




Atooppinen ihottuma vinkejä ihon hoitoon

Atooppista ihottumaa on joskus elämänsä aikana sairastanut 25–30 % aikuisista, eikä atooppista ihottumaa voi tehokkaasti ehkäistä. Vaikea atooppinen ihottuma heikentää elämänlaatua ja käsi-ihottumana se voi rajoittaa työkykyä.



abbvie

Lähde: Atooppinen ekseema. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen, Suomen Ihotautilääkäriyhdistyksen, Atopialiiton ja Iholiiton asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 22.3.2022). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi



Paikallishoito tarkoittaa perusvoiteita ja lääkevoiteita, joita levitetään iholle

Perusvoiteet

Perusvoidetta levitetään yleensä koko iholle

- ✘ Perusvoide kosteuttaa ihoa, mutta ei riitä parantamaan ihottuma-alueen tulehdusta
- ✘ Perusvoidetta voi käyttää tarpeen mukaan, useitakin kertoja päivässä
 - Jos voitelee koko ihon, aikuisella kuluu voidetta jopa 1–1,5 kg kuukaudessa
 - Perusvoidetta ei tule laittaa samalle ihoalueelle yhtä aikaa lääkevoiteen kanssa. Perusvoidetta voi lisätä 30 min – 1 h kuluttua lääkevoiteen levittämisestä
 - Jos iho tuntuu kipeälle, voi perusvoiteen levittää iholle ensin ja vasta 30 min – 1 h sen jälkeen lääkevoiteen



Levitä liukuvalla liikkeellä mahdollisen karvoituksen suuntaisesti (myötäkarvaan)



- Eri ihoalueille voi olla eri perusvoiteita, joissa esim. rasvaisuus vaihtelee.
- Kuivalle iholle rasvaisempi voide
 - Ohuelle iholle esim. kasvoihin ja kaulalle kevyempi voide usein miellyttävämpi
 - Sopiva voide imeytyy ihoon, eikä jää tahmaiseksi eikä kirvele. Voiteen sopivuus on kuitenkin yksilöllistä
 - Tarvittaessa perusvoiteita voi vaihdella ihon tilanteen mukaan



Atooppisen ihottuman hoidossa ihon paikallishoito ja ihoa ärsyttävien tekijöiden välttäminen ovat hoidon tärkein perusta.

Kun iholle ilmaantuu ihottumaläiskiä, punoitusta ja kutinaa, voi olla aika aloittaa lääkevoiteen käyttö oireileville ihoalueille

Lääkevoiteet

Lääkevoide voi olla kortisonipitoista voidetta tai ns. limuusivoidetta (takrolimuusi, pimekrolimuusi)

- ✘ Lääkevoide rauhoittaa ihottuma-alueen tulehdusta ja sitä tulee käyttää kuurina reseptin ohjeen mukaan
 - Kuurin jälkeen pidetään hoitotauko, joka yleensä on edeltäneen kuurin pituinen
- ✘ Lääkevoidetta ei tule laittaa liian ohuelti, mutta ei myöskään liikaa. Lääkevoidetta levitetään siis samalla tavalla ja yhtä paljon, kuin perusvoidetta
 - Lääkevoidetta on sopivasti, kun iho tuntuu voiteen levityksen jälkeen kostean voidellulta, mutta ei ole kuiva eikä ylimääräistä rasvaa jää ihon pintaan
 - Voiteen voi myös taputella ihoon
 - Anna voiteen imeytyä rauhassa ihoon
- ✘ Kortisonipitoisen voiteen vahvuus riippuu hoidettavasta alueesta
- ✘ Ohuelle iholle, esim. kasvoihin ja kaulalle yleensä miedompi valmiste

i

Jos rasvaaminen vaikuttaa liian kuormittavalta, vähennä perusvoiteen käyttökertoja, mutta pyri toteuttamaan lääkevoiteen hoitajakso reseptin ohjeen mukaisesti.

Atooppisen ihottuman tuomaa epämukavuutta ei tarvitse sietää

Atooppinen ihottuma on pitkäaikainen, kutiseva, tulehduksellinen ihosairaus, johon liittyy pahenemisvaiheita. Se on paljon enemmän kuin pinnallinen ihovaiva ja sen taustalla uskotaan olevan monta tekijää. Yksi niistä on kehon oman immuunijärjestelmän aiheuttama ihotulehdus. Pahentavien tekijöiden välttäminen voi auttaa hallitsemaan sairautta ja vähentää iho-oireita, mutta se ei saa atooppista ihottumaa katoamaan.

Paikallishoidon ja valohoidon lisäksi atooppista ihottumaa voidaan hoitaa nykyään myös suun kautta otettavilla lääkkeillä sekä injektoitavilla lääkkeillä. Nämä lääkkeet vaikuttavat tiettyyn immuunijärjestelmän osaan, mikä rauhoittaa atooppisen ihottuman taustalla olevaa tulehdusta. Jos ihottuma ja kutina vaivaavat, kannattaa hakeutua lääkärin arvioon hoidon tehostamiseksi.

- ✘ Jos lisää liikuntaa tai elämässäsi tapahtuu muita muutoksia, joiden seurauksena ihottumasi pahenee, katso tarkempia hoito-ohjeita skannaamalla QR-koodi.
- ✘ Jos ihottuma tulehtuu, hakeudu lääkärin arvioon.



Milloin ihotautilääkärin vastaanotolle?

- ✘ Jos atooppinen ihottuma on vaikea-asteista tai heikentää elämänlaatua.
- ✘ Jos ohjeenmukaista hoitotaukoa ei pysty pitämään esim. ihottuman nopean uusiutumisen vuoksi tai siksi, että ihottuma ei parane kuurin aikana.