkään. Pienentynyt luuntiheys on arviolta noin puolella yli 65-vuotiaista. Luunmurtumia tapahtuu vuosittain kymmeniätuhansia, ja pienentynyt luuntiheys altistaa vakaville murtumille, joista palautuminen on hidasta.

Jos murtuma haittaa kykyä liikua, on riski yleisterveyden heikentymiselle suuri. Siksi murtumien ehkäisemiseksi kannattaa tehdä hieman töitä joka päivä. Kalsium on luiden ravintoa, ja sen saanti on tärkeä varmistaa. Vähemmälle huomiolle usein jää, että lihassmassan vähentyminen eli sarkopenia on merkittävä riskitekijä kaatumisissa ja luunmurtumien synnyssä.

Heikot lihakset vaikeuttavat tasapainon hallintaa. Heikkouden tunne, väsymys, liikunnan vähentyminen, tasapainon heikentyminen, painon lasku ja ruokahaluttomuus ovat sekä oireita että seurauksia lihassmassan vähenemisestä.

Elämäntilanteet vaihtelevat, ja monesti myös elintavat muuttuvat

huomaamatta niin, että keho altistuu lihassmassan vähenemiselle.

LIHAKSIA VOI VAHVISTAA VANHANAKIN

On kuitenkin yleinen harhaluulo, että vanhemmalla iällä kehon lihakset eivät enää voisi vahvistua. Lihakset eivät menetä kykyään vahvistua, vaan lihaskunnon parantaminen kannattaa aina. Ravinnon laadulla on myös suuri merkitys, varsinkin iän karttuessa, sillä keho tarvitsee enemmän proteiinia kuin nuorempana, jotta lihakset pystyvät ylläpitämään suorituskykyään.

Usein ruokahalun heikkeneminen aiheuttaa varsinkin liha-, kala- ja maitotuotteiden saannin vähenemistä, ja juuri nämä ainekset lautasella olisivat tärkeimpiä ruokia hyvän lihaskunnon kannalta. Onneksi on kehitetty myös juotavia ravintovalmisteita, joilla on helppo lisätä energiaa ja proteiinia päivän ruokavalioon, jos suuret ruokanokokset eivät maistu.

Millaista liikuntaa pitäisi suosia, jotta luut ja lihakset pysyvät vahvoina?

Kaikki liike on keholle hyväksi! Kävelylenkit ovat tärkeitä sydänlihaksen toiminnalle, mutta luiden ja lihasten vahvistamiseen tarvitaan hieman myös puristamista. Jos pääsee syksyllä tekemään puutarhatöitä ja talvella hieman vaikka lapioimaan lunta, otevoima ja verenkierto saavat vahvistusta.

Ennen tehtiin metsätöitä, mutta nykypäivänä kaupungissa asuvan kannattaa hakeutua ohjattuun lihaskuntoliikuntaan. Ohjatussa liikunnassa asiantuntija auttaa liikuttamaan kehoa turvallisesti ja omalle keholle sopivalla tavalla. Samalla lihasjäykkyydet helpottavat, ruokahuo paranee ja mieliala kohenee.

Sosiaaliset kontaktit ryhmäliikunnassa ovat kullannarvoisia, ja yksin tekemisestä nauttiva voi hakeutua kuntosalille tekemään ohjattuna itselle sopivan kuntopiirin muutaman kerran viikossa. Aikaa lihaskuntoharjoitteluun ei kulu viikossa paljon, mutta sen hyödyt tuntuvat joka päivä – sitä enemmän mitä säännöllisemmin harrastaa. Aloittaminen on vaikein vaihe. Kunnan liikuntapalveluista kannattaa kysyä alkuun neu-

voa – soita rohkeasti ja kysy, sieltä autetaan mielellään.

MISTÄ TIETÄÄ SYÖKÖ OIKEIN?

Vajaaravitsemuksen riski kohoaa ikääntyessä. Ikääntynyt tarvitsee enemmän proteiinia ja vähintään yhtä paljon muitakin ravintoaineita eli vitamiineja ja kivennäisaineita kuin nuoremmat.

Energiaa täytyy saada kulutuksen mukaan. Vanhempana keho ei pysty hyödyntämään ravintoa samalla tavalla kuin nuorempana. Ruoka sulaa ja imetty hitaammin. Ainakin kolmesti päivässä olisi tärkeä saada proteiinia lautaselle, ja lisäksi yksi proteiinipitoinen välipala. Tavoitteena on useampi vähintään 20 gramman annos proteiinia päivässä. Sata grammaa kanaa, jauhelihaa tai kalaa sisältää noin 25 grammaa proteiinia. Lisäksi kun juo maitoa, välipalalla syö esimerkiksi proteiinirahkan sekä yhden lisäravintotuoman aamupalan kanssa, elimistö saa riittävästi ravintoa.

Kaupassa kannattaa katsastaa pakkausten proteiinipitoisuuksia. Myös apteekissa voi kysyä ravintolisistä.



joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2024



**BEROCCA IMMUNITY
15 PORETABL.**

990
0,66 €/kpl
(11,20 €)

**BEROCCA IMMUNITY
30 PORETABL.**

1690
0,56 €/kpl
(19,60 €)

**VAHVISTAA JA YLLÄPITÄÄ
VASTUSTUSKYKYÄ**

A-, B6-, B12-, C- ja D-vitamiinit sekä sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Ei raskauden aikana tai imettäville. Ravintolisä.

