

KESÄN VIETTOON APTEEKIN KAUTTA

Teksti Laura Rinta-Jouppi kuva Shutterstock

Monella meistä kesäsuunnitelmat ovat saattaneet mennä uusiksi koronan takia. Kesän riennoista voi kuitenkin nauttia, kunhan muistaa korona-ohjeistukset ja päivittää kotiapteen kuntoon.

HYVÄ PAHA AURINKO

Kesää kohti mentäessä aurinon säteet lämmittävät ihanasti iholla ja valoisuus kutsuu pihalle, rannalle ja kesämökin laidurille. Aurinko on toivottu ilmestys taivaalla ja kun huolehtii suojauksesta, voi hyvillä mielin nauttia aktiviteeteista ulkona. Aurinkosuojaaja valitessa kannattaa kysyä neuvoa farmaseutilta, koska suojia on erilaisia eri tilanteisiin ja jokaisen ihotyypin tarpeisiin. Lapsille on tarjolla hajusteettomia fysikaalisia suojia, mutta on hyvä muistaa myös kevyt, peittävä vaateus erityisesti pikkulapsilla.

Aurinkosuoja-
tuotteen kanssa ei
kannata kitsastella, jotta saavutetaan ta-

**AURINKO-
SUOJA-
TUOTTEEN
KANSSA EI
KANNATA
KITSASTELLA.**

voiteltu suoja. Tuotetta tulisi myös lisätä muutaman tunnin välein ja aina uinnin ja hikoilun jälkeen. Kasvoille on omat tuotteensa ja tuotteissa on monia, jotka sopivat hyvin meikin alle. Valitse hyvin korkea suojakerroin kasvoille, jos haluat ehkäistä ikääntymisen merkkejä tai pigmenttimuutoksia iholla.

APUA ALLERGIAAN

Tänä vuonna allergiakausi alkoi osittain jo varhain keväällä. Allergiaoireita voi lievittää tableteilla, nenäsuihkeilla ja silmätipoilla oireiden mukaan. Oikean tuotteen valinnassa alan ammattilainen on hyvä apuri. Antihistamiineja, jotka estävät allergisia

oireita aiheuttavan histamiinin vaikutuksia elimistössä, on saatavilla monessa muodossa. Kortisonittomissa nenäsumutteissa, jotka hillitsevät nenän vuotamista ja kutinaa on vaihtoehtoja myös lapsille.

Allergisesta nuhasta kärsiville aikuisille kortisonia sisältävä nenäsuihke on usein tehokkain vaihtoehto. Kortisoni hoitaa nenän limakalvoilla olevaa allergista tulehdusta. Tuotetta tulisi käyttää koko allergiakauden ajan ja käyttö olisi hyvä aloittaa jo ennen siitepölykautta. Lieviä oireita voi hoitaa kostuttavilla nenätipoilla ja nenää voi huuhdella käyttäen suolavettä ja nenän huuhtelukannua.

Allergisiin silmäoireisiin kuten kutinaan, punoitukseen tai silmien vetistelyyn on tar-

MUISTILISTA KOTIAPTEEKIN PÄIVITYKSEEN

- ✓ Käsidesi ja suoja-maskeja
- ✓ Allergialääkkeet
- ✓ Sidetarpeita, haava-spray, rakkolaastarit
- ✓ Aurinkosuoja-
tuotteet
- ✓ Perusvoide ja voide
pieniin ihovaurioihin ja
ihottumiin
- ✓ Punkki- ja hyttys-
karkotteet ihmisille ja
eläimille
- ✓ Särkylääkkeet

jolla erilaisia silmätippoja. Silmätippojen käyttö tulisi aloittaa ennakoiden, jotta niistä saadaan paras hyöty irti. Tippoja on pulloissa ja yksittäispakattuina pipetteinä.

JALALLA KOREASTI

Kesän tullessa jalkaan vaihdetaan kesäkenkät. Kauniiksi hoidetut jalat ja kynnet kruunaavat kevyen askelluksen rantahiekalla ja kaduilla. Jos varpaankynnet ovat värjäytyneet ja paksuuntuneet, syynä voi olla kynsisieni. Sen hoitamiseen apteekista löytyy erilaisia tuotteita kuten kynnelle sveltävää liuosta, mikä silottaa kynnen pintaa, ylläpitää op-

timaalista kosteustasapainoa sekä alentaa kynnen pH:ta, jolloin kynsisieni häviää vähitellen. Hoidossa pitää olla sinnikäs, sillä hoitoaika on yleensä 3-6 kuukautta. Jalkavoidetta voi käyttää ympäri vuoden, jolloin jalat pysyvät pehmeinä ja iho hyvässä kunnossa.

LEMMIKKIEKIN LÄÄKE- VARASTO

Lemmikit ovat perheenjäseniä ja niistä huolehditaan huolella. Kesällä lemmikkien vihollisia ovat punkit ja muut hyönteiset, joita voi kuitenkin ehkäistä ilman reseptiä saatavilla tuotteilla.

Säännölliset punkkitarkas-

tukset kannattaa ottaa osaksi lemmikinomistajan arkea. Jos punkkeja löytyy, ne pitää poistaa punkkipihdeillä välittömästi. Punkkien levittämä borreliosi voi tarttua myös koiriin. Punkkien ehkäisyyn apteekista löytyy erilaisia punkkipantoja ja ihon pinnalle tulevia paikallisvalediuoksia.

Ampiaisen pistoja voi hoitaa kylmähoitolla. Kyykäärmeen pistäessä, on usein syytä käydä eläinlääkärin vastaanotolla. Kyykäärmeen myrky voi aiheuttaa lemmikille kudosa- ja munuaisvaurioita, joten soitto eläinlääkärille ja ohjeiden noudattaminen on tärkeää.

