



Ohjeita atooppisen ihon hoitoon



Atopia

Atooppiset sairaudet ovat yleisiä. Atooppisilla sairauksilla tarkoitetaan **atooppista ihottumaa, allergista nuhaa ja astmaa**. Atopia voi ilmetä pelkään ihottumana, nuhana, silmäoireina, astmana tai näiden yhdistelmänä.

Atooppinen ihottuma (atooppinen ekseema, taiveihottuma, "maitorupi")

Atooppiselle iholle on tyypillistä ihon taipumus **kuivua, kutista, ärtyä ja tulehtua**. Oireiden taustalla on monimutkainen tulehdusreaktio, joka on seurausta lukuisten ulkoisten ja sisäisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Näitä ovat mm. perimä, ihon sarveiskerroksen rakenteelliset ja toiminnalliset häiriöt, immunologinen vaste ympäristön allergeeneille ja ympäristön ärsykkeet. Kutisevaan, rikki raavittuun ihoon kehittyy lisäksi herkästi myös bakteeritulehduksia.

Atooppinen ihottuma on **pitkäaikainen ihosairaus**. Ihottuman vaikeusaste samallakin henkilöllä vaihtelee lievästä punoituksesta ja hilseilystä pahasti raavittuun ja tulehtuneeseen koko vartalon ihottumaan.

Atooppisen ihon rakenteeseen liittyvät ongelmat

Atooppisen ihon uloin kerros, **sarveiskerros, on hauras, halkeileva ja tavallista ohuempi**. Erilaiset ärsyttävät aineet pääsevät hauraan sarveiskerroksen läpi kosketuksiin ihon syvempien kerrosten kanssa. Hauras sarveiskerros läpäisee myös herkästi bakteereja ja viruksia, jotka aiheuttavat iholla tulehduksia. Iho haihduttaa normaalia herkemmin kosteutta, jolloin iho kuivuu ja kutisee. Kutinan vuoksi ihon raapimista on vaikea vastustaa, jolloin voi seurata noidankehä: raapimisen seurauksena ihottuma pahenee ja kutina lisääntyy.

Atooppisen ihon toimintaan liittyvät ongelmat

Atooppinen iho **tuottaa normaalia ihoa heikommin vettä sitovia rasvoja, keramideja**. Lisäksi atooppisessa ihottumassa iho uusiutuu selvästi normaalia nopeammin, jolloin keramideja poistuu hilseen mukana tavallista enemmän ja iho kuivuu.

Atooppisesta ihottumasta löytyy usein ihon normaaliflooraankin kuuluva bakteeri *Stafylococcus aureus*, joka lisääntyessään pahentaa ihottumaa.

Atopia eri ikäkausina

Atooppinen ihottuma voi alkaa missä iässä tahansa. Suurimmalla osalla lapsista atooppinen ekseema paranee tai lievenee vuosien kuluessa, mutta voi pahentua uudelleen nuoruus- tai aikuisiässä. Ihottumalla on ikäryhmittäisiä erityispiirteitä. Ihon kuivuus, taipumus ärtymiseen ja käsi-ihottumiin säilyy läpi elämän.



Ihottumaa pahentavia tekijöitä

- kuiva pakkasilma talvisin, lämmönvaihtelu sisä- ja ulkoilmassa
- hikoilu
- raapiminen
- saippua, ihoa ärsyttävät kemikaalit, hajustetut tuotteet
- tiivis, karhea vaatetus, erityisesti tekokuituinen tai karhea villavaate ihoa vasten
- psyykkinen stressi
- bakteeri- ja virusinfektiot
- mahdolliset allergiat esim. ruoka, siitepöly, eläin, pölypunkki, ihon hiiva (*erilliset ohjeet*)
- tietyt, ns. histamiinia sisältävät ja vapauttavat ruoka-aineet saattavat suurempina määrinä pahentaa ihottumaa (*erillinen ohje*)
- elämän ”murrosajat”, esim. raskaus, voivat joko parantaa tai pahentaa ihottumaa

Atooppisen ihon / ihottuman perushoito

Atooppisen ihon hoito on oireenmukaista, lopullisesti parantavaa hoitoa ei ole. Ihottuma on luonteeltaan aaltoilevaa, eikä pahenemisvaiheelle välttämättä löydy selvää syytä. **Atooppisen ihon ja ihottuman perushoito on säännöllinen peseytyminen ja rasvaus perusvoiteilla ja jaksoittainen paikallishoito kortikosteroidivoiteilla.**

Oikeat pesutottumukset, yleishygienia

Ihon peseminen on tärkeää toistuvien rasvauksien vuoksi ja tulehdusten ehkäisemiseksi. Pääsääntö on, että mitä enemmän ihottumaa, sitä enemmän kylvettelyjä ja pesuja. Terve iho pestään tarpeen mukaan, ihottumainen päivittäin ja rupinen, vetistävä iho kahdesti päivässä haalealla vedellä. Haaleat suihkut ja kylvettelyt vähentävät ihon bakteerimäärää ja pehmittävät mahdollisia rupia, mikä parantaa hoitovoiteiden imeytymistä ja niiden tehoa. Öljyjen tai perusvoiteen lisääminen kylpyveteen on myös suositeltavaa.

Kuuma vesi kuivattaa ihoa. Vältä myös saippuan ja karkeiden pesusienien käyttöä pesun yhteydessä. Saippuan asemasta pesuaineena voidaan käyttää vesipitoista perusvoidetta (*lotion*-voiteet). Ihottuman lisääntyessä ihoa on hyvä pestä n. kerran viikossa happamalla (pH alle 5) ihon pesuaineella (*esim. Lactasyd*). Myös käsien ja hiusten pesuun tai esimerkiksi meikin poistoon kasvoilta voi käyttää perusvoidetta saippuan, shampoon tai puhdistusmaidon sijasta. Peseytymisen jälkeen iho taputellaan varovasti kuivaksi pyyhkeellä, jonka jälkeen levitetään perusvoide hieman kostealle iholle.

Saunominen ei kuivata ihoa. **Hikoilu** lisää usein kuivan ihon kutinaa, jonka vuoksi iho kannattaa huuhdella vedellä hikoilun jälkeen.

Kloorilla desinfioiduissa altaissa voi **uida** 1-3 kertaa viikossa, luonnonvesissä vaikka joka päivä. Klooripuhdistetuissa altaissa uimassa on hyvä käydä lopuksi suihkussa.

Vaatetuksen tulisi olla väljää, kevyttä ja ihoa vasten tulevien vaatet materiaalien sileitä, pehmeitä ja hengittäviä. Hiostavia villa- ja tekokuituvaatteita on hy-



vä välttää. Vaatteiden pesuun tulisi käyttää hajustamattomia pyykinpesuaineita. Vaatteet huuhdellaan huolellisesti pesuainejäämistä. Huuhteluaineen käyttö ei ole suositeltavaa. Vaatteiden karheutta voi pehmentää silittämällä tai mankeloimalla.

Perusvoiteet

Perusvoiteet ovat veden ja rasva-aineiden sekoituksia, joiden vesi-rasva-suhde vaihtelee. Mitä enemmän vettä sitä kevyempi voide on. Humehtantit (*mm. glyseroli ja glykolit*) toimivat perusvoiteessa vedensitojina. **Voidetyypit** ovat kevyt, kosteuttava *lotion*, keskirasvainen *creme* ja rasvainen *oily creme*. Perusvoiteen käytön tarkoituksena on **ihon kuivumisen estäminen** vähentämällä nesteen haihtumista iholta ja korjaamalla ihon sarveiskerroksen rasvakerrosta.

Voiteen valinta

Sopivan voiteen etsiminen kannattaa aloittaa keskirasvaisista ja siirtyä siitä mieltymysten ja tarpeitten mukaan rasvaisempiin tai kevyempiin voiteisiin. Liian rasvainen voide estää veden luonnollisen haihtumisen iholta ja pitää ihon liian kosteana, mikä lisää tulehtumisvaaraa. Voide ei saa olla liian vetinen, koska tällöin iho ei saa kaipaamaansa lisärasvaa ja saattaa kuivua lisää. Sopiva voide löytyy omien **käyttökokeilujen** perusteella. Päivisin ihon voitelu *lotion-* tai *creme-* tyyppisellä voiteella on mielekästä hyvän imeytymisen vuoksi. Yöksi voi valita *creme-* tai *oily-creme-* tyyppisen voiteen

Ihottumalle tyyppillistä on oireiden vaihteleva luonne. Perusvoiteen jatkuva käyttö on kuitenkin tärkeää kaikissa vaiheissa ihon kuivumisen estämiseksi. Valitse voidepohja ihoalueen ja ihottuman vaiheen mukaan. Pääperiaate on, että **kuivalle iholle laitetaan rasvaista perusvoidetta ja vetistäväälle, tulehtuneelle iholle kosteampaa, enemmän vettä sisältävää perusvoidetta.**

Voiteen käyttö

Säännöllinen perusrasvaus on atooppisen ihon hoidon kulmakivi. Perusvoiteen säännöllinen käyttö hillitsee ihon kuivumista ja kutinaa ja estää ihottumaa. Kuivalle iholle perusvoidetta tulee käyttää **1-2 kertaa päivässä**. Jos iho tuntuu tarvitsevan perusvoidetta useammin, kyseessä voi olla merkki niin voimakkaasta ihotulehduksesta, että se on hoidettava kortikosteroidivoiteella tai muulla tehokkaalla hoidolla.

Iho kaipaa rasvausta aina **saunan ja pesun jälkeen**, mutta perusvoiderasvaus ei kuitenkaan edellytä ihon pesemistä. Voiteen levittäminen suihkun jälkeen kostealle iholle lievittää voiteen mahdollisesti aiheuttamaa kirvelyä. Suihkun tai kylvyn jälkeen ihon nestepitoisuus on suurimmillaan, jolloin heti levitetty voide estää veden haihtumista iholta.

Perusvoide on hyvä levittää karvaisille ihoalueille **myötäkarvaan** yhdensuuntaisin liikkein, karvatupen tulehduksen estämiseksi. Levittämisen jälkeen voide **taputellaan** ihoon.

Voidetta tulee käyttää **runsaasti**. Voidetta levitetään iholle niin paljon, että iho muuttuu kauttaaltaan valkoiseksi ("*lumiukkorasvaus*"). Jos tunnin kuluttua



voiteen levittämisestä tuntuu jo siltä, ettei ihoa olisi rasvattu lainkaan, ei voi ole riittävän tehokas ja tulisi siirtyä rasvaisempaan voiteeseen. Myös ihon kirvely voi olla merkki liian kevyestä voiteesta.

Kortikosteroidivoiteet (erillinen ohje)

Kortikosteroidivoiteet ovat **ensisijainen lääkehoito** atooppisen ihottuman pahenemisvaiheessa. Kortikosteroidivoiteet vaikuttavat ihon tulehdusta estävästi, vähentävät turvotusta ja vetistystä, hillitsevät allergisia reaktioita ja lievittävät kutinaa. Ajoissa aloitetulla ja oikein toteutetulla kortikosteroidivoidekuurilla saadaan yleensä nopeasti pysäytettyä ihon tulehdusreaktio ja ihottuman paheneminen. Kortikosteroidivoiteen käytössä on tärkeää noudattaa ohjeita.

Kutinan hoito

Ihon hyvä rasvaus perusvoiteella auttaa usein kutinaan. Paras apu saadaan kortikosteroidi- ja limuusivoiteilla. Väsyttämättömistä antihistamiineista ei ole yleensä apua kutinaan. Väsyttävän antihistamiinin hydroksitsiinin (*Atarax*[®]) tuoma apu kutinaan perustuu sen rauhoittavaan vaikutukseen.

Atooppisen ihottuman erityishoidot

Sidokset ja hauteet

Keittosuolakääreet rupeutuneen ja/tai vetistävän ihottuman hoidossa. Ihottuman ruvet on hyvä poistaa, koska lääkevoide ei imeydy rupien läpi. Iho pestään ja kylvetetään, jonka jälkeen rupien päälle laitetaan keittosuolalla kostutettu harsotaitos. Rupien annetaan liota kosteassa enintään kolme tuntia, jonka jälkeen irtoava rupi pyyhitään pois. Käsitteilyn voi toistaa tarvittaessa. Kosteiden kääreiden avulla saadaan lisäksi vetistä ihottuma kuivahtamaan.

Rasvahauteet kroonisen, paksuuntuneen ihottuman hoitoon. Perusvoidetta tai lääkerasvaa laitetaan reilusti sekä ihottuma-alueelle että harsotaitokselle, joka asetetaan ihottuma-alueen päälle. Rasvahauteet tehostavat voiteen imeytymistä ja pitävät ihottuma-alueen tasaisen kosteana sekä estävät mekaanista ärsytystä ja raapimista. Ei suositella pidettäväksi 8 tuntia pidempään eikä infektoituneella iholla.

Okluusiohoito hydrokolloidisidoksella ja sinkkisukalla kaikissa ihottuman vaiheissa. Hydrokolloidisidos (mm. *Duoderm*[®] *ET*) lisää lääkevoiteen imeytymistä sekä suojaa ihoa raapimiselta ja muulta mekaaniselta ärsytykseltä. Alle voidaan tarvittaessa laittaa lääkevoide tai -liuos (*erilliset ohjeet*). Markkinoilla on myös ns. sinkkisukka (*ZipZoc*[®]), jota voidaan käyttää vastavalla tavalla (*erillinen ohje*).

Limuusivoiteet (*erillinen ohje*)

Limuusivoiteita (*Protopic*[®] ja *Elidel*[®]) voidaan käyttää, jos kortikosteroidivoiteet eivät auta.

Mikrobilääkkeet ja muut mikrobeja vähentävät toimenpiteet

Toisinaan ihottuman pahenemisvaiheen taustalla saattaa olla bakteeritulehdus. Bakteerin aiheuttamassa tulehduksessa iholla on usein voimakasta kutinaa, punoitusta, turvotusta, rikkoumia ja iho saattaa erittää kellertävää nestettä. Tällöin lääkevoiteeseen voidaan lisätä bakteereita tappavaa ainetta (mm. *Sibicort*[®]). Joskus bakteeritulehdus vaatii sisäisen antibioottikuurin.

Bakteeritulehduksen aikana voidaan ihoa tehostetusti pestä desinfioivalla pesunesteellä (esim. *Erisept foam*[®]). Vaihtoehtoisesti iholle voidaan myös levittää suihkun jälkeen glyserolia sisältävää käsidesiä perusvoiteen sijaan.

Iholta bakteerit voivat kulkeutua myös kodin materiaaleihin, jolloin tulehtuneen ihon hoitoon tulee liittää myös kodin puhtaus. Perusteellinen kodin pesu ja siivous on hyvä tehdä erityisesti tulehtuneen atooppisen ihottuman alkaessa rauhoittua 7 päivän ajan. Sängyn patjat sekä kangassohvat imuroidaan ja tuuletetaan kerran päivässä. Vuodevaatteet ja pyyhkeet vaihdetaan ja pestään vähintään 60 asteessa 2. ja 5. päivänä. Kodin kosketuspinnat pyyhkitään päivittäin. Lasten pehmolelut pestään kertaalleen 60 asteessa. Ihoa vasten olevat vaatteet vaihdetaan päivittäin puhtaisiin.

Sisäinen kortikosteroidi ja immunosuppressiivinen lääkitys

Lääkäri voi määrätä vaikeaan atopiaan lyhytaikaisesti sisäisesti immunosuppressiivista lääkitystä (siklosporiini, *Sandimmun Neoral*[®]) tai kortikosteroidilääkitystä. Siklosporiini hillitsee hyvin kutinaa ja poistaa ihon tulehdusta. Lääkityksen sivuvaikutusten (verenpaineen nousu ja vaikutus munuaisten toimintaan) vuoksi hoito vaatii lääkärin jatkuvan seurannan ja laboratoriokokeita.

Valohoidot / aurinko

Auringon ultraviolettisäteily hillitsee yleensä atooppisen ihon oireilua. Se rauhoittaa ihon tulehdustaipumusta, vahvistaa ihoa ja tekee sen vastustuskykyisemmäksi. Aurinkoa hoitona käyttävien tulee välttää kuitenkin ihon palamista ja auringonsuojavoiteiden käyttö on suositeltavaa. Atooppisen ihottuman hoitoon voidaan käyttää lyhytaaltoista UVB-valohoitoa sekä SUP-valohoitoa, joka sisältää sekä UVA- ja UVB -säteitä. Valohoitoja annetaan aina lääkärin valvonnassa. Solariumin teho ihottuman hoidossa ei vastaa SUP- tai UVB -valohoitoja.

Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus

Iholiitto järjestää kahden viikon aurinkopainotteisia sopeutumisvalmennuksia atoopikoille. Kyseessä on kuntoutusmuoto, joka sisältää valvottua aurinkonottoa, ryhmäkeskusteluja sekä hoidon ohjausta. Iholiiton aurinkopainotteiseen sopeutumisvalmennukseen osallistuva maksaa omavastuuosuuden. Aurinkopainotteiseen sopeutumisvalmennukseen haetaan lääkärin kirjoittamalla B-todistuksella ja anamneesilomakkeella. KELA maksaa sopeutumisvalmennuksen ajalta kuntoutusrahaa ja haku-aika on aikaisin syksyllä ja keväällä. Aurinkopainotteisesta sopeutumisvalmennuksesta saa lisätietoja Atopialiitosta tai Iholiitosta.



Miksi hoito ei tehoa?

Perusvoiteita ei käytetä tarpeeksi usein tai riittäviä määriä.

Kortisonipelko. Lääkevoidetta ei käytetä tai vain "sipaistaan" iholle, jolloin ihottumaa ylläpitävä tulehdus jää hoitamatta.

Liian lyhyt kortikosteroidivoiteen käyttöaika. Atooppinen tulehdus ei ehdi rauhoittua kunnolla ja ihottuma pahenee nopeasti uudestaan. Kortikosteroidivoiteen aloittamisen viivyttely. Ihotulehduksen vaimentaminen vaatii voimakkaampia lääkevoiteita ja pitempiä hoitajaksoja.

Sosiaalietuudet

Atooppisen ihottuman perusteella on mahdollisuus saada lääkärin määräämistä **perusvoiteista korvaus** edellyttäen, että lääkärin reseptissä on maininta "pitkäaikaisen ihotaudin hoitoon". Lääkärin määräämien perusvoiteiden korvaus on 35 % voiteen hinnasta. Limuusivoiteista voi saada peruskorvauksen erikoislääkärin B-lausunnolla vaikeahoitoiseen atooppiseen ihottumaan, jolle ei ole saatu riittävää hoitovastetta tavanomaisilla hoidoilla. Vaikean atooppisen ihottuman perusteella on mahdollisuus hakea **vammaistukea tai eläkkeensaajien hoitotukea**. Hoitotuen hakemista varten tarvitaan lääkärilausunto C, joka liitetään hakemuslomakkeeseen.

Lisätietoa ja tukea antavat järjestöt

ATOPIALIITTO RY
Karjalankatu 2 B, 3.krs.
00520 HELSINKI
puh. 09 / 7562 010
www.atopialiitto.fi

ALLERGIA-JA ASTMALIITTO
Paciuksenkatu 19
00270 HELSINKI
puh. 09 / 473 351
www.allergia.com

ETELÄ-POHJANMAAN ALLERGIA-JA ASTMAYHDISTYS
(Allergia-ja Astmaliiton paikallisyhdistys ja jäsenjärjestö)
Kauppakatu 1-3
60100 SEINÄJOKI
puh. 06 / 414 8750
ep.allergia@luukku.com