MUISTA MAITOHAPPOBAKTEERIT



**BIOTEEKKI MAITOHAPPO-
BAKTEERI COMP 80 KAPS.**

2290
0,29 €/kpl
(31,40 €)



**BIOTEEKKI MAITOHAPPO-
BAKTEERI PLUS 100 KAPS.**

1990
0,20 €/kpl
(26,25 €)



**TEHOKAS KEINO
LIEVITTÄÄ KIPUA**

**THERMACARE HARTIA/NISKA 3 LÄMPÖTYYNÄ
THERMACARE ALASELKÄ 2 LÄMPÖTYYNÄ**

Tehokas keino lievittää kipua syvälle lihaksiin ja niveliin kulkeutuvan lämmön avulla.

990
3,30–4,95 €/kpl
(13,70 €)

joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2024



**LIEVITTÄÄ JA HOITAA
RIPULIN OIREITA**

SMECTAGO DIOSMEKTIITTI 3 G 8 ANNOSPUSSIA

Akuutin ripulin hoitoon aikuisilla ja yli 8-vuotiailla lapsilla ja kroonisen ripulin tai vatsakivun hoitoon aikuisilla. Koostumukseltaan kermamainen sisältö juodaan suoraan pussista.

990
1,24 €/kpl
(13,35 €)



1490
0,25 €/kpl
(19,30 €)

**HIUSTEN, KYNSIEN
JA IHON HYVINVOINTIIN**

APTEQ BIOTIINI EXTRA 5000 MCG 60 KAPS.

Vahva ja monipuolinen biotiiniainvalmiste. Suomessa kehitetty, ainutlaatuinen vitamiini-, aminohappo- ja kasvisuuteyhdistelmä.



HYVÄ AJATUS!

**APTEQ B12 BOOST 1,3 MG 60 PURUTABL.
APTEQ B12 BALANCE 1 MG 100 PURUTABL.
APTEQ B12 MEMOX 1 MG 60 TABL.**

1690
0,17–0,28 €/kpl
(24,20 €)



**SUOMEN SUOSITUIN
MONIVITAMIINITABLETTI***

MULTIVITA PLUS 200 TABL.

Monipuolinen koostumus perustuu aina uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Sisältää jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta. *Pharmarket MAT 6/2024

1990
0,10 €/kpl
(24,45 €)



ERITTÄIN RIITTOISA PESUNESTE

**SEBAMED FACE & BODY WASH
TÄYTÖPUSSE 1000 ML**

**SEBAMED OLIVE FACE & BODY WASH
TÄYTÖPUSSE 1000 ML**

Pesun jälkeen iholla on puhdas, miellyttävän raikas ja pehmeä tunne. Koko perheelle.

1790
17,90 €/l
(22,15 €)

joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2024



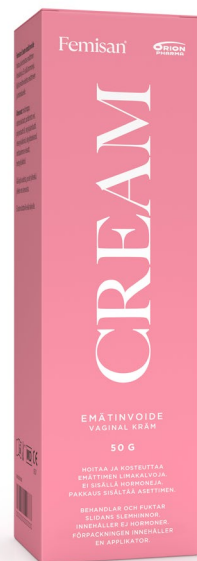
19⁹⁰
0,20 €/kpl
(25,25 €)

ERITTÄIN VAHVA KALAÖLJYKAPSELI

MULTIVITA OMEGALIVE STRONG 100 KAPS.

Korkeasta omega-3-pitoisuudesta huolimatta kapseli on kohtuullisen kokoinen ja helppo niellä.

NAISEN INTIIMIALUEEN HYVINVOINTIIN



**FEMISAN BALANCE
5 ML 7 KPL
FEMISAN GLIDE
LIUKUVOIDE 75 ML
FEMISAN CREAM 50 G
FEMISAN VITAL 36 G
FEMISAN WASH 125 ML**

-20%
(8,00– 22,55 €)



9⁹⁰
198,00 €/l
(11,90 €)

TEHOKAS ANTIPERSPIRANTTI

**TRIPLE DRY 72H ACTIVE MEN ROLL-ON 50 ML
TRIPLE DRY 72H ACTIVE WOMEN ROLL-ON 50 ML
TRIPLE DRY 72H MEN ROLL-ON 50 ML
TRIPLE DRY 72H FRESH ROLL-ON 50 ML
TRIPLE DRY 72H ORIGINAL ROLL-ON 50 ML**

joulukuun tarjoukset

Tarjoukset voimassa 1.12.–31.12.2024



24⁹⁰
0,17 €/kpl
(29,95– 30,70 €)

AJATTELEMISEN AINETTA

**BETHOVER B12 + FOOLIHAPPO 150 TABL.
BETHOVER B12 1 MG VADELMA 150 TABL.
BETHOVER B12 + FOOLIHAPPO + B6 150 TABL.**



8⁹⁰
(11,05 €)

KOSTEUTTA KUIVALLE NENÄLLE

**NASOLIN A-VITAMIN NENÄSUIHKE 10 ML
NASOLIN A-VITAMIN SITRUUNA-MENTOLI 10 ML
NASOLIN A-VITAMIN TIMJAMI-EUKALYPTUS 10 ML
NASOLIN KOSTEUTTAVA NENÄSUIHKE 20 ML**



18⁹⁰
(26,05 €)

TUTKITUSTI TEHOKAS HAAVASALVA

ABILAR PIHKASALVA 10 % 20 G

Monipuolinen ja tutkitusti tehokas. Nopeuttaa haavojen parane-
mista ja rauhoittaa hoidettavan alueen ärsytystä ja kipua – luon-
nollisesti. Myös palovammoille, asfaltti-ihottumalle, iohalkeamil-
le ja diabeettisille haavoille.



