# Perniön apteekki

ASIAKASLEHTI **1/2024**

# Haimatulehdus kroonistuu helposti

OLE TARKKANA
KIPULÄÄKKEIDEN
KANSSA

SAPPIKIVET TAI
VIRTSAKIVET LÖYTYVÄT
USEIN SATTUMALTA

KIUSALLINEN
SYYHY

RATKO
RISTIKKO

*Voita tuotekassi!*

LAATUAPTEEKIT

## TAMMIKUUN TARJOUS

**13,90**
(vert. 18,27 €)




**Helein Strong Biotin+ 60 tabl.**
Vahva biotiini valmiste ihon, hiusten ja kynsien luonnolliseen hyvinvointiin. Ravintolisä.
Tarjous voimassa tammikuun 2024.

LAATUAPTEEKIT



*Perniön apteekki*

Avoinna:
ma–to 9–17
pe 9–18
la 9–15

puh. (02) 735 7313
Haarlantie 21
25500 Perniö
*info@pernionapteekki.fi*

# Terveyttä uuteen vuoteen!

Tänäkin vuonna apteekkimme ajankohtainen asiakaslehti ilmestyy kuusi kertaa. Lehden artikkeleissa käsittelemme laajasti erilaisia terveyteen, lääkkeisiin ja apteekin palveluihin liittyviä asioita eri alojen asiantuntijoiden avustuksella. Lääkkeiden saatavuusongelmat ovat olleet esillä koko päättyneen vuoden, ja kaikista ongelmista huolimatta, pyrimme aina turvaamaan asiakkaidemme lääkityksen parhaalla mahdollisella tavalla joka tilanteessa.

Tämän vuoden ensimmäisen asiakaslehden terveysaiheisissa artikkeleissa käsitellään muun muassa kiusallista syyhyepidemiaa, sappi- ja munuaiskivivaivaa sekä haimatulehdusta. Viime syksyn aikana uutisoitiin eri puolella Suomea ilmenneistä syyhyepidemioista sekä yllättävän sitkeästä syyhystä, jonka hoitaminen oli vaatinut useita hoitokertoja. Syyhy on kutiseva ihottuma, jonka aiheuttaa ihmiskontaktissa tarttuva syyhypunkki. Punkki kaivaa käytäviä ihoon, lisääntyy ja saa aikaan allergisen reaktion kantajassaan, mikä oireilee voimakkaana kutinana. On hyvä muistaa, että pitkään jatkuneen kutinan taustalla voi olla syyhy.

Jokainen, jolla on ollut joskus sappi- tai munuaiskivikohtaus, tietää, kuinka lamaavaa kipu voi pahimmillaan olla. Tuskanhiki nousee iholle, ja viiltävä kipu selässä, kyljessä tai vatsalla pakottaa pysähtymään. Asiantuntijamme kertoo, mitkä tekijät altistavat kivien muodostumiselle ja kuinka kipukohtauksen aikana tulisi toimia. Pohdimme myös elintapojen mahdollista vaikutusta kivitaudin ennaltaehkäisyssä.

Haima on ruuansulatukseen keskeisesti liittyvä elin. Myös haima voi tulehtua, joko akuutisti tai kroonisesti. Arviolta noin 5000 ihmistä saa vuosittain akuutin haimatulehduksen, joka vaatii lähes aina sairaalahoitoa. Aihetta koskevassa artikkelissa kerromme tulehduksen riskitekijöistä, oireista ja yhteydestä haimasyövän syntymiseen.

Ajankohtaisista kampanjatuotteistamme saat helpotusta talven kuivattamalle iholle sekä mahdollisen flunssan oireiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Palvelualttiit farmaseuttimme auttavat mielellään kaikissa sinua askarruttavissa terveysasioissa!

Energistä alkuvuotta toivottaen
Timo Stoor, apteekkari


APTEEKISTA.



KOVAT AJAT?

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa




PEGORION
UMMETUKSEEN

- Jauhe kätevissä annospusseissa
- Voidaan sekoittaa veteen tai mehuun
- Sopii raskaana oleville ja imettäville äideille

1/2023

**Pegorion 6 g ja 12 g annospussit**, jauhe oraaliliuosta varten on ummetuksen hoitoon tarkoitettu itsehoitolääke. Vaikuttava aine: makrogoli 4000. Annostus: Aikuiset ja yli 8-vuotiaat lapset: 1 annospussi (12 g) 1–2 kertaa päivässä. 4–7-vuotiaat lapset: 1 annospussi (6 g) 1–2 kertaa päivässä. 2–3-vuotiaat lapset: 1 annospussi (6 g) kerran päivässä. Pakkauskoot: 20 x 6 g, 10 x 12 g, 20 x 12 g ja 50 x 12 g. Sopii myös raskauden ja imetyksen aikana. Itsehoitolääke. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.

Orion on suomalainen avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi
Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 9–17.

# Sisältö 1/2024











## Toimitus

**Julkaisija** Maxel Pharma Oy

**Päätoimittaja, ilmoitusmyynti**
Kim Nummila
kim.nummila@laatuapteekit.fi

**Art Director**
Marika Koskilampi

**Toimittajat**
Marimiina Pykälistö
Helen Partti
Heli Selin

**Repro** Tuukka Palmio

**Paino** PunaMusta

**Kansi**
Shutterstock

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT 4041 0428

TEHTY SUOMESSA PRODUCERAD I FINLAND



06 *Haimatulehdus kroonistuu helposti*
Suomessa esiintyy enemmän akuutteja haimatulehduksia kuin muissa Pohjoismaissa.

14 *Piinallinen syyhy*
Syyhyn hoidossa tärkeintä on huolellisesti tehty kotihoito.

20 *Virtsa- ja sappikivet*
Virtsakiviä ja sappikiviä lymyää monessa kehossa ilman minkäänlaisia oireita.

25 *Tarkkana kipulääkkeiden kanssa*
Ilman reseptiä saatavia kipulääkkeitä pidetään usein mietoina ja vaarattomina.

**PALSTAT**

04 *Ajankohtaista apteekissa*
12 *Uutuudet*
28 *Ristikon 6/23 vastaus*
30 *Ristikko – vastaa ja voita!*
32 *Tutkittua*
34 *Apteekin hoitovinkit*


**OTA TALTEEN TAMMI- JA HELMIKUUN TARJOUKSET!**

*Kim Nummila* ***Kuvat*** *Kela, Shutterstock ja valmistajat*

# Lääkekatto **nousee** vuonna 2024




Lääkekorvauksien vuosiomavastuu eli niin kutsuttu lääkekatto nousee kahden vuoden tauon jälkeen. Vuosina 2022 ja 2023 lääkekatto on ollut 592,16 euroa, mutta tänä vuonna summa nousee 626,94 euroon. Omavastuu oli poikkeuksellisesti kaksi vuotta samansuuruinen, koska siihen ei tehty indeksitarkistusta vuodelle 2023. Eduskunnan hyväksymän lakimuutoksen perusteella vuodelle 2024 omavastuuseen tehdään vain indeksitarkistus vuoden 2023 osalta ja vuoden 2022 osuus jätetään kokonaan huomioimatta. Ilman tätä lakimuutosta lääkekatto olisi noussut lähes kaksi kertaa enemmän kuin nyt toteutuva korotus.

Vuosiomavastuu on asiakkaan itse maksamien korvattujen lääkeostojen kalenterivuosittainen yläraja, jonka ylittymisen jälkeen asiakkaalla on oikeus lisäkorvaukseen. Tällöin jokaisesta sv-korvauksen piirissä olevasta valmisteesta tulee maksaa vain 2,50 euron omavastuu ostokertaa kohden. Lääkkeet, jotka eivät ole sv-korvauksen piirissä eivät kerrytä asiakkaan omavastuukertymää, eikä niistä saa myöskään lisäkorvausta lääkekaton ylittymisen jälkeen. Lääkekatto on sidottu kalenterivuoteen ja vuoden vaihtuessa omavastuun kertyminen alkaa nollasta.

Kelan arvion mukaan lakimuutos lisää niiden henkilöiden määrää, joilla lääkekatto tulee ylittymään. Määrän arvioidaan suurentuvan 12 %:lla eli 28 800 henkilöllä vuonna 2024. Muutos hyödyttää erityisesti ikääntyneitä henkilöitä, joilla korkeat lääkekustannukset ovat yleisempiä kuin nuoremmilla. Vuonna 2022 Kela maksoi lääkekorvauksia yhteensä 1,8 miljardia euroa, jossa oli kasvua edelliseen vuoteen verrattuna 3 prosenttia. Noin 55 % suomalaisista sai Kelan maksamia lääkekorvauksia, ja yli 282 000 henkilöä myös lääkkeiden lisäkorvauksia lääkekaton ylittymisen vuoksi.

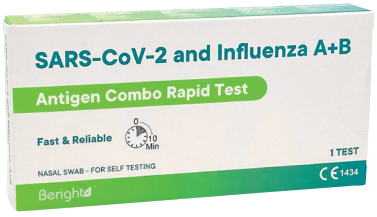
*Lähde: Kela*

# Suojaa vanhuksia infektioilta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen marraskuun lopussa julkaiseman tiedotteen mukaan syyskuussa alkaneen koronaepidemian huippu on jo taittunut, mutta koronakuolemien määrä jatkaa vielä nousuaan. Koronavirusinfektiosta on tullut jokavuotisen influenssaepidemian kaltainen hengitystieinfektioiden aiheuttaja ja siis myös kuolemien aiheuttaja. Tämä korona-aalto on ollut rekisteröityjen tartuntojen perusteella iäkkäiden parissa voimakkaampi kuin kertaakaan aikaisemmin. Iäkkäille tartunta on ollut monesti kohtalokas, sillä syksyn aikana koronakuolemat ovat painottuneet voimakkaasti hyvin iäkkäisiin ihmisiin. Koronaan kuolleiden mediaani-ikä on ollut jo 85 vuotta, naisilla 87 ja miehillä 84 vuotta. On hyvä muistaa, että kaikki hengitystieinfektiot eivät ole koronaa, vaan liikkeellä on myös monia muita talvikaudella yleisesti hengitystieinfektioita aiheuttavia viruksia.

Apteekissa myytävillä kotitesteillä on helppoa ja luotettavaa testata mahdollinen oireiden aiheuttaja koronan ja influenssavirusten osalta. Huolehdi lähimmäisistäsi ja muista myös hyvän käsihygienian ja hengityssuojainten merkitys tartuntojen estämisessä.

*Lähde: THL*




## Helppo yhdistelmätesti kotikäyttöön

**LUOTETTAVA JA** helppokäyttöinen yhdistelmäpikatesti koronavirus- ja influenssavirusten tartuntojen testaamiseen. Näytteenotto nenästä ja tulos valmistuu 15 minuutissa. Beright 2in1 yhdistelmätesti sopii mm. influenssaa epäiltäessä ja riskiryhmien kanssa tekemisissä oleville henkilöille. CE-merkitty (1434) *In vitro* -diagnostinen lääkinnällinen laite itsetestaukseen. Valmistaja: Hangzhou AllTest Biotech Co.,Ltd. Jakelija: Fennogate Finland Oy.

***> Beright 2in1 COVID + Influenssa A/B yhdistelmätesti 1 kpl***

# Talven kylmyys kuivattaa kaiken

Aikaisin viime syksynä alkanut pakkaskausi on kuivattanut tehokkaasti suojaamattomana olevat ihoalueet ja limakalvot. Kädet, hiuspohja, huulet ja nenän limakalvo kuivuvat nopeasti kuivassa talvi-ilmassa, varsinkin jos käsineitä ja päähinettä ei tule käytettyä. Paljas iho haihduttaa kosteutta nopeasti, kun ympäröivä ilma ei sisällä riittävästi kosteutta edes sisäilmassa. Ihon kuivumisen merkit huomaa kyllä nopeasti. Kädet ja huulet rohtuvat ensimmäisinä, hiuspohja hilseilee ja iho tuntuu kiristävältä. Nenän limakalvon kuivuus ilmenee ensin karstaisuutena ja tukkoisuutena, myöhemmin tilanteen pahentuessa limakalvo kipeytyy ja alkaa vuotaa verta helposti. Kuiva nenä, jos mikä, kannattaa hoitaa kuntoon, sillä kuiva ja rikkonainen limakalvo ei pysty toimimaan tehokkaasti hengitysilman mukana tulevien vieraspartikkelien, kuten virusten torjunnassa. Apteekin laajasta tuotevalikoimasta löytyy varmasti apu talven kuritukseen, ja asiansa osaava farmaseutti auttaa oikean tuotteen valinnassa, kuten aina ennenkin. ●

## Kuivan nenän pelastus




**KOTIMAINEN, KOLMITEHOINEN** nenäsuihke nenän kuivien limakalvojen kosteuttamiseen ja hoitoon. Sisältää A-vitamiinia, seesamiöljyä ja aloe veraa. Säilöntäaineeton koostumus. Sopii aikuisille ja yli 2-vuotiaille lapsille. Riittoisa käytössä. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

***> Auvoin® hoitava A-vitamiini nenäsuihke 20 ml***

## Pitää ihon pehmeänä

**CERADERM-VOIDE JA** -ihoöljy kuuluvat koko perheen kotimaiseen ihonhoitosarjaan. Lisäaineettomat ja vedettömät Ceraderm-tuotteet huolehtivat hellävaraisesti ihosi kosteustasapainosta muodostaen ihon pintaan hengittävän suojan. Tuotteet soveltuvat koko keholle, myös kasvoille ja limakalvoille, eivätkä ne kirvele rikkinäisellä iholla. Riittoisat valmisteet päivittäiseen käyttöön annostellaan ohuelti 1–2 kertaa päivässä tai tarpeen mukaan. Kosmeettisia valmisteita.

***> Ceraderm ihoöljysuihke 100 ml, Ceraderm voide 30 g/ 200 g ja Ceraderm huulivoide 7 g***




## Kutisevan päänahan pelastus




**DUCRAY SENSINOL** shampoo on kutinaa ja hiuspohjan ärsytystä rauhoittava shampoo herkälle ja kutiavalle päänahalle. Shampoo sisältää polidokanolia, joka rauhoittaa hiuspohjaa jo ensimmäisestä käyttökerrasta alkaen. Shampoo on hajusteeton, väriaineeton ja parabeeniton soveltuen päivittäiseen käyttöön. Suositellaan käytettäväksi vähintään 3 kertaa viikossa ja soveltuu myös yli 6-vuotiaille lapsille. Kosmeettinen valmiste.

***> Ducray Sensinol Physioprotective Treatment shampoo 200 ml***

## Maailman paras silmätippa




**PURO SUOJA** -silmätipat kosteuttavat pitkään ja lievittävät keskivaikean ja vaikean kuivasilmäisyyden oireita tehokkaasti. Kliinisesti tutkitut ja säilöntäaineettomat lipidimikroemulsiotipat sopivat myös piilolinssien käyttäjille ja avattu pullo on käyttökelpoinen 6 kuukautta. Valmistettu Suomessa. CE-merkitty lääkinnällinen laite.

***> Puro Suoja silmätipat 10 ml***

## Kuivat kädet kuntoon




**SUOJAAVA JA** korjaava voide käsille, jotka ovat erittäin kuivat, karheat, ärtyneet tai halkeilevat. Voide sopii myös kuiville kynsinauhoille. Helposti levittyvä ja nopeasti imeytyvä koostumus. Hajusteeton. Kosmeettinen valmiste.

