



Hyvän Mielen Apteekki

APTEEKKI KOILLISKESKUS

03 2250 300
Prisma-keskus Linnainmaa
Liikekatu 3, 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 Raahе

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 Korja

KOSKIKESKUKSEN APTEEKKI

010 411 6800
Hatanpään Valtatie 1
33100 Tampere

KUUSANKOSKEN YKKÖSAPTEEKKI

05 742 9200
Kauppakatu 3, 45700 Kuusankoski

KYRÖSKOSKEN APTEEKKI

03 41092260
Tietotie 2, 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
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

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
Kouvolaankatu 15, 45100 Kouvola

VIHERLAAKSON APTEEKKI

050 4712 990
Kuusiniementie 2, 02710 Espoo

VUOAPTEEKKI

010 406 7180
Vuosaaren pohjoinen ostoskeskus
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki

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

JOS OSOITE- TAI HENKILÖTIEDOISSASI TAPAHTUU MUUTOKSIA, ILMOITATHAN
NIISTÄ YSTÄVÄLLISESTI SUORAAN OMAAN HYVÄN MIELEN APTEEKKIISI.

Kivusta huolimatta



Tämän lehden kannessa on kuva tavallisesta suomalaisesta, espoolaisesta Leena Nordströmistä. Tavallinen on hänen sairautensakin: artroosi eli nivelrikko. Se on maailman yleisin nivelsairaus, joka on arviolta peräti miljoonalla suomalaisella.

Iän myötä artroosi tavoittaa meistä lähes jokaisen. Toisille kipu tulee kovempaan, toiset häidin tuskin huomaavat nivelrikon saapumista.

(Ainakin) yhdessä asiassa Nordström on kuitenkin poikkeus keskivertokansalaisen verrattuna. 70 vuotta lähestyvä Nordström on rautaisessa kunnossa. Hän treenaa monipuolisesti liikuntaa viidesti viikossa.

Artroosin hoidossa liikunta ja painonhallinta ovat keskeisissä rooleissa. Jokainen meistä kuitenkin tietää, että mitä tehokkaammin fyysisen kunnan päästää repsahtamaan, sitä tuskallisemmalla tuntu alkua rakentaa liikuntaharrastusta uudestaan.

Nordströmille liikunta on aina ollut elämäntapa, mutta hänen huomionsa pätee meistä jokaiseen: ”Jos on kipuja ja jää sohvalle miettimään asiaa, kipu vain yltyy. Mutta kun lähtee liikkumaan, kipu unohtuu, ja samalla lihakset vahvistuvat.”

Toivotamme kaikille terveyttä, liikkunnallista kevättä sekä (liikkumisesta koituvaa) hyvää mieltä!



PIKALATAUS ARKEEN

MULTIVITA SUPER PORE MONIVITAMIINI 15 JA 45 PORETABL.

Vahva ja raikkaan appelsiinin makuinen, energisoiva* porejuomatabletti, joka sisältää erityisen runsaasti kaikkia päivittäin tarvittavia B-vitamiineja sekä C- ja D-vitamiiniä**. Hyvänmakuinen porejuoma sisältää 16 vitamiinia ja kivennäisainetta.

*B2-, B3-, B6- ja B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.

**C- ja D-vitamiini edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

-15%
(7,85–17,55 €)



Tarjous voimassa 1.4.–30.4.2026 Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkin keskimääräisiä hintoja.



BIOTEEKKI



Luonnon ja tieteen yhdistävät,
Suomessa suunnitellut ravintolisät.
Tukenasi matkalla kohti parempaa hyvinvointia.

KOKO
SUPER-SARJAN
TUOTTEET

-20%

(10,70–38,45 €)



Tarjous voimassa 1.4.–30.4. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Tarjous voimassa 1.4.–30.4.2026.
Valikoima vaihtelee apteekteittain.

HUHTIKUU 2026

terveys

- Miljoonan suomalaisen vaiva** 6
Arthroosi on maailman yleisin nivelsairaus
- Tutkittu vaihtoehto** 10
Biosimilaarit ovat edullisempia rinnakkaisvalmisteita
- Haavojen oikeaoppinen hoito** 12
Apteekista apu ja neuvot ihovaurioihin
- Lääkekaapin siivous** 18
Muistilista kodin perustarpeista

kauneus

- Taaperon ihonhoidon ABC** 20
Puhdistus, kosteutus ja suojaus avainrooleissa
- Allergikon ihonhoito-opas** 22
Kosmetiikkakin voi aiheuttaa allergiaoireita
- Probiootit ihonhoidossa** 24
Probioottien, postbioottien ja prebioottien erot

hyvinvointi

- Saviköntästä muovautuu vaikka mitä** 26
Farmaseutti harrastaa keramiikkaa



Haavat
kuntoon

s. 12



Probiootit
soveltuvat
ihonhoitoon

s. 24



Savesta
muovautuu
astia

s. 26

lisää hyvää mieltä

- Huhtikuun tarjoukset 14 Kauneustarjous 25
- Ristikon ratkaisu 25 Saunaristikko 30

Julkaisija Hyvän Mielen Apteekit Oy, Siltasaarenkatu 10, 00530 Helsinki. hyma.fi
Toimituskunta: Anu Hänninen, Kaisa Knuutila, Laura Lappeteläinen, Saila Nivuslammi,
 Anne Pääsky, Eerika Ylönen-Aromaa, Marianna Tuomisto, Nina Vesanen / Hyvän Mielen
 Apteekit sekä Laura Pennanen ja Pekka Mäntylä / ARMI Creatives. **Taitto:** Petteri Vilkki
 / ARMI Creatives **Kannen kuva:** Kristiina Hemminki/Fotonokka **Paino:** PunaMusta Oy.
Ilmoitusmyynti: Mirja Lehtilahti, p. 040 557 3630, mirja.lehtilahti@hyma.fi **Palaute:** hyma.fi



ISSN 2737-3703



Leenan ja miljoonan muun vaiva

Artoosi eli nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, joka Suomessakin häiritsee miljoonaa ihmistä. Heistä yksi on espoolainen Leena Nordström, joka ei ole jäänyt murehtimaan vaan elää aktiivisesti sairaudesta huolimatta.

”Ensimmäiset oireet tulivat varmaan jo nelikymppisenä, mutta ei sitä silloin osannut ajatellakaan nivelrikoksi.”



Leena Nordström kannustaa nivelrikkoa sairastavia ripeästi fysioterapeutille, joka osaa parhaiten neuvoa omaan vaivaan sopivia liikkumismuotoja tai apuvälineitä. Moni fysiatri puolestaan on koulutettu kivunhoitoon ja arvioimaan kokonaisuutta.

Leena Nordström on ikäisekseen loistavassa kunnossa. ”Liikunnan sekakäyttäjäksi” itseään nimittävä 70 vuotta lähestyvä espoo-lainen sai artroosi-diagnoosin runsaat 15 vuotta sitten.

”Ensimmäiset oireet tulivat varmaan jo nelikymppisenä, mutta ei sitä silloin osannut ajatellakaan nivelrikoksi, koska sellainenhan kuulosti joltain vanhojen ihmisten sairaudelta.”

Vanhemmalla iällä nivelrikko toki onkin yleisempää. Hitaasti etenevä, nivelrustoa rappeuttava ja ohentava artroosi on maailman – ja Suomen – yleisin nivelsairaus. Suomessa arviolta noin miljoonalla on artroosi, ja iän myötä se tavoittaa lähes jokaisen.

Useimmille nivelrikosta on vain vähäistä haittaa. Itse asiassa sairaudesta puhutaankin oikeastaan vasta silloin, kun nivelrikko aiheuttaa häiritseviä oireita: Rasituskipua, aamujäykkyyttä ja toimintakyvyn heikkenemistä, tyypillisimmin polvissa, lonkissa, sormissa tai selässä.