20⁹⁰
0,21– 0,35 €/kpl
(25,65 €)

KUN NUKKUMINEN TUNTUU VAIKEALTA

**MELAREST 1,9 MG MINTTU 100 TABL.
MELAREST 1,9 MG 100 TABL.
MELAREST 1,9 MG PITKÄVAIKUTTEINEN 90 TABL.
MELAREST TRIPLA 60 TABL.**

VATSAN AVUKSI

**LACTRASE GO 50 TABL.
NOGASIN GO 50 TABL.**



16⁹⁰
0,34 €/kpl
(21,05 €)

Lisää biologisia lääkkeitä lääkEVaihdon piiriin

Me Hyvän Mielen apteekkilaist olemme valmiiksi koulutautuneet biologisten lääkkeiden eroista, jotta osaamme parhaiten auttaa, mikäli lääkevaihto tai uudenlainen antolaite askarruttaa.

Biologisten lääkkeiden lääkEVaihto apteekkeissa laajenee 1.1.2025. Tämän vuoden huhtikuusta alkaen vaihto on onnistunut enoksapariinivalmisteille, nyt mukaan tulevat kaikki muut biologiset lääkkeet insuliineja lukuun ottamatta.

1.4.2025 mukaan tulevat pitkävaikutteiset glargininsuliinivalmisteet ja 1.1.2026 muut pitkävaikutteiset insuliinit. Alle 18-vuotiaita lääkevaihto ei koske. Lääkettä ei myöskään vaihdeta tiheämmin kuin kuuden kuukauden välein.

Biologisilla lääkkeillä tarkoitetaan elävissä soluissa tuotettuja lääkeaineita. Näitä lääkkeitä ovat muun muassa insuliinit, osa pistettävistä reumalääkkeistä sekä veritulpan estoon käytettävät pistettävät lääkkeet.

Biologiset lääkkeet ovat tyypillisesti kalliimpia kuin perinteiset kemiallisesti tuotetut lääkkeet. Biologisia sanotaan myös "täsmälääkkeiksi", koska lääkkeillä saadaan aikaan hyvin tarkkaan kohdennettu vaikutus tiettyyn elimistön mekanismiin.

BIOSIMILAARIT OVAT EDULLISEMPIÄ

Biologisten lääkkeiden yhteydessä puhutaan myös biosimilaareista,

jolla yksinkertaisesti tarkoitetaan alkuperäisen biologisen lääkkeen kanssa hoidollisesti samanarvoista lääkettä.

Koska kyse on elävien solujen tuottamasta aineesta, on mahdollonta varmistaa lääkeaineiden olevan molekyyllitasolla täysin identtisiä. Tämä pätee myös alkuperäisvalmisteeseen – kaksi erää samaa biologista lääkettä eivät koskaan ole täysin identtisiä.

Biosimilaarit ovat analyyttisesti ja kliinisesti tutkittuja, jotta ne ovat yhtä turvallisia ja tehokkaita kuin alkuperäisvalmisteet. Sama annostus ja mahdolliset haittavaikutukset koskevat alkuperäisvalmistetta ja biosimilaareja. Tyypillisesti biosimilaarit ovat selkeästi alkuperäisvalmistetta edullisempia, ja lääkevaihdon tavoitteena onkin vähentää valtion lääkekustannuksia miljoonilla euroilla vuodessa.

Lääkevaihto on monelle lääkkeen käyttäjälle tuttua jo tablettimuotoisissa lääkkeissä. Apteekki voi vaihtaa lääkärin määräämän lääkkeen edullisempaan vaihtoehtoon, kunhan alkuperäisen lääkevalmisteen patenttisuoja on umpeutunut, ja viranomais on hyväksynyt lääkkeille vaihtokelpoisuuden.

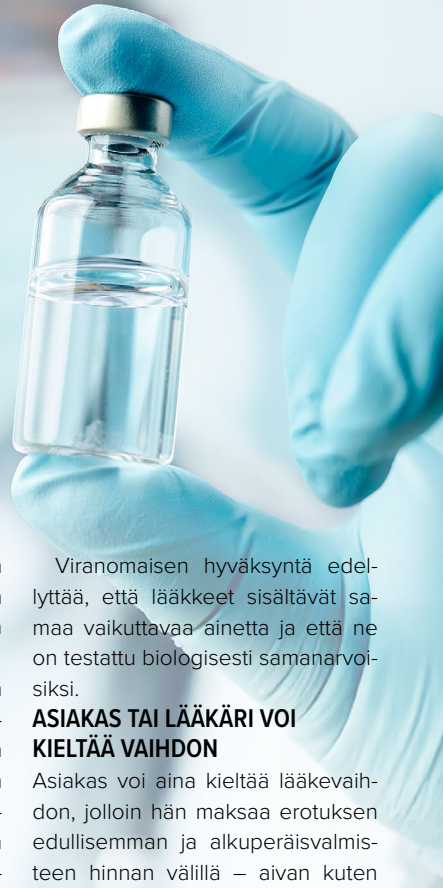
Viranomaisen hyväksyntä edellyttää, että lääkkeet sisältävät samaa vaikuttavaa ainetta ja että ne on testattu biologisesti samanarvoisiksi.