***> Avène Cicalfate Hand cream 100 ml***

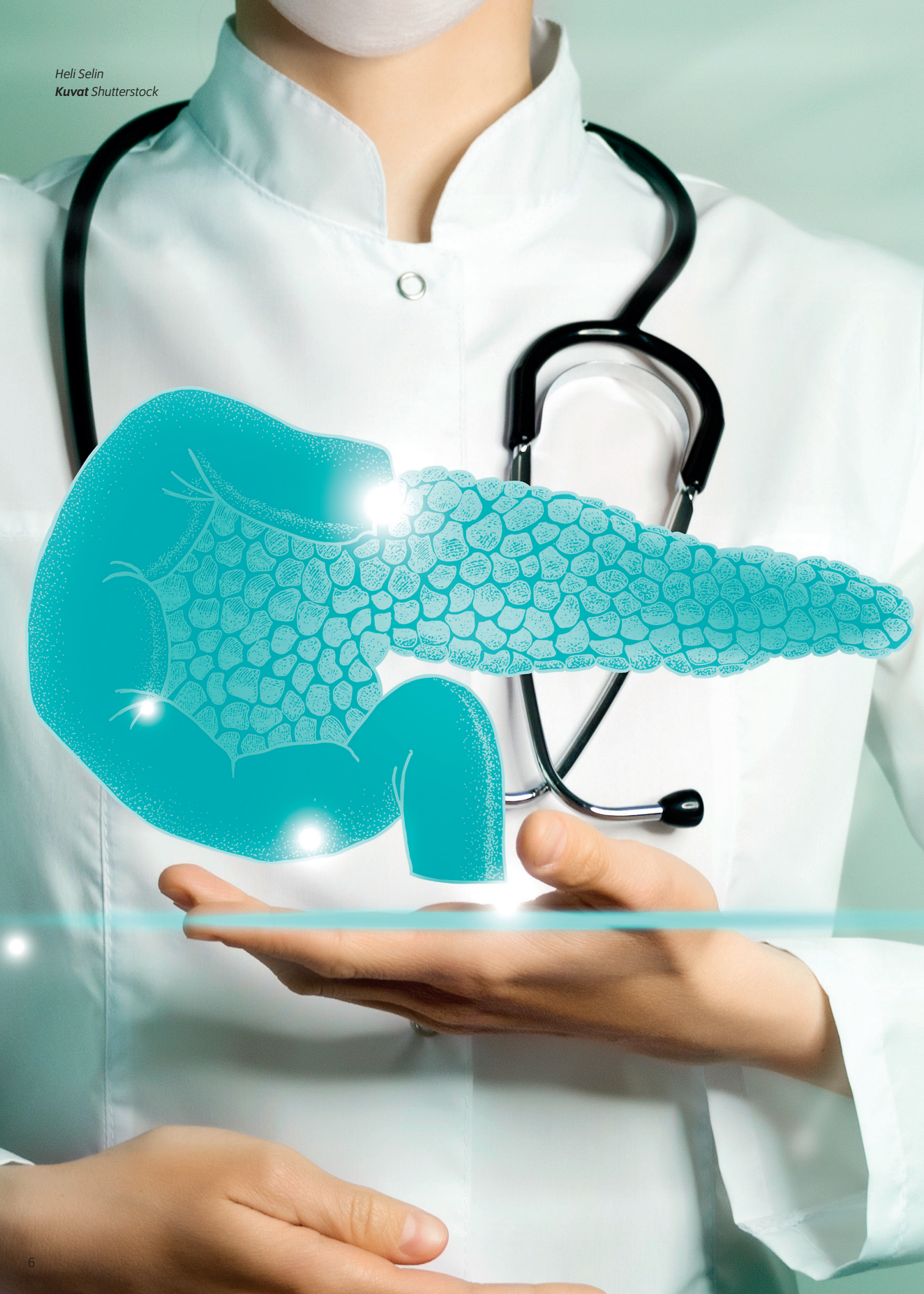
## Puhdistaa ihon kuivattamatta




**ACO CARING** Shower Oil on mieto, dermatologisesti testattu suihkuöljy, jossa on ihoa tasapainottava pH-arvo 4. Suihkuöljy sopii kaikille ihotyypeille, myös kuivalle ja herkälle iholle. Puhdistaa ihon hellävaraisesti ja kosteuttaa sitä 8 tunnin ajan. Sopii päivittäiseen käyttöön. Saatavissa hajusteettomana tai miedosti hajustettuna. Kosmeettinen valmiste.

***> ACO Caring Shower Oil 400 ml***

*Heli Selin*
***Kuvat** Shutterstock*



# Akuutit HAIMATULEHDUKSET johtuvat yhä harvemmin alkoholista

Viime vuonna *Scandinavian Journal of Gastroenterology* -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa tarkasteltiin Helsingin yliopistollisessa sairaalassa vuosina 2016–2018 hoidettuja akuutteja haimatulehduspotilaita. Vatsaelinkirurgian erikoislääkäri **Leena Kylänpää** pitää tutkimusta tärkeänä katsauksena siihen, minkälaisia akuutit haimapotilaat nykypäivänä ovat.

”Aiempi akuutteja haimatulehduksia käsittelevä tutkimus perustuu yli 30 vuotta vanhoihin aineistoihin, joten tarvetta uudelle tutkimukselle oli.”

Suomessa esiintyy enemmän akuutteja haimatulehduksia kuin muissa Pohjoismaissa ja alkoholi on edelleen suurin yksittäinen syy taudin puhkeamiseen.

Akuutti haimatulehdus on yleinen sairaus. Tuoreen tutkimuksen perusteella sen ilmaantuvuus on 42 tapausta 100 000 asukasta kohden vuodessa. Kroonisen haimatulehduksen esiintyvyys on keskimäärin seitsemän kertaa pienempi.

”Akuutti haimatulehdus tuo paljon ihmisiä päivystykseen kovien selkään säteilevien ylävatsakipujen takia. Krooninen haimatulehdus vaatii harvemmin päivystyskäyntiä”, Kylänpää selventää.

Kova vatsakipu, pahoinvointi ja oksentelu ovat akuutin haimatulehduksen yleisimmät oireet. Tulehdussairaus kehittyy, kun haiman rauhasrakkulasoluvaurion seurauksena haimaentsyymejä vuotaa solujen ulkoiseen tilaan, jossa ne aktivoituessaan aiheuttavat kudostuhoa sekä haimassa että viereisissä kudoksissa. Suurin osa akuuteista haimatulehduksista on lieviä ja ohimeneviä, mutta vakavimmillaan sairaus voi olla henkeä uhkaava.

## Alkoholi sairastuttaa edelleen

Tuore suomalainen tutkimus osoittaa, että nykyisin noin 47 prosenttia akuuteista haimatulehdustapauksista johtuu alkoholista. Aiemmin alkoholi oli syynä jopa 70 prosentissa tautitapauksista. Alkoholin vähentynyttä roolia voi Kylänpään mukaan selittää se, että diagnostiikka välineineen on kehittynyt ja haimatulehduksen puhkeamiseen johtaneita syitä tutkitaan tarkemmin kuin aiemmin. Toinen syy alkoholitapausten laskuun lienee se, että alkoholijuomien kulutuksen trendi on Suomessa ollut laskeva vuodesta 2007 lähtien.

Alkoholi selittää kuitenkin Suomessa edelleen enemmän tautitapauksista kuin muissa Pohjoismaissa.

”Miesten kohdalla alkoholi on edelleen suurin syy akuutin haimatulehduksen synnylle, mutta myös akuuttiin haimatulehdukseen sairastuneita alkoholitaustaisia naisia on paljon ja heidän määränsä vaikuttaa olevan kasvussa”, Kylänpää pohtii.

Vasta julkaistun tutkimuksen mukaan joka viides alkoholitaustainen akuutti haimatulehduspotilas on nainen. Verrattaessa lukuja vanhempiin tutkimuksiin käy ilmi, että aiemmin yli puolet naisten akuuteista haimatulehduksista selittyi sappikivillä, nykyään enää reilu kolmannes. Naisten tautitapauksista lähes 30 prosentin taustalta löytyy nyt alkoholi. Tätä saattaa selittää ainakin osin se, että raittiiden naisten osuus on puolittunut 1980-luvun alusta 2020-luvulle tultaessa.

Alkoholi voi vaikuttaa haimaan monella eri tavoin. Esimerkiksi etanolin myrkyllinen aineenvaihduntatuote, asetaldehydi, voi vaurioittaa soluissa energiaa tuottavia mitokondrioita ja lisätä vapaiden happiradikaalien elimistölle aiheuttamaa stressiä sekä häiritä kalsiumaineenvaihduntaa.

”Vaikka erilaisia teorioita on esitetty, ei vieläkään yksityiskohtaisesti tunneta mekanismia, jolla alkoholi aiheuttaa akuutin haimatulehduksen”, Kylänpää summaa ja muistuttaa, että edelleenkään ei ole tiedossa, mikä määrä alkoholia riittää käynnistämään haimatulehduksen.

”Turvallista alkoholin käytön rajaa ei voi määritellä.”

## Muita selittäviä syitä

Toiseksi yleisin syy akuutin haimatulehduksen synnylle on sappikivet ja niiden aiheuttamaa tautia todetaan »



eniten yli 60 vuotta täyttäneiden keskuudessa. Viidennekselle tautitapauksista ei ole osoitettavissa selkeää syytä. Kylänpää mainitsee veren korkeat rasva-arvot ja korkean kalsiumin, jotka voivat olla sairauden puhkeamisen taustalla. Myös monet lääkkeet voivat aiheuttaa haimatulehduksen.

Lisäksi vatsanalueen leikkaukset, joissa joudutaan kosketuksiin haiman kanssa voivat ärsyttää elintä niin, että tauti puhkeaa. Sappi- ja haimatiehyen tähystystoimenpiteeseen (ERCP) liittyy noin 3,5 prosentin haimatulehdusriski.

### Sairaalahoito aina tarpeen

Suurin osa akuuteista haimatulehduksista on alkoholi- tai sappiperäisiä, mikä heijastuu myös taudin diagnosointiin. Akuuttiin haimatulehdukseen sopivien vatsakipuoireiden perusteella tärkein otettava verikoe on haimaspesifinen amylaasi.

”Alkuvaiheessa ei tarvitse tehdä kuvantamisia, jos amylaasi on riittävän koholla ja potilaalla on tyypillinen taudinkuva. Silloin ne riittävät diagnoosiin. Jos syyksi epäillään sappikiviä, tarkistetaan ne aina ultraäänitutkimuksella”, Kylänpää kertoo.

Epäselvissä vakavaoireisissa tapauksissa tehdään tietokonetomografiakuvaus, jolla diagnoosi voidaan varmistaa tai sulkea pois.

Kylänpään mukaan akuutit haimatulehdukset hoidetaan aina aluksi sairaalassa vaikeusasteesta riippumatta. Kivunhoidon lisäksi potilaan elintoimintoja seurataan, ja nesteytyksestä huolehditaan suonensisäisesti. Lievemmissä tapauksissa potilaat voivat myös syödä. Jos ruokailusta ei ole aiheutunut ongelmia, kivut hellittävät ja seuraavana päivänä verikokeissa ei ole havaittavissa tulehdusta, voi potilas päästä kotiutumaan nopeastikin.

Toisessa ääripäässä ovat akuutit, vaikeat haimatulehdukset, joita Kylänpää kertoo olevan noin parikymmentä prosenttia kaikista tautitapauksista. Niihin liittyy merkittävää kuolleisuutta.

”Vakaviin tautimuotoihin voi liittyä elinhäiriöitä, joista yleisin on hapen puutteeseen johtava hengitysvaikeus. Toiseksi yleisin on munuaisvaurio. Tällaisissa tapauksissa potilas tarvitsee paikan teho-osastolta, jossa potilaan elintoimintoja pystytään tarkkailemaan ja tukemaan.”

Tuoreen tutkimuksen mukaan reilulla kolmanneksella akuuttia haimatulehdusta sairastavista tauti oli uusiutunut. Kylänpää korostaa, että yksi hoidon tavoitteista on estää taudin uusiutuminen, jotta ehkäistäisiin sekä komplikaatiot että mahdollinen kroonisen haimatulehduksen kehittyminen. Sappikivien aiheuttamien haimatulehdusten osalta sappirakko pyritään leikkaamaan pois mahdollisimman pian. Alkoholiperäisissä tapauksissa tärkein hoito on alkoholittomuus.

”Potilaita ohjeistetaan lopettamaan alkoholin käyttö kokonaan eli alkoholia ei saisi juoda enää yhtään, jotta taudin uusiutuminen estetään”, Kylänpää täsmentää.

## HAIMA

Haima on vatsakalvontakainen elin, joka sijaitsee mahalaukun ja poikittaisen paksusuolen takana.
Se jakautuu anatomisesti kolmeen alueeseen: oikealla sijaitsee pää, keskellä runko ja vasemmalla häntä.
Se on toiminnallisesti sekä eksokriininen (avoeritteinen) että endokriininen (umpieritteinen) rauhanen.

- Eksokriininen rauhassolukko tiehyineen ja kanavineen muodostaa noin 80–85 % haimasta.
- Endokriinisen solukon osuus on noin 2 %.

### HAIMAN TEHTÄVÄT

Eksokriininen haima erittää haimanestettä, joka sisältää mm. ruoansulatuksessa tarvittavia entsyymejä, kuten:

**BIKARBONAATTI** – neutraloi happaman ruokasulan pohjukaissuolessa

**TRYPSINOGEENI** – muuntuu suolessa trypsiiniksi, joka pilkkoo proteiineja ja aktivoi muita entsyymejä

**AMYLAASI** – pilkkoo tärkkelystä

**LIPAASI** –pilkkoo rasvaa

Endokriinisen haiman Langerhansin saarekkeet koostuvat pääasiassa insuliinia tuottavista beetasoluista ja glukagonia tuottavista alfasoluista.

- Insuliinin tehtävänä on säädellä elimistön energia-aineenvaihduntaa siirtämällä glukoosia verenkierrosta lihaksiin ja rasvakudokseen.
- Glukagonin eritys lisääntyy verensokerin laskiessa, jolloin maksan glykogeenistä vapautuu glukoosia ja glukoosin uudismuodostus glyserolista ja aminohapoista lisääntyy. Verensokeri pysyy näin oikealla tasolla myös aterioiden välillä.



**Krooninen haimatulehdus johtaa vajaatoimintaan**

Kroonisessa haimatulehduksessa pitkittynyt tulehdusreaktio johtaa haimakudoksen vähittäiseen tuhoutumiseen ja korvautumiseen sidekudoksella, mikä lopulta johtaa haiman vajaatoimintaan. Noin puolet potilaista on edeltävästi sairastanut akuutin haimatulehduksen.

Sairaus on yleensä edennyt jo pitkälle siinä vaiheessa, kun se aiheuttaa oireita eli pitkäaikaista ja voimistuvaa kipua. Haimaan on muodostunut sidekudosta, nesterakkuloita saattaa esiintyä ja kalkkikertymät ovat yleisiä. Sidekudos tai kalkki voivat ahtauttaa haimatiehyettä, joka voi johtaa kipuihin ja altistaa nesterakkuloille tai haimanesteen valumiselle haiman ulkopuolelle.

”Jos potilaalla on hankalia vatsakipuja ja hänelle tehdyssä tietokonetomografiassa nähdään kalkkia haimassa, on krooninen haimatulehdus selkeästi diagnosoitavissa”, Kylänpää havainnollistaa.

Yksi oireista voi olla puhkeava diabetes, jonka Langerhansin saarekkeiden tuhoutuminen aiheuttaa. Heikentynyt entsyymituotanto voi puolestaan johtaa ruuan heikentyneeseen imeytymiseen ja painon laskuun. Kylänpään mainitsee rasvaripulin yhtenä pitkälle edenneen taudin oireista.