Vaiva voi johtua aiemmista sairauksista tai vammoista, ja perintötekijöilläkin on osansa. Leena Nordströmille on keski-ikässä tehty liikunnassa syntyneen loukkaantumisen seurauksena polven kiekkaoperaatio, joka on saattanut edesauttaa nivelrikon syntymistä.

”Nelikymppisenä ihmetytti, kun laskettelureissulla Lapissa farkut eivät meinanneet mahtua jalkaan, koska polvet olivat niin turvonneet. Mutta hiihdin pitkiä lenkkejä, ja kaveritkin vaan totesivat, että ihme kös se, että polvia turvottaa tuollaisten matkojen jälkeen.”

Runsaat kymmenen vuotta Nordström kitkutteli eteenpäin polvikivusta huolimatta. Apuna liikunnan harrastamisessa oli nivelortoosituki, joka oli kallis mutta ”hurjan hyödyllinen”.

Leposärky vei leikkaukseen

Tekonivelen Nordström sai polveensa muutama vuosi sitten.

”Vastustelin leikkausta pitkään, mutta taivuin lopulta. Päivisin kivun kanssa pärjäsi, mutta lopulta yöunet menivät leposärryn takia ja lääkityksestä huolimatta. Ortopedi olisi ollut valmis leikkaamaan molemmat polvet, mutta en suostunut, koska toisen polven kanssa pystyn vielä elämään.”

Leikkaus toi toivotun avun. Uni ja liikkuminen parani.

”Mutta ei tekonivel silti ole sama kuin oma nivel, joten kyllä minusta leikkauksen pitää olla viimeinen vaihtoehto, vaikka tekonivelleikkauksista kovasti puhutaan. Painopiste tulisi olla kuntoutuksessa jo ennen leikkausta.”

Samaa sanovat viralliset ohjeistukset. Nivelrikoon pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä, kuten painonhallinnalla, lääkkeillä ja fysioterapialla. Niveltä säästävät leikkaukset ja tekonivelleikkaukset ovat viimesijainen keino.

”Olen aina ollut aktiivinen liikkuja ja harrastanut vähän viljejäkin lajeja, kuten lumilautailua ja rullaluistelua. Jälkiviisaana olisi pitänyt olla nuorempana hereillä ja ryhtyä keventämään liikkumista, kun oireita alkoi polvessa olla. Ja tajuta, että polvien turpoaminen muodottomiksi ei ole normaalia.”

”Jos jää sohvalle, kipu vain yltyy”

Liikuntaa hän ei silti ole hylännyt, päinvastoin.

”Se on niin äärettömän tärkeää. Jos on kipuja ja jää sohvalle miettimään asiaa, kipu vain yltyy. Mutta kun lähtee liikkumaan, kipu unohtuu, ja samalla lihakset vahvistuvat. Jokainen totta kai liikkuu omien voimavarojensa ja rajojensa puitteissa. Pääasia on että liikkuu ja välillä haastaa rajoja.”

Nordström oli yli viisikymppinen saadessaan lopulta diagnoosin. Miltä se tuntui?

”Ei se masentanut, mutta laittoihan se miettimään elämän rajallisuutta. Että ahaa, nyt on sairaus, joka ei parane ja joka etenee pikkuhiljaa. Ja että vaikka mieli on edelleen 25-vuotiaan, niin kroppa kulkeekin omaa rataansa.”

Voimaa vertaistuesta

Pian diagnoosin jälkeen Nordström liittyi nivelyhdistyksen jäseneksi. Nykyään hän on Suomen Nivelyhdistyksen varapuheenjohtaja ja vertaisohjaajan roolissa nivelpiirin ohjaajana Espoossa, jossa yhdistyksellä on noin 500 jäsentä.

Nivelpiirissä ei synkistellä sairautta vaan jaetaan tietoa ja kokemuksia sekä vinkkejä ja vertaistukea. Nordström toimii myös liikuntavastaavana organisoitujen esimerkiksi vesijumppia ja kuntosalitreenejä.

”Vasta diagnoosin saatuaani aloin itse tiedostaa, millainen liikkuminen ylläpitää nivelterveyttä. Nykyään pyöräilen ja uin paljon. Tosin rintauinti rasittaa polvia, joten vapaauinti on parempi vaihtoehto. Olen lopettanut rullaluistelun, mutta tekonivelleikkauksen jälkeen kävin kyllä kokeilemassa, pysynkö lumilaudalla myös tekonivelen kanssa. Pysyin”, hän kertoo virnistäen.

Ennen nivelyhdistystä Nordström ei ollut ollut yh-

Hoidon perusta on liikunta

Nivelet eivät vaurioitu liikkuaessa, päinvastoin. Kaikenlainen hyötyliikunta edistää nivelrikon kanssa pärjäämistä. Liikkumattomuus taas lisää oireita – lihakset heikkenevät, nivelet jäykistyvät, yleiskunto huononee, mieliala laskee ja paino nousee.

Liikuntaharjoittelu on nivelrikossa sekä ehkäisy- että hoitokeino. Terapeuttisen harjoittelun on osoitettu vähentävän kipua ja parantavan muun muassa polven nivelrikkoa sairastavien toimintakykyä ja elämänlaatua. Myös pitkittyneessä niskassa selkäkivussa harjoittelusta on usein hyötyä.

Lihassoimaharjoittelu esimerkiksi pehmeällä puristettavalla pallolla parantaa myös sorminivelen toimintakykyä.

Ikääntyneetkin voivat harjoitella tehokkaasti esimerkiksi kuntosalilla.

Kivun helpottuminen ei ala heti liikuntasuorituksen jälkeen. Käytännössä tuloksia on odotettavissa vasta 2–3 kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen. Tavoitteet ja harjoitusmuoto määritellään yksilöllisesti.

Fysioterapeutit ovat parhaita ammattilaisia suunnittelemaan harjoitteluohjelman yksilöllisesti tai pienryhmässä. Voit saada lähetteen fysioterapeutille lääkäriltäsi tai voit hakeutua itse suoraan fysioterapeutille.

Lähde ja lisätietoa: Suomen Nivelyhdistys (nivel.fi)

distysaktiivi, mutta opiskellut hän on senkin edestä. Taskussa ovat restonomin, tradenomien ja työnohjaajan tutkinnot sekä opintoja aikuiskasvatustieteissä ja sosiaalipsykologiassa.

Työuraa hänellä on takana S-ryhmässä, VR-konsernin ravintolapuolella eli Avecrassa sekä henkilöstöpäällikkönä asiantuntijaorganisaatiossa. Työelämässä Nordström on mukana edelleen, hän toimii uraohjaajana Saranen Consultingilla.

Vastikään Nordström on aloittanut aivoterveyttä edistävän tanssin eli memodancen ohjaajaopinnon.

Nordström on moninivelrikkoisen. Polven lisäksi sairaus tuntuu esimerkiksi sormissa ja käsissä.

”Peukalo joudutaan varmaan jossain vaiheessa jäykistämään, mutta vielä en ole antanut periksi. Taivun leikkaukseen vasta sitten, kun en enää saa peukaloa pujotettua hiihtosauvan lenkistä sisään.”

MUISTA,
ENNEN
KUIN
UNOHDAT!

Muistin suojaksi

Aivoillesi tärkeitä vitamiineja
ja ravintoaineita

HUOMI!

SISÄLTÄÄ
SUOMALAISIN
RAVITSEMUS-
SUOSITUKSIIN
LISÄTTYÄ
KOLIINIÄ!

-15%

(11,25–30,70 €)



ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Suuntaa ulos
sumusta

Muistin tueksi

Varmistamaan riittävä B12-vitamiinin
ja foolihapon saanti



Tarjous voimassa 1.4.–30.4. Tuotteiden normaalihinnat

 **VERMAN**
SUOMALAINEN PERHEITYS

B6- ja B12-vitamiinit sekä folaatti (foolihappo) edistävät normaaleja psykologisia toimintoja.