ASIAKAS TAI LÄÄKÄRI VOI KIELTÄÄ VAIHDON

Asiakas voi aina kieltää lääkevaihdon, jolloin hän maksaa erotuksen edullisemman ja alkuperäisvalmisteen hinnan välillä – aivan kuten muissa lääkkeissä tähänkin asti. Lääkäri voi myös hoidollisella perusteella kieltää lääkevaihdon, jolloin asiakas saa korvauksen alkuperäisvalmisteen täydestä hinnasta.

Pistettävissä lääkkeissä oman mutkansa vaihtokelpoisuuteen tuo antolaite. Valmisteen antolaitteessa voi olla pieniä eroja. Vaihtokelpoisuus edellyttää kuitenkin, etteivät erot ole merkittäviä lääkkeen käyttämisen kannalta. Esimerkiksi glargininsuliinin alkuperäisvalmisteen ja biosimilaarin kyniä käytetään molempia aivan samalla tavalla, eroa on ainoastaan kynän ulkonäössä.

Osassa valmisteita voi olla eroa esimerkiksi kynän neulansuojuksessa tai siinä, kuuluuko antolaitteesta naksahdus piston jälkeen. Apteekki opastaa eroista tarvittaessa.



Kuva: Looker Studio / stock.adobe.com

Mitä ovat erityisluvalliset lääkkeet?

Teksti: Proviisori Niina Alastalo
Hyvän Mielen Apteekki Nollakka (Joensuu)

Joskus sairauden hoitoon ei ole käytettävissä myyntiluvallista lääkettä, tai myyntiluvallisella lääkkeellä ei saada aikaan toivottua hoitotulosta. Tällaisessa harvinaisessa tapauksessa lääkäri voi määrätä lääkkeen, jonka toimittamiseen apteekista vaaditaan lääkeviranomaisen (Fimean) erityislupa.

Lääkäri laatii erityislupahakemuksen, joka asiakkaan tulee toimittaa

sihen apteekkiin, josta lääkkeen haluaa ostaa. Myönnettyllä luvalla lääkettä voidaan toimittaa vain siitä apteekista, minne lupa on myönnetty.

Erityislupa on potilaskohtainen. Erityislupahakemuksen käsittelyaika on 30 päivää. Tarvittaessa hakemus voidaan käsitellä kiireellisenä.

Erityislupahakemuksen käsittely maksaa asiakkaalle 20 ja kiireellisen käsittely 40 euroa. Lupa on voimassa vuoden, ja se myönnetään korkeintaan vuoden annostusta vastaavalle määrälle.



Kuva: Pcess609 / stock.adobe.com

OSTOHYVITYS josta tulee hyvä mieli.

Etuasiakas, näytä Kela-korttia kassalla, saat jatkossa ostohyvitystä! Hyvän Mielen ostohyvytyks jopa

6%

Näin ostohyvityksesi kertyy:

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

*Lue ostokertymän säännöt hyma.fi/sydanystava. • Hyvän Mielen Apteekin ostokertymä ei ole käytössä apteekkeissa, joissa on sen sijaan käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Atalan sivuapteekki, Peltolammin sivuapteekki).

Lahjavinkki



HYVINVOIVA IHO

AVEENO DAILY MOISTURISING LAHJAPAKKAUS (23,20 €)

AVEENO SKIN RELIEF LAHJAPAKKAUS (27,40 €)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekin keskimääräisiä hintoja.

K-vitamiinia kasviksista

C- ja D-vitamiini ovat kaikille tuttuja vitamiineja. Mutta entäpä K-vitamiini – mitä tiedämme siitä?

K-vitamiini muistetaan useimmiten vaikutuksesta veren hyytymiseen ja Marevan-potilaiden ruokavaliorajoituksiin. K-vitamiinin nimen taustalla onkin hyytymiseen viittaava saksan kielen termi "koagulation".

K-vitamiinilla on kuitenkin olemassa rooli myös kalsiumin aineenvaihdunnassa luustossa ja verisuonissa. K-vitamiinin kohdeproteiinia löytyy myös keskushermostosta ja haimasta, ja vaikutuksia saattaa siten olla myös kyseisissä elimissä.

K1-vitamiinin lähteenä on kasvisravinto, ja bakteerit valmistavat K2-vitamiinia.

D-vitamiinia tarvitaan rakentamaan proteiineja, joita K-vitamiini aktivoi ohjaamaan kalsiumin kertymistä luukudokseen ja vähentämään kalsiumin kertymistä verisuonten seinämiin. Siksi kalsiumvalmisteisiin on voitu yhdistää kalsiumin ja D-vitamiinin lisäksi K2-vitamiinia varmistamaan riittävä vitamiinin saanti. Parhaiten imeytyvä K2-vitamiinin muoto on MK7.

Lisäravinteena otetun K2-vitamiinin saannin ja verisuonten kalkkeutumien yhteys on silti vielä epäselvä. Tutkimuksissa on saatu ristiriitaisia tuloksia, ja pidempiaikaisia lisätutkimuksia on käynnissä esimerkiksi Tanskassa. Tuloksia odotetaan vuonna 2026 kolmen vuoden tutkimusjakson jälkeen.

Arterioskleroosista poikkeavaa verisuonten kalkkeutumista,

jota kutsutaan mediaskleroosiksi, esiintyy erityisesti dialyysipotilailla, osteoporoosipotilailla, kakkostyypin diabeetikoilla ja ikääntyneillä. Dialyysipotilailla ruokavalion puutteellisen K-vitamiinin saannin korjaaminen on havaittu vähentävän verisuonten kalkkeutumista.

