



# PAIMION APTEEKKI

Asematie 1, 21530 Paimio • Puh. 010 567 7080  
MA-PE 9-19, LA 9-15 • Tervetuloa!

Huhtikuu 2021

Tarjoukset voimassa 31.5.2021 asti tai niin kauan kuin tarjoustuotteita riittää.

Aloita  
juoksu-  
harrastus  
maltilla

**Lääkitse  
lyhyt-  
aikaista  
kipua oikein**



Orionin  
keräilytuote  
– tuotelahja  
6 leimalla



**26,50**

0,18/kpl (norm. 31,00)

Beko Strong B12 +  
foolihappo + B6 150 tabl.

B-vitamiinivalmiste ikääntyville ja  
kasvisruokavaliota noudattaville nieltävänä tai  
mustikka-karpalon makuisena tablettina.

**15,95**

(norm. 17,00)

Bepanthen Eye  
silmätipat 10 ml

Kosteuttavat silmätipat kuiville, ärtyneille ja  
väsyneille silmille. Avattu pullo säilyy  
käyttökelpoisena 12 kuukautta.



**14,95**

0,07/kpl (norm. 17,10)

Minisun D-vitamiini  
20 mikrog 200 tabl.

D-vitamiinia sisältävä purutabletti.  
Makuvaihtoehtoina neutraali,  
metsämansikka ja kola.



# Ennakointi kannattaa

Etsiskelin yhtenä iltana kodin lääkekaapista kipuvoidetta, jolla olisin hoitanut kipeytyynyttä nilkkaani. Vajaita tuubeja löytyi useita, mutta uusimmankin sisältö oli vanhentunut heinäkuussa 2020. Tuli siis todistettua, että suutarin lapsella ei ole kenkiä.

Jotta tilanne ei toistuisi, kasasin kaikki lääkepurkit ja itsehoidon tuotteet (myös jääkaapista) keittiön pöydälle ja erottelin vanhentuneet, tarpeettomat tai muuten ylimääräiset purkit vietäväksi apteekkiin hävitystä varten. Niitä kertyikin aikamoinen kasa. Suosittelen tällaista siivousrupeamaa kaikille. Lääkekaappiin tuli paljon tilaa ja samalla selvisi varaston puutteita, esimerkiksi se kipuvoide.

## Varaudu allergiakauteen ja mökkeilyyn

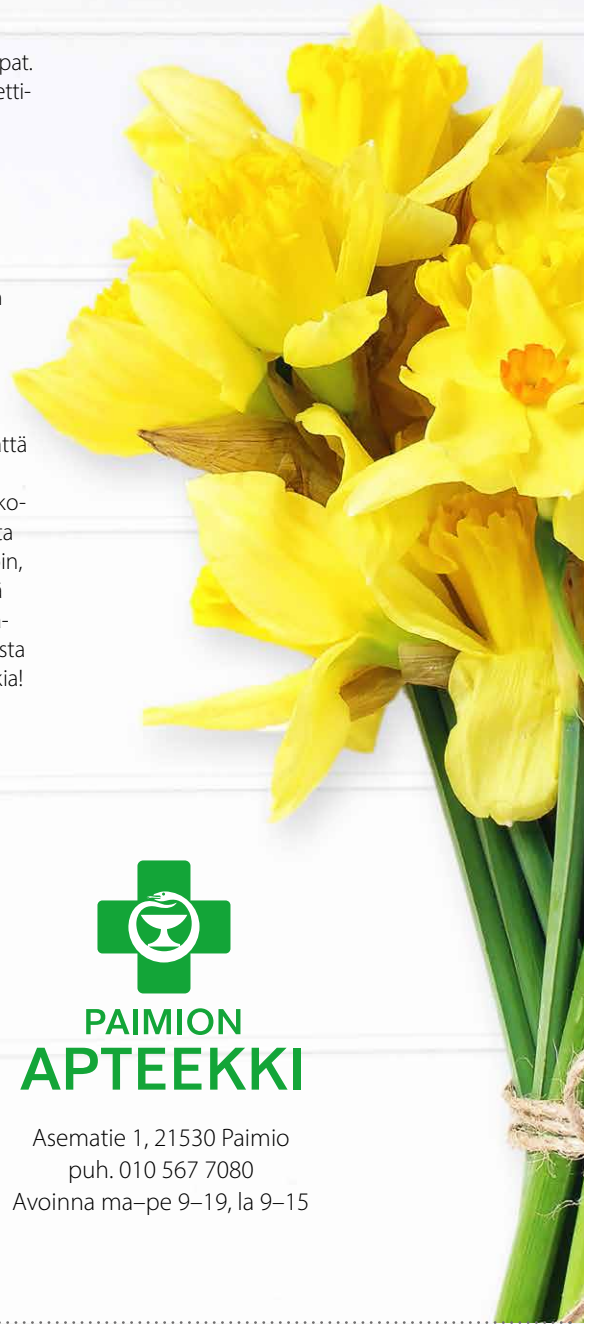
Allergiakausi tuntuu aina vähän yllättävän ihmiset keväisin. Lääkitys allergiaan pitäisi aloittaa mahdollisimman pian ensimmäisten oireiden ilmaannuttua. Käypä hoito -suositusten mukaan lääkekaapista pitäisi allergian paikal-

lishoittoon löytyä nenäsumute ja/tai silmätipat. Jos nämä eivät auta, lisänä voi käyttää tabletti-muotoisia allergialääkkeitä.