”Silloin tarkistetaan ulosteen elastaasimääritys. Jos se on hyvin matala, on potilaalla eksokriininen vajaatoiminta, mikä kertoo siitä, että haiman eritystoiminta on voinut vähentyä jopa noin 90 prosenttia normaalista.”

Kroonisen haimatulehduksen taustalla vaikuttavat samat syyt kuin akuutissa tautimuodossa. Alkoholi liittyy noin kahteen kolmasosaan kroonisista tulehduksia. Kylänpää mainitsee myös tupakoinnin yhtenä taudin aiheuttajana.

”Alkoholin käytön lopettamisen yhteydessä potilaille puhutaan myös tupakoinnin haitoista. Jos molemmista ei pysty luopumaan yhtä aikaa, niin kehotamme ensin jättämään alkoholin kokonaan pois, ja edes vähentämään tupakointia ja myöhemmin lopettamaan.”

Kylänpää kuvailee kroonista haimatulehdusta niin hankalaksi vaivaksi, että moni on valmis lopettamaan alkoholin käytön ja polttamisen. Tupakoinnista luopuminen on osoittautunut potilail- »


ACO FACE
-TUOTTEET

-15 %

Tarjous on voimassa
tammikuun ajan.




ACO

SIMPLY EFFECTIVE

Tarjous on voimassa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjous ei koske huulivoiteita, eikä sitä voi yhdistää muihin tarjouksiin tai alennuksiin. Tarkista saatavuus apteekista.

ACO231106F11

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Kaikki Avène-tuotteet
-15%
tammikuun ajan

*International Dermatololgist Barometer 2021,
IQVIA Consumer Health, Frankrig, Tyskland,
Italien, Spanien, Brasilien, Mexico




Eau Thermale Avène, maailmanlaajuisesti ihotautilääkäreiden suosittelema*

le haastavammaksi kuin alkoholin käytön lopettaminen. Havaintoa tukee Kylänpään ohjaaman väitöstutkimuksen seurantavaiheen tulokset, joista ilmenee, että krooniseen haimatulehdukseen sairastuneista potilaista puolet oli lopettanut alkoholin käytön, kun vain joka viides tupakoija oli onnistunut lopettamaan polttamisen.

### Kohonnut haimasyöpäriski

Kroonista haimatulehdusta sairastavilla on kohonnut kuolemanriski, jota selittää osin taudin komplikaatiot, mutta muitakin kuolemansyitä on. Krooniseen haimatulehdukseen liittyy lisäksi kohonnut riski sairastua haimasyöpään.

Kylänpää on ollut mukana kymmenen vuoden ajanjaksolle sijoittuvassa tutkimuksessa, jossa selvitettiin kroonisen haimatulehduksen ja haimasyövän yhteyttä potilailla, joita hoidettiin tähystystoimenpitein. Seurantajakson aikana 44 prosenttia kaikista tutkittavina olleista potilaista kuoli.

Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että lähes 7 prosentille kroonista haimatulehdusta sairastavista potilasta kehittyi haimasyöpä. Alussa vähäoireinen tai oireeton haimasyöpä on vaikea diagnosoida. Kylänpään mukaan kroonisilta haimatulehduspotilailta syövän havaitseminen on haastavaa.

”Kroonisilta haimatulehduspotilailta on vaikeaa erottaa, onko haimassa syöpää vai ei. Jos syöpää epäillään, otetaan tähystystoimenpiteessä näyte, minkä avulla asiaa lähdetään selvittämään.” ●

*Lähteet: Scandinavian Journal of Gastroenterology, THL, International Journal of Cancer, Gut, Duodecim.*

**HAIMASYÖPÄ**

Vuosittain todetaan noin 1200 uutta haimasyöpätapausta. Sairastuneet ovat useimmiten iäkkäämpiä. Haimasyövällä tarkoitetaan useimmiten duktaalista adenokarsinoomaa eli sairaus on lähtöisin haimatiehyeiden soluista. Endokriinisista soluista alkunsa saaneet syövät ovat paljon harvinaisempia. Sairauden puhkeamiseen johtaneita syitä ei tiedetä, mutta epäillään, että tupakoinnilla, kroonisella haimatulehduksella ja diabeteksella voisi olla vaikutusta sairauden syntyyn. Haimasyöpä löydetään usein vasta sairauden jo levittyä, ja se on yksi vakavimmista syöpäsairauksista. Sairaus on aluksi oireeton tai vähäoireinen. Yleisimpiä oireita ovat laihtuminen, ylävatsakipu, selkäkipu ja ihon kellastuminen. Haimasyövän hoito on yksilöllistä. Mikäli mahdollista, sairaus hoidetaan aina leikkauksella. Haimasyöpää hoidetaan myös solunsalpaajilla, sädehoidolla tai näiden yhdistelmällä.

*Lähde: Duodecim Terveyskirjasto*

APTEEKISTA.

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

Multivita JUNIORI DINO

Multivita Nalle

DEVISOL DINO

# LASTEN SUOSIKIT

# -15%




Monivitamiini-purutabletti: makumix mansikka, toffee ja päärynä.

Mansikanmakuinen monivitamiini-purutabletti.

Kalsium-$D_3$-vitamiini-pehmotabletti: makumix mansikka ja mustikka.

Monivitamiini-pehmotabletti: makumix mansikka, mustikka ja appelsiini.

Pehmeä ja pureskeltava D-vitamiinivalmiste: makumix mustikka ja appelsiini.

Mansikanmakuinen D-vitamiini-purutabletti.

D-vitamiini-purutabletti: makumix mansikka, banaani ja päärynä.

Tarjous koskee tuotteita: Multivita Juniori Dino MIX ja Mansikka 100/200 tabl., Multivita Nalle kalsium+$D_3$ 50/90 kpl ja monivitamiini 60/120 kpl, DeviSol Dino Mustikka Appelsiini 60/120 kpl, Mansikka 100/200 tabl. ja MIX 100/200 tabl. Tarjous voimassa tammikuun ajan. RAVINTOLISÄ.

11/2023

Orion on suomalainen avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

# UUTUUDET

*Koonnut Kim Nummila* **Kuvat** *Shutterstock ja valmistajat*

## HYVÄÄ LASTEN HAMPAILLE JA SUULLE




**RAIKKAAN OMENAN-MAKUINEN** BioGaia Prodentis Kids sisältää kahta suun mikrobistoon luontaisesti kuuluvaa *L.reuteri DSM 17938* ja *L.reuteri ATCC PTA 5289* -maitohappobakteerikantaa sekä ksylitolia. Imeskelytabletti otetaan hampaiden pesun jälkeen. L. reuteri Prodentis® on tutkittu yli 50 kliinisessä tutkimuksessa. Se on turvallinen käyttää yli 3-v lapsilla joko päivittäin tai kuurina, hellävarainen hammaskiilteelle ja suun hyödyllisille bakteereille. Vegaaninen, laktoositon, gluteeniton ja maidoton koostumus. Ravintolisä. Markkinoija: BioGaia Finland Oy

***> BioGaia Prodentis Kids 30 imeskelytabl.***

## APUA KIPEILLE NIVELILLE JA LIHAKSILLE

**CETILAR VÄHENTÄÄ** nivel- ja lihaskipuja ja helpottaa polven nivelrikosta johtuvia oireita tai urheiluvammojen jälkihoitoa. Vaikuttavana ainesosana ovat setyloidut rasvahapot, jotka palauttavat hoidettavan kudoksen rasvahappotasapainon paikallisesti ja näin vähentävät kipua sekä palauttavat nivelen liikelaajuutta jopa muutamien päivien käytön jälkeen.

Tuotesarjaan kuuluvat nopeasti imeytyvä voide (50 ml), helppokäyttöinen tyyny (5 kpl/pakkaus) sekä sopivan mittaiseksi leikattava teippi (4 cm x 2,5 m), jotka vaikuttavat 8 tunnin ajan.

***> Cetilar kipuvoide 50 ml***
***> Cetilar kipulaastari 5 kpl***
***> Cetilar kiputeippi 4 cm x 2,5 m***




*Lääkinnällinen laite CE 0373*
*Valmistaja: Pharmanutra SpA, jakelija: Sabora Pharma Oy*

## AVAA VAUVAN TUKKOISEN NENÄN

**OTRIBABY 2-VAIHEINEN** metodi on suunniteltu erityisesti vauvojen tukkeutuneen nenän puhdistamiseen. Metodin ensimmäinen vaihe on OtriBaby suolavesinenäsuihkeen käyttö, joka pehmittää limaa ja auttaa sitä irtoamaan ennen nenän puhdistamista. Toinen vaihe on OtriBaby-niistäjän käyttö, jolla lima imetään vauvan nenästä pois. OtriBaby-niistäjä on hygieeninen, helppokäyttöinen ja ergonomisesti muotoiltu niistäjä, ja sen käyttö helpottaa lapsen hengittämistä, syömistä ja nukkumista ja parantaa vointia. Niistäjä sisältää 2 pehmeää kertakäyttösuutinta. Kertakäyttöiset lisäsuuttimet myydään 10 kpl pakkauksessa. OtriBaby-nenäsuihke on CE0459-merkitty lääkinnällinen laite.




***> OtriBaby suolavesinenäsuihke 50 ml***
***> OtriBaby Niistäjä 1 kpl***




## HUNAJAA KURKUN KUTINAAN

**MIELIKKI HUNAJATUOTTEET** saa nyt kurkkusuihkeena ja imeskeltävinä yskänpastilleina. Kätevät mm. matkalla, sairasvuoteella tai paljon ääntään käyttävälle. Helpottavat yskän ja kurkun ärsytystä ja kutinaa.

Suihke sisältää puhdistettua hunajaa 0,7 g/ml, siisti annostelu suoraan nieluun. Ei sisällä esimerkiksi *Clostridium botulinum* -bakteerin itiöitä. Sopii yli 1-vuotiaille.

Yskänpastilleissa vaikuttavat ainesosat ovat hunaja, antimikrobinen Islanninjäkälä ja C-vitamiini. Vuorokausiannos 6 tablettia. Sopivat yli 6-vuotiaille. Ravintolisä. Tuotteet valmistetaan lääketehtaassa.

***> Apteq Mielikki kurkkusuihke 25 ml***
***> Apteq Mielikki Imeskeltävä yskänpastilli 24 tabl.***

## POTKUA PEHMOVITAMIINEISTA

**BEROCCA® -TUOTEPERHE** on täydentynyt maukkailla Berocca®Gummies -pehmovitamiineilla. Energy-sarjan kirsikanmakuinen vitamiini tuo virtaa keholle ja mielelle. Se sisältää B- ja C-vitamiineja sekä rasvaliukoisia A-, D- ja E-vitamiineja. Immunity-sarjan appelsiininmakuinen vitamiini sisältää sinkkiä, C- ja D-vitamiineja sekä muita vastustuskykyä vahvistavia vitamiineja. Marjoista ja vihanneksista värinsä saavat vitamiinit eivät sisällä makeutusaineita. Tuotteet ovat ravintolisiä ja sopivat koko perheelle 7 ikävuodesta alkaen. Pakkauksessa on 60 kpl vitamiineja ja suositeltu annos on 2 kappaletta päivässä.

***> Berocca® Energy Gummies 60 kpl***
***> Berocca ®Immunity Gummies 60 kpl***



## POISTA KÄHEYS, ÄRSYTYS TAI KUIVUUS!




**GELOREVOICE® KURKKUTABLETIT** lievittävät kurkun sairauksia kuten äänen käheyttä, kurkun ärsytystä, kutiavaa kurkkua ja limakalvojen kuivumista, jotka johtavat kurkkukipuun tai kuivaan ärsytysyskään. Tabletti muodostaa kosteuttavan ja suojaavan kalvon kurkun ja nielun limakalvoille, jotta ärtyneet alueet suussa ja nielussa voivat jälleen elpyä. Uutuusmakuna ihana mustaherukka.

Sopii myös diabeetikoille sekä raskauden ja imetyksen aikaiseen käyttöön.

***> GeloRevoice kurkkutabletti 20 kpl mustaherukka***

*CE-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja G. Pohl-Boskamp GmbH, Saksa. Jakelija Harmonia Life Oy.*

## HAMMASVÄLIT PUHTAIKSI




**PLACKERS® TRI-LINE** hammaslankaimessa on kolme raikkaan mintunmakuista Tuffloss®-lankaa, jotka puhdistavat erittäin tehokkaasti plakin ja ruoantähteet hampaiden välistä. Varsi on tehty kokonaan kierrätysmuovista.

***> Plackers® Tri-line hammaslankain 30 kpl***

## MIELEN TASAPAINON TUEKSI




**SYMBIOSYS® SERENITAS®** tilapäisen stressin hallintaan ja mielen tasapainon tueksi [1,2]. Valmisteen ainesosissa yhdistyy erityinen *B. longum 1714™* bifidobakteerikanta, spesifinen sahramiuute (Safr'inside™) ja B6-vitamiini. [1] Sahrami edistää emotionaalista tasapainoa ja auttaa tukemaan rentoutumista. [2] B6-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja. Ravintolisä.

***> Symbiosys Serenitas 30 kaps.***

## KOSTEUTTAA NENÄN TEHOKKAASTI




**NEILMED NASOGEL®** on valumaton geelispray, joka kosteuttaa ja voitelee tehokkaasti nenäkäytäviä, joiden kuivuus ja ärtyneisyys johtuu usein kuivasta ilmasta ja sisätilojen lämmityksestä. Geelispray auttaa lievittämään myös lentomatkustuksesta, lisähapen antamisesta, CPAP-laitteen käytöstä sekä useista eri sairauksista johtuvaa nenän kuivuutta. Isotoninen suolavesiliuos, joka sisältää allantoiinia, aloe veraa ja natriumhyaluronaattia. Ei sisällä öljyä.

***> NeilMed NasoGEL® geelisuihke 30 ml***

*CE-merkitty lääkinnällinen laite.*

## NAISELLISEEN HYVINVOINTIIN




**UNIQU ON** uusi ravintolisäsarja, joka on suunniteltu hyvinvoinnin tarpeisiin elämän eri vaiheissa. Sarjassa on neljä tuotetta: Uniqu Skin Glow, Uniqu Immunity, Uniqu Anti-Stress ja Uniqu Menopause. Tuotteissa on tarkoin valikoidut, tutkitut ja tehokkaat raaka-aineet ja mahdollisimman selkeä koostumus. Tuotteet ovat vegaanisia, aina kun se on mahdollista. Uniqu – olennainen osa sinua. Tuotteet ovat ravintolisiä.

***> Uniqu Skin Glow 90 tabl.***
***> Uniqu Immunity 90 tabl.***
***> Uniqu Anti-Stress 60 tabl.***
***> Uniqu Menopause 90 kaps.***

KARBAMIDIA SISÄLTÄVÄT

# UREAREPAIR PLUS

-TUOTTEET

**KUIVALLE IHOLLE**

UREAREPAIR -TUOTTEEN OSTAJALLE **KAUPAN PÄÄLLE** KÄSIVOIDE

**UUTUUDET**




Saatavilla apteekeista. Valikoima vaihtelee apteekeittain.
Kaupanpäällinen käsivoide 30 ml, rajoitettu määrä. Voimassa helmikuun ajan.

# Piinallisesti kutiava SYYHY

*Marimiina Pykälistö* ***Kuvat*** *Shutterstock*

Syyhyn esiintyminen on viime vuosina lisääntynyt merkittävästi. Tämän sinänsä harmittoman, mutta kiusallisen vaivan hoidossa tärkeintä on huolellisesti tehty kotihoito.