TARVITAANKO K-VITAMIINIA PURKISTA?

K-vitamiinin kohdeproteiineja on myös keskushermostossa, ja eläinkokeissa on havaittu hermostoa suojaavia vaikutuksia, millä saattaa olla merkitystä esimerkiksi muistisairauksien kehittämisessä. Tietoa kaivataan vielä lisää, ja uudet tutkimukset valottavat lisää vitamiinin merkityksestä aivoterveydelle.

K-vitamiinilisän käyttö on turvallista, ja erityisesti ikääntyvät, heikosti

Hyviä luonnon K-vitamiinilähteitä ovat mm. parsakaali, lehtikaali ja pinaatti.

ravinteita saavat, munuaispotilaat ja diabeetikot voivat edullisesti varmistaa saantiaan ravintolisällä.

Varma terveysteko on kuitenkin lisätä K-vitamiinipitoisten vihreiden vihannesten saantia ravinnosta, sillä niiden terveyshyödyt kattavat paljon muutakin! Hyviä luonnon K-vitamiinilähteitä ovat parsakaali, lehtikaali, pinaatti ja muut vihreät lehtikasvikset.

Kuva: Pixel-Shot / stock.adobe.com

Bepanthen® Eye



KOLMIVAIKUTTEISET JA HELPPOKÄYTTÖISET SILMÄTIPAT

KOSTEUTTAA

VOITELEE

RAUHOITAA

SÄILYY 12kk*

Bepanthen Eye
silmätipat 10 ml

14⁹⁰
(17,95 €)



Bepanthen Eye
silmätipat 20 x 0,5 ml

11⁹⁰
(14,55 €)

Ihon talvihoito

Miksi ihoa kannattaa hoitaa talvella erityisen hyvin? Entä mitkä ovat apteekkarin omat suosikkituotteet talveen?

Iho on elimistömme suurin elin ja kaikkien muiden elimien suuri suojelija.

Terve iho on monelle itsestään-selvyys, eikä ihon merkitystä välttämättä tule ajateltua niin kauan kuin se voi hyvin. Ihon ikääntyessä sen rakenne ja toimintakyky heikkenevät.

Apteekin ammattilaisten ja ihon-hoitovalmisteiden puoleen käännytään usein silloin, kun ongelmia on jo tullut. Mutta: Terveen ihon hoito on parasta ongelmien ehkäisyä!

Talvella iho joutuu erityiselle koetukselle ulkoisten ärsykkeiden, kuten kylmyyden, lämpötilavaihteluiden sekä huoneilman kuivuuden vuoksi. Talvelle tyypillisiä ovatkin kylmän aiheuttamat ihoreaktiot. Tyypillistä on mm. näppyläinen, punoittava ihottuma. Terve iho voi kuitista ja hilseillä ilman muita näkyviä oireita.

Ihoalueet, jotka sisältävät luontaisesti vähän rasvaa, reagoivat herkemmin. Monella esimerkiksi sääret hilseilevät ja kutisevat. Samoin selkä on usein alue, jolla rasvaa on vähän, ja se voi siksi oireilla talvella. Toki selän iho kannattaa tutkia hyvin, jos se alkaa oireilla. Muun muassa vyöruusun aiheuttamat iho-oireet saattavat olla samantyyppisiä kuin kuivan ihon aiheuttamat oireet.

IHOVOITEEN VALINTA

Talvella vartalolle kannattaa valita melko täyteläinen, hieman levittämistä vaativa voide. Hyviä kosteudensitojia ovat mm karbamidia sisältävät voiteet, kuten Carbalan ja Carbalan Plus (200 g 10 €) sekä Canoderm (210 g 12 €).

Perusvoidetta voi käyttää hyvin myös kasvoille, kunhan välttää karbamidivoiteita, koska ne voivat kirvellä kasvojen ohuemmalla iholle. Päiväkäyttöön ja meikin alle voi laittaa ohuempia, kuten CeraVe Moisturising Lotionia (236 ml 13 €), ja illalla kasvojenkin iholle sopii hoitavampi voide.



Aivan ihastuttava uutuus on ProbiCare Pro –kasvovoide (100 g 18 €), joka sisältää mm. ihon suoja-kerrosta vahvistavaa solu-uutetta. Perusvoiteita

kannattaakin pitää kotona useampia. Tässä kuussa löydät Hyvän Mielen Apteekista mm. Aveeno-sarjan joulupakkauksia, joiden kauravoiteet hellivät ihoa (joulupakkaukset sivulla 19).

Itse lisään kämmenellä olevaan perusvoiteeseen ennen levittämistä hieman Byredon-suosikkituoksua; näin saan erityisiin tilanteisiin perusvoiteesta yllällisen ja tuoksu-

van vartalovoiteen.

Vaatehuuhtelun lisäksi iho kannattaa suojata tarvittaessa hyvin rasvaisilla voiteilla, kuten esimerkiksi Ave-ne Cold Creamilla (40 ml 16 €). Se soveltuu kuivan ihon mutta myös erilaisten ihottumien, atooppisen ihottuman ja psoriasiksen hoitoon. Se sopii myös pakkasvoiteeksi ja couperoottisen ihon suoja-voiteeksi saunaan ja pakkaseen.