Bethover®

Koska ajattelet aivoillasi

Biosimilaari on tutkittu vaihtoehto

Biosimilaarien käyttöönotto on tuonut merkittäviä säästöjä sekä potilaille että koko terveydenhuoltojärjestelmälle.

Biosimilaarit ovat viime vuosina nousseet yhä näkyvämmäksi osaksi lääkehoitoa ja myös apteekkien arkea. Ne tuovat potilaille uusia vaihtoehtoja ja auttavat hillitsemään lääkekustannuksia. Mutta mitä biosimilaarit oikeastaan ovat, ja miten niiden vaihto käytännössä tapahtuu apteekissa? Nämä kysymykset ovat viime vuosina askarruttaneet monia asiakkaita.

Mitä tarkoitetaan biosimilaarilla?

Biosimilaarit ovat biologisten lääkkeiden niin sanottuja rinnakkaisvalmisteita. Biologiset lääkkeet valmistetaan elävien solujen avulla, ja ne ovat rakenteeltaan suuria ja monimutkaisia. Tämän vuoksi biosimilaarit eivät ole täysin identtisiä alkuperäisen biologisen lääkkeen kanssa, vaikka ne sisältävätkin samaa vaikuttavaa ainetta.

Biosimilaari on kuitenkin todettu tutkimuksissa yhtä tehokkaaksi, turvalliseksi ja laadukkaaksi kuin alkuperäinen biologinen lääke. Euroopan lääkevi-

Apteekista asiakasta ohjeistetaan uuden valmisteen käytössä.

rasto (EMA) arvioi ja hyväksyy biosimilaarit erittäin tarkkojen vaatimusten perusteella ennen kuin ne tulevat käyttöön. Potilas voi luottaa siihen, että apteekissa tarjottu biosimilaari vastaa hoitovaikutukseltaan alkuperäistä lääkettä.

Biosimilaarit lääkevaihdon piirissä

Suomessa biosimilaarit on otettu vaiheittain mukaan lääkevaihtoon. Biologisten lääkkeiden lääkevaihto aloitettiin asteittain 1.4.2024 ja otettiin käyttöön viimeisten valmisteiden osalta 1.1.2026. (Lääkevaihdon ulkopuolelle jäivät lyhytvaikutteiset insuliinit.)

Miten lääkevaihto tapahtuu käytännössä?

- Lääkevaihdon tarve tarkistetaan apteekissa 6 kuukauden välein.
- Apteekki tarkistaa, kuuluuko lääke lääkevaihtoon, ja onko sille saatavilla edullisempaa biosimilaaria.

- Asiakkaalle kerrotaan mahdollisuudesta vaihtaa lääke biosimilaariin sekä vaihdon vaikutuksesta hintaan.
- Asiakkaalla on aina oikeus kieltäytyä vaihdosta ja saada lääkärin määräämä valmiste, jolloin hinta voi olla korkeampi. Jos asiakas on käyttänyt samaa lääkettä alle 6 kuukautta, saa asiakas Kela-korvauksen koko hinnasta, vaikka lääkettä ei vaihdettaisi halvempaan.
- Lääkäri voi myös kieltää lääkevaihdon lääketieteellisellä tai hoidollisella perusteella. Tällöin asiakas saa korvauksen lääkkeen koko hinnasta laskettuna koko reseptin voimassaoloajalta.
- Farmaseutti tai proviisori neuvoo tarvittaessa uuden valmisteen käytössä, esimerkiksi pistotekniikassa tai annostelussa.
- Biologinen lääkevaihto ei koske alle 18-vuotiaita asiakkaita.

Nyt kun biologiset lääkkeet kuuluvat lääkevaihdon piiriin, voi apteekki vaihtaa lääkärin määräämän biologisen lääkkeen edullisempaan biosimilaariin, ellei lääkäri ole erikseen kieltänyt vaihtoa tai jos potilas haluaa pysyä alkuperäisessä valmisteessa. K kaikille biologisille lääkkeille ei ole olemassa halvempaa vaihtoehtoa, koska monet biologiset lääkkeet ovat suhteellisen uusia, ja niiden patentit ovat siksi edelleen voimassa.

Lääkevaihdon tavoitteena on turvata potilaalle toimiva hoito mahdollisimman kustannustehokkaasti. Biosimilaarien käyttöönotto on tuonut merkittäviä säästöjä sekä potilaille että koko terveydenhuoltojärjestelmälle. Se on mahdollistanut biologisten lääkkeiden tarjoamisen yhä useammalle käyttäjälle.

On tärkeää huomioida, että vaikka vaikuttava aine on sama, valmisteen nimi, pakkaus tai annostelulaitte voivat olla erilaisia. Hyvä uutinen on, että yleensä eroavaisuudet ovat pieniä ja valmisteet helppokäyttöisiä.

Apteekissa farmaseutit ja proviisorit ohjaavat asiakasta uuden valmisteen käytössä ja käyvät läpi mahdolliset eroavaisuudet aiemmin käytettyyn laitteeseen, jotta käyttö olisi kotona sujuvaa ja käytön turvallisuus varmistettu.

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.



SEDIX 200 MG 28 TABL.

Henkinen stressi ja huolet voivat vaikuttaa arkeen. Sedix kärsimyskukkakuivaute 200 mg auttaa rauhoittumaan vuorokaudenajasta riippumatta. Sedix 1) auttaa rauhoittumaan, 2) lievittää henkistä stressiä. 3) helpottaa nukahtamista.

Sedix kärsimyskukkakuivaute 200 mg, 28 tabl. Lievittää lieviä henkisen stressin oireita ja helpottaa nukahtamista. Perinteinen kasvirohdosvalmiste, jonka käyttöaiheet perustuvat yksinomaan pitkään käyttökokemukseen. Yli 12-vuotiaille. Väliaikaiseen henkiseen stressiin 1-2 tabl. aamulla ja illalla. Nukahtamista helpottamaan 1-2 tabl. illalla ½ tuntia ennen nukkumaanmenoa. Älä käytä, jos olet allerginen valmisteen sisältämälle aineelle eikä yhdessä rauhoittavien lääkkeiden kanssa. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Itsehoitolääke. Tutustu pakkausselosteeseen. Markkinoija: Sana Pharma Medical AS, www.sanapharma.fi. Perustuu valmisteyhteenvetoon 2025-11-10

Tämä juttu tehtiin lukijoidemme toiveesta.

Voit lähettää oman toiveesi osoitteessa hyma.fi.

Näin hoidat haavat oikein

Apteekista saat avun ja neuvot kaikenlaisiin ihovaurioihin.

Pienet haavat, naarmut ja ihovammat ovat varsinkin lapsiperheissä arkipäivää. Oikeilla tuotteilla ja huolenpidolla niistä selviää kotioloissa hyvin.

Oikeat haavanhoitotuotteet valitaan haavan laadusta ja aiheuttajasta riippuen, mutta melko pienellä ja laadukkaalla kotivalikoimalla pääsee hyvin alkuun. Kotiin kannattaa varata puhdistusta varten ainakin sidetaitoksia ja antiseptistä haavasuihketta sekä erikokoisia laastareita ja haavasidoksia.

Lisäksi harkinnan mukaan kannattaa varata haavansulkuteippiä viiltohaavoihin ja haavan paranemista edistävää haavavoidetta.

Milloin lääkäriin?

Terveystuhoon apua tarvitaan, jos kyseessä on erittäin likainen, runsaasti vuotava tai syvä haava. Potilaan omaa kämmettä suuremmat palovammat on myös syytä käydä hoidattamassa. Tulehtuneet haavat ja eläinten puremat vaativat usein antibiootikuuria, ja puremien yhteydessä jäykkäkouristusrokotteen voimassaolo on syytä varmistaa.