Syyhy on piinallista kutinaa aiheuttava tauti, joka esiintyy kaikissa ikäluokissa, kuitenkin tavallisimmin nuorilla 18–24-vuotiailla aikuisilla. Syyhyä esiintyy läpi vuoden, joskin usein pahin syyhykausi ajoittuu loppuvuoteen, loka-joulukuulle. Se leviää epidemian tavoin, tyypillisesti kouluissa, päiväkodeissa ja hoitolaitoksissa – muistuttaen täiden salakavalaa ja nopeaa leviämistä. Syyhyn häätäminen on tosin täitä haastavampaa, sillä sen itämisaika on pitkä ja se uusiutuu helposti. Tästä johtuen sen varhainen havaitseminen ja välitön hoito on ensiarvoisen tärkeää.

## Syyhypunkki loisii ihmisessä

Syyhyn aiheuttaa syyhypunkki (*Sarcoptes scabiei var hominis*), vain vajaan puolen millimetrin kokoinen, hämähäkkien sukuun kuuluva loinen. Tautia levittää ainoastaan hedelmöittynyt syyhypunkkinaaras. Se kaivautuu ihon sisään tehden sinne maksimissaan senttimetrin pituisia käytäviä, joihin se laskee munansa.

Syyhypunkki tartuttaa vain ihmisiä. Syyhyä ei siten voi saada lemmikkieläimeltä, eikä se voi myöskään tarttua ihmisestä lemmikkiin. Tyypillisimmin syyhy tarttuu lähikontaktissa, joskus myös vaatteiden tai petivaatteiden välityksellä. Pelkkä nopea kättely tai muu ohimenevä kontakti harvoin riittää tartuntaan, vaan tarvitaan pidempi ja toistuva lähikontakti. Näissä syyhy tosin tarttuu herkästi, ja siksi se usein leviää samassa taloudessa asuviin, päiväkoti-, harrastus- ja koulu- sekä työkavereihin.

Erityisen haastavan syyhyn hoidosta tekee se, että oireiden kehittyminen tartunnan jälkeen vaatii aikaa. Tartunnan jälkeinen itämisaika voi kestää 2–6 viikkoa, ja siksi syyhy pääsee helposti ja huomaamatta leviämään. Tekstiileissä syyhypunkki voi elää 3 vuorokautta – viileässä jopa viikon.

Syyhypunkin sitkeydestä johtuen syyhyn hoito ei ole vain kutiavan ihon hoitoa, vaan siihen kuuluu myös kodin tekstiilien pesu ja siivous. Jos syyhyä ei hoideta ajoissa, ja se pääsee leviämään, on syyhyn uusiutuminen hyvin todennäköistä. Uusiutuessaan syyhyn ensioireet voivat ilmetä jo muutamassa päivässä.

## Syyhyn oireet ja diagnosointi

Itämisajan jälkeen alkavat oireet. Näistä tyypillisin on voimakas kutina, joka voimistuu illalla ja yöllä. Myös lämpimän suihkun ja saunan jälkeen kutina voi olla sietämätöntä. Kutina johtuu elimistön syyhypunkkia ja sen eritteitä vastaan tuottamista vasta-aineista – ei sinänsä syyhypunkista itsestään.

Kutinaa voi olla missä vain, mutta tavallisimmin kutina alkaa sormien välistä tai kämmenistä, ihotaipeista, vatsan ja pakaroiden alueelta tai sukupuolielimistä. Alkuun kutina-alueella ei välttämättä näy mitään, mutta vähitellen iholle alkaa muodostua punaisia näppylöitä. Myös syyhypunkin kaivamat rihmamaiset käytävät voivat tulla esiin, ja käytävän päässä voi iholla näkyä noin millimetrin kokoinen, pikkiriikkinen vesirakkula. Muina oireina saattaa esiintyä ihottumaa sekä kutiamisen myötä raapimisjälkiä ja ihon tulehtumista.

Pikkulapsilla ja vanhuksilla syyhy voi edetä myös päänahkaan. Silloin, kun syyhy leviää kaikkialle ihoon, puhutaan karstasyyhystä. Tämä on kuitenkin harvinainen ja koskettaa lähinnä heikentyneen vastustuskyvyn omaavia henkilöitä. Karstasyyhyyn on oma, erillinen lääkityksensä.

Syyhypunkin diagnoosi tehdään oireiden ja löytyneiden syyhykäytävien perusteella – joskus syyhykäytävän päässä voidaan nähdä pistemäinen syyhypunkki. Diagnoosista haastavan tekee se, että oireiltaan ja iholöydöksiltään syyhy muistuttaa monia muita ihon vaivoja.

Vaikka taudin varhainen varmistaminen on hoidon kannalta tärkeää, ei syyhy välttämättä vaadi lääkärikäyntiä. Sen sijaan lähiapteekkiin kannattaa mennä viipymättä. Apteekkikäynti kannattaa, vaikkei olisi varma, miksi kutittaa. Näin siksi, että syyhyn hoito tulisi aloittaa mahdollisimman pian,



## TUNNISTA SYYHY

- Syyhy kutisee erityisesti sormienvälissä, kämmenissä, ranteissa, ihotaipeissa, rinnassa, vatsassa, pakaranalueella ja sukupuolielimissä.
- Kutina on voimakkainta illalla ja yöllä sekä lämpimän suihkun jälkeen.
- Kutina voi aiheuttaa näppylöitä, ihottumaa, vesirakkuloita ja raapimajälkiä. Iholla voi näkyä rihmamaisia, punkin tekemiä kulkukäytäviä.
- Syyhypunkin voi erottaa tarkalla suurennuslasilla tai dermatoskoopilla sen kaivaman käytävän päästä mustana pisteenä.

»

TUTKITUT
D-VITAMIINIT
VASTUSTUSKYVYN TUEKSI*

VALITSE ITSELLESI SOPIVA VAHVUUS

MINISUN®
Suomalaisten oma aurinko



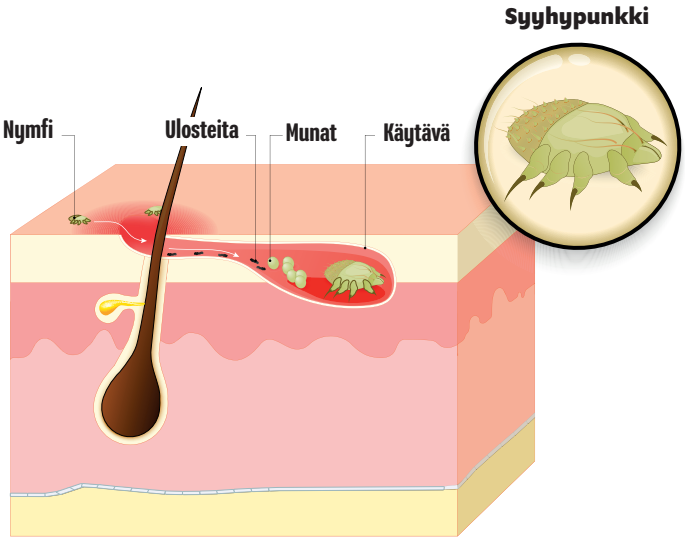

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Ostamalla autat!

Jokaisesta ostetusta Minisun D-vitamiinikampanjatuotteesta lahjoitetaan **0,25 €** Mannerheimin Lastensuojeluliitolle. Kampanja-aika 1.-29.2.2024.

VERMAN
SUOMALAINEN PERHEYRITYS

*D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.




jotta säästytään pahimmillaan useiden kuukausien ajan kestävästä piinasta ja toistuvien syyhytartuntojen kierteestä.

### Huolellinen hoito säästää mieltä ja kukkaroa

Syyhyn hoito tehdään kotioloissa. Hoito aloitetaan permetriiniä sisältävällä lääkevoiteella, joka sopii kaikille yli 2 kuukauden ikäisille, myös raskaana oleville ja imettäville. Alle 2-vuotiaiden lasten hoidon osalta on hyvä saada kuitenkin ohjeet lääkäriltä.

Syyhytartunnan varmistuttua sekä tartunnan saanut henkilö että hänen lähipiirinsä tulee hoitaa. Hoitokertoja tarvitaan aina kaksi, ja hoitokertojen välin tulee olla 7–10 päivää.

Hoito suositellaan tehtäväksi illalla niin, että lääkevoidetta levitetään kuivalle ja puhtaalle iholle leuankärjestä varpaidenpäihin. Voidetta levitetään myös korvalehtiin, päänahkaan ja kasvoille, jos näillä alueella esiintyy kutinaa. Erityisesti sormien ja varpaiden välit, ranteet ja ihotaipeet tulee voidella huolella. Pitkät kynnet kannattaa leikata. Herkkää silmänympärysaluetta ja limakalvoja tulee sen sijaan välttää. Lääkkeen annetaan nuorilla ja aikuisilla vaikuttaa 8–15 tuntia, pikkulapsilla 6–8 tuntia. Vaikutusajan jälkeen lääkevoide pestään pois, yöpaita ja petivaatteet pestään välittömästi.

Tartuntavaara poistuu ensimmäisen hoitokäsittelyn jälkeen, tarkoittaen sitä, että kouluun, töihin ja päiväkotiin voi seuraavana päivänä mennä huoletta. Yksi hoitokerta ei kuitenkaan poista syyhypunkkia kokonaan, sillä punkin munia voi vielä jäädä ihoon. Siksi toinen hoitokerta runsaan viikon päästä on välttämätön myös oireettomilla ja lähipiirin kuuluvilla henkilöillä. Näin voidaan varmistua siitä, että myös nuoret, vielä hedelmöittymättömät syyhypunkit kuolevat, eivätkä pääse levittämään tartuntaa eteenpäin.

Jos syyhyä ei huolellisesta kotihoidosta huolimatta saada häädettyä, voidaan hoidoksi käyttää

tablettimuotoista, ivermektiini-lääkeainetta sisältävää reseptilääkettä. Tablettimuotoinen hoito toteutetaan samaan tapaan kuin voidehoito eli kaksi hoitokertaa viikon välein. Tämä lääke ei sovi raskaana oleville eikä imettäville, eikä alle 15 kiloisille lapsille.

Silloin, kun syyhy uusiutuu toistuvasti, voidaan häätöön käyttää myös reseptivapaata rikkisekoitevoidetta. Tätä voidaan käyttää myös alle kaksikuukautisilla vauvoilla. Lääkevoidehoitoa ja tablettimuotoista hoitoa voidaan käyttää myös yhtäaikaisesti silloin, kun huolellisesta ja kokonaisvaltaisesti hoidosta huolimatta syyhyä ei saada kuriin.

Pitkittyneissä ja viime vuosina yleistyneissä tapauksissa syyhy koettelee sekä hermoja että kukkaroa. Piinaava kutina vaikuttaa monin tavoin elämänlaatuun, muun muassa heikentämällä keskittymistä ja unenlaatua. Lisäksi toistuvat hoitokuurit käyvät kukkaron päälle.

### Kodin siivous tärkeä osa hoitoa

Jotta pitkittyneeltä syyhyltä voidaan välttyä, tulee lääkehoidon ohella huolehtia myös huolellisesta ja kokonaisvaltaisesta kodin siivouksesta. Vaikka pe-



## Kun syyhy tulee taloon

1. Hoida välittömästi syyhytartunnan saaneen lisäksi koko lähipiiri, jotta katkaiset syyhykierteen välittömästi. Vaikka lääkehoito maksaa, se tulee silti merkittävästi edullisemmaksi kuin pitkittyneen syyhyn hoito.
2. Siivoa koti ja erityisesti käytössä olleet vaatteet, pyyhkeet ja petivaatteet ja suojaa pesua kestämättömät kengät, lelut ja muut tekstiilit viikoksi, sillä punkki voi elää näissä 1–3 päivää.
3. Ilmoita tartunnan saaneen lähipiirille, esimerkiksi kouluun ja päiväkotiin tartunnasta, ja vältä lähikontakteja, kunnes ensimmäinen hoitokerta on tehty.
4. Muista tehdä toinen hoitokerta 7–10 päivän kuluttua ensimmäisestä. Näin vältät uusintatartunnan.


VIATRIS

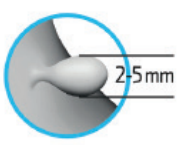
SyylEnd Skin tags

Poista varsiluomesi kotona.
Sano hyvästit varsiluomille helposti ja tehokkaasti SyylEnd Skin tagsin avulla.

Lue käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä.






**Mikä on varsiluomi?**
Varsiluomi on pieni, pehmeä ihokieleke, joka on kiinnittynyt alla olevaan ihoon ohuella varrella.

END-2023-0231 11/2023

SyylEnd Skin tags on CE-merkitty lääkinnällinen laite (CE 0459). Valmistaja: Oystershell NV

HALEON

# Tehokas apu

## lihas- ja nivelkivun sekä nivelrikkokivun hoitoon.




**Voltaren Forte 23,2 mg/g geeli**
Vaikuttava aine diklofenaakki. Yli 14-vuotiaille nyrjähdyksistä, venähdyksistä, urheiluvammoista tai liikarasituksesta johtuvan lihas- ja nivelkivun ja yli 18-vuotiaille nivelrikosta johtuvan kivun lyhytaikaiseen paikallishoitoon. Hiero kipeytyneelle alueelle 12 tunnin välein kork. 2 viikon ajan, nivelrikossa kork. 3 viikon ajan. Vain terveelle iholle. Lääkeaineen jäteveteen päätymisen minimoimiseksi pyyhi kätesi geelin levittämisen jälkeen imukykyisellä paperilla ja heitä paperi roskiin ennen käsienpesua. Geelin joutumista silmiin tai limakalvoille tulee välttää. Jos olet allerginen diklofenaakille, muille tulehduskipulääkkeille tai jollekin valmisteen apuaineelle, älä käytä valmistetta. Katso muut valmisteen sisältämiin aineisiin liittyvät varoitukset pakkausselosteesta. Ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana. Käyttö kuuden ensimmäisen raskauskuukauden aikana sekä imetysaikana vain lääkärin määräyksestä. Mahdolliset haittavaikutukset ovat yleensä lieviä ja ohimeneviä antokohdan ihoreaktioita. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Jollei kiputila parane tai se pahenee viikon käytön jälkeen, käänny lääkärin puoleen. Lue huolella pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 30 g, 50 g, 100 g ja 150 g. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija.
06/2023, PM-FI-VOLT-23-00030

**Hoida oikein**
Lue lisää
voltaren.fi

Pesun sijaan tekstiilit voidaan laittaa myös pakastimeen tai vähintään -20°C pakkaseen vuorokaudeksi tai + 80°C saunaan kahdeksi tunniksi.

russiivous tuntuu työläältä, se kannattaa. Se on tärkeä osa onnistunutta lääkehoitoa.

Siivous kannattaa tehdä välittömästi ensimmäisen lääkehoidon jälkeen. Muovihanskojen käyttö siivouksen aikana on suositeltavaa. Käytännössä kodin siivouksessa tulee huomioida tartuntaa edeltävinä päivinä käytettyjen vaatteiden, petivaatteiden ja pyyhkeiden sekä muiden tekstiilien, kuten sohvatyynyjen päällisten ja mattojen pesu vähintään 60 asteessa.

Vesipesulle arat tekstiilit, kuten pehmolelut, takit ja jalkineet, on poistettava käytöstä ja suojattava muovipusseilla viikon ajaksi, pitäen ne kuitenkin lämpimässä. Sohvat, nojatuolit ja patjat on imuroitava huolellisesti. Siivouksessa tulee huomioida myös muut toistuvassa käytössä olleet pinnat, kuten autonpenkit, turvaistuimet, vaunut, hiirimatot sekä hiuspannat ja pompulat.

