

**IHOVUOSI 2004 - TUNNE IHOSI!
ATOOPPINEN IHO PIAN MILJOONALLA SUOMALAISELLE**

Atooppinen iho on lähes joka viidennellä suomalaisella: melkein miljoona ihmistä Suomessa siis kärsii atooppisen ihon ongelmista.

Allergia- ja Astmaliitto, Iholiitto ja Atopialiitto järjestävät IHOVUOSI 2004 kampanjan teemalla Tunne ihosi! Teemavuoden tavoitteena on parantaa atooppikkojen elämänlaatua ja lisätä suuren yleisön, alan ammattilaisten ja päättäjien tietoa ihoatopiasta ja sen aiheuttamista rasitteista sekä hoidoista.

Kuiva atooppinen iho kutisee - erityisesti talvella

Atooppinen iho on luonnostaan ohut, kuiva, kiristävä ja kutiava. Atooppinen iho reagoi stressiin ja pakkaseen ja on herkkä myös auringolle. Kun normaali-ihoinen peseytyy saippuan kera, hänen ihonsa rasvapitoisuus palautuu 1 – 2 tunnissa. Ihoatoopikolla palautuminen vie pari vuorokautta. Ihoatoopikko joutuukin kiinnittämään erityistä huomiota ihonsa kosteuttamiseen ja suojaamiseen sopivilla perusvoiteilla ja vaatteilla.

Atooppisen ihottuman hoito

Hyvästäkin hoidosta huolimatta atooppinen iho ärtyy ja tulehtuu helposti. Silloin tarvitaan tehokkaampia hoitokeinoja ja lääkevoiteita. Kortikosteroidivoiteet ovat olleet atooppisen ihottuman tärkein hoitomuoto jo yli 50 vuoden ajan. Sitä ne ovat edelleen. Paikalliset tulehdussalpaajat eli takrolimuusi- ja pimekrolimuusivoide ovat tulleet antamaan oman lisänsä atooppisen ihottuman hoitoon, mutta harvoin ne pystyvät korvaamaan kortikosteroidihoitoja kokonaan. Parhaimmillaan nämä uudet voiteet ovat atooppikon kasvo- ja kaulaihottumassa sekä ylävartalon ekseemassa.

Atooppista ihottumaa hoidetaan myös valohoidoilla ja etelän aurinkoon suuntautuvilla ilmastokuntoutusmatkoilla. Hankalimpiin iho-oireisiin joudutaan edelleen käyttämään sisäistä lääkitystä.

Alustavat tutkimukset viittaavat siihen, että lasten atooppinen ihottuma voi lievittyä nautittassa säännöllisesti maitohappobakteereita sisältäviä elintarvikkeita tai kapseleita.

Atooppinen allergia ja masennus

LT Markku Timonen on selvittänyt atooppisen allergian ja depression välistä yhteyttä väitöskirjassaan. Tutkimuksessa todettiin, että naisilla, joilla oli prick-testillä varmennettu atooppinen allergia, oli lähes kolminkertainen riski sairastaa masennusta elämänsä aikana. Atopian ja masennuksen välinen yhteys oli sitä selvempi, mitä vaikeammasta masennuksesta oli kysymys. Miehillä vastaava yhteys voitiin havaita vain vaikeimpien depressioiden yhteydessä.

Tavoitteena hyvä elämä atopian kanssa

Allergia- ja Astmaliiton, Iholiiton ja Atopialiiton tavoitteena on parantaa ihoatooppikkojen elämänlaatua. Atopialiiton elämänlaatatutkimuksen mukaan atoopikot kokevat hankalimmaksi hoitojen kalleuden ja ongelmat niiden saatavuudessa. Atooppinen ihottuma rasittaa sekä yksilöä että yhteiskuntaa monin tavoin ja siksi sen hoidon tukeminen parantaa ihmisten hyvinvointia ja on kansantaloudellisesti kannattavaa.

IHOVUONNA 2004 järjestöt puhuvat ihon tehtävistä ja rakenteesta. Liitot opettavat tunnistamaan atooppisen ihon ja kehottavat hoitamaan sitä. Liitoista saa tietoa atooppisesta ihosta ja muista ihosairauksista, ihon hoidosta, sosiaaliturvasta ja vertaistuesta.