Jäykkäkouristusrokote kuuluu kansalliseen rokoiteohjelmaan, mutta suojan tehostamista vaaditaan säännöllisesti myös aikuisena.

Hoidon ABC

Haavan puhdistaminen ja suojaaminen on aina tärkeää. Ensimmäiseksi mahdollinen vuoto on saatava tyrehtymään. Haavaa voi painaa esimerkiksi puhtaalla liinalla tai sidetaitoksella.



Sen jälkeen haava puhdistetaan liasta. Usein puhdas hanavesi riittää, mutta jos vesi kirvelee liikaa, voidaan käyttää natriumkloridiliuosta tai joissain tapauksissa myös haavan puhdistamiseen tarkoitettua haavahuuhdetta.

Suojaamiseen käytetään tarttumaton haavasiidosta tai laastaria. Sideharso ja rasvalappu jäävät erittävään haavaan helposti kiinni, ja siksi niiden käyttöä kannattaa välttää, tai ainakin ne kannattaa vaihtaa päivittäin. Jos haava erittää paljon verta tai kudosnestettä, kannattaa valita imukykyisempi sidos.

Tulehdusherikälle haavalle kannattaa valita bakteereita imevä ja haavan tulehdusta ennaltaehkäisevä haavasidos.

Viiltohaavaan kannattaa käyttää haavansulkuteippiä eli ns. perhosteippiä, joka kiinnittää haavan reunat yhteen. Tämä nopeuttaa paranemisprosessia, ja arvesta tulee siistimpi. Palovammalle suositellaan haavasidoksen alle silikoniverkkoa.

Haavoille voi tarvittaessa käyttää antiseptistä haavanpuhdistusliuosta ja tarvittaessa haava- tai pihkavoidetta, jotka estävät tulehdusta ja edistävät haavan paranemista. Bakteereita tappavaa antibioottivoidetta käytetään vain tulehtuneelle haavalle.

Apteekista saa avun ja neuvot kaikenlaisten haavojen hoitoon, tervetuloa palveltavaksi!

KUN IHOSI TARVITSEE APUA



Abilar®

Luonnon tarjoama.
Tieteen todistama.

HELPPO JA TARKKA VERENPAINEMITTARI



-10%
(118,40 €)

OMRON M3

Nopea, helppo ja tarkka verenpainemittari. 5 vuoden takuu. Tunnistaa epäsäännöllisen sykkeen tavallisen verenpainemittauksen aikana. Tallennuspaikat 2 käyttäjälle.

MAITOHAPPO- BAKTEERITIPPA VAUVALLE JA TAAPEROLLE



16⁹⁰
(20,14 €)

BIOGAIA DROPS + D3 10 ML

Tipat sisältävät vauvalle luontaisia bakteerikantoja äidinmaidosta sekä D3-vitamiinia vatsalle lempeässä auringonkukkaöljyssä. Lisäaineeton.

PROBIOOTTIVOIDE HERKÄLLE IHOILLE



16⁹⁰
(21,45 €)

BIOGAIA ALDERMIS BABY 23 G

Kliinisesti tutkittu probioottivoide. Tehty luonnollisista ainesosista. Herkälle, atopiaan taipuvalle iholle. Dermatologisesti testattu, ei sisällä allergeeneja.

TUTKITTU BIFIDO- BAKTEERIKANTA



26⁹⁰
0,90 €/kpl
(31,10 €)

SYMBIOSYS ALFLOREX 30 KAPS. SYMBIOSYS ALFLOREX+ 30 KAPS.

Bifidobacterium longum 35624® Allorex®- ja Allorex+® -valmisteissa. Allorex+® sisältää kalsiumia, joka edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa. Ravintolisä.

PAHANHAJUISEN HENGITYKSEN ASIANTUNTIJA



SB12-TUOTTEET

Neutraloi pahanhajuisen hengityksen perimmäistä syytä jopa 12 h ajan. Kaikki suuvedet ovat alkoholittomia ja sisältävät fluoria. Soveltuvat aikuisille ja yli 12-vuotiaille päivittäiseen käyttöön. Jakelija: Oy Conaxess Trade Finland AB, www.conaxesstrade.com/healthcare

SE ERILAINEN KURKKUTABLETTI



10⁵⁰
0,53 €/kpl
(13,55 €)

GELOREVOICE 20 TABL.

Lievittää mm. allergian, katupölyn tai ilmastoinnin aiheuttamaa kurkun kutinaa ja ärsytystä. Muodostaa nielun kuivan ja ärtyneen limakalvon pinnalle limakalvolle kosteuttavan sekä suojaavan kalvon. Mustaherukka-Mentoli, Kirsikka-Mentoli, Sitrus-Mentoli. CE 0482. Valmistaja: G. Pohl-Boskamp GmbH, Saksa. Jakelija: Harmonia Life Oy

AKUUTTIIN SEKÄ PITKITTYYNEESEEN LIHASKIPUUN



16⁰⁰
160,00 €/l
(20,25 €)

PERSKINDOL KYLMÄ-LÄMMIN GEELI 100 ML

Lievittää kipua ja tukee paranemista. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

TUTKITUSTI TEHOKKAIN TAPA PUHDISTAA HAMMASVÄLIT



-20%
(7,80–10,60 €)

TEPE-HAMMASVÄLIHARJAT

Ammattilaisten suosittelemat hammasväliharjat puhdistavat hammasvälit hellävaraisesti mutta tehokkaasti. Harjat auttavat pitämään ikenet terveinä ja tavoittavat alueet, joihin tavallinen hammasharja ei yllä. Saatavilla yhdeksän eri kokoa, joista löytyy jokaiselle sopiva.

SUOMEN SUOSITUIN MONIVITAMIINI- TABLETTI*



19⁹⁰
0,10 €/kpl
(24,30 €)

MULTIVITA PLUS MONIVITAMIINI 200 TABL.

Monipuolinen vitamiini- ja kivennäisainekoostumus perustuu aina uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Pienikokoinen, helposti nieltävä tabletti. Sisältää jopa 18 päivittäin tarvittavaa vitamiinia ja kivennäisainetta. Ravintolisä. *Pharmarket MAT 11/2025

TUKEA VASTUSTUSKYKYYN*



10⁹⁰
0,36 €/kpl
(13,30 €)

FIILUS ARKEEN +C HEDELMÄ 30 PURUTABL. FIILUS ARKEEN +C MANSIKKA 30 PURUTABL. FIILUS ARKEEN +C MUSTIKKA 30 PURUTABL. FIILUS ARKEEN +C NEUTRAALI 30 KAPS.

Yksi purutabletti sisältää kaksi miljardia Lactocaseibacillus rhamnosus GG -maitohappobakteeria ja kaksi miljardia Bifidobacterium lactis -bifidobakteeria. Purutabletissa on myös 20 mg C-vitamiinia, joka tukee vastustuskykyä*. *C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

KUIVIEN JALKOJEN HOITON



14⁹⁰
133,04 €/kg
(20,25 €)

FLEXITOL HEEL BALM 112 G

Kantapääbalsami on tarkoitettu kuivien ja halkeilevien kantapäiden sekä jalkojen hoitoon. Tehokas voide sisältää 25 % ureaa sekä muita syväkosteuttavia, ihoa hoitavia ainesosia, jotka imeytyvät syväälle ihon pinnan alle.

KUIVILLE SILMILLE



HYLO NIGHT SILMÄVOIDE 5 G

13⁹⁰
(17,10 €)

HYLO DUAL INTENSE SILMÄTIPAT 10 ML

22⁰⁰
(28,35 €)

Säilöntäaineeton hyaluronihappoa sisältävä silmätipa erittäin kuiville ja ärtyneille silmille. Sopii hyvin myös vaikeisiin kuivasilmäisyyden oireisiin. Silmävoide (ent. VitA-Pos) on vahva A-vitamiinisilmävoide, joka lievittää silmien kuivuutta erityisesti yökäytössä.