Monen matka suuntaa huhtikuussa jo mökille. Myös mökin lääkekaappi on hyvä tarkastaa talven jälkeen. Samalla kannattaa varmistaa, että tarvittavat ensiaputarvikkeet ja mökin sijaintitiedot ovat helposti saatavilla. Hätätilanteessa tällainen ennalta varautuminen voi nopeuttaa avun saamista merkittävästi.

## Turvallisesti kohti kesää

Kaikki varmasti odottavat aurinkoista kevättä ja kesää. Ne olemme todella ansainneet. Auringosta ei ehkä tänä kesänä nautita ulkomailla, mutta myös Suomessa pitää suojata iho auringolta. Erityisen tärkeää se on silloin, jos käytössä on ihoa auringolle herkistäviä lääkkeitä. Kun suojaa ihonsa oikein ja riittävästi, voi nauttia turvallisesti auringosta ja sen lämmöstä. Tämä koskee meitä kaikkia!



Kevein askelin kohti valoisampia aikoja!

Heino Pernilä  
apteekkariksi



**PAIMION  
APTEEKKI**

Asematie 1, 21530 Paimio  
puh. 010 567 7080  
Avoinna ma–pe 9–19, la 9–15

## ACO AURINKO

ACO SUN  
TUOTTEET

**-20%**

Tarjous voimassa  
huhti-toukokuun  
ajan.



ACO210119F11



**18,00**

0,18/kpl (norm. 22,50)

Maitohappobakteeri + B  
ratiopharm 100 kaps.

Maitohappobakteeri- ja B-vitamiinivalmiste päivittäiseen käyttöön.

Orionin  
keräilytuote  
– tuotelahja  
6 leimalla



**17,95**

0,18/kpl (norm. 21,00)

Multivita Omegalive  
Strong 100 kaps.

Omega-3-rasvahappoja sisältävä, helposti nieltävä vahva kalaöljykapseli.

**Teksti:**  
Janne Mikkola,  
farmasian tohtori,  
apteekkariksi,  
Pätkinärinteen apteekki

# Lääkitse lyhytaikaista kipua oikein

Ilman reseptiä saatavat kipulääkkeet on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön, sillä niillä voi olla vakaviakin haittavaikutuksia. Lisäksi pitkittyneen kivun syy on tärkeä selvittää lääkärin kanssa. Apteekissa autetaan oikean lääkkeen valinnassa.

## Valmisteet ja haittavaikutukset

Itsehoidon kipulääkkeet voidaan jakaa tulehduskipulääkkeisiin sekä parasetamolivalmisteisiin. Suun kautta otettavia tulehduskipulääkkeitä ovat asetyylisalisyylihappo, ibuprofeeni, ketoprofeeni sekä naprokseeni.

Tulehduskipulääkkeiden tyypillinen haittavaikutus on maha-suolikanavan ärsytys. Tulehduskipulääkkeet lisäävät suoliston verenvuodon riskiä ja voivat aiheuttaa jopa haavauman mahaan tai suolistoon. Tulehduskipulääkkeillä on yhteisvaikutuksia useiden lääkkeiden kanssa. Ne voivat esimerkiksi heikentää verenpainelääkkeiden tehoa. Tulehduskipulääkkeitä on syytä välttää, jos on valtimotauti tai sen riskitekijöitä, sydämen tai munuaisten vajaatoiminta, suurentunut

ruoansulatuskanavan vuotoriski tai käytössä on veren hyytymistä ehkäisevä lääkitys. Osa astmaatikoista saa tulehduskipulääkkeistä keuhkoputkien supistusraaktion, joten astmatikkojen tulee käyttää tulehduskipulääkkeitä varoen. Asetyyylisalisyylihappoa ei suositella ensisijaiseksi kipulääkkeeksi melko yleisten haittavaikutusten takia.

## Parasetamoli usein turvallisin valinta

Itsehoitokipulääkkeistä turvallisin on parasetamoli, joka on yleensä sopiva vaihtoehto, jos tulehduskipulääkkeet eivät haitta- tai yhteisvaikutusten takia sovi. Parasetamolien merkittävin haittavaikutus on maksavaurio, joka voi tulla jo lyhytaikaisessa käytössä, jos anim-

mäisannos ylitetään. Runsas alkoholin käyttö tai taustalla oleva maksasairaus lisäävät riskiä parasetamolien aiheuttamalle maksavauriolle.

