

Kuivaihoisen kutinakausi lähestyy

Atooppinen tai muuten kuiva iho oireilee voimakkaimmin talviaikaan, koska talvi-ilma on kuiva. Allergia- ja astmaliitto ohjeistaa hoitamaan ihoa jo ennen talven tuloa. Suomalaisista 10 - 20 % potee atooppista ihottumaa.

- Sietämätön kutina on tyypillinen atooppisen ihon oire. Rakkulat ja ihon halkeilu saattavat myös kieliä atopiasta. Raapiminen pahentaa tilannetta. Läpsyttely ja kylmä pyyhe sen sijaan voivat lievittää kutinaa, sanoo kuntoutuspäällikkö Hanna Pellikka Allergia- ja astmaliitosta.

- Päivittäinen ja riittävän runsas rasvaus ehkäisee atooppisia oireita. Kun ihottuma pahenee, sitä rasvataan perusvoiteella kahdesti päivässä. Kutinaan voi kokeilla myös antihistamiinitabletteja. Pehmeät, sileät ja hengittävät materiaalit ovat sopivimpia atooppiselle iholle. Karheat tekstiilit sen sijaan ärsyttävät, Hanna Pellikka ohjeistaa.

Vesi ei kuivata

Iholle jäävä hiki ärsyttää ja pahentaa ihottumaa. Yleisen, mutta väärän käsityksen mukaan vesi kuivattaisi ihoa. Päivittäinen suihku haalealla vedellä on hyväksi kuivalle ja ärtyneelle iholle. Haalea suihku vähentää iholla olevien bakteerien määrää. Uiminenkin käy kuivan ihon hoidoksi.

- Suihkusaippuan sijaan ihon voi pestä perusvoiteella. Myös mieto saunominen hellii ihoa, neuvoo Hanna Pellikka Allergia- ja astmaliitosta.

- Jos ihosi tulehtuu laajasti, käänny lääkärin puoleen. Tulehdusoireita ovat mm. kuumotus, punoitus ja nesteitä tihkuvat näpyt. Lääkärille on toki aihetta mennä silloinkin, kun ihottuma ei taltu kotihoidolla, Allergia- ja astmaliitto kehottaa.

Atooppisen ihon hoito-ohjeita on tarjolla mm. Allergia- ja astmaliiton maksuttomassa [Atooppinen iho](#) -oppaassa. Oppaan Pdf-versio sekä atooppisen ihon [itsehoito-ohjeet](#) ovat saatavilla liiton www.allergia.fi -internetpalvelussa.

Lisätiedot toimituksille:

Kuntoutuspäällikkö Hanna Pellikka

Puh. 040 745 6646

Tiedottaja Elina Demir

Puh. 040 544 9728

email: tiedotus@allergia.fi

Uutta www.allergia.fi -palvelussa: suositut itsehoito-ohjeet on nyt päivitetty!

Seuraa Allergia- ja astmaliittoa myös [Facebookissa](#).

Allergia- ja Astmaliiton neuvontanumerot

Allergianeuvonta, p. 0600 14419. Ma, ti, ke klo 9-13, to klo 13-17. Puheluiden hinnat 0,86 EUR/min.

Sisäilmäneuvonta, p. 0600 14429. Ti, ke ja to klo 9-12. 8,28 snt/puhelu + 7 snt/min, matkapuhelimesta 17 snt/min. Sisäilma- ja korjausneuvonta yhteistyössä Hengitysliiton kanssa.