VARMISTA D-VITAMIININ SAANTI



14⁹⁰
0,07 €/kpl
(18,20 €)

**MINISUN D-VITAMIINI
PURUTABLETTI 20 MCG 200 TABL.
NIELTÄVÄ 20 MCG 200 TABL.
METSÄMANSIKKA 20 MCG 200 TABL.**

Helppo tapa varmistaa riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. Tuotteet sisältävät 20 mcg hyvin imeytyvää D3-vitamiinia.

NUKKUMIS- VAIKEUKSIA?



20⁹⁰
0,35 €/kpl
(25,95 €)

MELAREST TRIPLA 60 TABL.

Uniikki koostumus: sisältää vahvasti melatoniinia, jonka lisäksi mukana on kaikille tuttuja unta ja rauhoittumista edistäviä ainesosia: tuliunikkoa, laventelia, kamomillaa ja humalaa. Kamomilla ja humala auttavat rentoutumaan ja melatoniini lyhentää nukahtamisaikaa. Tuliunikko ja laventeli edistävät parempaa unta.

TEKSTI Laura Pennanen

Hyvän mielen pääsiääinen

Pääsiääinen tuo kauan odotetun kevään. Minulla pääsiäisen odotus alkaa pienestä eli rairuohon kasvattamisesta. Laitan siemenet multaan reilua viikkoa ennen ja käyn sitten kurkkimassa ruohonkasvua. Joka päivä tapahtuu edistystä.

Koristelen kotia lisää. Ostan ainakin narsissit ja kaivan kellarin koristelaatikosta pääsiäistäiput – hie-man jo lytistyneet mutta yhä yhtä hellyyttävät.

En tiedä, askartelenko tänä vuonna virpomisoksia. Kun lapset olivat pieniä, se oli yksi odotetuimmista jutuista. Keräsimme pajunoksia ja koristelimme ne värikkäillä sulilla, nauhoilla ja helmillä. Palmusun-nuntaina ovet kävivät ja tutut lorut toistuivat.

Ehkä joku pikkuvirpoja eksyy tänäkin vuonna ovellemme. Varaan ainakin varmuuden vuoksi herkkuja pikkunoidille.

Pääsiääinen on myös ruokajuhla, herkuja täynnä. Jo tätä kirjoittaessa tulee vesi kielelle. Karitsa, lammas, pasha, uunista nouseva tuoksu – kenties hie-man hyvää viiniä.

Ja hei määmmi! Se jakaa mielipiteitä, mutta minulle se maistuu, kerman ja sokerin kanssa tietenkin.

Kristillisessä perinteessä pääsiääinen on kirkko-vuoden tärkein juhla, yösnousemuksen ja toivon juhla. Monille se on myös pitkä viikonloppu, joka vietetään mökillä, ulkoillen, lasketellen tai kevään ensimmäisistä auringonsäteistä nauttien.

Joku kaipaa kirkonkelloja, joku kahvia terassilla, joku rauhaa ja unta. Kaikki ovat yhtä oikeita tapoja pääsiäisen vietolle.

Lääkekaapin kevätsiivous

Toimitathan vanhentuneet lääkkeet apteekkiin hävitettäväksi.

Lääkekaappiin kurkistaessa on monilla vastassa samanlainen näkymä: Purkkeja ja pakketteja on vuosien saatossa kertynyt lukuisia, ja monien viimeiset käyttöpäivät ovat umpeutuneet aikaa sitten. Kun esimerkiksi satunnaisen allergian vaivatessa löytää antihistamiinipaketin, josta päiväys on mennyt, voi tuntua houkuttelevalta kokeilla: josko lääke vielä kuitenkin tehoaisi? Näin ei kuitenkaan kannata tehdä, sillä lääkkeiden säilyvyys on taattu vain pakkauksessa mainittuun päivämäärään saakka.

Suurin osa lääkkeistä säilyy huoneenlämmössä viimeiseen käyttöpäivään asti.

Vaikka näyttäisi päällisin puolin normaalilta, vanhentuneiden lääkkeiden teho on voinut heikentyä. Joissain lääkkeissä lääkeaineen teho saattaa vanhenemisen jälkeen kasvaa, mikä voi pahimmillaan altistaa myrkytyksille. Koska lääkeaineen teho on tutkimuksissa todistettu vain mainittuun viimeiseen käyttöpäivään asti, ei mitään lääkettä tulisi sen jälkeen käyttää.

Osa lääkkeistä, esimerkiksi nenäsumutteet tai silmätipat, voi avaamisen jälkeen säilyä vain muutamia viikkoja. Tällaisten lääkkeiden kohdalla maininta säilyvyydestä avaamisen jälkeen lukee pakkauksen kyljessä sekä pakkausselosteessa.

Käyttämättä jääneet tai vanhentuneet lääkkeet tulee aina palauttaa apteekkiin, josta ne hävitetään oikealla tavalla. Folioliuskat ja purkit kannattaa poistaa pahvipakkauksista ja kerätä yhteen pussiin. Lääkeaineita sisältävät voiteet ja liuokset voi palauttaa lähtökohtaisesti tablettien ja kapseleiden kanssa samassa pussissa alkuperäispakkauksiinsa.

Poikkeuksena ovat jodia tai elohopeaa sisältävät valmisteet, jotka tulee antaa henkilökunnalle. Myös sytostaattivalmisteet olisi hyvä erotella omaan pussiinsa. Käytetyt neulat tulee kerätä esimerkiksi tyhjään muovipulloon ja palauttaa sellaisenaan apteekkiin, jotta voitaisiin minimoida pistohaavojen riskit lääkejätettä käsitellessä.

**Myrkytysvaara:
Vanhentuneen
lääkkeen teho saattaa
jopa kasvaa.**

Lääkelaastareihin jää lääkeainetta

Lääkelaastareita käyttävien on hyvä huomioda, että myös lääkelastarit tulee toimittaa apteekkiin, sillä käytetyssäkin laastarissa on vielä lääkeainetta jäljellä.

Normaalina sekajätteenä voi hävittää valmisteet, joissa ei ole vaikuttavaa lääkeainetta. Tällaisia ovat esimerkiksi silmien kostutustipat, perusvoiteet sekä vitamiinit. Jos olet epävarma, voit aina kysyä neuvoa apteekista.

Kun vanhentuneet valmisteet on raivattu pois, on hyvä pysähtyä miettimään, mitä kaikkea lääkekaapissa kannattaisi pitää valmiina. Teimme kotilääkekaapin kokoamisen avuksi seuraavalle sivulla listan. Leikkaa sivu irti ja ota talteen!

Lääkekaapin tarkistuslista

Tämä tarkistuslista auttaa seuraamaan kotitalouden lääkekaapin sisältöä ja varmistamaan, että kaikki lääkkeet ja tarvikkeet ovat käyttökelpoisia ja ajan tasalla.

