

APÓTEK

FÖSTUDAGUR 23. SEPTEMBER 2011

Kynningarblað

Fjölbreytt vöruúrval
Sérstíðnir skammtar
Heimsending
Gott aðgengi
Reynsla
Persónuleg þjónusta



NORDICPHOTOS/GETTY

Óttastu að þyngjast ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmís í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu hjá þeim í kjölfar þess að reykningum er hætt.



Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí með piparmintu- og ávaxtabragði



nicorette Auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð til að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum þegar reykning er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagsskammtur nikótínlyfjatyggigúmmís er 24 stk. Til að ná sem bestum árangri skal fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Leitið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. Þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.

nicorette
nicotin

Áhersla á gott AÐGENGI OG lyfjaskömmun

Lyfjaborg er nýtt apótek á gömlum grunni sem opnaði að Borgartúni 28 í byrjun maí.

„Við þjónum að sjálfsgöðu öllu höfuðborgarsvæðinu en leggjum sérstaka áherslu á svæðin í næsta nágrenni við apótekið eins og Túnin, Teigana og Kleppsholtið. Við erum í alfaraleið á góðum stað í Borgartúninu. Þá má nefna að strætó stoppar næstum beint fyrir utan hjá okkur“ segir eigandinn Hanna María Siggeirsdóttir. Hún hefur ekki gefist upp fyrir keðjunum



Hanna María Siggeirsdóttir.

en er búin að vera lengi í apóteksrekstri og skól- að margann lyfjafræðinginn.

„Viðskiptahættir fólks hafa breyst og hverfisapótek eru ekki jafn algeng og áður. Fólk leggur meira upp úr góðu aðgengi fyrir bíla og við getum boðið upp á næg bílastæði og aðgengi fyrir fatlaða“, bætir hún við.

Beðin um að nefna sérstöðu apóteksins segir Hanna María Lyfjaborg leggja mikla áherslu á lyfjaskömmun og persónulega þjónustu, og auðvitað samkeppnishæfverð. Að ógleymsdu góðu vörurvali af vönduðum vörum. „Það er ekkert apótek sem skammtar jafn mikið í þynnur og við gerum en þannig hjálpum við fólki að halda utan um lyfjanotkunina. Dagskömmunum er skipt í allt að fjóra hluta en

„**Þá leggjum við upp með lipurð í þjónustu og dekrum við viðskiptavinum okkar.**“

í hverri þynnu er vikuskammtur. Skammtarnir eru sérsniðnir fyrir hvern og einn og er auðvelt að gera breytingar. Þjónustan er viðskiptavinum að kostnaðarlausu, og auk þess frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu.“

Hanna María segir fólk geta komið með lyfseðla, lyf og vítamín, ef því er að skipta, og fengið aðstoð við að deila þeim niður á daginn. Skammtarnir eru svo afhentir samdægurs. Hanna María segir fólk á öllum aldri nýta sér þessa þjónustu. „Margir okkar viðskiptavina eru vissulega eldri borgarar og fólk á sambýlum, svo dæmi séu nefnd, en einnig yngri fólk. Margir taka til dæmis mikið af vítamínum sem er gott að fá aðstoð við að dreifa skynsamlega yfir daginn, enda fara þau ekki öll vel saman.“

Hanna María segir auk þess mikið úrval af hjúkrunarvörum, snyrtivörum og barnavörum auk þess sem boðið er upp á blóðþrýstings og blóðsykursmælingar. „Þá leggjum við upp með lipurð í þjónustu dekrum við viðskiptavinum okkar.“



Hanna María segir mikla áherslu lagða á lipra þjónustu í Lyfjaborg.

MYNDVALLI



Lyfjaborg, sem áður hét Laugarnesapótek, flutti í Borgartún í byrjun maí.



Garðs Apótek er við Sogaveg 108 og því í alfaraleið í miðju höfuðborgarsvæðisins.

MYND/ HAG



Haukur Ingason apótekari keypti Garðs Apótek árið 2006.



Apótekið tók til starfa árið 1956 og fagnar því 55 ára afmæli í ár.

Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu

Garðs Apótek er einkarekið apótek sem býður upp á lágt lyfjaverð og góða þjónustu. Apótekið er á Sogavegi 108 og því í alfaraleið í miðju höfuðborgarsvæðisins.