Pesun sijaan tekstiilit voidaan laittaa myös pakastimeen tai vähintään -20°C pakkaseen vuorokaudeksi tai + 80°C saunaan kahdeksi tunniksi.

### Jälkikutina ja syyhyn jälkihoito

Kun iho ja koti on hoidettu, voisi toivoa syyhyn olevan takanapäin – mutta ei. Onnistuneenkin hoidon jälkeen iholla voi vielä esiintyä jälkikutinaa. Tämän ja raapimisen aiheuttamien jälkien hoito vie muutamasta viikosta kuukauteen. Tähän jälkihoitoon voidaan käyttää apteekin reseptivapaita kortisonia ja antibakteerisia ainesosia sisältäviä ihovoiteita. Voimakkaisiin ihoreaktioihin ja kutinaan voidaan myös määrätä reseptillä saatavaa kortisonivoidetta sekä antihistamiinia sisältäviä lääkkeitä.

Jos huolellisesta hoidosta ja kodin perussiivouksesta huolimatta oireet jatkuvat tai syyhy uusiutuu, on viimeistään syytä mennä lääkäriin. Näin varmistutaan, että seuraava hoitokerta onnistuu. Hermot säästyvät, samoin kukkaro. ●

*Lähteet: Potilaan lääkärilehti, Duodecim Terveyskirjasto*




# TAISTELE
## KURKKUKIPUA VASTAAN

**Strepsils Appelsiini, Hunaja & Sitruuna, Inkivääri, Mansikka, Menthol, Mint ja Sitrus** ovat antiseptisiä imeskelytabletteja, jotka lievittävät suu- ja nielutulehdusten oireita. Vaikuttavat aineet: amyylimetakresoli ja 2,4-diklooribentsyylialkoholi. Strepsils Mentholissa lisäksi levomentoli. Annostus: 1 tabl. joka 2. tai 3. tunti. Suositeltua annostusta ei saa ylittää. Strepsils Mint: Ei alle 12-vuotiaille lapsille. Muut Strepsils-maut: Ei alle 6-vuotiaille lapsille. Jos olet allerginen jollekin valitsemasi valmisteen sisältämälle aineosalle, älä käytä kyseistä valmistetta. Jos olet diabeetikko, huomioi valmisteiden sisältämät makeutusaineet. Strepsils Mintiä ei suositella raskauden aikana, muiden osalta käytössä raskaus- ja imetysaikana tulee noudattaa varovaisuutta. **Strefen Orange 8,75 mg -imeskelytabletit** on tarkoitettu lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille ja **Strefen Hunaja & Sitruuna 16,2 mg/ml sumute suuonteloon, liuos** lyhytaikaiseen kurkkukivun oireiden lievitykseen 18 vuotta täyttäneille aikuisille. Vaikuttava aine: flurbiprofeeni. Annostus: Imeskelytabletit: 1 imeskelytabletti joka 3. - 6. tunti tarpeen mukaan, korkeintaan 5 imeskelytabl./vrk, enintään 3 vrk:n ajan. Sumute: 3 painallusta nielun takaosaan 3 - 6 tunnin välein tarvittaessa, korkeintaan 5 annosta/vrk, ja enintään 3 vrk:n ajan. Älä käytä Strefen-valmisteita, jos olet yliherkkä flurbiprofeenille, muille valmisteen ainesosille, asetyylisalisyylihapolle tai muille tulehduskipulääkkeille; jos sinulla on, tai on aiemman tulehduskipulääkityksen käytön yhteydessä ilmennyt ruoansulatuskanavan haavaumia, verenvuotoa tai puhkeama, vaikea paksusuolitulehdus tai jokin verenvuotosairaus; tai jos sinulla on vaikea-asteinen sydämen, maksan tai munuaisten vajaatoiminta. Lopeta käyttö, jos suussa ilmenee ärsytystä tai jos maha-suolikanavan verenvuotoon tai yliherkkyyteen viittaavia oireita esiintyy. Strefen-valmisteita ei saa käyttää raskauden viimeisen kolmanneksen aikana, ja käyttöä ei suositella imetyksen aikana. Varmista varoitukset, mahdolliset haittavaikutukset, muut käyttöohjeet sekä lääkkeiden sopivuus sinulle apteekkihenkilökunnalta tai pakkausselosteesta. Jos olosi ei parane 3 päivässä, tai se huononee, ota yhteys lääkäriin. **Tutustu aina huolellisesti lääkkeiden pakkausselosteisiin.** Reseptivapaat itsehoitolääkkeet. Lisätietoja: Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, Vandtårnsvej 83A, DK-2860 Søborg, Tanska. PVM: 8/2023.

11/2023 RKT-M-42971



Virtsakiviä ja sappikiviä lymyää monessa kehossa ilman minkäänlaisia oireita. Liikkeelle lähtiessään ne voivat aiheuttaa ankaria kipuja. Ensikertalaisen on lähes mahdotonta päätellä kivun aiheuttajaa.

# VIRTSA- JA SAPPIKIVET ovat yleisiä länsimaissa

*Helen Partti* ***Kuvat*** *Shutterstock*

Virtsakiviin liittyvä tavallinen tarina voi edetä seuraavasti. Viisikymmentävuotias mies herää aamuyöstä vatsassa tuntuvaan pienoiseen kipuun, joka hellittää hetken päästä. Mies nukahtaa. Jonkin ajan päästä hän herää uudestaan entistä kovempaan kipuun. Kipu kasvaa sietämättömäksi. Miehen vointi muuttuu erittäin huonoksi, hän oksentelee ja yrittää kiemurrella irti kivusta, mutta mikään asento ei tuo lievennystä.

Hätään soitetaan ambulanssi. Miehen verenpaine on romahtanut, pulssi hakkaa. Kalpealle potilaalle annetaan kipulääkettä, johon hän reagoi huonosti. Sairaala siirtää soiton saatuaan päivystysleikkausta ja valmistautuu ottamaan potilaan leikkauspöydälle. Hänellä epäillään vatsa-aortan repeämää.

Päivystyksessä tietokonekuvauksessa totuus selviää. Potilaalla todetaan kehon vasemmalla puolella virtsajohtimen päässä kahden millimetrin kokoinen virtsakivi. Vaaraton syyllinen löytyi, eikä toimenpidettä tarvitse tehdä.

Miten ihmeessä pikkuruinen virtsakivi voi aiheuttaa niin hirvittävät tuskat? Kysymykseen vastaa urologian klinikan osastonylilääkäri ja urologian erikoislääkäri **Arto Mikkola** Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiristä (HUS).

”Kivi aiheutti oireet, koska se esti virtsankulun.”

Lopulta kivi tuli ulos virtsan mukana, ja potilas lähti tyytyväisenä kotiinsa ilman toimenpiteitä. Jos kivi olisi ollut isompi, esimerkiksi yli viisi millimetriä, se olisi todennäköisesti vaatinut hoitoa. Ensikertalaisena potilas ei kipuja tunnistanut, mutta seuraavalla kerralla hän todennäköisesti osaisi kipunsa kuvailla.

Virtsakivillä on taipumus uusia, joskin seuraava kohtaus saattaa odottuttaa vuosia. Kiviä muodostuu elinaikana keskimäärin kymmenelle prosentille väestöstä. Miehillä ne ovat yleisempiä kuin naisilla.

## Hoito kiven koon mukaan

Virtsakivet syntyvät munuaisissa suolojen kiteytyessä ja voivat sisältää useita aineksia, esimerkiksi uraattia eli virtsahappoa tai kalsiumia. Isokin kivi voi piileskellä munuaisessa vuosia oireettomana. Se voidaan havaita sattumalöydöksenä jonkin muun tutkimuksen yhteydessä.

Kohtauksen aikana kipu tuntuu tyypillisesti kiven puolella selässä, kyljessä ja alavatsalla. Kipu voi säteillä nivustaipeisiin saakka.

”Kun virtsakivi on todettu, hoito suunnitellaan kiven koon ja sijainnin perusteella. Mahdollisen munuaisvaurion estämiseksi myös oireeton kivi pitää poistaa, jos kivi estää tai saattaa siirtyä estämään virtsankulkua”, Mikkola toteaa.

Virtsakiviä hoidetaan pääasiassa kolmella eri tavalla. Hereillä tehtävässä kehon ulkoisessa murskauksessa yliäänennopeudella kulkeva ääniaalto, niin sanottu sokkiaalto, kohdistetaan kiveen. Nukutuksessa tehtävässä virtsateiden tähystyksessä kivi voidaan hajottaa lasersäteellä. Lisäksi voidaan mennä tähystimellä ihon läpi suoraan munuaiseen ja hajottaa kivi ultraäänellä, laserilla tai mekaanisella iskurilla.

”Suomessa kiinteät laitteet ovat Helsingissä ja Lahdessa. Lisäksi tietyissä sairaaloissa käy määrävälein kiertävä kehonmurskauslaite. Helsingissä pääosa kivistä hoidetaan kehonulkoisella murskauksella.”

Avoleikkaukseen päädytään äärimmäisen harvoin. Joskus hoidoksi riittää kivien koon kasvun seuraaminen.

## Vältä liiallista vitamiinien syöntiä ja juo riittävästi

Hyvin proteiinipitoinen ja suolainen ruoka lisää kalsiumin eritystä virtsaan ja kasvattaa kiviriskiä. Ylenpalttinen C- ja D-vitamiinien käyttö edistää niin ikään virtsakivien muodostumista. Jos ruokavaliossa on runsaasti oksaalihappoa sisältäviä tuotteita, kuten pinaattia, raparperia, parsakaalia tai suklaata, maitotuotteita kannattaa nauttia alkupaloiksi. Siten oksaalihappo sitoutuu kalsiumiin jo suolessa, eikä oksalaatti pääse erittymään virtsaan kiviä muodostamaan.

”Jos virtsakiviä todetaan, ruokavaliota ei pidä muuttaa, ennen kuin on laboratoriotutkimuksin selvitetty, mikä on pielessä, jos jokin on pielessä”, Mikkola muistuttaa.

Virtsakivipotilaita kehotetaan juomaan 2–3 litraa vettä päivän mittaan.

”Runsas juominen pitää virtsan laimeana. Virtsaa olisi hyvä erittyä 2–2,5 litraa päivässä. Jos ei juoda riittävästi, virtsamäärä pysyy pienempänä ja kivien muodostusta lisäävien molekyylien pitoisuus korkeampana”, Mikkola perustelee.

Mitä enemmän virtsan väri muistuttaa veden väriä, sitä pienempi on virtsakivien muodostumisen riski.

## Sappikivet syntyvät sappirakossa

Sappikiville ja virtsakiville on yhteistä se, että ihminen voi kantaa molempia elimistössään autuaan tietämättömänä. Sappikivet voivat olla vuosia oireilematta, mutta oireilua voi

»

MAGNESIUM
Diasporal®

OTA KAIKKI HYÖDYT
MAGNESIUMISTA!

Osta erityisen tehokkaasti imeytyvä ja hyvänmakuinen juomajauhe

Yksi lasillinen päivässä riittää!




TARJOUS
400 EXTRA -juomajauhe, 20 pss
400 EXTRA Direkt -annosrakeet, 20 pss
-15 %
Tarjous voimassa 1.-29.2.2024

Diasporal-valmisteiden sisältämä magnesium edistää lihasten ja hermoston normaalia toimintaa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Magnesium tukee myös elektrolyyttitasapainoa. Nestemäisessä muodossa nautitun Diasporal-juomajauheen sisältämä magnesiumsitraatti imeytyy poikkeuksellisen tehokkaasti.

Vain apteekista

HARMONIA



**Hereillä tehtävässä kehon ulkoisessa murskauksessa yliäänennopeudella kulkeva ääniaalto kohdistetaan kiveen.**

toisaalta esiintyä tiuhaankin. Kaikkia oireettomia sappikiviä ei tutkita. Niitä esiintyy väestössä noin 10–20 prosentilla.

”Sappikiviä esiintyy länsimaissa, joissa väestö vanhenee, enemmän kuin muualla maailmassa, jossa väestö on nuorempaa. Niitä löytyy lähes puolella yli 80-vuotiaista. Suomessakin niiden määrä lisääntyy. Lapsilla ja nuorilla niitä on harvoin”, kertoo Vatsakeskuksen vatsaelinkirurgian osastonylilääkäri Panu Mentula HUS:sta.

Sappikiviä voi muodostua sappirakkoon kymmenittäin. Niitä kulkeutuu myös sappitiehyisiin. Valtaosa sappikivistä on kolesterolikiviä.

”Sappineste voi alkaa kiteytyä, ja pienet kiteet kasvavat isommiksi kiviksi. On monen tekijän summa, kuka niitä saa ja kuka ei.”

Perintötekijöillä voi olla vaikutusta sappikivien muodostumiseen, joten jos lähisukulaisilla on sappikiviä, niitä voi löytyä itseltäkin. Myös ylipaino vauhdittaa sappikivien syntymistä. Kipukohtaukset voivat olla ankaria, mutta useimmiten ne menevät ohi tunnissa tai kahdessa. Useimmiten kipu tuntuu kehon oikealla puolella ylävatsalla tai keskivatsan seudulla, mutta se voi säteillä myös selkään ja hartiaseutuun.

Mentula kehottaa seuraamaan kivun käyttäytymistä. ”Jos kipu on sietämätön, voi ottaa kipulääkettä. Lääkäriin ei tarvitse mennä, jos kohtaus menee ohi. Jos sen sijaan kipu ei helpota muutaman tunnin kuluessa, kannattaa lähteä päivystykseen. Taustalla voi olla jokin komplikaatio, esimerkiksi haimatulehdus.”

### Apua terveistä elintavoista

Elintavoilla voi ehkäistä monin tavoin sappikivien muodostumista. Säännöllisestä ruokarytmistä on hyötyä sapen toiminnalle, samoin tasapainoisesta energian kulutuksesta ja saannista.

Jos kipu on sietämätön, voi ottaa kipulääkettä. Lääkäriin ei tarvitse mennä, jos kohtaus menee ohi.

”Normaalisti ruokailu pistää sappinesteen liikkeelle, mutta kun ei syödä mitään, sappineste ei erity suoleen vaan kerääntyy sappirakkoon. Esimerkiksi paastotessa sapen liike pysähtyy ja sappi saattaa alkaa muodostaa kiteitä”, Mentula selventää.

Nopea laihduttaminen ja painon voimakkaat heilahtelut, niin sanottu jojoilu, lisäävät sappikivien riskiä. Erityisen koville sapen aineenvaihdunta joutuu lihavuusleikkausten yhteydessä: sappikivien riski kasvaa, kun laihtuminen tapahtuu nopeasti.

Joskus sappikivikohtaus yhdistetään ruokavalioon. Kaikkiin ei kuitenkaan päde yksi ja sama ohje. Muun muassa kaali, omena, herneet, paprika tai rasvaiset ruoat voivat johtaa kohtaukseen yhden, mutta eivät toisen kohdalla. Mentula vinkkaa silti, että jos kohtaus on tullut omenan syönnin jälkeen, omenan syömistä voi välttää.

### Sappirakon poisto on yleinen toimenpide

Kaikki mahavaivat, vaikkapa ärtyneen suolen oireyhtymä, eivät tarkoita sitä, että elimistöstä löytyisi sappikiviä. On odotettava varmaa merkkiä, sappikivikohtausta. Sappikivien aiheuttamat komplikaatiot tulevat useimmiten varoittamatta. Kiven lähtiessä liikkeelle sappineste ei pääse liikkumaan ja sappitiehyet voivat tukkeutua. Kehossa näkyy keltaisuutta; silmän valkokalvo alkaa kellertää. Tukos pyritään hoitamaan päivystyksessä alle viikossa. Jos tukokseen liittyy infektio, hoito tehdään kiireellisenä.