1. Tarkista lääkekaappi säännöllisesti
2. Poista vanhentuneet lääkkeet ja tuo ne apteekkiin asianmukaisesti hävitettäväksi

Kipu-/kuumelääkkeet

- Parasetamoli
- Ibuprofeeni
- Muut esim. kipugeeli/lasten kipulääkkeet

Haavanhoito

- Laastareita eri kokoja
- Rakkolaastarit
- Haavapyyhkeitä tai antiseptistä liuosta (esim. kirvelemätön desinfiointiaine)
- Sideharsoja ja kiinnitysteippiä
- Silmähuuhde/isotoninen suolaliuos
- Nenäverenvuodon hillitsijä
- Sakset
- Pinsetit

Allergiat ja iho

- Antihistamiinitabletit
- Hyttyskarkote
- Hydrokortisonivoide
- Pistojen/puremien hoitotuote
- Ihonsuojavoide
- Silmätipat (tarvittaessa)

3. Täydennä puuttuvat tai vanhentuneet tuotteet ostoslistan avulla
4. Säilytä lista lääkekaapissa tai kotivarasi yhteydessä

Flunssan ja vatsataudin hoito

- Kuumemittari
- Avaava nenäsuihke
- Kurkkukipulääke
- Elektrolyyttiporetabletit (nesteytykseen)
- Ripulilääke
- Sinkkisuihke tai -tabletit

Muut tuotteet

- Käsisidesi
- Joditabletit (tarvittaessa)
- Tukiside
- Pikakylmäpakkaus
- Lääkehiili

Erityistarpeet

- Henkilökohtaiset lääkkeet (reseptilääkkeet)
- Lasten lääkkeet (ikä ja paino huomioiden)
- Korvatipat (tarvittaessa)
- Närästys (tarvittaessa)
- Väliaikainen hammaspaikka-aine
- Kyypakkaus

Taaperon ihonhoidon ABC

1. Puhdistus, 2. Kosteutus, 3. Suojaaminen

Iholla on monta tärkeää tehtävää. Se suojaa kehoamme, hoitaa lämmönsäätelyä ja on tärkeä aistimisen ja viestinnän väline. Kosketuksen kautta iho mahdollistaa vuorovaikutuksen. Ihoa ei kuitenkaan tarvitse tai kannata hoitaa liikaa, vaan mieluummin hellävaraisesti. Tämä on erityisen tärkeää pienten lasten kohdalla.

Taaperon ihon hoitamiseen kuuluvat ihon puhdistus, kosteutus ja suojaaminen.

Puhdistettaessa taaperoikäisen ihoa pelkkä vesipe-su voi riittää, jos iho on melko puhdas ja hyvässä kunnossa. Jos iho tarvitsee parempaa puhdistusta tai jo pesun yhteydessä hoitavuutta esimerkiksi ihon kuivuuden takia, voi käyttää mietoa puhdistustuotetta.

Lapsen iho sopeutuu hyvin muutoksiin ja parantaa itseään tehokkaasti. Lapsen iho on kuitenkin ohut ja voi reagoida esimerkiksi kuivumalla tai ärtymällä. Kuivumiseen voi johtaa esimerkiksi atooppinen taipumus tai kuiva sisäilma – ja joidenkin iho vain kuivuu herkemmin kuin toisten.

Taaperon kuivaa ihoa kannattaa kosteuttaa pesun jälkeen, jolloin hieman kostea iho imee voiteen paremmin itseensä. Oikea voide kannattaa valita ihon kunnan mukaan.

Kolmas tärkeä asia puhdistuksen ja kosteutuksen lisäksi on ihon suojaaminen. Aurinko voi aiheuttaa vakavia vaurioita, jos ihoa ei suojaa UV-säteiltä, joten ensisijaisena aurinkosuojana aivan pienimmille ovat vaatteet ja varjo.

Lapsille suunniteltuja aurinkosuojia (suojakerroin 50+) löytyy eri-ikäisille. Osaa niistä voi käyttää jo 6 kuukauden iästä alkaen, osa on tarkoitettu 3-vuotiaista eteenpäin. Valinnanvaraa on runsaasti muun muassa voiteista suihkeisiin ja puikkoihin. Käytännöllisyyden puolesta hyvä on esimerkiksi Aco Sun Kids Active Roll-On. Se on helppo levittää ja imeytyy hyvin, jolloin rasvailu sujuu vaivattomasti.

Apteekissa neuvomme mielellämme, jotta löydät omalle lapsellesi sopivimman tuotteen.

ERITTÄIN KUIVALLE IHOLLE

CERAVE MOISTURISING CREAM 177 ML

Kosteuttava voide kuivalle ja erittäin kuivalle iholle. Hajusteeton, sisältää kolmea tärkeää keramidia ja hyaluronihappoa. (14 €)

HIEMAN KUIVALLE IHOLLE

CERAVE MOISTURISING LOTION 236 ML

Koostumukseltaan kevyempi kuin Cerave Moisturising Cream. (Lotion 16 €)

IHON PUHDISTUKSEEN

BEPANTHOL SENSIWASH DAILY GENTLE BODY WASH GEL 200 ML

Hajusteeton pesuneste herkälle ja atooppiseen ihottumaan taipuvaiselle iholle. Tukee ihon luonnollista suojaa ja rauhoittaa sekä kosteuttaa. (14 €)

ATOPIAN ÄRSYTTÄMÄLLE JA KUIVAAMALLE IHOLLE

BIOGAIA ALDERMIS BABY 23 G

Probioottivoide hoivaa, kosteuttaa ja vähentää kutinaa. Tehty luonnollisista ainesosista, hypoallergeeninen.

Katso huhtikuun tarjous sivulta 14



resource®

2.0+fibre

KUN RAVINNONTARVE
ON SUURI, MUTTA
RUOKAHALU PIENI

PROTEIINIA JA
KUITUJA SISÄLTÄVÄ
RUNSASENERGINEN
RAVINTOJUOMA



(11,80–15,25 €)

Resource® on kliininen ravintovalmiste. Tarkoitettu ruokavaliohoitoon vajaaravitulle tai sen riskissä oleville potilaille. Käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjeiden mukaan.

 **Nestlé** Health
Science

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteeekkien keskimääräisiä hintoja.

Allergikon ihonhoito-opas

Kosmetiikkakin voi aiheuttaa allergisia oireita – tässä vinkit niiden välttämiseen.

Allerginen iho on usein herkkä, ja sen suo-
jakerros on heikentynyt. Allergisia iho-oi-
reita voivat aiheuttaa allergeenit, kuten
tietty ruoka-aineet, kosmetiikkatuotteet,
hajusteet, säilöntäaineet, lääkkeet, kasvit ja lemmik-
kieläimet.

Tyypillisiä iho-oireita ovat punoitus, kutina, näp-
pylät, hilseily ja joskus jopa rakkulat. Ruoka-aineal-
lergian oireet iholla ovat nopea nokkosihottuma
(urtikaria), ihon punoitus, kutina sekä turvotus kas-
voilla ja huulilla. Atooppinen iho lisää riskiä herkisty-
ä ruoka-aineille.

Kosmetiikka-allergiaa aiheuttavat usein tuotteiden
sisältämät hajusteet ja säilöntäaineet. Kosmetiikan
aiheuttamat ärsytysreaktiot voivat johtua tuotteen
sopimattomuudesta iholle, ihon kunnosta tai kosme-
tiikan käyttötavasta. Yleensä oireina on epä-
miellyttävä tunne iholla sekä punoitus ja kihelmöinti
alueella, johon kosmetiikkaa on käytetty.

Allergisen ihon itsehoito

- **Vältä allergisen reaktion aiheuttajia.**
- **Kosteuta ja rauhoita ihoa.** Käytä hajusteettomia ja ihoa rauhoittavia ja kosteuttavia perusvoiteita tai muita voiteita, jotka tukevat ihon suoja-
kerrosta ja vahvistavat sitä.
- Miedot, apteekista ilman reseptiä saatavat, **kortisonivoiteet** auttavat tulehtuneen ihon hoidossa lyhytaikaisessa käytössä. Farmaseutit auttavat oikean voiteen valinnassa ja opastavat käytössä.
- Välittömään kutinaan voi kokeilla **antihistamiineja**. Apteekissa farmaseutit opastavat oikean antihistamiinin valinnassa.