Liittojen neuvontanumeroihin voi soittaa päivittäin:

- Allergia- ja Astmaliiton Allergianeuvonta vastaa puhelimitse kysymyksiin ma, ti, ke ja pe klo 9 – 13 sekä to klo 15 – 19 (0,78 e/min + pvm).
- Iholiiton Ihopisteet neuvovat maksuttomasti ja palvelevat iho-ongelmissa Helsingissä, Tampereella ja Rovaniemellä.
- Atopialiitto, Allergia- ja Astmaliitto ja Iholiitto jakavat tietoa kuntoutuksesta, sosiaaliturvasta, yhdistyksistä ja vertaistuesta.

Lisätietoja IHOVUOSI 2004 –teemasta antavat:

- Allergia- ja Astmaliitto ry, tiedottaja Pirjo Hammarberg, p.(09) 4733 5317 tai tiedotus@allergia.com
- Iholiitto ry, tiedottaja Mervi Viteli-Hietanen, p. (09) 7562 0129 tai mervi.viteli@iholiitto.fi
- Atopialiitto ry, järjestösihteeri Virpi Hallikainen, puh. (09) 7562 0132, puheenjohtaja Oula Wichmann, pj@atopialiitto.fi
- www.allergia.com
- www.iholiitto.fi
- www.atopialiitto.fi

IHOVUOSI 2004 YHTEISTYÖKUMPPANIT:

Cutrin-hiustenhoitotuotteet, Erisan-ihonhoitotuotteet, Lumene-ihonhoitotuotteet, Omo Sensitive -pyykinpesuaineet, Novartis Finland Oy, Aqualan-ihovoiteet, Oftagel-silmägeeli.

Atooppinen ihottuma

Atooppinen ihottuma on pitkäaikainen, oireiltaan vaihteleva, tavallisesti lapsuusiässä alkava ihosairaus, joka liittyy usein immuunijärjestelmän poikkeavaan reagointiin, atooppiseen allergiaan. Monilla ihottumasta kärsivällä on myös allergista nuhaa ja astmaa. Noin puolet lapsista, joilla on atooppista ihottumaa, sairastuu myöhemmin myös hengitystieallergiaan. Ihottuman hyvä hoito saattaa vähentää sairastumisriskiä, mutta ei poista sitä.

Atooppisen ihon hoito

Perusvoiteella korjataan ihon kuivuutta. Kuivuneelle iholle levitetään perusvoiteita, joiden rasvaisuus vaihtelee. Omalle iholle sopivan perusvoiteen löytää kokeilemalla.

Kortikosteroidivoiteet ovat tärkein lääkeryhmä. Kun ihottuma on pahana, käytetään keskivahvaa tai vahvaa voidetta aamuin illoin niin runsaasti, että ihottuma rauhoittuu. Yleensä riittää viikon pituinen kuuri. Sen jälkeen vaihdetaan lievempään kortikosteroidivoiteeseen ja haetaan pienin annos, jolla oireilu pysyy kurissa. Hoitotaukoja on hyvä pitää niin, että iho ei ”totu” lääkkeeseen tai ala ohentua.

Takrolimuusi- ja pimekrolimuusivoitteet ovat aloittaneet uuden aikakauden atooppisen ihottuman hoidossa. Uudet lääkkeet on kehitetty sienien kaltaisen bakteerin (*Streptomyces tsukubaensis*) tuottamasta polypeptidistä, joka vaikuttaa ihon tulehdussoluihin. Niitä käytetään kaikille ihoalueille mukaan lukien kaula, kasvat, silmäluomet ja taiteet. Voiteet eivät ohenna ihoa eivätkä aiheuta aknea tai hiussuonten laajentumia niin kuin pitkäaikainen kortikosteroidivoiteiden käyttö voi tehdä.

Lähde: Haahtela, T. 2003. Allergian ABC. Kodin allergiaopas. Kustannusosakeyhtiö Tammi.