

POTILASOHJE

IHONHOITO

Monet syöpä- ja verisairauksiin käytettävät lääkehoidot voivat aiheuttaa erilaisia iho-ongelmia. Oireet alkavat ensimmäisten hoitoviikkojen aikana ja voivat pahentua ja/tai lievitä hoidon edetessä. Iho-oireita voivat olla erilaiset ihottumat ja aknen kaltaiset näppylät kasvoissa, päänahassa ja vartalolla tai kämmenten ja jalkapohjien punotus, turvotus, kuivuminen sekä halkeamat. Ärtynyt iho kuivuu helposti. Kuiva iho taas pahentaa ihottumaa; iho tulehtuu, alkaa punottaa ja kutista. Siihen voi ilmaantua näppylöitä, turvotusta, hilseilyä sekä rupisia ja erittäviä alueita. Raapiminen, hankaaminen ja karheat vaatteet lisäävät ärsytystä. Syövän ja verisairauksien lääkehoidoista johtuvia iho-oireita voi itse yrittää ennaltaehkäistä hyvällä ihon perushoidolla. Iho-ongelmia ei voida aina kokonaan poistaa, mutta niitä voidaan helpottaa oirehoidolla.

Ihon perushoito

Voit pestä ihoa päivittäin vaikka se olisi kuiva ja ärtynyt. Valitse pesuaine tarpeen mukaan. Hikiselle, rasvaiselle tai likaiselle iholle voit käyttää saippuaa. Vähemmän kuivattava hapan pesuneste (esim. Sebamed®, Lactasyd®) ja/tai perusvoiteet sekä suihku-öljyt ovat kuitenkin parempi vaihtoehto. Voit myös pestä pelkällä vedellä. Viileähkö vesi ärsyttää ihoa vähemmän kuin kuuma.

Säännöllinen rasvaus perusvoiteilla lisää ihon kosteutta, vähentää ihon ärsytystä ja ihottuman oireita. Yleensä kaksi perusvoiderasvausta päivässä riittää. Laita perusvoidetta niin reilusti, että rasva näkyy iholla. Sen jälkeen odottele rasvan imeytymistä ja tarpeen mukaan rasvaa uudelleen. Sopiva perusvoide löytyy kokeilemalla. Käytä sitä, mikä iholle mukavimmalta tuntuu. Hoidon voi aloittaa esim. keskirasvaisella perusvoiteella. Jos voide tuntuu liian rasvaiselta siirry kevyempään ja päinvastoin. Mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide tarvitaan. Jos iho on hyvin kuiva, punottava tai rikkiäinen, voiteet voivat aiheuttaa ihon ohimenevää kirkelyä ja punotuksen lisääntymistä. Apteekin henkilökunta osaa neuvoa sinua voiteen valitsemisessa. Perusvoidetta kannattaa ajoittain vaihtaa toiseen herkistymisvaaran vähentämiseksi. Lääkäri voi kirjoittaa perusvoiteesta reseptin.

Syövän ja verisairauksien lääkehoitojen aikana ei suositella auringonottoa. Hoidot voivat aiheuttaa valoherkkyyttä, jolloin iho palaa helposti. Ulkoilu sinänsä on suositeltavaa, mutta muista suojata iho korkean suojakertoimen aurinkovoiteella ja peittävällä vaatetuksella. Vältä myös liian pitkää yhtenäistä auringossa oloaikaa. Joskus auringonvalossa oleilu tietyn lääkehoidon yhteydessä voidaan kieltää kokonaan. Jos iho pääsee palamaan, hoida sitä kortisoni- ja perusvoitein.

Kortisonilääkevoiteet

Kortisonivoiteita käytetään ihottuman hoitoon. Ne lievittävät kutinaa, turvotusta, punoitusta, vetistämistä, rakkulointia ja hoitavat tulehdusta. Levitä kortisonivoide puhtaalle iholle, ei siis perusvoiteen päälle 1-2 kertaa vuorokaudessa. Anna kortisonivoiteen imeytyä mieluummin muutaman tunnin ennen kuin levität päälle perusvoidetta. Levitä kortisonivoide iholle samalla tavalla ja yhtä paksusti kuin perusvoidettakin. Voide ei vaikuta toivotulla tavalla, jos sitä vain sipaistaan iholle. Kortisonivoiteita käytetään yleensä kuureina, jotka ovat 1-6 viikon mittaisia. Sitten pyritään pitämään hoidossa taukoa ainakin muutaman viikon ajan. Liian lyhyt hoitojakso ei ehdi rauhoittaa ihottumasta aiheutunutta tulehdusta kunnolla ja ihottuma pääsee pahenemaan uudestaan.

Aknen kaltaiset näppylät

Lääkehoidot saattavat aiheuttaa finnimäistä, aknelta näyttävää ihottumaa. Ihottumaa esiintyy yleensä kasvoissa, hiuspohjassa ja ylävartalolla. Tähän ihottumaan ei kuitenkaan tehoa perinteiset aknelääkkeet. Älä siis käytä alkoholia sisältäviä kuivattavia kasvovesiä ja voiteita iholle.