”Jos sappikivistä aiheutuu komplikaatioita, sappirakon tai haiman tulehdus, sappirakko on poistettava. Sappirakon poisto on toiseksi yleisin kirurginen toimenpide umpilisäkkeen poiston jälkeen.”

Usein sappikivitauti paranee sappirakon poiston myötä. Sappikiviä voi muodostua sen jälkeenkin, mutta niin käy harvoin. Jos sappikiviä löydetään sattumalta, eivätkä ne oireile, sappirakkoa ei leikata. Sappitiehyeistä sappikivet nuohotaan pois tähystystoimenpiteen avulla. Sappirakon leikkauksen tarpeellisuudesta neuvotellaan aina lääkärin kanssa. ●





Zyx 3 mg Appelsiini & Hunaja/ Eukalyptus/ Minttu/ Sitruuna -imeskelytabletit on tarkoitettu suun ja nielun kivun ja ärsytyksen lievittämiseen. Vaikuttava aine bentsydamiini. Annos yksi imeskelytabletti 3 kertaa vuorokaudessa. Hoito saa kestää enintään 7 vuorokautta. Oireiden jatkuessa otettava yhteys lääkäriin. Ei alle 6-vuotiaille, raskaana oleville tai imettäville. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Saatavana vain apteekista. Markkinoija Viatris Oy. (9.8.2022)

ZYX-2023-0072-11/2023

VIATRIS

HALEON

Panadol

# Kipua ja kuumetta?

## Panadol – ja toipuminen voi alkaa.

Vahva







Nopeasti vaikuttava kuumajuoma

**PANADOL FORTE 1000 mg tabletti, kalvopäällysteinen** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1/2–1 tablettia 4–6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Suositeltuja annoksia ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Panadol Fortea voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisemman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 15 tabl. **PANADOL HOT 500 mg/annos jauhe oraaliliuosta varten** Sisältää parasetamolia. Aikuisten särky- ja kuumelääke vilustumissairauksien yhteydessä. Ei alle 18-vuotiaille. Annostus: 1-2 annospussia 4-6 tunnin välein kork. 3 kertaa päivässä. Annospussin sisältö liuotetaan kuumaan veteen ja juodaan lämpimänä. Annosteluohjetta ei saa ylittää. Annosvälin on oltava vähintään 4 tuntia. Yli 3 päivän yhtäjaksoiseen käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Älä käytä, jos sinulla on fenyyliketonuria, tai jos olet allerginen parasetamolille tai valmisteen apuaineille. Liiallinen käyttö aiheuttaa haittaa maksalle. Muita parasetamolia sisältäviä valmisteita ei saa käyttää samanaikaisesti. Valmistetta voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Käytä kuitenkin mahdollisimman pientä annosta mahdollisimman lyhyen aikaa. Lue pakkausseloste. Itsehoitolääke. Perustuu 14.4.2023 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Pakkauskoot: 12 & 30 annospussia. **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 lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-OTRI-23-00062

HALEON




Otrivin

– hengitä helpommin

# Älä anna tukkoisen nenän pilata päivääsi

Vaikuttaa jopa 10 tuntia




**OTRIVIN (kaikki muodot) aikuiset ja lapset** Otrivin-nenäsumutteet nenän tukkoisuuden lievittämiseen nuhassa ja poskiontelotulehduksessa. Vaikuttava aine ksylometatsoliini. Aikuisille ja yli 12-vuotiaille 1 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 10 päivän ajan. 1–11-vuotiaille aikuisen valvonnassa 0,5 mg/ml -vahvuista nenäsumutetta tarvittaessa iästä riippuen 1–2, korkeintaan 3 kertaa päivässä enintään 5 päivän ajan. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteen sisältämistä aineista, jos sinulla on karstanuhaa, atrofinen nuha tai ahdaskulmaglaukooma tai jos sinulle on äskettäin tehty jokin nenä-nielualueen leikkaus, älä käytä Otrivinia, ks. lisää tietoa käytön varoituksista pakkausselosteesta. Keskustele valmisteen käytöstä lääkärin kanssa tai kysy neuvoa apteekista, jos käytät muita lääkkeitä tai jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ei tule käyttää raskauden aikana. Imetys-aikana lääkärin ohjeen mukaan. Päänsärkyä, nenän kuivumista, epämiellyttävää tai polttelun tunnetta nenässä tai pahoinvointia voi esiintyä haittavaikutuksina Lue huolella pakkaus-seloste. Itsehoitolääkeitä. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 18.10.2023. Perustuu 25.8.2023 päivättyihin Otrivin Säilytysaineeton 1,0 mg/ml ja Otrivin Menthol Säilytysaineeton 1,0 mg/ml sekä 26.7.2023 Otrivin Säilytysaineeton 0,5 mg/ml valmisteyhteenvetoihin. **Lisätiedot:** Haleon Finland Oy, Energiakuja 3, 00180 Helsinki, puh: 0800 77 40 80, s-posti: mystory.nd@haleon.com Tavaramerkit ovat Haleon-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2024 Haleon-konserni tai lisenssinhaltija. 11/2023, PM-FI-OTRI-23-00062



# Tarkkana **kipulääkkeiden** kanssa

Ilman reseptiä saatavia suun kautta annosteltavia kipulääkkeitä pidetään usein mietoina ja vaarattomina. Ne ovat kuitenkin ihan oikeita lääkkeitä siinä missä reseptilääkkeetkin.

*Hanna Orhanen, farmaseutti, proviisoriopiskelija*
***Kuvat** Shutterstock*

Kipulääkkeen ottaminen on helppoa ja nopeaa, ja se vaikuttaa koko elimistössä lievittäen esimerkiksi polvikipua tai päänsärkyä. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että ilman reseptiä saatavilla kipulääkkeillä on yhtäläiset mahdollisuudet aiheuttaa haittavaikutuksia kuin vastaavilla reseptilääkkeillä, ja itsehoidossa käytettyinä kivun syy jää usein selvittämättä hetkellisestä avusta johtuen. Kaikki ilman reseptiä saatavat, suun kautta annosteltavat kipulääkkeet luokitellaan riskilääkkeiksi.

## Vaihtoehtojen loputon runsaus

Itsehoidossa on laaja valikoima erilaisia kipulääkkeitä, mikä voi aiheuttaa riskin käyttää vahingossa kahta samaan lääkeryhmään kuuluvaa lääkettä samanaikaisesti. Tulehduskipulääkettä valittaessa tulee olla tarkkana, ettei valitse kahta tulehduskipulääkettä sisältävää valmistetta, koska tulehduskipulääkkeitä on saatavilla eri vaikuttavilla aineilla »

TUNNE ERO IHOLLASI

CANODERM & CANO+

-15 %

Tarjous voimassa helmikuun ajan.




ACO

PERUSVOITEET

Tarjous on voimassa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa. Tarjous ei koske pumppupulloja, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista. Cano+ Moisturizing Body Spray on lääkinnällinen laite. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Markkinoija Perrigo Suomi

CANO2311106FI1



ja erilaisilla kauppanimillä. Lisäksi parasetamolivalmisteita on saatavilla kahdella eri vahvuudella ja erilaisilla kauppanimillä, mikä voi aiheuttaa sekaantumisriskin. Kahden samaan lääkeryhmään kuuluvan lääkkeen samanaikainen käyttö ei lisää lääkkeen tehoa, mutta kasvattaa riskiä lääkkeen haittavaikutuksille huomattavasti.

### Noudata lääkepakkauksen annosteluohjetta

Tulehduskipulääkkeiden yhdeksi riskiksi on tunnistettu niiden epätarkoituksenmukainen käyttö ja lääkkeen käytön pitkittyminen. Ilman lääkärin arviota tulehduskipulääkkeitä tulee käyttää vain tilapäisten oireiden hoitoon ja satunnaiseen, kerrallaan korkeintaan muutamia päiviä jatkuvaan käyttöön. Itsehoidossa suositeltuja, pakkaukseen painettuja annoksia ei tulisi koskaan ylittää, koska suuret annokset ja pitkäaikainen käyttö altistavat lääkkeen haittavaikutuksille. Yleisin tulehduskipulääkkeiden haitta, erityisesti suurilla annoksilla käytettynä, on ruoansulatuskanavan limakalvon vauriot ja verenvuoto. Lääkäriin tulee hakeutua, jos kivun syy ei ole selkeästi tiedossa, kipu on hyvin voimakasta tai kipu pitkittyy itsehoidosta huolimatta.

### Myös itsehoitolääkkeillä on yhteisvaikutuksia

Tulehduskipulääkkeillä voi olla yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa, minkä vuoksi ne eivät sovi kaikille. Lääkkeitä, joiden kanssa tulehduskipulääkkeillä on yhteisvaikutuksia, ovat esimerkiksi verenohennus- ja verenpainelääkkeet. Tutkimuksissa on havaittu, että tulehduskipulääkkeiden säännöllinen käyttö voi kohottaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa. Lisäksi niiden käyttöä tulisi välttää, jos on esimerkiksi sydämen tai munuaisten vajaatoiminta. Tarkistamalla lääkkeiden mahdolliset yhteisvaikutukset ja mahdolliset esteet lääkkeen käytölle apteekin farmaseutin kanssa, voidaan pienentää haittavaikutusten riskiä.

## TULEHDUSKIPULÄÄKE VAI EI?

**KAIKKI APTEEKIN** itsehoidossa kivun ja kuumeen hoitoon tarkoitetut lääkkeet kuuluvat tulehduskipulääkkeiden ryhmään yhtä lääkeainetta lukuun ottamatta. Parasetamoli ei ole tulehduskipulääke, ja sen vaikutustapa eroaa tulehduskipulääkkeiden vaikutustavasta. Itsehoitovalmisteiden lisäksi reseptilääkkeiden puolella on monta erilaista tulehduskipulääkkeisiin kuuluvaa valmistetta, joita ei ole tarjolla itsehoitovalmisteina.

**Tulehduskipulääkkeitä ovat muun muassa:**

- ibuprofeeni
- asetyylisalisyylihappo
- tolfenaamihappo
- ketoprofeeni
- etorikoksibi
- nabumetoni
- naprokseeni
- selekoksibi
- diklofenaakki
- mefenaamihappo
- Indometasiini
- meloksikaami

Kaikki tulehduskipulääkkeet estävät kipua, kuumetta ja tulehdusta välittävien prostanoideiksi kutsuttujen välittäjäaineiden muodostumista. Prostanoideilla on näiden kipuun ja tulehdukseen liittyvien tehtävien ohella paljon myös hyödyllisiä vaikutuksia elimistössä. Monet tulehduskipulääkkeiden käyttöön liittyvistä haittavaikutuksista liittyvätkin näiden prostanoiden hyödyllisten suojavaikutusten puuttumiseen.

Kipulääkkeiden turvallisen käytön kannalta on erittäin tärkeää ymmärtää, että kahden tulehduskipulääkkeen samanaikainen käyttö ei tehosta kivunlievitystä, mutta mahdollisten haittavaikutusten riski kasvaa merkittävästi. Reseptillä määrätyn tulehduskipulääkkeen rinnalla ei tule käyttää itsehoitovalmisteina myytäviä tulehduskipulääkkeitä. Mikäli kivun lievitys vaatii lisälääkettä, parasetamolia voidaan käyttää lääkärin ohjeen mukaan tulehduskipulääkkeen rinnalla tai ottaa käyttöön vahvemmat, keskushermoston kautta vaikuttavat reseptilääkkeet.

### Lasten kipu usein alihoidettua

Jos aikuisilla on toisinaan tapana ottaa annosteluohjeen ylittäviä lääkeannoksia, niin lasten osalta tilanne on tutkimusten mukaan juuri päinvastainen. Monet vanhemmat arkailevat antaa lapselle kipulääkettä pakkauksen annosteluohjeen mukaan. Pienten lasten kipulääkkeet annostellaan aina lapsen painon mukaan, ja tehokas kivunlievitys vaatii ohjeen mukaisen annoksen. Jos lääkettä annetaan vain esimerkiksi puolet ohjeen mukaisesta annoksesta, kivunlievitys ja kuumeen lasku jäävät vajaaksi ja loppuvat kesken ennen seuraavaa annosta. Alilääkitys voi heikentää myös lapsen unta ja vähentää ruokahalua. On siis tärkeää tiedostaa, että lasten kipulääkkeet ovat turvallisia pakkauksen ohjeen mukaan käytettyinä.

Iällä on myös toinen vaikutus kipulääkityksen onnistumiseen. Ikääntymisen myötä tulehduskipulääkkeiden mahdolliset haitat lisääntyvät. Tähän vaikuttavat kipulääkkeiden käytön yleistyminen erilaisten kiputilojen vuoksi sekä ikääntyessä elimistössä tapahtuvat fysiologiset muutokset. Siksi ikääntyneille suositellaan ensisijaisesti parasetamolia kipu- ja kuumelääkkeeksi.

»


HÄIRITSEEKÖ KUIVA YSKÄ NUKKUMISTA?




Biseltoc®

Hillitsee yskää 10-20 minuutissa



Vaikuttaa 4-6 tuntia

BISELTOC® KUIVAAN YSKÄÄN

BISELTOC® 2,13 mg/ml oraaliliuos on tarkoitettu aikuisten ja vähintään 6-vuotiaiden lasten limaa irrottamattoman (kuivan) yskän oireenmukaiseen hoitoon. Vaikuttava aine pentoksiveriini. Valmistetta ei pidä käyttää yhtäjaksoisesti yli 2 viikon ajan. Ole yhteydessä lääkäriin, jos oireet pahentuvat, esiintyy rintakipua tai jos yskä jatkuu yli viikon ajan. Älä käytä valmistetta, jos olet allerginen pentoksiveriinille tai valmisteen apuaineille, jos sinulla on perinnöllinen fruktoosi-intoleranssi, hengityksen tai maksan vajaatoiminta, keskushermostolama, tai jos olet raskaana tai imetät. Keskustele lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa ennen käyttöä, jos sinulla on glaukooma, eturauhasen liikakasvua, munuaisten vajaatoiminta, virtsan virtauksen estymistä, suolitukos, korkea verenpaine, rytmihäiriöitä, mahahaava, myasthenia gravis, kouristustaipumus, krooninen yskä tai jos yskään liittyy huomattavan voimakasta limaneritystä. Tutustu huolella pakkausselosteeseen. Itsehoitolääke. Markkinoija: Stada Nordic. FI/BisT/Dec2023/024.

tevafinland.fi



Sisäistä varmuutta




MYÖS KASVISRUOKAVALION TUEKSI

Multi +A:
Ei raskaana oleville.

Suomessa valmistetut Betolvex-tuotteet ovat vegaanisia.

**Helmikuun tarjoustuote:**
Betolvex Strong B12-vitamiini 90 kaps.
Hintatiedot lehden tarjouskuponkisivulla.

Betolvex®

Sisäistä varmuutta

B12- ja B1-vitamiinit edistävät hermoston normaalia toimintaa. Foolihappo, B3-, B6- ja B12-vitamiinit auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota. Betolvex Multi +A-tuotetta ei suositella raskaana oleville. Apteekista. Markkinoija Teva Finland Oy. MULTI-FI-01178-12-23

### Parasetamoli sopii lähes kaikille

Parasetamoli on useimmille parempi vaihtoehto kuin tulehduskipulääkkeet, koska sillä on vähemmän yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa eikä se esimerkiksi ärsytä vatsaa ja suolistoa. On kuitenkin tärkeää, ettei parasetamolin suositeltua, pakkauksessa mainittua annosta koskaan ylitetä, koska yliannostus tai pitkään liian suurina annoksina käytetty parasetamoli voi aiheuttaa vakavan maksavaurion. Oikein käytettynä parasetamoli on kuitenkin turvallinen lääke ja se sopii lähes kaikille ihmisille, myös varfariinilääkitystä käyttäville henkilöille.