Garðs Apótek tók til starfa í október 1956 og fagnar 55 ára afmæli í næsta mánuði. Apótekið byggir því á gömlum meiddi og mikilli reynslu sem viðskiptavinir kunna að meta. Fyrst var Garðs Apótek að Hólmgarði 34, þaðan sem það dregur nafn sitt, en var síðar flutt að Sogavegi 108 þar sem það er nú. Stofnandi og fyrsti lyfsali Garðs Apóteks var Mogens A. Mogensen og rak hann apótekið til loka árs 1984 er Örn Ævarr Markússon tók við og var lyfsali til loka árs 1997. Jón R. Sveinsson tók þá við apótekinu og rak apótekið til 1. ágúst 2006 er núverandi apótekari, Haukur Ingason, keypti apótekið og tók við lyfsöluleyfinu.

Einn af höfuðkostum Garðs Apóteks er hagstætt lyfjaverð en lyfjaverð í Garðs Apóteki er mun lægra en í stóru lyfjakeðjunum. Bæði eru lyfseðilsskyld lyf ódýrari í Garðs Apóteki en í keðjunum sem

og lyf sem seld eru án lyfseðils. Þá þykir einnig mörgum mikill kostur hversu miðsvæðis apótekið er. Það stendur á gatnamótum Sogavegar og Réttarholtsvegar og er örstutt frá Miklubrautinni. Apótekið er því í leiðinni fyrir marga sem er kostur nú á tímum rafrænna lyfseðla þar sem auðvelt er að sækja lyfin hvert sem er. Þeir sem ekki eiga heiman-gengt geta fengið lyfin send heim. Garðs Apótek býður einnig upp á póstsendingar um allt land þegar annað er óhjákvæmilegt.

Garðs Apótek býður upp á lyfjaskömmun í skammtabox fyrir þá sem þess óska. Yfirleitt er skammtað til fjögurra vikna í einu. Ekki er tekið gjald fyrir skömmunina né heldur boxin sem notuð eru.

Garðs Apótek er opið frá klukkan 9 til 18 virka daga en lokað um helgar. Nánari upplýsingar er að fá í síma 568 0990 og á vefsíðunni www.gardsapotek.is.

Sækir í nægtabúr náttúrunnar

Bergljót Þorsteinsdóttir lyfjafræðingur lét gamlan draum rætast og opnaði apótek að Ögurhvarfi 3 í Kópavogi. Þar selur hún meðal annars eigin te og fjallagrös sem þykja bæði holl og góð.

Ég hafði lengi alið með mér þann draum að opna lítið og vinalagt apótek. Nú er draumurinn loksins orðinn að veruleika,“ segir Bergljót Þorsteinsdóttir, lyfjafræðingur og apótekari, sem hóf rekstur á Austurbæjar Apóteki að Ögurhvarfi 3 í Kópavogi í júní eftir mikla leit að hentugu húsnæði.

„Þetta er svona í akkurat passlegri stærð og staðsetningin frábær, finnst mér. Hverfið er enda stórt, þar sem apótekið þjónustar bæði Vatnsendahverfi og Norðlingaholt, og íbúarnir og aðrir sem leggja leið sína hingað eru elskulegir og góðir.“

Í Austurbæjar Apóteki er allt til alls, lyf, vítamín, snyrti-, hreinlætis- og barnavörur og margt fleira. Áherslan er á góða þjónustu og vörur á viðráðanlegu verði. Athygli vekur að apótekið selur líka afurðir undir eigin merkjum;

Bergljót býr til eigin te og selur ásamt fjallagrösnum undir merkjum Austurbæjar Apóteks.

og mulin fjallagrös. „Annað er ætíhvannarte sem er talið vera allra meina bót. Ætíhvönn er talin vinna á meltingartruflunum, svo sem krampa og



Bergljót leggur áherslu á góða þjónustu og vinalagt viðmót. Hér er hún til hægri ásamt Önnu Maríu Óladóttur.



Austurbæjar Apóteki er í Ögurhvarfi 3 í Kópavogi.



vindi í meltingarfærum, og gegn kvillum í lifur. Hvönnin er líka talin mjög góð til að losa slím úr öndunarfarum og hefur verið notuð við bronkítis, brjósthimnubólgu og öðrum lungnakvillum. Rannsóknir hafa sýnt að í ætíhvönn eru efnir sem verka á bakteríur, veirur, sveppi og

jafnvel á krabbameinsfrumur, og þar eru efnir sem virðast örva ónæmiskerfið.

Hitt er flensute sem styrkir ónæmiskerfið og virkar gegn kvefi og flensu, en hvort tveggja er selt í brúnum pokum í stykkjatáli,“ útskýrir Bergljót og getur þess að muldu fjallagrösinn séu full af hollustu og góð út í graut eða súpur.