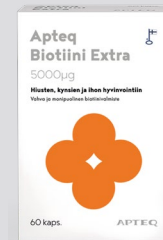
Ihon puhdistukseen talvella suosittelen aina öljymäisiä puhdistusnesteitä. SVR Topialyse Huile Cleansing Oil (400 ml 18 €) on miedosti tuoksuva puhdistusöljy ja turvallinen valinta koko perheelle, vastasyntyneillekin. Se sopii myös herkille limakalvoille, ja voit puhdistaa sillä kasvomeikinkin.

Kuivan ihon puhdistusta ei kannata välttää, eikä suihkua, saunaa tai kylpyä pelätä. Levitä ihovoide hieman kostealle iholle, näin saat sen imeytymään parhaiten.

SISÄISTÄ KAUNEUTTA



Uniqu-sarjan Skin Glow tabletit (90 tabl. 25 €) sisältävät VERISOL-kollageenia ja keramideja, jotka antavat iholle kauniista ja kuulusta hehkua. Tabletit sisältävät myös iholle tärkeitä C- ja E-vitamiineja, sinkkiä ja biotiiniä.



Myös vahvat biotiinivalmisteet, kuten Suomessa kehitetty Apteq Biotiini Extra (katsokse joulukuun tarjous sivulta 14), sopivat hiusten, kynsien ja ihon hyvinvointiin. Kapseleita voivat käyttää myös miehet!

Suosittelen kuivan ihon hoitoon lämpimästi myös Omega-7-tyrniöljyvalmistetta (60 kaps. 30 €). Valmisteiden käyttöön voi liittyä rajoituksia, jos sinulla on veronhennuslääkkeitä käytössäsi.

VALITSE MIELTYMYSTESI MUKAINEN

Ihovoiteen valinnassa kannattaa suosia voidetta, jota todennäköisemmin tulee myös käyttämään. Jos esimerkiksi olet kiireinen ja haluat, että voide levittyy ja imeytyy ihoon nopeasti, sopiva voide on koostumukseltaan kevyempi lotion.

Iholle, joka on hyvin ohut ja paperimainen, voi olla vaikea levittää kovin paksua voidetta. Tällöin esimerkiksi ihoöljyt voivat toimia loistavasti, kuten myös ohuet lotionit.

Vinkit talvi-ihon hoitoon

Ennaltaehkäise – käytä mieleistä ihovoideita säännöllisesti ja riittävästi

Suojaa – levitä ihovoiteet ajoissa (puoli tuntia) ennen ulkoilua

Hoida – oireiden ilmaantuessa kysy apua apteekistasi. Käänny lääkärin puoleen, jos itsehoitovalmisteet eivät helpota oireita kahdessa viikossa tai oireet pahenevat hoidosta huolimatta

Rakasta – ihoasi, sillä se suojaa kaikkea sinussa ❤️

joulu

Teksti: Apteekari Lotta Lehtinen
Hyvän Mielen Apteekki Lahti (Keskusapteekki)

Apteekin joululahjavinkit

Listasimme jo perinteiseen tapaan apteekin lahjavinkkejä.

HÄNELLE, JOSTA VÄLITÄT

- Aveeno-joulupakkaus ihonhoitoon
- Favora-ihonhoitotuotteet ja Apteq Biotiini Extra
- Verenpainemittari
- CCS-jalkojenhoitotuotteet lahjaksi tai itselle hemmotteluhetkeen.
- Apteekin kosmetiikka- ja/tai ihonhoitotuotteista voi koota haluamansa lahjapaketin.

OPISKELIJALLE JA TYÖIKÄISILLE

- Berocca Immunity -poretabletti ja Bepanthen Eye -silmätipat. Kosmeuttavia silmätippoja tarvitsee, kun käyttää paljon tietokonetta ja Beroccaa viimeistään tenttiaamuina
- Multivita Omegalive Strong – erittäin vahva kalaöljykapseli, joka sisältää omega-3-rasvahappoja EPA ja DHA, jotka tukevat sydämen normaalia toimintaa. Lisäksi DHA tukee aivojen ja näkökyvyn normaalin pysymistä.

RAKKAALLE ISOVANHEMMALLE

- Multivita Plus -monivitamiini-tabletti
- Bethover B12 -vitamiinivalmiste muistin tukemiseen
- CCS-jalkavoide pitämään jalkojen ihoa ehjänä ja hyväkuntoisena
- Lahjakortti kotikunnan Hyvän Mielen apteekkiin
- Jouluna perheen tai läheisten kanssa yhdessäolo
- Jos neulominen on tuttua, oiva lahja on itse kudotut villasukat, jotka lämmittävät lahjan saajan jalkoja ja sydäntä
- Jos olet innokas leipoja, esim. itse tehdyt piparit tai jouluinen leivonnainen kauniissa lahjapakettissa

URHEILIJALLE

- Uusi jumbapaita ja Triple Dry -deodorantti. Näitä molempia aktiiviset urheilijat tarvitsevat, ja on ihanaa saada uusi paita, joka ei haise vielä hieältä...
- ThermaCaren tuotteet lievittävät kipua, vilkastuttavat verenkiertoa ja rentouttavat lihaksia. Tuotteita on mukava käyttää, ja lämmön vaikutus on pitkäkestoinen.

LEMMIKILLE

- Aktivointipelit koiralle tai kissalle – lemmikin purupaloja tai herkkuja voi esimerkiksi piilottaa lemmikille etsittäväksi
- Lenkkeily: Valitse tavallisesta poikkeava reitti ja anna koiran tutkia rauhassa ympäristöä. Muista suojata karvakaveri pakkaselta.