### Farmaseutti tuntee kipulääkkeet

Vaikka itsehoidon suun kautta otettavat kipulääkkeet kuuluvat riskilääkkeisiin, näitä riskejä voidaan hallita yllä mainituilla keinoilla. On siis tärkeää, että lääkkeitä käytettäessä noudatetaan niiden tarkoituksenmukaista käyttöä ja oikeaa annostusta. Lisäksi on otettava huomioon lääkkeen mahdolliset yhteisvaikutukset muiden käytössä olevien lääkkeiden kanssa sekä muut mahdolliset esteet lääkkeen käytölle. Kipulääkkeen valinta ei ole aina läpihuutojuttu, ja siksi apteekin koulutettu henkilökunta auttaa aina sopivan särkylääkkeen valinnassa. ●

*Lähteet: www.fimea.fi, www.terveyskirjasto.fi, www.kaypahoito.fi*

## RISTIKON 6/23 RATKAISU

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | V | I | S | | | | | | | | A | J | A | A |
| L | E | L | U | | | | | | | | N | A | M | I |
| A | R | M | O | | | | | | | | I | L | E | K |
| N | E | I | L | | | | | | | | S | O | R | A |
| | N | | A | | | | | | | | | T | | L |
| A | J | O | K | K | I | | V | A | S | T | A | | M | E | S | I |
| L | A | T | A | | H | A | A | P | A | | N | A | A | R | A | S |
| U | N | E | L | M | A | | L | I | M | B | O | | N | Ä | M | Ä |
| S | O | L | A | | I | R | I | N | A | | J | A | K | S | O | T |
| T | | L | | U | L | I | N | A | | T | A | B | U | | T | |
| A | L | A | S | S | U | I | N | | | U | | L | A | V | A | T |
| | Ä | | | U | | T | A | S | O | T | | O | | Ä | | O |
| S | P | O | N | T | A | A | N | I | | I | D | Y | L | L | I | T |
| T | I | N | A | U | S | | | M | O | N | I | | A | I | R | O |
| A | | K | I | S | U | | V | A | R | A | A | N | I | | J | |
| R | E | I | N | | K | | A | | J | | T | E | T | R | A | T |
| | L | | | M | A | R | I | T | A | | | L | | A | | A |
| K | O | I | R | A | S | U | K | U | | K | I | I | K | A | R | I |
| I | N | H | O | T | | S | E | P | P | O | | K | A | J | O | T |
| T | | O | S | O | I | T | U | S | | V | U | O | R | A | T | A |
| A | U | T | O | T | | O | S | U | M | A | | T | U | T | U | A |

**VIIME LEHDEN** 6/23 arvonnassa 50 euron arvoisen tuotekassin voittivat **A. Hilpinen** ja **M. Räty**. Onnea voittajille!

MINIDERM 210 G,
MINIDERM DUO 210 G &
ACO CARING -SUIHKUÖLJYT

# -15 %

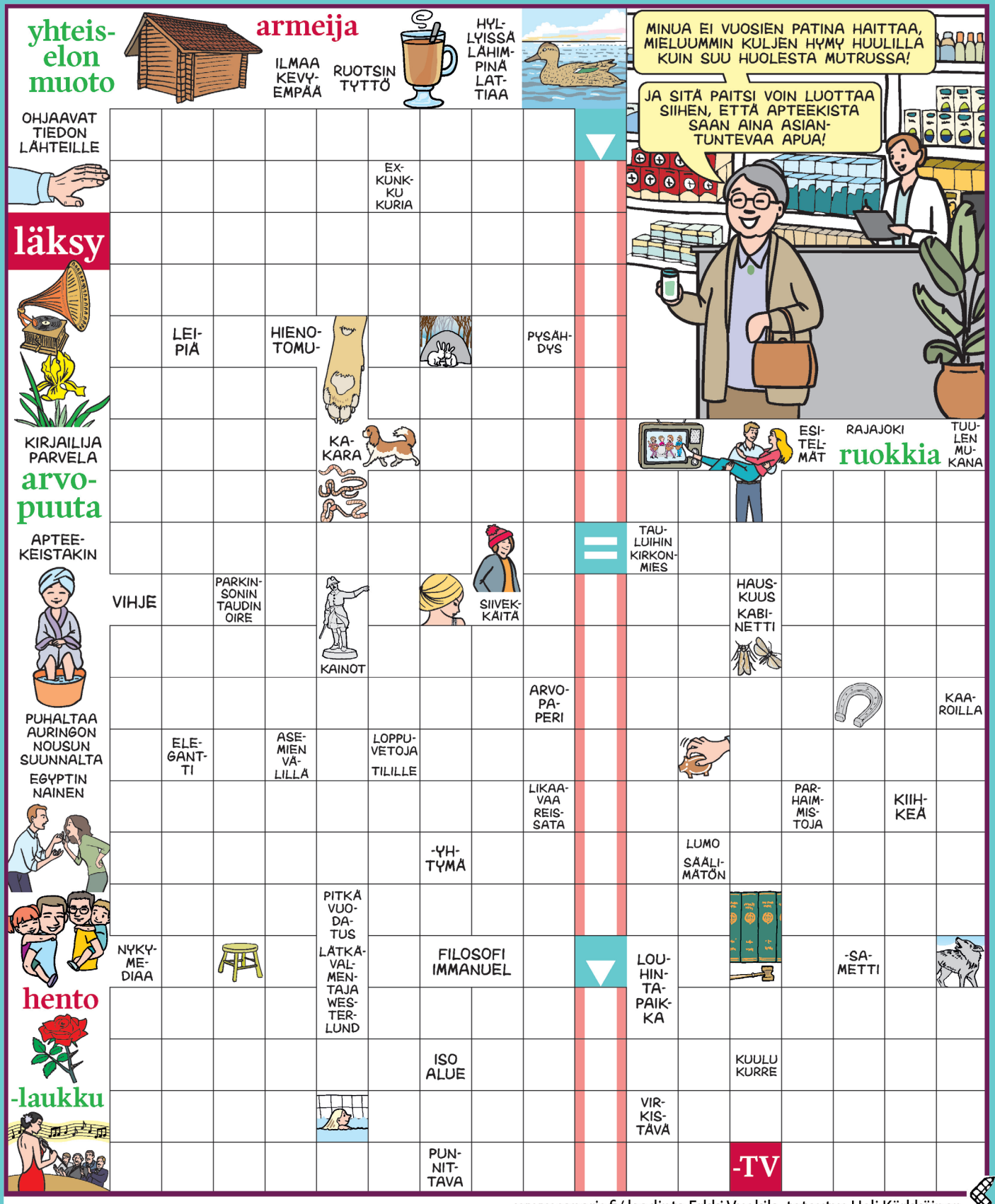
Tarjous on voimassa
tammikuun ajan.




ACO
Apotekens Composita
SINCE 1939

Tarjous on voimassa kampanjaan osallistuvissa apteekeissa, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. Tarkista saatavuus apteekista.

ACOMINI231106FI3




www.sanaris.fi/ laadinta Erkki Vuokila, toteutus Heli Kärkkäinen

**NIMI:** .....

**PUHELIN:** .....

**POSTINUMERO:** .....

**PALAUTA RISTIKON** ratkaisu omaan Laatuapteekkiisi 29.1.2024 mennessä ja osallistut tuotekassin arvontaan.
Tuotekasseja arvotaan 2 kappaletta. Ristikon ratkaisu julkaistaan 28.2.2024 ilmestyvässä lehdessä.

# FLUNSSA TULOSSA?

## OTA FLUACUTE ZINC+

**Se lyhentää flunssan kestoa ja lievittää oireita.**




**ALOITA KÄYTTÖ**
**24 h**
**SISÄLLÄ ENSIOIREISTA**

APTEEKKI
*Apteekin oma tuotesarja*

CE -merkitty lääkinnällinen laite  Pharmia Oy, Suomi  Jakelija: Oy Medifon Ab, Espoo

Marimiina Pykälistö **Kuvat** Shutterstock



# Krooninen väsymys yleistyy – syy mitokondrioiden toimintahäiriössä?

Krooninen väsymysoireyhtymä yleistyy uhkaavasti – nyt tätä monella tapaa elämän mielekkyyttä ja toimintakykyä heikentävää sairautta potee jo yli miljoona ihmistä maailmassa.

Krooninen väsymysoireyhtymä puhkeaa tyypillisesti pitkittyneen stressin seurauksena, joskin se voi laueta myös akuutin sairauden, esimerkiksi voimakkaan infektion, vuoksi. Tyypillisiä oireita ovat väsymys, voimattomuus, aivosumu, lihaskipu ja päänsärky. Oireet liittyvät kehon hermojärjestelmän muutoksiin ja ne kielivät mitokondrioiden – eli kehon energialaitosten – toimintahäiriöstä.

Viime vuonna julkaistu tutkimus tuo lisävaloa kroonisen väsymysoireyhtymän syntymekanismeihin. Tutkimus vahvistaa osaltaan jo vuosia sitten julkaistua tutkimusta, jossa uumoiltiin tietyn proteiinin kertymän olevan oireyhtymän taustalla.

Nyt PNAS -tiedelehdessä julkaistussa tutkimuksessa havaittiin, että WASF3-nimisen proteiinin runsas määrä johti mitokondrioiden toimintahäiriöön. Tutkijat havaitsivat, että proteiinin valmistusta säätelevän, samannimisen geenin yliaktiivisuus lisäsi mitokondrioiden toimintahäiriötä, kun taas geenin ”sammuttaminen” ja siten proteiinin väheneminen palautti mitokondrioiden toiminnan ennalleen.

Tutkimuksesta ei kuitenkaan selviä, mikä saa WSAF3-geenin aktivoitumaan ja proteiinin määrän lisääntymään. Tutkijat arvelevat, että geeniaktivaatio johtuu solulimakalvostolle aiheutuneesta stressistä, jonka voi aiheuttaa infektio tai pitkittynyt stressitila. Hypoteesia vahvisti se, että kroonista väsymysoireyhtymää sairastavien lihassolujen solunäytteistä löydettiin merkkejä solulimakalvoston stressistä. Lisäksi, kun kyseisiä soluja käsiteltiin solulimakalvoston stressiä ehkäisevällä lääkkeellä, WSAF3-proteiinin määrä väheni ja mitokondrioiden toiminta elpyi.

Vaikkei kyseinen tutkimuslöytö auta välittömästi tällä hetkellä väsymysoireyhtymää potevia, voi se auttaa kehittämään lääkitystä, jolla kyseisen proteiinin määrää voidaan vähentää. Kyseisen tutkimuksen tutkijaryhmä uskoo tässä onnistuvansa.

*Lähde: Potilaan Lääkärilehti 11.10.2023 ja Helsingin Sanomat 28.9.2023*

## Lisääkö ilmaston lämpeneminen sairauksia?

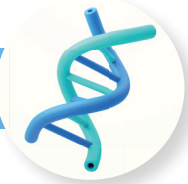
**YLI 700** alkuperäistutkimusta tarkasteleva kokoomatutkimus selvitti ilmaston lämpenemisen vaikutusta tarttuvien sairauksien leviämiseen. Tulokset ovat pysäyttäviä.

Ilmaston lämpeneminen ja sademäärän kasvu näyttäisivät selvästi lisäävän patogeenisten alkueläinten, bakteerien ja virusten esiintymistä linnuilla, lepakoilla ja hyönteisillä. Lisäksi lämpenemisen myötä linnut ja hyönteiset löytävät tiensä yhä pohjoisemmaksi – noin kilometrin vauhtia vuositasolla. Tämä saattaa johtaa siihen, että riski näille eläinten levittämille infektiotaudeille kasvaa vähitellen myös Pohjois-Euroopassa.

Turun yliopiston biolääketieteen laitoksen yliopistolehtori Arto Pulliainen kommentoi tutkimusta vahvistamalla, että lämpötilan tiedetään linkittyvän muun muassa lintuinfluenssavirukseen ja malariaan sekä klamydiaa ja salmonellaa aiheuttavien bakteerien esiintymiseen linnuilla ja lepakoilla. Hyttysten, joiden määrän tiedetään lisääntyvän sademäärän ja kosteuden kasvaessa, tiedetään levittävän muun muassa Usutu- ja Sinbis-nimisiä, ihmisellekin haitallisia viruksia.

*Lähde: Potilaan Lääkärilehti 10.10.2023; Ecography 6.9.2023*

## GEENILÖYDÖS PALJASTI HAIMAN KEHITYSHÄIRIÖN



**HELSINGIN YLIOPISTON** tutkimusryhmä oli mukana kansainvälisessä tutkimushankkeessa, jossa löydetty geenimutaatio saattaisi selittää 1 tyypin diabeteksen syntymekanismia.

Vastikään Nature Genetics -tiedelehdessä julkaistussa Exeterin, Cambridgen ja Helsingin yliopistojen yhteistutkimuksessa havaittiin, että mutaatio ZNH808-geenissä aiheuttaa haimakehityksen häiriön, joka johtaa synnynnäiseen insuliininpuutosdiabetekseen. Kyseinen geeni on oleellinen haiman kehityksen kannalta, eikä kyseistä geeniä löydy muilta lajeilta, ihmistä ja hänen lähisukulaisiaan – kuten simpansseja – lukuun ottamatta.

Tutkimuksen kokeellinen työ toteutettiin yksinomaan Helsingin yliopistossa **Timo Otonkosken** johtamassa tutkimusryhmässä. Kokeissa havaittiin, että kyseinen geeni säätelee haiman ja maksan kehitystä aivan solujen erilaistumisen alussa. Se on niin sanottu transkriptiotekijä, jonka tehtävänä on hiljentää kantasolujen kehittyminen maksasoluiksi, jotta haimasolut voisivat puolestaan kehittyä.

Mutaatio tässä geenissä aiheuttaa siten sen, että tämä transkriptiotekijä ei toimi, ja solujen erikoistumislinja priorisoi maksan kehittymistä, haiman kehityksen kustannuksella. Mutaatio johtaa siihen, että haiman kehitys jää puolitiehen, eikä se pysty tuottamaan tarvittavasti insuliinia.

Helsingin yliopiston tutkimusryhmän johtaja Timo Otonkoski uskoo, että geenimutaatiosta saattaisi löytyä ratkaisu – tai ainakin merkittävä osa sitä – tyypin 1 diabeteksen hoitoon.

*Lähde: Helsingin yliopisto 17.11.2023, Nature Genetics 16.11.2023*

# Tanssista apua masennukseen

Tanssiterapia masennuksen hoidossa ei ole uusi hoitomuoto – muun muassa Saksassa ja Hollannissa sitä on käytetty osana masennuksenhoitoa jo vuosia. Suomessa toteutettu tutkimus antaa viitteitä sille, että sen hyödyntäminen myös kotimaassa olisi kannattavaa.

Kelan rahoittamaan tutkimukseen osallistui kaikkiaan 157 henkilöä, joilla kaikilla oli työ-tai opiskelukykyä haittaava, diagnosoitu masennus. Näistä 109 jaettiin satunnaisotoksella kontrolli- ja tutkimusryhmiin. Molemmat ryhmät saivat perinteistä masennuksenhoitoon käytettyä terapiaa, ja tutkimusryhmä osallistui lisäksi tanssiliikuntaterapiaan. Tanssiterapiajakso kesti 10 viikkoa, ja sen aikana 75 minuuttia kestäviä terapiakertoja oli kaikkiaan 20. Tanssiterapian tehoa mitattiin itse täytettävillä kehokuvakyselyillä. Kyselyt toteutettiin kaikkiaan kolme kertaa: tutkimuksen alussa ennen terapiajaksojen alkua, heti terapiajakson päättymisen jälkeen sekä kolmen kuukauden seuranta-ajan päätyttyä.