Hún kveðst vera mikil áhugamanneskja um íslenskar lækningajurtir og fer reglulega á fjöll og tínr fjallagrös og ferskar jurtir í teið. „Þessi áhugi hefur aukist með aldrinum ef eitthvað er og almennt finnst mér lands-

menn vera opnari fyrir því að prófa jurtir sem vaxa í villtri náttúrunni, enda margt í henni sem er heilsuþættandi og mætti nýta miklu betur. Ég hef að minnsta kosti ekki haft undan við að selja te og fjallagrös hérna í apótekinu, þetta rýkur út eins og heitar lummur,“ upplýsir hún og segir að með þessu góða áframhaldi sé aldrei að vita nema hún bæti við flórana er fram líða stundir.

Austurbæjar Apóteki er opið alla virka daga frá klukkan 10 til 18 og á laugardögum frá 10 til 16. Nánari upplýsingar eru veittar í síma 571-4030.

Lifandi apótek í alfaraleið

Urðarapótek í Grafarholti fagnar ársafmæli í næsta mánuði. Apótekið er við Vínlandsleið 16 og er þegar orðið vinsælt hjá íbúum hverfisins og vegfarendum um Vesturlandsveg sem koma þar við á leið sinni út úr bænum.



Urðarapótek er rétt við Vesturlandsveginn til hægri handar þegar ekið er í átt að Esjunni.

Við opnuðum apótekið í október í fyrra og fengum strax góðar viðtökur hjá íbúum í hverfinu. Fyrir það erum við þakklát,“ segir Guðrún Pálsdóttir lyfjafræðingur sem á og rekur Urðarapótek í Grafarholti.

„Það tekur auðvitað tíma að byggja upp fyrirtæki og veltu,“ segir Guðrún sem kveðst þó finna fyrir jákvæðu viðhorfi íbúanna. „Við erum ein í Grafarholtinu og fólk vill greinilega versla í sínu hverfi og styðja við atvinnustarfssemi þar. En svo fáum við líka viðskiptavinir úr Mosfellsbænum og Húsahverfinu í Grafarvogi, auk þeirra sem renna hér við á leið sinni út úr bænum því við erum í alfaraleið,“ Guðrún og bendir á að Urðarapótek sé á móti Húsasmíðjunni í Grafarholti. „Við erum í stóru og björtu húsnæði og eitt af því sem fólk kann að meta er að hér eru næg bílastæði.“

Guðrún segir Urðarapótek vera með allar hefðbundnar apóteks-

vörur. „Þetta er sjálfstætt apótek, ekki hluti af neinni keðju og það skiptir miklu máli fyrir marga. Auðvitað skiptir verðið líka mjög miklu máli og við reynum að vera samkeppnishæf í því, bæði í lyfjum og öðrum vörum. Það er gífurleg verðsamkeppni og oft láta viðskiptavinir okkur vita ef þeir fá vöruna ódýrari annars staðar, þá reynum við að mæta því ef við mögulega getum. Við erum með fría heimsendingu til fólks í Grafarholtshverfinu en leggjum smá gjald á sendingar út fyrir það. Aðallega er það fólk sem býr hér nálægt sem nýtir sér heimsendingu. Við erum líka með ókeypis lyfjaskömmun og blóðþrýstingsmælingu.“

Þá kveðst Guðrún leggja metnað í að bjóða reglulega upp á faglegar kynningar og fræðslu. „Við höfum fengið til okkar sérfræðinga, svo sem til að veita ráðgjöf

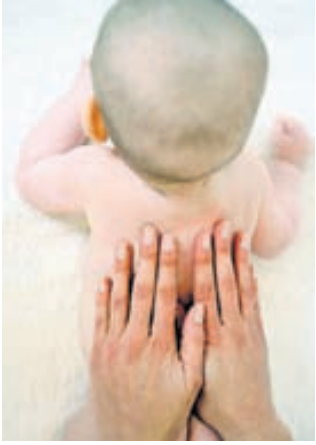


Guðrún lengst til hægri ásamt öðru starfsfólki í Urðarapóteki.

þeim sem vilja hætta að reykja, sérfræðinga í fótaaðgerðum og vítamínúskap og við erum reglulega með snyrtivörukynningar. Þá er auðvitað afsláttur og tilbod á þeim vörum sem verið er að kynna. Allt þetta skapar líf í apótekinu. Að sjálfsögðu verðum við síðan með spennandi afmælistilboð í október,“ lýsir Guðrún og tekur fram að Urðarapótek sé opið frá klukkan 9 til 18.30 virka daga og frá 12 til 16 á laugardögum.