Kuva: Tierney/stock.adobe.com

MONIPUOLINEN ORIONIN PERUSVOIDEVALIKOIMA

Valitse esim. Aqualan L (200 g, 11,15 €). Kevyt koko kehon tehokosteuttaja. Pehmentää ihoa ja lisää sen kimmoisuutta. Sopii myös voidepesuihin ja meikinpoistoon.



ACO PERUSVOITEET KOSTEUTTAVAT IHOA

Hyvin imeytyvät perusvoiteet esim. pehmentävä Miniderm (210 g 13 €) tai tehokosteuttava Canoderm (210 g 15 €)



- Käytä **herkän ihon tuotteita** sekä hajusteettomia ja hellävaraisia pesu- ja hoitotuotteita.

Voimakkaisissa tai pitkittyneissä iho-oireissa on tärkeää hakeutua lääkäriin, joka voi määrätä vahvempia voiteita tai lääkkeitä, jotta ihottuma ei kroonistu.

Pelkästään ihonhoito ulkoisesti ei aina riitä. Tärkeää on myös monipuolinen ravinto, riittävä nesteen nauttiminen ja stressin hallinta, jotka tukevat ihon terveyttä.

URIAGE

EAU THERMALE

• **2X** vähemmän
PUNOITUSTA
HIENOJA JUONTEITA
KUUMOTUKSEN TUNNETTA



TULEHDUSTA HILLITSEVÄ INNOVAATIO

Roseliane Serum Punaisuutta neutraloiva, rauhottava seerumi

*Käyttötesti: 20 vapaaehtoista - 21 päivän ajan

ETU

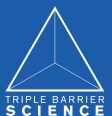
Kahden Roseliane tuotteen ostajalle Uriage Repairing Thermal Water lähdeveesisuihke 50 ml kaupan päälle. Rajattu erä. (17,05–35,45 €/tuote)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

IHON HYVINVOINTIA TUKEVA **KOLMOISSUOJATIEDE**

17 PATENTTIA

IHOTAUTILÄÄKÄREIDEN KEHITTÄMÄ JA SUOSITTELEMA



Probiootit ihonhoidossa

Probiootit ovat monelle tuttuja suun kautta nautittuna, mutta niistä on hyötyä myös kosmetiikassa.

Jokaisen iholla on yksilöllinen, näkymätön mikrobiomi, joka koostuu mm. bakteereista, viruksista ja sienistä. Nämä kaikki yhdessä muodostavat monimutkaisen ekosysteemin. Ekosysteemin toimiessa hyvin iho tuntuu miellyttävältä ja näyttää hyvinvoivalta.

Probiootit ovat eläviä bakteereita, joiden avulla pyritään luomaan suotuisat elinolot ihollamme luonnostaan oleville mikrobeille. Näin saadaan positiivisia vaikutuksia ihon mikrobiomin tasapainoon.

Vahva ja hyvin toimiva iho suojaa meitä ulkoisilta tekijöiltä ja vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun.

Kosmetiikassa on usein käytössä postbiootteja, jotka ovat ei-eläviä probiootteja, mutta myös postbiooteilla on todettu olevan hyviä vaikutuksia ihon mikrobiomiin. Postbiootit ovat kosmetiikassa yleisempiä, koska probiootteja on kosmetiikassa vaikea saada säilymään.

Näiden lisäksi kosmetiikassa käytetään myös prebiootteja. Ne saavat probiootit toimivaan paremmin ja ovat puolestaan hyvien bakteerien ravintoa. Probiootit ja prebiootit yhdessä ovat siis supertehokas yhdistelmä.

Jokaisella yksilöllinen mikrobiomi

Jokaisella meistä on oma yksilöllinen mikrobiomimme. Sen tasapaino voi joskus vaihdella esimerkiksi stressin, ikääntymisen tai ulkoisten tekijöiden takia. Ihonhoidossa kannattaa huomioida, että eri ihoalueilla on myös oma mikrobiominsa. Rasvaisilla ihoalueilla on eri mikrobit kuin kuivemmissä kohdissa.

Probiootit vahvistavat ihon suojamuuria ja rauhoittavat tulehduksia. Erityisesti erilaisista iho-ongelmista kärsivät hyötyvät probiooteista – niitä sisältävistä ihonhoitotuotteista voi olla apua esimerkiksi ruusufinniin tai akneen. Myös atooppikoille ja psoriaatikoille mikrobiomia tasapainottavat tuotteet voivat olla hyvinkin hyödyllisiä.

Keramidit ovat isossa osassa atooppisen ihon ongelmia, koska atooppisella iholla keramideja on vähemmän. Probiootit tehostavat keramidien tuotantoa ja ovat näin ollen tärkeitä ihon paranemisprosessissa. Ihon mikrobit vaikuttavat hyaluronihapon tuotantoon, ja hyaluronihappo taas puolestaan pitää ihon kimmoisana ja kosteutettuna. Näin tervekin iho hyötyy probioottisista ihonhoitotuotteista.

Ihanaa iholle

Probiottiseen ihonhoitoon löytyy monenlaisia vaihtoehtoja. Neuvomme apteekissa mielellämme, jotta löydät sinulle sopivimman tuotteen.



PROBICARE 200 G

Probiottinen vegaaninen perusvoide kuivalle ja atoopiselle iholle. (15 €)

FAVORA – VAHVISTAVA JA SUOJAAVA TEHOHOITO 30 ML

Seerumi vahvistaa ihon suojamuuria. (25,50 €)



ACO BALANCING FACE CREAM PROTECT 50 ML

Täteläinen kasvovoide rauhoittaa ja vahvistaa normaalia, kuivaa ja herkkää ihoa. (16,50 €)

HOIVAA KASVOILLE

FAVORA KASVOJENHOITOTUOTTEET



(5,55–28,20 € /tuote)

OSTA KAKSI FAVORAN KASVOJENHOITOTUOTETTA, SAAT KAUPAN PÄÄLLE KASVOVESI-SUIHKEN

(200 ml, arvo n. 14 €)

Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.

Ristikon ratkaisu

K A T O S
U H A T A
T A K I T
S A U N A
U U M
U L T R A
A E

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

Saviköntästä syntyy astia

Farmaseutti innostui harrastamaan keramiikkaa,
ja nyt kursilla ovat mukana tyttäretkin.

*Astia on muovautunut farma-
seutti Iina Harjulan käsissä ja
on kuivumisen jälkeen matkal-
la ensimmäiseen polttoonsa.
Muissa kuvissa on Harjulan
tekemiä valmiita töitä.*



Hyvän Mielen Apteekki Ylöjärven farma-seutti Iina Harjula kaipasi pari vuotta sitten vastapainoa hektiseen lapsiperhearkeen. Silloin silmiin osui mainos keramiikkakurssista.

”Keramiikka oli silloin pinnalla, ja aiheeseen törmäsi tasaisesti. Totesin, että savesta saa näköjään tehtyä aika hienon näköisiä asioita. Olen aina tykännyt tehdä asioita käsilläni, joten ilmoittauduin kursseille”, Harjula kertoo.

Periaatteessa puuha on hyvinkin yksinkertaista:

1. Ota könttä savea
2. Muovaille savesta vaikkapa kulho tai muki
3. Laita muovailtu tuote uuniin
4. Lasita uunitettu tuote
5. Laita tuote uudestaan uuniin
6. Tadaa, valmista tuli!

Käytännössä opettelu vaatii tietenkin treeniä.

”On viikonloppukursseja, mutta ei niiden aikana vielä ihan hirveästi ehdi oppia. Itse kävin opettelemassa kerran viikossa vuoden verran, ja siinä oppi jo paljon ja monipuolisesti erilaisia tekniikoita.”

Nyt keramiikasta on ehtinyt jo tulla myös äidin ja tyttärien yhteinen harrastus. Harjula käy paikallisella

opistolla kerran viikossa omalla kurssillaan ja kerran viikossa tyttäriensä kanssa.