Joulurauhaa myös eläimille

Turusta jouluaattona perinteisesti julistettavan joulurauhan rinnalle Suomeen on syntynyt viime vuosina runsain mitoin tapahtumia, joissa julistetaan joulurauha ihmisten sijaan eläimille.

Turku on tässäkin pitkäikäisimpien joukossa. Viime vuonna Mikaelin kirkolla eläinten joulurauha kuulutettiin jo 17. kerran. Tapahtuman järjestäjinä olivat paikallisen seurakunnan lisäksi mm. Turun

eläinsuojeluyhdistys.

Lukuisilla muillakin paikkakunnilla järjestäjinä ovat seurakunnat ja eläinsuojeluyhdistykset, mutta monesti myös paikalliset metsästysyhdistykset – metsän eläimet saavat viettää joulunpyhät metsästäjiltä rauhassa.

Tilaisuuksia vietetään usein ulkona, jotta osallistujien on mahdollisuus tulla julistukseen paikalle lemmikkiensä kanssa.



Kuva: Viadrakela / Stock.adobe.com

kauneustarjoukset

Tarjous voimassa 1.12.–31.12.2024

JOULUILOA KÄSILLE JA JALOILLE

CCS JOULUPAKKAUS KÄSI- JA JALKAVOIDE 75 ML



16⁰⁰
(17,85 €)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

YSTÄVÄ IHOLLA
KAIKKI FAVORA-TUOTTEET

-20%
(9,30–24,98 €)



Perrigo



Arvomme kolme ACO-tuotepakettia webinaariin osallistuneiden ja palautekyselyyn vastanneiden kesken!

MAKSUTON WEBINAARI

4.12.2024 klo 18-19:30

Atooppinen ihottuma ja sen hoito

Johanna Mandelin

Ihotautien & allergologian erikoislääkäri



ILMOTTAUDU MUKAAN

www.lyyti.in/kuivaiho

ACO
SIMPLY EFFECTIVE

Neulo Hyvän Mielen pipo!

Apteekkari antaa ohjeet mohair-pipoon, joka kelpaa niin äidille kuin tyttäreille.

Rakastan neulomista. Olen aina rakastanut, mutta olen myös luopunut siitä kaiken muuan tekemisen viedessä aikani. Tänä syksynä vanhin lapseni yllätti pyytämällä neulomaan hänelle pipon. Tiedätkö, se tunne melkein pakahdutti minut. Halusin oitis päästä neulomaan!

Neuloin hänelle pinkin mohair-pipon, ja totta kai halusin samanlaisen myös itselleni, pidin siitä niin kovasti! Omaan pipooni valitsin rauhallisemmat sävyt, ja nyt suunnittelen jo seuraavan pipon värejä.

Neuletyönä pipo on mielenkiintoinen, koska pipon koko on aina – ainakin minulle – todella vaikea saada sopivaksi. Siitä tulee ensin liian pieni tai liian iso, ja joudun purkamaan työn useaan otteeseen.

Mallitilkku toki auttaa asiaa. Malli ja lanka sekä puikkojen koko vaikuttavat työn onnistumiseen. Neulejätkeni on melko tiukkaa, ja mohairin neulominen on siksi vaikeaa. Silmukoita ei voi kiristää liikaa, muuten jäljestä ei tule kaunista. Toisaalta silmukoita ei saa jättää liian isoiksi, jotta neulepinta ei vaikuta epäsiistiltä.

Tässä pipossa olen käyttänyt
kahta eri paksuista mohair-lankaa



ja neulonut sen viisinkertaisella langalla. Villapaidasta yli jäänyt kerä oli vihreä, mutta halusin pipon sävyn taittavan enemmän harmaaseen kuin vihreään. Löysin Lahdesta Pitsi ja Palmikko -lankaliikkeestä Katian ihania, ohuenohuita mohair-lankakeriä, ja siinä se oli. Löytyi luonnonläheisiä sävyjä, jotka saatoin yhdistää vihreään.

Kuvan pipossa on käytetty Sander Garn Tynn Silk Mohair -lankaa, sekä Concept by Katia, 50 mohair shades "superkid mohair" -lankaa, kolmea eri sävyä, joista vaaleinta on kaksi kerää. Pipo neulotaan siis viidellä langalla.

MOHAIR-PIPON OHJE

Luo viisinkertaisella langalla 82 silmukkaa puikoille nro 3,5. Neulo

pyöröpuikoilla, 1o 1n joustinneuletta. Kierrä oikeat silmukat niin, että neulot ne silmukan takareunasta. Neulo silmä määräisesti sopivan lyhyen resorin verran, noin 7 kerrosta. Vaihda työhön paksummat puikot (4,5) ja neulo nyt 1o, 1n joustinta normaalisti.

Neulo joustinta noin 12 cm tai sen verran kuin haluat pipon kaksin kerroin käännetyin resorin olevan. Vaihda ainaoikeinneuleeseen. Neulo muutamia senttejä (n. 5 cm) ja aloita kavennukset. Muista sovittaa pipoa, ja muuta ohjetta tarpeen mukaan.

Merkitse kavennuskohdat silmukkamerkein. Laitoin itselleni 8 kavennusmerkkiä. Kavensin 2 oikein etureunasta yhteen jokaisen silmukkamerkin kohdalla. Seuraava kerros neulotaan ilman kavennuksia. Jatka kavennuksia ja välikerroksia. Kun pyöröpuikko käy lyhyeksi, vaihda sukkapuikkoihin.

