**ALLERGIA- JA ASTMALIITTO RY** **TIEDOTE**
Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti 23.9.2004

## Atooppisen ihon kokonaishoito –IHOVUODEN symposium 23.9.2004

### TALVELLA IHO OHENEE JA KUTISEE

Pimeään pakkasaikaan pohjoisessa asuvan iho on kovilla. Atooppisen ihon kanssa kamppailee ympäri vuoden miljoona suomalaista, mutta talvella kuivasta ja kutisevasta ihosta kärsivät muutkin.
- Varsinkin monet ikäihmiset kutisevat talvella hillittömästi, vaikka kesällä heillä ei olisi iho-ongelmia. Syytä siihen ei ole tutkittu, mutta auringon valolla lienee vaikutusta, arvelee professori, Allergiatietokeskuksen johtaja **Matti Hannuksela** Allergia- ja Astmaliitosta.

Auringon UV-säteily ehkäisee kutinaa hillitsemällä ihon tulehduksia. Aurinko vaikuttaa myös ihon orvaskeden paksuuteen: UV-säteily voi kasvattaa orvaskeden 2-3-kertaiseksi, jolloin kosteus pysyy paremmin ihon sisällä. Suomessa auringon UV-säteily on vähäistä loka-helmikuun välillä ja iho on ohuimmillaan juuri helmikuussa.

Atoopikoilla ihon kuivuuteen vaikuttaa myös perimä. Atooppista ihottumaa sairastavien ihosta on löydetty muita vähemmän rasvoihin kuuluvia keramideja, jotka estävät kosteuden haihtumista ihon läpi.

**Vesipesut ja –kylvyt perushoitona**
Kuivaa ja kutisevaa ihoa hoidetaan perus- tai kosteusvoitein, mutta pesua ei silti kannata vältellä.
- Vesipesu kerran tai kahdesti päivässä ei haittaa ketään, mutta saippuaa kannattaa käyttää vain kehon rasvaisimpiin paikkoihin hillitsemään bakteerien kasvua. Pesuharjat ja sienet voi sen sijaan unohtaa kokonaan. Terveihoinenkin voi harjata ihonsa kuivaksi korpuksi, varoittaa Matti Hannuksela.

Myös atooppisesta ihottumasta kärsiville suositellaan nykyään päivittäistä kylpyä tai suihkua. Sen tulisi pahassa ihottumassa kestää 15-20 min kerrallaan, eli niin kauan, että sormenpäiden iho rypistyy.

**Ihottumaan voiteita tarpeen mukaan**
Kortikoidivoiteet ovat olleet atooppisen ihottuman tärkein hoito jo yli 50 vuotta. Aikaisemmin kortikoidivoiteille suositeltiin käyttötaukoja, mutta nykyisin voiteen käyttö lopetetaan vähitellen, jotta krooninen ihottuma pysyisi mahdollisimman pitkään poissa.
- Atooppiseen ihottumaan käytetään riittävän voimakasta kortikoidivoidetta aluksi päivittäin tavallisesti 2-4 viikon ajan. Ihottuman vaikeusasteesta ja paikasta riippuen voitelua jatketaan sen jälkeen pari kertaa viikossa muutamasta kuukaudesta jopa kokonaiseen vuoteen. Uudella menettelyllä ei ole havaittu haittoja ja hoitotulokset ovat parantuneet huomattavasti, Matti Hannuksela selvittää.

Uusinta uutta atooppisen ihottuman hoidossa ovat vasta pari vuotta markkinoilla olleet paikalliset tulehdussalpaajat eli kansanomaisesti ”limuusivoiteet”.
- Ne ovat hyvä lisä silloin, kun perinteiset hoidot eivät auta. Paikallistulehdussalpaajat tepsivät erityisesti aikuisten kasvojen ja kaulan ihottumiin. Akuutteja haittoja niistä ei ole havaittu, mutta kokemukset pitkäaikaiskäytöstä puuttuvat vielä.

Allergia- ja Astmaliiton tutkimusyksikkö Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti järjestää Atooppisen ihon kokonaishoito –IHOVUOSI 2004 symposiumin 23.9. Allergiatalolla Helsingissä. Terveydenhuollon ammattilaisille suunnatussa symposiumissa syvennytään erityisesti atooppisen ihon erilaisiin hoitomuotoihin. Symposiumin ohjelma löytyy verkkosivulta: www.allergia.com < Tunne ihosi!

**Vinkkejä kuivan ihon hoitoon**
- voit peseytyä päivittäin
- sauno, jos ihosi pitää siitä
- käytä saippuaa vain hikoaville alueille
- erittäin kuivan ihon pesuun on hyvä käyttää vähärasvaista emulsiovoidetta
- älä käytä pesuharjoja ja –sieniä, käsi riittää
- laita perus- tai kosteusvoidetta kostealle iholle pesun jälkeen
- vaihda perusvoidetta, jos iho tuntuu ärtyvän pitkään käytetystä voiteesta
- hoida ihottumaa muuten lääkärin ohjeen mukaan

**Numerotietoa herkästä ihosta**
- joka toisella pohjoismaalaisella naisella on omasta mielestään herkkä iho
- eteläisimmissä maissa vain 20 % naisista on herkkäihoisia
- miehistä herkkäihoisia on joka viides
- herkkänä pidetään ihoa, joka kuivuu, kutisee ja pistelee ulkona, lämpötila vaihtuessa tai kosmeettisia aineita käytettäessä

**Lisätietoja:**
- tiedottaja Outi Rastas, Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 4733 5317, 040 7303 851, tiedotus@allergia.com
- professori, Allergia- ja Astmaliiton Allergiatietokeskuksen johtaja Matti Hannuksela, p. 040 544 0943, matti.hannuksela@pp.fimnet.fi