

Ihottuman omahoito

Voidehoito

- Riittävä ja säännöllinen perusvoiteen käyttö vähentää kutinaa sekä usein myös lääkevoiteen tarvetta.
 - Rasvaus mielellään hieman kostalle iholle esim. suihkun jälkeen, näin voide imeytyy paremmin.
 - Voide levitetään myötäkarvaan. Voiteen taputtelu iholle helpottaa imeytymistä ja vähentää kutinaa.
 - Voidetta laitetaan niin paljon, että se näkyy iholla.
 - Jos voide kirvelee, se voi olla liian vesipitoista. Kokeile rasvapitoisempaa voidetta.
 - Lasta voidellessa on hyvä luoda kiireetön ja miellyttävä tilanne. Huolehdi, että voide ei ole liian kylmää.
 - **Lääkevoide (kortisoni- ja limuusivoiteet)** on ihottuman tärkein lääkehoito.
 - Lääkevoidetta ja perusvoidetta ei saa laittaa samaan aikaan iholle, sillä perusvoide vie lääkevoiteelta tehoa. Voit esimerkiksi käyttää toista voidetta aamulla ja toista illalla. Jos lääkevoidetta pitää käyttää kaksi kertaa vuorokaudessa, laita ensin lääkevoidetta ja odota vähintään tunti, ennenkuin laitat perusvoidetta samalle ihoalueelle.
-
- **Kortisonivoide** vähentää tulehduksesta johtuvaa ihon turvotusta ja punoitusta, sekä lieventää ihon vetistystä ja hillitsee ihon kutinaa. Vahvemmat kortisonivoiteet vähentävät myös ihosolujen jakautumista.
 - Kortisonivoidetta käytetään kuuriluonteisesti lääkärin ohjeen mukaan. Kuurien välillä pidetään yleensä vähintään kuurin pituinen tauko, jollei lääkäri toisin määrää. Tauoko hoitojaksojen välillä riittää yleensä ihon palautumiseen. Taukojen tarkoitus on estää ihon oheneminen. Kuurin jälkeen kortisonivoidetta voi kuitenkin käyttää ylläpitohoitona. Tämä tarkoittaa sitä, että voidetta käytetään kaksi kertaa viikossa säännöllisesti (esim. ma ja to). Tauon tai ylläpitohoidon jälkeen kuurin voi tarvittaessa aloittaa uudelleen.
 - **Limuusivoiteet (Elidel, Protopic ja Tacrolimus Accord)** eivät aiheuta ihon ohenemista pitkässäkään käytössä. Voidetta voidaan käyttää myös kasvojen, kaulan, ihotaipeden ja silmäluomien alueille, erityistilanteissa limakalvoille. Voidetta levitetään ohut kerros ihottuma-alueille yleensä kaksi kertaa päivässä, kunnes ihottuma on parantunut ja oireet hävinneet. Hoitoa voidaan jatkaa ylläpitohoitona kahdesti viikossa lääkärin määräämän ajanjakson.
 - Kortisonivoidetta ja limuusivoidetta ei käytetä yhtäaikaaisesti samalle ihoalueelle.

Peseytyminen

- Suihkussa ja kylvyssä voi käydä päivittäin. Veden tulee olla haaleaa tai lämmintä.
- Peseytyminen poistaa iholta likaa, hikeä, karstaa ja bakteereja, jotka ärsyttävät ihoa.

- Käytä peseytymisessä nestesaippuaa, joka on lähellä omaa pH:ta (5,5), kevyttä perusvoidetta tai voidepesuainetta. Jos käytät perusvoidetta pesuissa, suositellaan esim. viikottain käyttämään nestesaippuaa.
- Älä käytä hankaavia pesusieniä tai -harjoja.
- Kuivaa iho hellävaraisesti taputteleamalla. Älä hankaa pyyhkeellä.

Muuta huomioitavaa

- Hiki, lika ja vahva voidekerros ärsyttävät ihoa. Jos käytät voidepesua, pese välillä pesunesteellä, jotta saat vanhat voidekerrokset pois iholta.
- Pakkanen, viima, kuiva sisäilma, mekaaninen hankaus, stressi ja karheat vaatteet ärsyttävät myös ihoa.
- Kutinaa helpottaa ihottuman hyvä hoito perusvoiteilla ja lääkevoiteilla. Kylmä voide ja voiteen taputtelu iholle saattavat helpottaa kutinaa.
- Raapiminen pahentaa ihotulehdusta. Iho rikkoontuu ja tulee rupia sekä ihon jäkälöitymistä ja paksuuntumista. Jos kutina on hankalaa, taputtele raapimisen sijasta.
- Puuvillaisella putkisukalla tai apteekista ostettavalla sinkkisukalla voi tehostaa voiteen imeytymistä ja estää raapimista.
- Vetistävän ihottuman rauhoittamiseen voi käyttää keittosuolahauteita.

Ihotautien poliklinikka p. 014 269 2342

Atooppisen ihottuman hoitopolkuun pääset osoitteessa: <https://jkl.palvelupolku.fi/atooppisen-ihottuman-hoitopolku/>