



# Lääkekaapissa loman pelastus Näin nautit kesästä

Kesän mukana tulevista pienistä ja suurista haasteista selviää helpommin, kun on varautunut niihin hyvin ja osaa tarvittaessa toimia oikein. Kesäiho koettelee aurinko, tuuli ja vesi, hyönteisten puremat, haavat ja hiertymät.

TEKSTI: MAIJA KRAPPE KUVAT: MAIJA KRAPPE JA THINKSTOCK

**A**pteekkari **Marja-Leena Ikäläinen** neuvoa kesän kynnyksellä katsomaan lääkekaappiin niin kotona, mökillä kuin veneessäkin. Lääkekaapin sisältö rakennetaan sen mukaan, missä se on ja keitä sen vaikutuspiirissä toimii. Kotona kaapissa voi olla eri asioita kuin veneessä tai mökillä.

Lääkekaappiin katsominen tarkoittaa Ikäläisen mukaan sitä, että tarkistetaan tuotteiden viimeiset käyttöpäivät, poistetaan vanhaksi menneet ja hankitaan tilalle uudet. Lisäksi mietitään, mitä lääkekaapissa pitäisi olla ja onko käyttäjien terveydentilassa tapahtunut muutoksia.

## Kesäkaapin tärpit

Marja-Leena Ikäläinen luettelee muutamia tarpeita, jotka on aina hyvä olla

kesälääkekaapissa.

– Sidetarpeita kannattaa varata tarpeeksi, pelkkä laastari paketti ei lomaillessa riitä. Mökillä esimerkiksi käytetään sahaa ja kirvestä, ja jos terä osuu ihoon, ruhje on suuri. Se vaatii kunnan sitomisen. Lisäksi mökiltä on usein pitkä matka lähimpään apteekkiin tai lääkäriin.

– Ihon vaurioihin varataan desinfiointineeste, antibiootivoide ja kortisonivoide. Näillä hoituvat pienet haavat ja hiertymät, pienet palovammat ja hyönteisten pistot.

Apuvälineiksi hän kehottaa hankimaan hyvät punkkipihdit, kylmäpakauksen ja kuumemittarin

– Kylmäpakauksena voi hyvin käyttää myös pakasteesta löytyvää sopivaa vihannes- tai marjapussia. Täytyy vain muistaa laittaa jäisen pussin ja ihon väliin, ettei ihoon tule paleltumavammaa.

– Ja herpesrakkulavoide kannattaa muistaa, sillä aurinko voi provosoida herpesksen puhkeamisen, hän lisää.

## Palovammat

Palovamma on yksi lomailijan yleisimmistä tapaturmista, jota voi kuitenkin omalla toiminnalla ehkäistä ja hoitaa.

– Grillatessa kannattaa pitää vaatteet päällä, Marja-Leena Ikäläinen vinkkaa. Harvoin tullaan ajatelleeksi, että kun mökillä grillataan ja paistetaan avotulella uikkarit päällä, palovamman saa paljon helpommin kuin vaatteet päällä.

– Jos iho kuitenkin palaa, viilenetään ihoa juoksevalla viileällä vedellä riittävän kauan, vähintään 15–20 minuuttia. Jos juoksevaa vettä ei ole saatavilla, järvi- tai merivesikin käy. Sen jälkeen iho suojataan puhtaalla sidetaitoksella.

## Kun punkki on tarttunut ihoon, ei paniikkia!

Sidetaitos vaihdetaan uuteen pari kertaa päivässä. Palanutta ihoa voi voidella rasvaisella vitamiinivoiteella, joka estää ihoa kutistumasta. Mikäli palanut iho alkaa märkiä, sitä hoidetaan antibiootivoiteella, jota saa apteekista ilman reseptiä. Kortisonivoide ei sovi palovamman hoitoon, sillä se alentaa ihon omaa puolustuskykyä.

– On hyvä pitää mielessä, että jos palovamma on kämmenen kokoa suurempi tai se on kasvoissa tai sukuelinten alueella, on aina mentävä lääkäriin. Samoin aina lääkäriin, jos palovamma sattuu pienelle lapselle tai vanhukselle, Ikäläinen painottaa.

## Auringon polttama iho

– Jos iho on palanut auringossa, se puhdistetaan ja viilenetään suihkussa riittävän pitkän aikaa. Sen jälkeen levitetään kosteusvoidetta kautaltaan. Iholle voi levittää myös kortisonivoideita, ja silloin se levitetään iholle ensin ja annetaan vaikuttaa noin tunnin ajan. Sen jälkeen levitetään kosteusvoide, Marja-Leena Ikäläinen jatkaa.

Mikäli iho tuntuu kovin kipeältä ja nukkuminen on hankalaa, voi hänen mukaansa hyvin ottaa tulehduskipulääkettä lievittämään oloa.

– Uudelleen aurinkoon voi mennä vasta, kun iho on kokonaan parantunut. Usein aurinko tuntuu palaneella iholla sen verran ikävältä, ettei sinne mielellään menekään.