Perushoitona käytetään perusvoiteita. Päivävoiteeksi sopii kosteuttava, nopeasti imeytyvä emulsiovoide (esim. Agualan-L[®], Apobase lotion[®], Essex hydrogel lotion[®]). Yöksi laita rasvaisempaa voidetta (esim. Apobase oily[®], Locobase repair[®], Lipolan[®], Essex ung[®]).

Ihottumainen iho kutisee helposti. Raapimisen aiheuttama ihovaurio lisää ihon tulehtumisen riskiä. Tulehtunut iho pahentaa ihottumaa ja kutinaa – syntyy noidankehä.

Apteekista saat kutinaa lievittäviä mietoja kortisonilääkevoiteita ja -liuoksia (päänahan hoitoon) sekä antihistamiineja ilman reseptiä. Jos miedot kortisonivoiteet eivät ole riittävän tehokkaita, lääkäri voi kirjoittaa reseptille vahvempia kortisonivoiteita. Toisinaan lääkäri voi määrätä myös muita lääkkeitä ihottuman hoitoon riippuen valitusta syövästä lääkehoidosta esim. antibiootteja.

Hilseshampoo lievittää päänahan kutinaa. Voit kokeilla sitä myös koko vartalon suihkusaippuana. Säilytä kutiavan ihon rasvaustuotteet jääkaapissa. Viileä rasva helpottaa oloa. Jos ihottuma häiritsee kosmeettisesti, voit käyttää sen peittämiseen meikkivoiteita.

Vaikeissa ihoreaktioissa lääkehoito tauotetaan kunnes iho rauhoittuu ja hoitoa voidaan taas jatkaa. Syöpälääkeannosta voidaan joskus pienentää, jolloin iho-ongelmat mahdollisesti vähenevät.

Erittävä ja karstainen ihottuma

Lääkevoide ei imeydy rupien läpi. Silloin on hyvä käyttää niillä ihon alueilla, missä se on mahdollista, ihoa kostuttavia haudehoitoja. Kostuta sideharsotaitos tai jokin muu puhdas kangaspala apteekista saatavalla keittosuolaliuoksella ja laita tämä taitos rupisen alueen päälle. Anna rupien liota taitoksen alla mielellään muutaman tunnin. Poista taitos sen jälkeen, pyyhi irtoileva epäpuhtaus pois ja jatka hoitoa lääkerasvauksella.

Rasvahauteet tehostavat voiteen imeytymistä ja pitävät ihottuma-alueen tasaisen kosteana. Laita ihottuma-alueelle ja taitokselle reilusti rasvaista perusvoidetta (esim. Novalan[®], Hydran[®], Lipolan[®]) ja aseta taitos rupisen ihon alueen päälle. Voit myös kietoa voiteen päälle ”Elmu-kelmun”, jolloin et sotke vaatteita rasvaisella voiteella, sidos pysyy paremmin paikallaan eikä estä liikkumista.

Käsien ja jalkapohjien iho-oireet

Jotkut lääkehoidot voivat aiheuttaa käsien ja jalkojen kipua, turvotusta ja punotusta. Joskus oireet voivat kehittyä haavaumiksi asti. Myös kynsien kunto voi huonontua.

Käsien ihoa kannattaa jo ennaltaehkäisevästi suojata koti- ja työaskareissa kyseiseen tehtävään sopivilla suojakäsineillä. Jos joudut käyttämään kumihansikkaita, laita alle puuvillahansikas suojaamaan ihoa hautomiselta. Ahkera ihon rasvaaminen ehkäisee iho-oireiden syntyä. Rasvaa jalat ja kädet hyvin ennen nukkumaan menoa ja laita puuvillaiset sukat ja käsineet suojaksi yön ajaksi.

Ennaltaehkäise ja hoida käsien ja jalkojen iho-ongelmia suolavesikylyillä. Liuota vadilliseen lämmintä vettä 2 ruokalusikkaa merisuolaa. Kylvetä käsiä ja jalkoja vedessä. Ota ilmakylpyjä jaloille ja vältä hiostavia ja hiertäviä jalkineita. Jalkapohjien kipua voit lievittää geelipohjaisilla ja sinulle sopivalla kipulääkkeellä. Lieväasteisia kämmenten ja jalkapohjien iho-oireita hoidetaan perusvoiteilla ihon kuivuuden mukaan. Vaikeampiasteisiin oireisiin voi käyttää kortisonivoiteita.

Ihorikkoja voi ilmaantua erityisesti käsien ja jalkapohjien taivekohtiin. Ihorikkojen ilmaantuessa sinun on hyvä olla yhteydessä poliklinikalle. Lääkäri arvioi oireiden asteen ja niiden perusteella sen tarvitseeko syövän hoitoa tauotta tai annosta pienentää, jotta oireet hellittäisivät.

Kynsivallintulehdus tarkoittaa sitä, että kynsivallin reuna alkaa punottaa ja turvota. Kynsivalli voi olla arka ja kivulias. Lieviin oireisiin tehoa ilman reseptiä saavat miedot kortisonivoiteet. Hankalissa oireissa tarvitaan reseptillä saatavaa vahvempaa kortisoni-antibiioittivoideyhdistelmää ja/tai antibiioottikuuria tabletteina.