

## Atooppisen ihottuman hoito

Atooppisen ihon tilanne voi vaihdella lievästä kuivuudesta kutisevaan, ärtyneeseen ihottumaan. Koska atopia on pysyvä ominaisuus ja atooppinen ihottuma pitkäaikainen sairaus, kannattaa ihoa hoitaa säännöllisesti ja pitkäjänteisesti.

Atooppisen ihon läpäisyeste on vaurioitunut, ja iho kuivuu ja ärtyy herkemmin kuin ei-atooppinen iho. Esimerkiksi kuiva huoneilma erityisesti talvisin, runsas peseminen, stressi, hikoilu, lämpötilanvaihtelut ja ihoa vasten joutuvat karkeat materiaalit voivat kuivattaa ihoa ja lisätä kutinaa ja ihottumatulehdusta.

### Ihottuman hoito perustuu paikallishoitoon eli rasvaukseen

#### **Lääkevoiteet**

*Paikalliskortikosteroidit eli kortisonivoiteet sekä "limuusivoiteet" eli takrolimuusi- ja pimekrolimuusivoiteet* ovat atooppisen ihottuman lääkevoiteita, jotka rauhoittavat ihottumatulehdusta. Niitä käytetään päivittäin ihottuma-alueille kuuriluontoisesti, *kunnes ihottuma on rauhoittunut* (kortisonivoiteita 1–3 viikon kuureina ja limuusivoiteita tarvittaessa useampiakin viikkoja). Mikäli ihottuma uusiutuu tiheästi, voi päivittäisten kuurien välillä käyttää samoja voiteita *estohoitona 2–3 päivänä viikossa* tavanomaisille ihottuma-alueille. Tarvittaessa päivittäisiä kuureja uusitaan. "Limuusivoiteet" sopivat pitkäaikaiseenkin käyttöön kaikille ihoalueille, koska ne eivät ohenna ihoa. Erityisesti kasvojen ja silmäluomien alueella kortisonivoiteita tulee käyttää harkiten. Kortisoneista miedointa eli hydrokortisonia saa apteekista ilman reseptiä. Sitä vahvempia kortisonivoiteita määrää lääkäri. Kasvoille ja kaulalle käytetään yleensä hydrokortisonia, muille alueille keskivahvaa kortisonia ja hankalampaan ihottumaan tai käsiin ja jalkoihin vahvaa kortisonia.

Lääkevoiteita käytetään lääkärin ohjeiden mukaan. Lääkevoidetta levitetään riittävä määrä ihottuma-alueille.



*Kuva: Kortisonivoiteen levitys*

### **Perusvoiteet**

Perusvoiteet kosteuttavat ja suojaavat hetkellisesti ihoa, mutta ne eivät rauhoita itse ihottumatulehdusta. Niitä kannattaa käyttää lääkevoiteiden tukena tai rauhallisissa vaiheissa kuivalle iholle. Kevyellä perusvoiteella voi myös pestä ihoa suihkusaippuan tai käsisaippuan sijasta (ks. Voidepesuohje). Useimmiten atooppiselle iholle sopii keskirasvainen, esimerkiksi karbamidia tai glyserolia sisältävä perusvoide.

Perusvoidetta voi laittaa 1–2 tunnin kuluttua, kun lääkevoide on ensin imeytynyt kunnolla. Perusvoiteiden käyttöä jatketaan myös silloin, kun lääkevoidetta ei enää käytetä. Pesun jälkeen ja ihon kuivuessa on tärkeää käyttää säännöllisesti perusvoidetta, jonka on tarkoitus ylläpitää ihon kosteus- ja rasvatasapainoa.

### **Ihon suojaus**

Koska atooppinen iho ärtyy helposti, on ärsyttäviä tekijöitä, kuten voimakkaita pesuaineita, tärkeää välttää. Kädet on tärkeää suojata suojakäsinein esimerkiksi kotiaskeissa ja töissä, joissa kädet kastuvat usein. Hiki ja lika on hyvä huuhtoa pian pois iholta haalealla suihkulla. Saunoa ja uida voi kohtuudella. Ihon pesuun paras on saippuaton pesutuote tai kevyt perusvoide.

**LÄÄKEVOITEET:****Kasvot ja kaula:**

Voiteen nimi: \_\_\_\_\_

**Aktiivisen ihottuman hoito:**

\_\_\_\_\_ kertaa päivässä \_\_\_\_\_ viikon ajan / kunnes ihottuma on parantunut.

**Ylläpitohoito:**

\_\_\_\_\_ kertaa päivässä \_\_\_\_\_ kertaa viikossa \_\_\_\_\_ ajan.

**Raajat ja vartalo:**

Voiteen nimi: \_\_\_\_\_

**Aktiivisen ihottuman hoito:**

\_\_\_\_\_ kertaa päivässä \_\_\_\_\_ viikon ajan / kunnes ihottuma on parantunut.

**Ylläpitohoito:**

\_\_\_\_\_ kertaa päivässä \_\_\_\_\_ kertaa viikossa \_\_\_\_\_ ajan.

**Kädet ja jalat:**

Voiteen nimi: \_\_\_\_\_

**Aktiivisen ihottuman hoito:**

\_\_\_\_\_ kertaa päivässä \_\_\_\_\_ viikon ajan / kunnes ihottuma on parantunut.

**Ylläpitohoito:**

\_\_\_\_\_ kertaa päivässä \_\_\_\_\_ kertaa viikossa \_\_\_\_\_ ajan.

**PERUSVOITEET:**

Päiväkäyttöön: \_\_\_\_\_

Yöksi: \_\_\_\_\_

Ihon pesuun: \_\_\_\_\_