Kavenna lopussa jokaisella kerkoksella, ja lopulta kun jäljellä on 16 silmukkaa, vedä silmukat ensimmäisen silmukan yli. Katkaise lanka ja päättele työ.

Käännä resori ylös haluamastasi kohtaa. Voit kiinnittää resorin muutamalla pistolla kiinni pipoon.

Voilà! Muista käyttää pipoa ahkerasti.



Lotta Lehtinen, itseneulottu mohair-pipo ja Topi ensilumea ihastelemassa.

Lahjaideat jouluun meiltä



Huvän Mielen Apteekki

Ristikon ratkaisu

Ristikon ratkaisu

MAKEAT
AMISU
TORTUT
ESKOLA
EU
TAVAN
VASAT
OHITTA
LEVA
UTAH
TUNDRAT
LE
KAIN
UM
PAALITUS
ASIAT
RASKAAT
INTIT
AVAKA
TATTARI
TSAARIT
HEPO
SASIO
INAT
MALLISET
SA
NAKATA
ERIK
TUHINA
OTOT

Sinivalkoiset kuulat

Joulukuusen väriset vihreät kuulat on kaikkien suomalaisten tuntema talviklassikko. Itsenäisyyspäivän kunniaksi nyt on aika yllättää ystävät tarjoilemalla joulukuussa sinivalkoisia kuulia!



Kuvan kuulissa on käytetty Pavoni Gastronom 24 puolikkaan silikonimuottia, 530 x 325 mm (Juhlamaa-ilma)

12 KPL

VANILJAPUOLIKKAAT

- 0,5 dl kermaa
- Vaniljasokeria/vanilja-aromia
- 100 g sokeria
- 3 liivatelehteä
- Pieni loraus sitruunamehua tai ripaus sitruunahappoa

MUSTIKKAPUOLIKKAAT

- 0,5 dl vahvaa mustikkamehua tai vettä
- Sinistä väriainetta (esim. Rainbow Dust Progel, Navy Blue)
- 100 g sokeria
- 3 liivatelehteä
- Pieni loraus sitruunamehua tai ripaus sitruunahappoa

Laita liivatelehdet kulhoon kylmään veteen.

Aseta silikonimuotti valmiiksi alustalle, jonka päällä voit nostaa sen jääkaappiin.

Kuumenna kermaa ja sokeria kattilassa kunnes sokeri on liennut. Lisää maun mukaan vanilja-aromia tai vaniljasokeria. Sekoita joukkoon 3 liivatetta ja sitruunamehua tai sitruunahappoa. Kun liivateet ovat lienneet, kaada seos kahteentoista muottiin.

Kuumenna seuraavaksi vahvaa mustikkamehua ja sokeria kunnes sokeri on liennut. Lisää halutessasi sinistä elintarvikeväriä varovasti pieni tippa kerrallaan. Väri muuttuu mustikan violetista Suomen lipun siniseksi (Pantone 294). Voit myös tehdä seoksen veteen ja lisätä väritöntä aromia ja sinistä väriä, näin pääsee lähemmäs Suomen lipun väriä ja massa pysyy läpikuultavana. Kun sokeri on liennut, sekoita joukkoon vähän sitruunamehua tai -happoa sekä kolme liivatetta. Kaada seos loppuihin muotteihin.

Anna jäähmettyä jääkaapissa pari tuntia. Pullauta jäähmettyneet puolikkaat muotista leivinpaperin päälle ja anna hieman kuivahtaa ennen kuin yhdistät puolikkaat ennen sokerointia.

Runo Suomelle

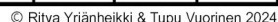
Olen kierrellyt, kulkenut vieraillla mailla,
mutta missään en tunne tällä lailla.
Suomi on mulle rakkain!

Jos petynkin kesien lyhyteen,
niin mieleni huuhton mä puhtaaseen veteen.
Suomi on kuitenkin rakkain!

Lumen laineet tammikuussa,
ja kiurun laulu maaliskuussa.
Suomi on mulle kaunein.

Onnea rakas Suomi!

Runo: Laura Pennanen



15 VAIKUTUS ALKAA JOPA MINUUTISSA*



**Hoida
oikein.**

Lue lisää: panadol.fi

*Burnett et al. Clinical Therapeutics, 2006 28:1273-8.

PANADOL ZAPP 500 mg tabletti, kalyopäällysteinen

PARADE ZAP 300 mg tabletti, kalvopäällysteinen.
Sisältää parasetamolia. Aikuisten särke- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaalle. Annostus: 1–2 tablettia kerran. 3 kertaa vuorokaudessa. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Anosvalin on otettava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen aineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Sisältää natriumia. Valmistetta voi käyttää raskauden aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteytteenvetoon. Pakkauskoot: 10 tbl., 20 tbl. ja 30 tbl. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 080 077 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com. Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensioituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssijaltijaa. 08/2024. PM-FI-PAN-24-00040

Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

APTEEKISTA.

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Kampanja-
pakkauksessa
+30
tabl.

KAUPAN PÄÄLLE!



D NIIN KUIN
DEVISOL®

Suomen suosituin D-vitamiini.*

Kampanjatuotteet: DeviSol 20 mikrog ja DeviSol Strong 50 mikrog 230 tabl.
Tarjous voimassa joulukuun ajan.

10/2024

RAVINTOLISÄ

*Pharmarket MAT 9/2024



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi