

ATOOPPINEN IHOTTUMA

Atooppinen ekseema/ihottuma on *krooninen ja kutiseva ihosairaus*. Sen syy ei ole ruoka-allergia, vaan *tulehdus* ihon ylemmissä rakenteissa. Ihon läpäisyesteen toiminta on heikompaa kuin terveessä ihossa, jolloin iho haihduttaa vettä normaalia enemmän ja iho kuivuu, kutisee ja ärtyy. Toisaalta ärsyttävät tekijät, kuten bakteerit, allergeenit yms. läpäisevät herkemmin ihon ja pahentavat oireilua. Kutinan seurauksena ihoa raavitaan, jolloin iholle tulee rupia, pieniä haavoja ja iho paksuuntuu. Iho voi myös infektoitua.

Taudin kululle on tyypillistä *vaikeasti ennustettavat pahenemisvaiheet*, joiden syy jää usein epäselväksi. Esimerkiksi hikoilu, ihon mekaaninen ärsytys ja hengitystieinfektio voivat pahentaa ihon oireilua. Atooppinen ihottuma *todetaan oireiden ja ihottuman ulkonäön perusteella*. Osalla atooppista ihottumaa sairastavista on myös allerginen nuha ja joillakin myös astma.

Hoidolla pyritään rauhoittamaan kutina ja ihon tulehdus. Hoitona on paikallishoito, yleensä *perusvoiteilla jatkuvasti ja kortisonivoiteilla toistuvina jaksoina*. Ihottuma ei parane 1 tai 2 hoitokaudella, vaan ihomuutokset palaavat jossain vaiheessa kortisonirasvauksen loputtua. Suurimmalla osalla oireet ovat lieviä. Atooppinen ihottuma kutisee aina, ja *kutinan hoito on paikallishoito*. Antihistamiineista ei ole apua. Jos kutinaa on paljon, voidaan ohjata käyttämään sidoksia ihottuma-alueille.

Atooppinen ihottuma alkaa yleensä alle 2 vuoden iässä. Ennuste on yleensä hyvä ja ihottuma rauhoittuu lapsuusvuosien aikana mutta voi pahentua uudelleen aikuisiässä, koska ihotyyppi säilyy. *Atooppinen ihottuma myös muuttaa muotoaan eri ikäkausina*. Vauvoilla se esiintyy poskissa, päänahassa, vartalolla ja raajojen ojentajapuolilla, leikki- ja kouluikäisillä taiteissa, pakaroissa ja takareisissä (ratsupaikkaihottuma) ja murrosiässä yleensä pään alueella ja ylävartalolla. Erytismuotoja ovat niin sanottu lumipalloihottuma käsissä ja kumisaapasihottuma jaloissa.

Päivittäiset suihkut haalealla vedellä ovat suositeltavia, varsinkin jos ihottuma on karstainen tai infektoitunut. Saippuan tilalle voi käyttää perusvoidetta. Liikuntaa voi harrastaa normaalisti, hiki ja uima-altaan vesi on kuitenkin hyvä huuhdella pois välittömästi liikunnan jälkeen. Kostealle iholle on hyvä levittää perusvoidetta, koska voide imeytyy hyvin eikä kirvele. Uudet vaatteet on syytä pestä ennen käyttöönottoa. Hajusteettomat pesuaineet on suositeltavia. Jossain vaiheessa voi iskeä hoitoväsymys, läheisten ihmisten tuki auttaa jaksamisessa.

Yhteenveto: Atooppinen ihottuma on krooninen ihosairaus, jonka oireilu yleensä helpottuu ajan kuluessa. Hoitona on paikallishoito.

Tunnista ihottuman paheneminen:

[Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä](#) | [Mellersta Österbottens social- och hälsövärdssamkommun](#)

1. Perusvoiteen tarve lisääntyy, iho on kuiva
2. Kutina lisääntyy, ihoa polttaa ja kirvelee
3. Ihon punoitus ja ihottumaläiskät lisääntyvät, esiintyy ihorikkoumia
4. Ihottuma vetistää ja karstoittuu

Atooppisen ihottuman paikallishoito

Atooppisen ihottuman ensisijainen hoito on säännöllinen rasvaus perusvoiteella 1-2 kertaa vuorokaudessa ja jaksottainen paikallishoito kortisonivoiteella.

Perusvoide kosteuttaa kuivaa ihoa ja hillitsee ihon kutinaa ja ärtymistä. Jos tuntuu siltä että perusvoiderasvaus 1-2 kertaa päivässä ei riitä tai jos voide kirvelee, kokeile rasvaisempaa voidetta. Talvella pääsääntöisesti rasvaisempaa voidetta kuin kesällä. Kokeilemalla jokainen löytää itselleen sopivan perusvoiteen. Jos kuivuus ja kutina eivät rauhoitu, säännöllisen perusvoiteen käytöstä huolimatta, tarvitaan kortisonivoidetta.

Kortisonivoidetta käytetään aina reseptin ohjeen mukaisesti ja kuuriluonteisesti. Kortisonivoidetta laitetaan ihottuma-alueille 1-2 kertaa vuorokaudessa koko kuurin ajan. Kuurien välillä pidetään määräyksen mukainen tauko. Kuurit toistetaan tarvittaessa. Lääkevoiteen tulisi vaikuttaa iholla vähintään 10 tuntia ennen pesua.

Perusvoidetta ja kortisonivoidetta (lääkevoidetta) ei laiteta samanaikaisesti samalle ihoalueelle. Niiden käytön välillä pidetään vähintään tunnin tauko. Eri ihoalueita voi toki rasvata samanaikaisesti eri voiteilla. Karvaiset ihoalueet rasvataan aina myötäkarvaan mahdollisen karvatupentulehduksen estämiseksi. Sekä kortisonivoidetta että perusvoidetta laitetaan runsain määrin (lumiukkorasvaus).

Sinkkisukkia ja kosteita kääreitä voi rasvojen lisäksi myös käyttää, niistä aina erillinen ohje.

Erikoishoidot

Jos ihottuma on laaja ja/tai kortisonitaukojen pitäminen ei onnistu, voidaan tehostaa paikallishoitoa antamalla valohoitoa. Valohoidon määrää aina ihotautilääkäri. Valohoitoa annetaan sarjahoitona, 2-3 kertaa viikossa, yleensä yhteensä 10-15 kertaa. Valohoitojakson aikana asianmukainen ja säännöllinen ihon rasvaus on tärkeää.

Lääkäri voi myös paikallishoidoksi määrätä kortisonittomia lääkevoiteita, niistä aina erillinen ohje.