## Muista myös paikallisesti annosteltavat valmisteet

Tulehduskipulääkkeitä voidaan annostella myös paikallisesti iholle geelinä, voiteena tai suihkeena. Paikallisesti annosteltavasta tulehduskipulääkkeestä voi olla apua esimerkiksi nyrjähdyksistä, venähdyksistä tai urheiluvammoista johtuvan lihaskivun lyhytaikaisessa hoidossa. Paikallisessa käytössä kipulääkkeellä on vähemmän haittavaikutuksia verrattuna suun kautta otettuun lääkkeeseen.

**Lähde:** Itselääkitys, Käypä hoito -suositus, [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)



**21,20**

0,21–0,24/kpl (norm. 24,00)

## Melarest Melatoniini Extra Vahva 1,9 mg

Vahva melatoniinitabletti, jossa vaihtoehtoina pitkävaikutteinen (90 tabl.), nieltävä (100 tabl.) tai mintunmakuinen suussa hajoava (100 tabl.)

Orionin  
keräilytuote  
– tuotelahja  
6 leimalla



**19,49**

0,10/kpl (norm. 23,00)

## Multivita Plus 200 tabl.

Monivitaminii- ja hivenainevalmiste takaamaan aikuisten vitamiinien ja hivenaineiden saantia.



**13,50**

(norm. 15,70)

## A-vita Hydra+ -nenäsuihke 20 ml

Hyaluronihappoa, A- ja E-vitamiinia, deksipantenolia ja biotiinia sisältävä öljymäinen nenän kostutussuihke.

Panosta kunnollisiin juoksukenkiin ja käytä ammattilaisen apua niiden valinnassa.

# Aloita juoksu-harrastus maltilla

Juokseminen on helppo tapa kuntoilla. Juoksemaan oppii kuitenkin vain aloittamalla lenkkeilyn riittävän rauhallisesti. Liikkeelle kannattaa lähteä kävellen, varsinkin jos liikunnan harrastaminen on viime aikoina jäänyt vähiin. Reipas kävely tai pelkkä kävely sellaisella sykkeellä, että pystyy puhumaan, riittää parantamaan aerobista kuntoa eli sydämen ja verenkiertoelimistön toimintakykyä.

## Kävelijästä juoksijaksi

- Lenkki aloitetaan ja päätetään vähintään viiden minuutin kävelyllä. Alkuvaiheessa voi kävellä kauemminkin. Myöhemmin alku- ja loppuverryttelyn voi tehdä hölkkäen.
- Ensimmäisten lenkkien pituudeksi riittää 20–30 minuuttia. Aloita juokseminen hölkkäämällä minuutti ja kävele palautukseksi kaksi minuuttia. Kävele ylämäet.

- Harjoittelun edetessä pidennä juoksupätkiä minuutti kerrallaan ja lenkkien kestoa asteittain. Siirry aina takaisin kävelyyn ennen kuin alat puuskuttaa liian raskaasti. Vähitellen voit halutessasi jättää kävelyn kokonaan pois.
- Tee 3–4 lenkkiä viikossa eli noin joka toinen päivä. Muista säännöllisyys. Väliin jääneitä harjoituskertoja ei tule korvata koventamalla tai tihentämällä harjoittelua. Yksi viikon lenkeistä saa olla muita pidempi ja rauhallisempi.

## Muista monipuolisuus

Juoksu parantaa kestävyyskuntoa. Se on kuitenkin vain yksi fyysisen kunnon osa. Lisäksi keho tarvitsee kestävyysharjoittelun tueksi lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä.



14,95

99,67–149,50/l (norm. 18,30)

Perskindol  
Active Gel 100 ml tai  
Active Spray 150 ml

Kylmä-lämpötuote lievittää lihaskipua ja sopii myös rentouttamaan lihaksia rasituksen yhteydessä.



12,30

0,14–0,15/kpl (norm. 14,50)

Multivita  
Magnesiumsitraatti + B6

Hyvin imeytyvästä magnesiumsitraattivalmisteesta saatavana useita vaihtoehtoja. Valitse itsellesi sopivin!

Orionin keräilytuote – tuotelahja 6 leimalla

26,50

0,29/kpl (norm. 30,88)

Omega7-  
tyrniöljykapseli 90 kpl

Tyrniöljyvalmiste koko kehon limakalvojen hyvinvointiin.



11,50

46,00/kg (norm. 13,90)

Decubal 250 g

Ihoa kosteuttava ja pehmentävä keskirasvainen perusvoide kuivan ihon päivittäiseen hoitoon. Sopii koko keholle.



17,45

(norm. 20,55)

Avène Soothing Eye  
Contour Cream 10 ml

Hajusteeton ja rauhoittava silmänympärysvoide herkälle, jopa ärtyneelle iholle.



8,40

168,00/l (norm. 9,90)

Yotuel valkaiseva  
hammastahna 50 ml

Luonnollisten entsyymien vaikutuksesta hampaita valkaiseva fluorihammastahna. Vaihtoehtoina Classic ja ikeniä hoitava Pharma.