Nyt kun taito on hallussa, savitavaran määrä kotona kasvaa tasaisesti.

”Tietysti riippuu siitä mitä tekee, mutta kun perusosaaminen on hallussa, uutta syntyy yllättävänkin nopeasti. Hiljattain tein lapsille lautaset. Ensimmäisellä kerralla muovasin muodot ja tein savimaaleilla yksisarvisaiheiset kuvat. Sitten lautaset menivät polttoon, ja seuraavalla kerralla tehtiin lasitus. Kolmannella kerralla sain valmiit lautaset mukaan.”

”Onnistuin ilmeisen hyvin, koska nyt lapset haluavat nimenomaan aina ne lautaset, kun on aika syödä välipalaa tai iltapalaa”, Harjula kertoo hymyillen.

Joulun alla Harjulan käsistä syntyi niin monta keramiikkakuusta, että niistä riitti läheisille myös joululahjoiksi.

Mikä keramiikkaharrastuksessa on parasta?

”Kun savikönttää alkaa muotoilla, keskittymisen on täysin siinä, eivätkä ajatukset pyöri missään muualla. Lopputulos on aina hieman arvoitus, koska esimerkiksi opettajien itse valmistamat lasitteet käyttäytyvät välillä aika eri tavalla kuin valmislasitteet. Mutta kun uunista saa käteensä täsmälleen oman vision mukaisesti valmistuneen tuotteen, tunne on aina hieno!”

FRONTPRO®

LÄÄKEVALMISTE. EI TARJOUSTUOTE.

PURUTABLETIT
AFOKSOLANEERI

KOIRALLE
ILMAN RESEPTIÄ

PUUTIAISTEN JA KIRPPUJEN

TORJUNTA ON

HELPPOA



PURU-
TABLETTI



TAPPAA
PUUTIAISET



TAPPAA
KIRPUT



TIINEILLE JA
IMETTÄVILLE
KOIRILLE



HELPPO ANTAA,
MYÖS ILMAN
RUOKAA



APTEEKISTA

Boehringer
Ingelheim

www.frontline.fi

VET
CARE

www.vetcare.fi

Frontpro (afoksolaneeri) purutabletit koirien ulkoliskoja vastaan. **Käyttöaiheet:** Koiralle puutiais- ja kirppurantujen hoitoon. **Vaiikutus:** Yksi hoitokerta tappaa puutiaiset enimmillään yhden kuukauden ajaksi. Koiran kirppurantujen hoito vähintään 5 viikon ajan. **Haittavaikutukset:** Neurologisia oireita (kouristuksia, ataksiaa ja lihasvapinaa), kutinaa, letargiaa, ruokahaluttomuutta ja lieviä maha-suolikanavan vaikutuksia (oksentelua, ripulia) on raportoitu hyvin harvoin. Raportoituidut haittavaikutukset olivat useimmiten lyhytkestoisia ja menivät itsestään ohi. Voidaan käyttää kaikenrotuisille koirille, myös collieille. **Tiineys ja laktaatio:** Voidaan käyttää tiineillä, imettäville ja siitokseen käytettävillä nartuilla. **Käyttöön liittyvät erityiset varoitus:** Alle 8 viikon ikäisille pennuille ja/tai alle 2 kg:n painoisille koirille vain eläinlääkärin arvion perusteella. **Pakkaukset ja annostelu:** Pakkauksessa kolme purutablettia. 11 mg; 2-4 kg, 28 mg; > 4-10 kg, 68 mg; > 10-25 kg ja 136 mg; > 25-50 kg. Yli 50 kg:n painoisille koirille annetaan tarkoituksenmukainen yhdistelmä eri-/samanvahvuisia purutabletteja. **Myyntiluvan haltija:** Boehringer Ingelheim Vetmedica GmbH **Markkinoija:** Vetcare Oy, Helsinki. TUTUSTU HUOLELLISESTI PAKKAUSSELOSTEESEEN ENNEN LÄÄKKEEN KÄYTTÖÄ. 3.2026

OSTOHYVITYYS

josta tulee hyvä mieli.



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



Hyvän Mielen
Apteekki

Näin ostohyvyityksesi kertyy:

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

* Ostokertymän tarkastelujakso on kalenterivuosi 1.1.–31.12. • Ostokertymää kerryttävät kaikki omasta apteekista ilman reseptiä tehdyt ostokset, jotka eivät ole lääkkeitä • Alennetut tuotteet kerryttävät ostokertymää • Lääkkeiden ostot eivät kerrytä ostokertymää • Ostohyvyitysalennus annetaan vain omassa apteekissa • Ostohyvyitysalennus on voimassa koko tarkastelujakson ajan, ja nollaantuu vuoden alussa • Ostohyvyitysalennus annetaan automaattisesti alennusportaan ylittymisen jälkeen • Ostohyvyitysalennuksia ei anneta lääkkeitä • Jo alennetuista tuotteista ei anneta ostohyvyitysalennusta • Ostokertymää ei käytetä apteekeissa, joissa on käytössä S-Etukortti tai muu bonusjärjestelmä (Apteekki Koilliskeskus, Peltolammin apteekki)

H.J.



hok-
saa-
jalta
 tuot-
teilla
 lai-
voille
 suojaa
sa-
teelta
 pelo-
tella

 -ääni-
tutki-
mus

	py- kälä		2x 	

tuovat
mainetta
 pata-
aines
 ham-
paan
voi
1 **o** Paula

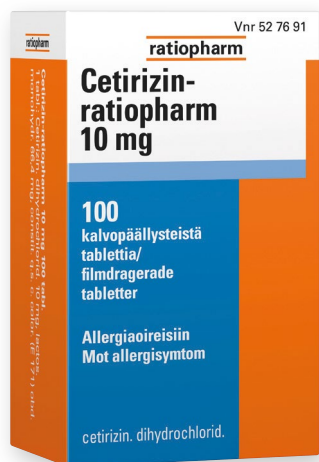
 kello-
merk-
ki

Taina O.S. 				pihvit raa- koina					
kieli- lääke- aine- ta- nakka				parran- autolle					
shop- pailu- innot						poro- laumoja ARI			
	pa- nostus		käsidesi- aines him- melit						
									vas- tak- sille
mies myös K---- antaa neu- voja lopu- ton ottelu								ARIT sekai- sin	CI- TIZEN
Kiasma Vap- riikki									
				äng- suhu-		puu- tarhuri Kasvi			



Yllättikö allergia?

Cetirizin-ratiopharm on edullinen apu allergian oireisiin



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

Cetirizin-ratiopharm (cetirizin) (setiritsiini) on itsehoitolääke kausiluontoisen ja ympärivuotisen allergisen nuhan sekä allergisten silmä- ja iho-oireiden hoitoon. Alle 6-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Neuvottele lääkärin kanssa, jos sairastat munuaissairautta, olet raskaana tai imetat. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Markkinoija: Teva Finland Oy. MULTI-FI-01304 01 25

ratiopharm

Laadukkaita lääkkeitä edullisesti

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Multivita™ +B6
MAGNESIUMSITRAATTI

MOVEX™

LIIKKUJAN
LEMPPARIT
-20%



(12,15–15,60 €)

**ENERGIAA LIIKKEESEEN,
VOIMAA PALAUTUMISEEN.**

Multivita™ Magnesiumsitraatti +B6 ja Movex Sport sisältävät magnesiumia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja elektrolyytitasapainoa. Movex Glukosamiini Strong sisältää C-vitamiinia, joka edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten. RAVINTOLISA.

Multivita on Orion Oyj:n tavaramerkki.

Tarjous voimassa 1.4.–30.4. Tuotteiden normaalihinnat ovat Hyvän Mielen Apteekkien keskimääräisiä hintoja.



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

2/2026