Verið velkomin

 URÐARAPÓTEK



Í apótekum leynast fallegar gjafir sem valda gleði og vellíðan viðtakandans.

HAUKUR Í GJAFAHORNI

Apótek eru haldreipi þeirra sem þurfa óvænt að útvega glaðning eða eru orðnir af seinir í gjafainnkaupum. Meðal meðala og sjúkravarnings leynist mýmargt freistandi í hillum apóteka sem hittir örugglega í mark hjá krökkum, konum og körlum.

Leikföng, barnabækur og spennandi baðvörur má víðast finna í úrvali handa börnum og auðvelt að gleðja konur með eðal snyrtivörum, dýrindis ilmvoðnum, skarti, undirfatnaði og heilsubókmenntum í fallegum pakka. Karlar verða ekki út undan þegar kemur að notalegum gjafahugmyndum og er nóg að nefna vönduð rakakrem, fótisnyrtiset, rakvélur, unaðsvörur, sokka og nuddtæki fyrir þreytta skrokka.



Gró sveppsins penicillium notatum varð til þess að sýklalyfið penisillín uppgötvaðist.

MYGLA DREPUR SÝKLA

Penisillín er sýklalyf sem er notað gegn sýkingum af völdum næmra baktería. Efnið var fyrst einangrað úr myglusveppnum penicillium notatum en fyrstur til að taka eftir áhrifum hans á bakteríur var franskur lækneminn Ernest Duchesne árið 1896. Athuganir hans náðu ekki lengra.

Árið 1928 enduruppgötvaði Alexander Fleming áhrif penisillíns á bakteríur þegar hann tók eftir eyðu í kringum myglusvepp sem vaxið hafði í staphylococcus-ræktun á rannsóknarstofu hans. Við nánari eftirgrennslan komst Fleming að því að sveppurinn drap bakteríurnar, en nafn sveppsins er penicillium notatum, þaðan sem nafn sýklalyfsins er upprunnið.

Uppgötvun Flemings leiddi síðar til byltingar í læknávisindum þegar ástralski prófessorinn Howard Walter Florey við Oxford-háskóla sýndi fram á getu penisillíns til að drepa sýkla í mönnum. Það leiddi síðar til fjöldaframleiðslu penisillíns, sem kom fyrst á almannan markað 1944, en það er enn mest notaða sýklalyfið.

Heimild: www.wikipedia.org

LYFJAFRÆÐISAFNIÐ Í NESI

Lyfjafraeðisafnið er sameign allra lyfjafraeðinga á Íslandi og einstakt framtak stórhuga fólks sem vill varðveita muni og heimildir um lyfjafraeði til framtíðar. Safnið er hýst í endurgerðu fjósi sem áður tilheyrði bændum í Nesstofu.

Í Lyfjafraeðisafninu er geymt allt mögulegt sem tengist lyfjum á Íslandi. Þar má skoða áhöld, bækur, myndir, skjöl og hvaðeina sem segir sögu lyfjamála á Íslandi. Í sýningaröslum eru innréttingar úr gömlum apótekum, frá þeim tíma þegar nær öll lyf voru framleidd á staðnum. Í apótekum fortiðar fékkst ýmislegt fleira forvitnilegt, eins og blöndur fyrir gull- og silfursmíði, framkallarar fyrir ljósmyndara, hárlakk, krydd og kryddblöndur, matarsóði og lyftiduft, fatalitir og bón, svo fátt eitt sé nefnt, en sýnishorn þessarar fjölbreyttu framleiðslu apótekanna er til sýnis í safninu.

Lyfjafraeðisafnið er opið frá júní til ágúst og er aðgangur ókeypis. Aðrir opnunartímar eru eftir samkomulagi. Heimild: www.laekningaminjasafn.is/



Lyfjafraeðisafnið er í endurgerðu fjósi við Nesstofu þar sem Lækningaminjasafnið er. MYND/STEFAN KARLSSON



Vertu við öllu búinn

Lóperamið Portfarma - jafngilt Imodium

- Verkar gegn einkennum niðurgangs
- Eykur endurupptöku vatns og salta
- Hægir á þarmahreyfingum