– Joillakin on taipumus saada herkästi niin sanottuja aurinkonäppyjä. Kyse ei ole varsinaisesta valoihottumasta, vaan erityisesti ohuiden ihoalueiden taipumuksesta reagoida aurinkoon. Silloin kannattaa muistaa käyttää korkeakertoimisia aurinkosuojavoiteita ja mieluiten suojata arat ihoalueet vaatteilla. Aurinkonäppyjä voi hoitaa hydrokortisonivoiteilla ja kosteusvoiteilla, Ikäläinen neuvoa.

Koko ihon kostuttaminen kesällä on hänen mukaansa tärkeää, sillä aurinko ja tuuli kuivattavat ihoa.

## Ihosairaudet ja lääkkeet

– Eri ihosairaudet reagoivat kesään ja aurinkoon eri tavoin. Atopia, akne ja psoriasis ovat yleensä kesällä paremmassa kunnossa. Niihin liittyy kuitenkin lääkityksiä, joiden kanssa on huomioitava auringonvalon vaikutus, Marja-Leena Ikäläinen jatkaa. Lääkärit ottavat asian huomioon lääkemääräyksiksi antaessaan, ja viimeistään

apteekissa lääkettä noudettaessa saa tarkat ohjeet sen käytöstä.

– Aknen hoidon kolme perusasiaa ovat säännöllinen puhdistus, kosteusvoide geelillä ja hoito lääkevoiteella. Aknea hoidetaan kesällä niin, että päivällä käytetään geelimäistä kosteusvoidetta ja yöksi levitetään esimerkiksi bentsoyyliperoksidia sisältävä voide, sillä se ei sovi yhteen auringon kanssa.

Aknen hoidossa käytettävistä antibiooteista tetrasykliiniä ei ajoteta yleensä aurinkoiseen vuodenaikaan.

– Atopian hoidossa käytettävien limuusvoiteiden yhteydessä kehoitetaan välttämään auringon ottoa. Lääkäri yleensä ehdottaakin voiteen käytöstä kesän ajaksi. Sen sijaan kortisonivoiteita voi käyttää aurinkoiseen vuodenaikaankin, Ikäläinen sanoo.

Couperosa-ihosta kärsivän tulisi hänen mukaansa välttää suuria lämpötilojen vaihteluita ja suojata iho kunnolla auringossa.

– Couperosa-ihoa pitää aina käsitellä hellävaraisesti ja hoitaa hyvin, myös kesällä. Jos iho punoittaa kovin, sitä voi korjata vihreillä vastavärivoiteilla.

– Psoriasis voi yleensä hyvin auringonvalossa, mutta silti iho täytyy muistaa suojata. Psori-ihokin voi palaa ja tarvitsee hyvin tuhdin suojan. Sama koskee vitiligoa sairastavia, joiden pigmenttittömät ihoalueet palavat helposti, Ikäläinen jatkaa.

## Puremat ja punkit

Marja-Leena Ikäläinen neuvoa, että jos hyttysten tai muiden hyönteisten puremakohtaan nousee kutiava paikallista hydrokortisonivoiteella. Jos allerginen reaktio on voimakas, kannattaa ottaa antihistamiinia. Lapsille on olemassa omia antihistamiinitippoja. Antihistamiinia voi käyttää myös ennaltaehkäisevästi, jos tietää saavansa helposti kutinaa pistoista.

– Voimakkaasti allergisten kannattaa pyytää lääkäriltä EpiPen-resepti anafylaktisen reaktion varalle. Myös kyypakkauksen kortisonitabletteja voi käyttää ensiapuna, jos reaktio on kovin voimakas.

Kyynpistoon kyypakkaus ei Ikäläisen mukaan kuitenkaan yksin riitä. Jos kyy puree, on aina pidettävä pistoksen saanut ruumiinosa mahdollisimman liikkumatta ja hakeuduttava välittömästi lääkäriin.

– Kun punkki on tarttunut ihoon, ensimmäinen ohje on, että ei paniik-



Lohjan Tähtiapteekin apteekkari Marja-Leena Ikäläinen neuvoa varautumaan kesään täydentämällä lääkekaapin sisältö lomanviettopaahan sopivaksi.

kia, Marja-Leena Ikäläinen tähdentää ja rauhoittaa, että punkin saa kylä pois.

– Punkki poistetaan rauhallisesti punkkipihdeillä kunnolla punkkiin tarttuen. Sen jälkeen puremakohta desinfioidaan hyvin mieluummin suihkuttamalla liuoksella. Puremaan ei saa laittaa hydrokortisonia, hän jatkaa.

Lisäksi punkin puremakohtaa tulee tarkkailla. Jos siihen nousee renkaan muotoinen kohouma tai jos tulee flunssan oireita, on mentävä lääkäriin.

– Jokailtainen punkkisyyntä on hyvä keino. Punkeilta voi myös suojautua vaatteuksella. Erityisen hyviä ovat vaaleat vaatteet, niistä punkin huomaa helposti, Marja-Leena Ikäläinen neuvoa. ■

## KESÄLÄÄKEKAAPPI

- sidetarpeet
- laastarit
- haavanpuhdistusaine
- hydrokortisonivoide
- antibiootivoide
- antihistamiinitabletit
- aurinkosuojavoiteet
- särky- ja kuumelääkkeet lapsille ja aikuisille
- kertakäyttöinen kylmäpakkaus
- kuumemittari
- punkkipihdit
- hiilijauhe tai -tabletit