Tulokset olivat lupaavia. Tanssiterapiaan valikoituneiden tutkimushenkilöiden masennusoireet lievenivät merkittävästi enemmän kuin kontrolliryhmäläisillä. Tanssiterapia paransi tunnetta energisyydestä, toimintakyvystä ja kokonaisvaltaisesta olemuksesta.

Ylilääkäri Riitta Luoto muistuttaa kuitenkin, ettei tanssi – eikä mikään muu liikunta – korvaa muita masennuksenhoitomuotoja, mutta nyt saadut hyvät tulokset antavat aihetta tutkia sitä, miten tanssiterapiaa voitaisiin hyödyntää laajemmin myös Suomessa.

*Lähde: Mediuutiset 23.11.2023*

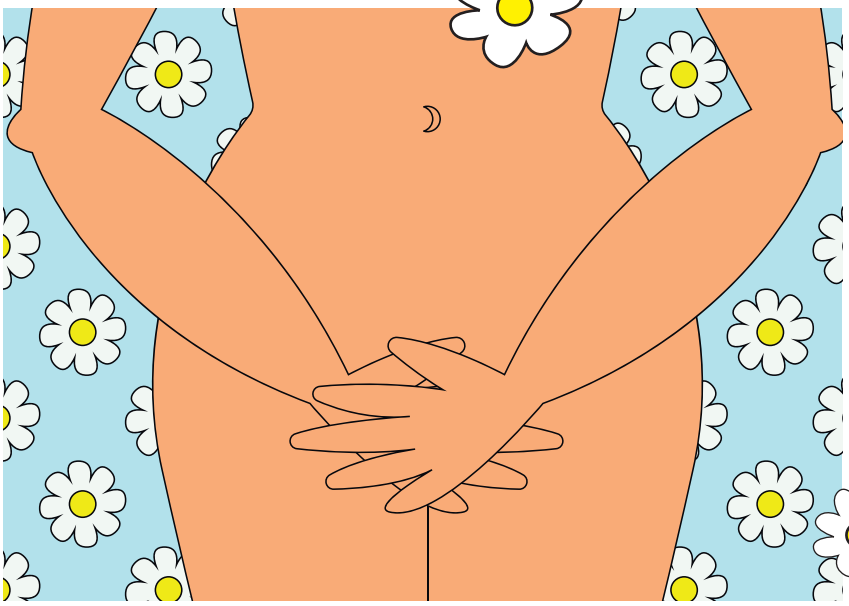


*Tutkittua-palstalla esitellään kotimaisten ja ulkomaisten tutkimusten tuloksia, jotka eivät edusta Laatuapteekkien virallista kantaa. Esiteltyjen tulosten perusteella kenenkään ei tule muuttaa lääkitystään, ravitsemustaan tai muuta ammattilaisen ohjeistamaa hoitoa ilman, että keskustelee ensin hoidon määränneen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.*




*Kim Nummila* ***Kuva*** *Shutterstock*

# Hiivatulehduksen itsehoito onnistuu



Emättimen hiivatulehdus on naisten yleisimpiä intiimivaivoja. Lähes aina kysymyksessä on limakalvon luontaiseen mikrobikantaan kuuluvan *Candida albicans* -hiivasienen syystä tai toisesta alkanut liikakasvu. Tilanteen taustalla voi olla vastustuskyvyn tilapäinen alentuminen tai limakalvon mikrobitasapainoa häiritsevä antibioottilääkitys. Antibioottilääkityksen aikana hiivan kanssa yhteiseloa viettävät bakteerit kuolevat, ja hiiva saa helposti yliotteen. Myös diabeetikoilla ja raskaana olevilla hiivatulehduksen riski on suurempi.

### Miten hiivatulehdus oireilee?

Hiivatulehduksen perusoireena on tavallisesti vaalea, hajuton ja kokkareinen valkovuoto. Kiusallinen kutina ja kirvely ovat kuitenkin tavallisesti ne oireet, joiden takia hoitoa lähdetään hakemaan. Ulkosynnyttimien limakalvoilla voi olla lisäksi pieniä haavaumia ja punoitusta, mutta rakkuloita hiivatulehdus ei aiheuta.

### Apteekin itsehoitovalmisteet

Hiivatulehduksen itsehoidossa olennaista on se, että oireet voidaan tunnistaa hiivatulehduksesta johtuviksi ja muut mahdolliset oireiden aiheuttajat voidaan rajata pois. Itsehoito sopii 16–60-vuotiaille naisille, joilla on ollut diagnosoitu hiivatulehdus joskus aikaisemminkin, jolloin oireet ovat tutut. Jos olet alle 16-vuotias tai yli 60-vuotias ja oireet ovat ensimmäistä kertaa, olisi hyvä käydä lääkärillä varmistamassa, että kysymyksessä on varmasti hiivatulehdus.

Hiivatulehduksen hoito voidaan suorittaa joko emättimeen annosteltavilla paikallisvalmisteilla tai suun kautta otettavalla kerta-annoslääkityksellä. Paikallislääkityksessä emättimeen laitetaan sienilääkettä sisältävä emätinpuikko iltaisin valitun lääkevalmisteen ohjetta noudattaen. Vaikka oireet helpottaisivat jo ensimmäisen päivän jälkeen, pakkaus on kuitenkin käytettävä loppuun, jotta vaiva ei uusiudu. Ulkosynnyttimien kutinaa voidaan helpottaa tehokkaimmin siihen tarkoitetulla lääkevoiteella. Hiivatulehdus voidaan hoitaa myös suun kautta otettavalla kerta-annoslääkityksellä. Tämä hoitomuoto ei sovi raskaana oleville, ja lääkkeellä on myös yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa. On hyvä muistaa, että apteekin farmaseutti kysyy palvelutilanteessa paljon erilaisia kysymyksiä, jotta hän voi neuvoa tilanteeseen parhaiten soveltuvan hoidon.

### Kuinka estää uusiutuminen?

On ihmisiä, jotka jo antibioottilääkityksen saadessaan tietävät, että kuurin aikana tai heti sen jälkeen tulee myös hiivatulehdus ja ostavat valmiiksi hiivatulehduslääkkeen kotiin. Jos hiivatulehdus toistuu usein, olisi hyvä miettiä mahdollisia altistavia tekijöitä ja pyrkiä välttämään niitä. Liian hautovat alusvaatteet, kuukautissuojat tai liiallinen peseytyminen voivat häiritä limakalvon normaalia tasapainoa. Kuukautissuojana tamponi tai kuukuppi on parempi kuin tiukka side. Ehkäisypillerien käyttöön saattaa liittyä limakalvojen kuivuutta, mikä voi altistaa hiivan liikakasvulle. Apteekin valikoimassa olevilla intiimipesunesteillä voi ylläpitää limakalvojen hapanta pH:ta, mikä estää hiivan kasvua. Liian sokeripitoinen ravinto voi myös lisätä hiivan liikakasvun riskiä tietyissä tilanteissa.

*Lähde: käypähoito.fi*

## Milloin lääkäriin?

Kun itsehoito ei hoida vaivaa tai vaivaan liittyy muita sille tyypillisesti kuulumattomia oireita, on syytä käydä varmistamassa diagnoosi lääkärin luona.

**Mene siis lääkäriin, jos**

- oireina on kuumetta, alavatsakipuja, pahanhajuinen vuoto tai virtsaamisvaikeuksia
- olet alle 16 tai yli 60 vuotta ja oireita on ensimmäistä kertaa
- epäilet sukupuolitautia ja kumppani oireilee myös
- itsehoito ei lievitä oireita 3 vuorokaudessa tai ne pahenevat hoidon aikana
- kärsit toistuvista hiivatulehduksista usein
- olet raskaana

LAATUAPTEEKIT

PERNIÖN APTEEKIN

# TAMMIKUUN TARJOUKSET

## 13,90

*(vert. 18,27 €)*




**Helein Strong Biotin+ 60 tabl.**
Vahva biotiini valmiste ihon, hiusten ja kynsien luonnolliseen hyvinvointiin. Ravintolisä.

---

## 19,90

*(vert. 23,63 € / 92,13 €/kg)*




**Berocca Energy 45 poretabl.**
Sisältää tehoyhdistelmän vitamiineja sekä kivennäisaineita. Antaa positiivista virtaa arkeen. Ravintolisä.

## 23,00

*(vert. 30,79 €)*




**Perskindol Active Gel 200 ml**
Kylmä-lämminvalmiste lihaskipuun ja -rasitukseen.
CE-merkitty lääkinnällinen laite.
Valmistaja: Verfora SA, Sveitsi, Jakelija: Harmonia Life Oy

## 18,90

*(vert. 24,09 € / 135,00–194,85 €/kg)*




**Minisun Monivitamiini Vahva tai Extra Vahva 120/90 tabl.**
Vahvat ja monipuoliset monivitamiini-valmisteet aktiiviseen elämään. Ravintolisä.

---

## 16,50

*(vert. 19,95 €)*




**APTEEKKI FluAcute Zinc+ 20 ml**
Sinkkisuihke flunssan ensioireisiin. Lyhentää kestoa ja lievittää oireita.
CE-merkitty lääkinnällinen laite. Valmistaja: Pharmia Oy, Jakelija: Oy Medifon Ab

## 34,00

*(vert. 42,56 € / 539,68 €/kg)*




**Omega7 tyrniöljykapseli 90 kaps.**
Kotimainen tyrniöljyvalmiste koko kehon limakalvojen hyvinvointiin. Ravintolisä.

## 26,50

*(vert. 32,89 € / 176,67 €/kg)*




**Bethover B12 Strong 120 tabl. tai 100 kaps.**
Vahva B-vitamiinivalmiste, runsaasti etenkin B12-vitamiinia ja foolihappoa. Ravintolisä.

---

## 23,00

*(vert. 28,38 € / 291,14 €/kg)*




**DeviSol 50 µg 200 tabl.**
D-vitamiinivalmisteet jokapäiväiseen käyttöön. Ravintolisä.

## -20%

*(vert. 16,81 €)*




**Multivita Magnesium + B6 80/90 tabl./purutabl.**
Hyvin imeytyvää magnesiumsitraattia päivittäisen tarpeen tyydyttämiseen. Ravintolisä.

## 24,50

*(vert. 30,07 €)*




**Idoform Caps 100 kaps.**
Maitohappobakteerivalmiste päivittäiseen käyttöön koko perheelle. Helposti nieltävä, kasviperäinen kapseli. Ravintolisä.

---

## 19,50

*(vert. 24,86 € / 136,36 €/kg)*




**Multivita Omegalive Strong 100 kaps.**
Vahva omega-3-kalaöljyvalmiste päivittäiseen käyttöön aikuisille. Ravintolisä.

## 14,90

*(vert. 16,59 €)*




**Bepanthen Eye silmätipat 10 ml**
Kosteuttavat silmätipat kuiville, ärtyneille ja väsyneille silmille. Välitön helpotus ja pitkäkestoinen kosteutus.
CE-merkitty lääkinnällinen laite CE0483. Valmistaja: Penta Arzneimittel GmbH, Saksa. Lue käyttöohje. Bayer Oy. CH-20240921-42

## -20%

*(vert. 28,05 €)*




**Melatoniini Orion 1,9 mg 90/100 tabl.**
Vahvempi melatoniinivalmiste nukahtamisajan lyhentämiseen. Ravintolisä.

*Tarjoukset voimassa tammikuussa 2024. Tarjoustuotteiden vertailuhinta on tuotteen alin myyntihinta apteekissa edellisten 30 päivän aikana.*

LAATUAPTEEKIT

PERNIÖN APTEEKIN

# HELMIKUUN TARJOUKSET

## 19,90

*(vert. 26,05 € / 121,34 €/kg)*




### Multivita Plus 200 + 50 tabl.

Aikuisten monivitamiini-ja hivenaine-valmiste, joka sisältää kaiken tarvittavan yhdessä tabletissa. Ravintolisä.

## 22,90

*(vert. 28,38 €/ 458,00 €/kg)*




### Minisun D-vitamiini 50 µg 200 tabl.

Hyvänmakuiset D-vitamiinitabletit aikuisille päivittäisen D-vitamiinisaannin turvaamiseen. Ravintolisä.

## 14,50

*(vert. 17,58 €)*




### Bepanthen SensiCalm 50 g

Kortisoniton voide ärtyneen ja kutisevan ihon hoitoon koko perheelle.

CE-merkitty lääkinnällinen laite. Lue käyttö-ohje. Valmistaja: CE0123, Bayer Consumer Care AG, Sveitsi.

## 7,90

*(vert. 9,90 €)*




### Nasolin A-vitamin / Kosteuttava nenäsuihke 10/20 ml

Nenäsuihke kuivien limakalvojen hoitoon.

CE-merkitty lääkinnällinen laite, valmistaja: Pharmia Oy

## 9,50

*(vert. 12,76 € / 172,73 €/kg)*




### Minisun Junior D-vitamiini Nalle tai Apina 100 tabl.

Hyvänmakuiset D3-vitamiinivalmisteet lapsille. Ravintolisä.

## -20%

*(vert. 23,90 €)*




### ACO FACE Boosteri tai Renewing Face Oil 30 ml

Ylelliset ja ravitsevat ihoöljyt kasvoille uutta hehkua antamaan.

## 16,00

*(vert. 17,58–18,68 €)*




### Thealoz Duo silmätipat 10 ml tai Gel 30 x 0,4 g

Kostuttaa pitkäkestoisesti. Suojaa ja korjaa silmän pinnan pieniä vaurioita. Säilytysaineeton. Pullo säilyy avattuna 6 kk.

CE-merkitty lääkinnällinen laite (CE 0459), valmistaja: Laboratoires Théa

## 11,50

*(vert. 15,54 € / 46,00 €/kg)*




### Decubal Original Clinic Cream 250 g

Kuivalle, herkälle ja atooppiselle iholle. Nopeasti imeytyvä voide ravitsee ja pehmentää ihoa.

## 11,50

*(vert. 14,49 €)*




### Rela Tabs/ Caps 30 tabl./kaps.

Hyvänmakuiset Rela-maitohappo-bakteerit jokaiseen päivään. Ravintolisä.

## 17,90

*(vert. 24,86 € / 164,22 €/kg)*




### Apteekin Möller Extra D+K tai Extravahva Omega-3 60/76 kaps.

Laadukkaat kalaöljyvalmisteet aikuisille. Toisessa mukana myös D- ja K-vitamiineja. Ravintolisä.

## 24,90

*(vert. 30,91 €)*




### Betolvex Strong 90 kaps.

Vahva B12-foolihappovalmiste muistin ja jaksamisen tueksi. Ravintolisä.

## 22,50

*(vert. 27,50 €)*




### Melarest Extra Vahva 1,9 mg 90/100 tabl.

Vahva melatoniinivalmiste nukahtamisajan lyhentämiseen. Ravintolisä.

## 6,50

*(vert. 8,82 € / 65,00 €/l)*




### Ceridal Lipolotion 100 ml

Kosteuttava ja ihoa hoitava koko perheen hoitoöljy. Sopii kasvoille, vartalolle ja intiimialueelle.

*Tarjoukset voimassa helmikuussa 2024. Tarjoustuotteiden vertailuhinta on tuotteen alin myyntihinta apteekissa edellisten 30 päivän aikana.*