Heiti lyfs og virk innihaldsefni: Lóperamið Portfarma 2 mg töflur. Hver tafla inniheldur lóperamiðhýdróklóríð 2 mg. Ábendingar: Til meðferðar við einkennum bráðs tilfallandi niðurgangs og langvarandi niðurgangs, þ.m.t. niðurgangur vegna of mikils hraða þarminnihalds, með eða án hægðaleka, t.d. hjá sjúklingum með dausgarnarauf, ristilrauf eða sturttaingu (dumping). Skammtar og lyfjagjöf: Bráður niðurgangur: Hefja skal meðferðina með 4 mg (2 töflum). Þaðan í frá 2 mg (1 tafla) eftir hverja losun þunnra hægða. Þó skulu líða 2-3 klst. milli fyrsta og annars skammts. Sólarhringsskammtur á ekki að fara yfir 16 mg (8 töflur). Langvarandi niðurgangur: Hefja skal meðferðina með 4 mg (2 töflum). Skammtun er síðan einstaklingsbundin á bilinu 2-16 mg (1-8 töflur) á sólarhring og leitast skal við að gefa minnsta viðhaldsskammt sem mögulegur er. Oft nægir að gefa lyfið 1-2 sinnum á sólarhring. Sólarhringsskammtur á ekki að fara yfir 16 mg (8 töflur). Nota má sömu skammta hjá öldruðum og sjúklingum með skerta nýmastarfsemi. Frábendingar: Ofnæmi fyrir virka efni eða einhverju hjálparefna. Bráð íbrakreppa (dysenteria) sem einkennist af blóði í hægðum og háum hita. Bráð sáraristilbólga og sýndarhimuristilbólga sem er afleiðing meðferðar með sýklalyfjum. Þegar forðast á hömlun þarmahreyfinga vegna hættu á alvarlegum afleiðingum slíks, t.d. gamastilla, stórristil, eitrunarstórristil. Notkun handa börnum yngri en 12 ára. Sérstök varnaðarorð og varúðarreglur við notkun: Við langvinnna bólgusjúkdóma í þörmum getur lóperamið dulið einkenni bráðrar versunar. Í ljósi þess að meðferð með Lóperamið Portfarma er við einkennum á í upphafi að veita meðferð við undirliggjandi orsök. Ofþornun og röskun á saltjafnvægi getur komið fyrir hjá sjúklingum með (alvarlegan) niðurgang. Mikilvægt er að tryggja viðeigandi uppþátarmeðferð með vökva og sóltum. Hætta skal meðferð með Lóperamið Portfarma komi fram einkenni hægðaregðu eða önnur einkenni óútlægjandi þarmahreyfinga. Komi klínískur bati ekki fram innan tveggja sólarhringa, þegar um bráðan niðurgang er að ræða, á að hætta notkun Lóperamið Portfarma og lúga aðra meðferð. Hjá alnæmissjúklingum í meðferð með Lóperamið Portfarma á að stöðva meðferð við fyrstu merki um þannig kvíð. Greint hefur verið frá stöku tilvikum eitrunarstórristis hjá alnæmissjúklingum sem eru með sýkingaristilbólgu, af völdum bæði veira og baktería, sem fá meðferð með lóperamiðhýdróklóríði. Nota skal Lóperamið Portfarma með varúð hjá sjúklingum með skerta lífrarstarfsemi, vegna skerta umbrota við fyrstu umferð um lífur. Fylgjast á sérlega vel með þessum sjúklingum með tilliti til hugsanlegra eitruverkana á miðtaugakerfi. Þó liggja ekki fyrir neinar upplýsingar um lyfjahlöf. Gæta skal varúðar við notkun stórra skammta af lóperamiðí samhliða lyfjum sem hamlar P-glykópróteini (kinidini, ritónavini, ciklósporini, verapamili, sem og sumra sýklalyfja af flokki makrólída t.d. erytrómýcini og klaritromýcini). Lóperamið Portfarma töflur innihalda laktósa. Sjúklingar með galaktósaþol, laktasaskort eða vanfrásög glúkósa-galaktósa, sem eru mjög sjaldgæfir arfgengir kvillar, skulu ekki nota lyfið. Meðgangi: Klínísk reynta af notkun lyfsins hjá þunguðum konum er takmörkuð. Rannsóknir á rottum hafa sýnt aukningu fösturlátta við stóra skammta. Þar til frekari reynsla liggur fyrir á því ekki að nota lóperamið á meðgöngu nema að vel athuguðu máli. Brjóstgjöf: Lóperamið skilst út í brjóstamjólk, en ekki er líklegt að lyfið hafi áhrif á barnið þegar það er gefið móðurinni í rálögðum skömmtum. Áhrif á hafni til aksturs og notkunar véla: Svimi og slæving geta komið fram í tengslum við meðferð með lóperamiði. Þetta skal hafi í huga þegar óskertrar árveiki er þótt, t.d. við akstur eða notkun véla. Lesið vandlega leiðbeiningar í fylgjendil fyrir notkun.