

Keliakia kuriin
Tiukka ruokavalio säästää vaivoilta

Siedätyshoito
Suolahuoneita ja hunajaa – löydä tukihoidot!

Psoriasis
Tasainen elämänrytmi helpottaa arkea

MEDIA PLANET

N:o 2 / maaliskuu 2011

ALLERGIA JA ASTMA

TÄYSILLÄ YLÖSPÄIN!

Vuorikiipeilijä
Samuli Mansikka
selätti astman varhaisella
hoidolla ja aktiivisella elämällä.

KUVA: MANSIKAN OMA ARKISTO

5

VINKKIÄ

RENTOON
KESÄÄN

Kevät tulee!
Valmistaudu
siitepölykauteen
ajoissa

Herkkä iho
Hoida janoista
ihoasi oikeilla
voiteilla

Kilpauimarin vinkit
Eeva Saarisen
terveyshaasteet ja
oikea asenne

sanofi aventis

ATHSII!

Allergian oireisiin
väsyttämätön ja
laktoositon TELFAST
antihistamiini



www.allergiaan.fi

Apteekista!

TELFAS[®] 120 mg tabletit
kausiluonteisen allergisen
nuhan oireisiin. Vaikuttava
aine on feksofenadiini.
Aikuisille ja yli 12-vuotiaille
lapsille 1 tabletti kerran
vuorokaudessa ennen ateriaa.
Ei potilaille, jotka ovat
ylliherkkiä feksofenadiinille
tai apuaineille. Jos olet raskaana
tai imetät, kysy lääkäriltä
tai apteekista neuvoa
ennen lääkkeen käyttöä.
Tutustu pakkauselosteeseen
ennen käyttöä. Markkinoija
sanofi-aventis Oy.

Henki kulkee 8 000 metrissä

Kysymys: Mikä on parasta hoitoa astmaan?
Vastaus: Varhainen hoito yhdistettynä itselle sopivaan liikuntaan.

Samuli Mansikka tekee työkseen sitä, mistä moni vain unelmoi. Hän on työkseen vuorikiipeilijä, ja työnkuvaan kuuluu mm. kiipeilyretkikuntien ja vaellusryhmien johtaminen kaukaisissa ja eksoottisissa maissa.

32-vuotiaan Mansikan rakas harrastus vaihtui ammatiksi siinä vaiheessa, kun hänelle alkoi tulla kyselyitä tihevään tahtiin eri ryhmien ohjaamisesta. Tutuimmaksi Mansikalle ovat tulleet Nepalín, Himalajan, Etelä-Amerikan, Tansanian ja nyttemmin Pakistanin vuoret.

– Matkustaminen ja uusien ihmisten tapaaminen on parasta tässä työssä, Mansikka toteaa.

Mansikka saa kiittää osaksi vanhempiaan siitä, että on tänä päivänä unelmiensa ammatissa. Hän sairastui 5-vuotiaana vaikeaan astmaan.

– Vanhempien kannustuksella

ja hyvän hoidon avulla astmaani hoidettiin ja pysyin koko lapsuusiän hyvin aktiivisena. Liikunta on astmaatikolle parasta lääketä, tärkeintä on löytää itselle sopiva liikuntamuoto, Mansikka kannustaa.

Mansikka haluaa puhua liikunnan ja oman terveyden ylläpitämisen puolesta.

– Haluaisin että ihmiset heräisivät pitämään huolta omasta kropastaan ja terveydestään. Näen ryhmiä opastaessani kuinka ihmisillä on yhä huonompi kunto ja se on mielestäni aika huolehtuttavaa, Mansikka kertoo.

Myös vanhempien kannattaa kannustaa lapsia liikkumaan sen sijaan, että istuttaa pelaamaan videopelejä tuntikausiksi. Kuten Mansikan esimerkki osoittaa, vanhempien kannustus on myös astmaa tai allergiaa sairastavan lapsen kanssa tärkeää ja vaikutus ulottuu joskus, kuten Mansikan tapauksessa, koko loppuelämään.

KATI HUURTELA
toimitus@mediaplanet.com
KUVA: MANSIKAN OMA ARKISTO



5

OHJETTA HELPOMPAAAN
ARKEEN

1 Allergia- ja Astmaliiton allergianeuvoja Anne Vuorenmaan mukaan säännöllinen elämäntyyli on hyvä pohja astmaatikolle. Mitä muuta astmaatikko voi tehdä hyvinvointinsa eteen?

2 – Liikunta on tärkeää. Se parantaa astmaatikon hapenottokykyä. Liikuntaa ei tarvitse harrastaa edes joka päivä, eikä sen tarvitse olla hikiliikuntaa – pelkkä kävely voi riittää. Tämä olisi tärkeää jo sen takia, että ylipaino vaikuttaa astman oireita lisäävästi, Vuorenmaa kertoo.

3 Jos ulkoilma vaikeuttaa hengittämistä ja aiheuttaa oireita, voi avuksi ottaa esimerkiksi hengitysilman lämmittimen, joka helpottaa ulkona liikkumista talvella. Keväällä ilman täytyessä pölystä voi ulkona oloa helpottaa hengityssuojaimella, joita saa ostettua apteekkeista ja rautakaupoista.

4 Vuorenmaa painottaa astmaatikon oikeanlaista itsensä lääkittämistä. Usealla on käytössään hoitava ja hengitysteitä avaava inhalaattori. Liian monet jättävät kuitenkin hoitavan inhalaattorin pois käytöstä ja turvautuvat nopeasti vaikuttavaan hengitystä avaavaan lääkkeeseen tarvittaessa.

5 – Jos lääkitys on oikea, niin oireita ei pitäisi olla. Jos oireita silti on, kannattaa ehdottomasti hoitaa lääkärin kanssa lääkitys kuntoon ja mikä tärkeämpää: käyttää lääkkeitä sen jälkeen oikein, Vuorenmaa alleviivaa.



HEINIX®

Anna allergiaoireille rukkasat



Allergisen

- nuhan
- silmäoireiden ja
- iho-oireiden hoitoon

www.verman.fi

 VERMAN

Vaikuttava aine: setiritsiini • **Annoitus:** Aikuiset ja yli 12 vuotiaat: 1 tabletti kerran päivässä. Lapsat 6-12 vuotta: 1 tabletti kerran päivässä tai puolikas tabletti aamulla ja illalla. Alle 30 kiloa painaville lapsille annetaan 1/2 tablettiä kerran päivässä. Ei alle 6-vuotiaille • Ole erityisen tarkka Heinixin suhteen, jos sinulla on munuaissairauksia • Heinixiä ei suositella, jos olet raskaana tai imetät • Tutustu pakkausselosteeseen • Apteekista.

