

Atooppinen ihottuma, maitorupi, taiveihottuma potilasohje

Atooppinen ihottuma (ekseema, dermatiitti) on tavallisesti lapsuusiässä alkava pitkäaikainen iho-sairaus. Ihottumaoireet vaihtelevat. Monilla ihottumasta kärsivällä on myös allergista nuhaa ja astmaa. Noin puolet lapsista, joilla on atooppista ihottumaa, sairastuu myöhemmin hengitystieallergi-
aan. Ihottuman hyvä hoito saattaa vähentää sairastumisriskiä mutta ei poista sitä.

Hoidon kulmakivet

- Ihottuman hoito perustuu riittävän tehokkaaseen ja pitkäkestoiseen paikallishoitoon.
- Todettuja allergiaa aiheuttavia tekijöitä tulee välttää.
- Iho rasvaaminen perusvoiteilla 1–2 kertaa päivässä. Usein keskirasvainen, tehokkaasti kosteutta sitova tuote on paras. Tällaisia ovat karbamidia ja/tai glyserolia sisältävät perusvoiteet.
- Ihon tulehdus hoidetaan kortisonivoiteilla tai muilla tulehdusvoiteilla (takrolimuusi, pimekroli-
muusi), kunnes ihottumatilanne on kunnolla rauhoittunut. Sen jälkeen hoitoa jatketaan tarvitta-
essa lääkärin ohjeen mukaan estohoitona, esimerkiksi 2 päivänä viikossa tyypillisille ihottuma-alu-
eille uusiutumisen estämiseksi useidenkin viikkojen ajan. Muuten kuurien välissä pidetään vähin-
tään kuurin pituinen tauko.
- Voimakas tulehdus hoidetaan joskus tarvittaessa suun kautta otettavalla kortisonikuurilla.
- Märkäinen ja karstainen ihottuma tulee pestä päivittäin saippualla.
- Ihon bakteeri-infektio hoidetaan tarvittaessa antibioottikuurilla.
- Ihon kutinaa voidaan tarvittaessa kokeilla lievittää antihistamiinitableteilla, yöksi voidaan käyttää väsyttävää antihistamiinia lyhytaikaisesti.
- Vaatetus kevyttä ja väljää. Kutittavia ja hiostavia materiaaleja on hyvä välttää.

- Auringonvaloa ja ilmakylpyjä suositetaan (ilmastohoito). UV-säteily vaimentaa immuunivastetta. Aurinkosuojauksesta tulee kuitenkin huolehtia.
- Valohoitoa voidaan käyttää vaikeassa ihottumassa 2–3 kertaa viikossa pahimman tulehduksen rauhoituttua.
- Joskus vaikea ihottuma vaatii hoidoksi sisäisiä lääkityksiä, kuten metotreksaatti, siklosporiini tai dupilumabi.

Itsehoito

- Vältä ärsykejä, joista olet huomannut ihon ärtyvän.
- Vältä raapimista, koska se pahentaa kutinaa. Taputtelu ja kylmät pyyhkeet saattavat lievittää kutinaa.
- Leikkaa kynnet lyhyeksi.
- Pidä makuuhuoneen lämpötila noin 20 asteessa ja käytä ohutta yöasua hikoilun välttämiseksi.
- Käytä voiteita runsaasti ja levitä ne myötäkarvaan.
- Rasvainen voide sopii kroonisen, jäkälöityneen ihottuman hoitoon. Ohut emulsiovoide sopii vetis-tävälle iholle, kevyt perusvoide sopii ihon voidepesuun. Emulsiovoide on vähemmän rasvainen ja sitoo kosteutta ihoon. Rasvaa 1–2 kertaa päivässä sekä aina suihkun ja pesun jälkeen.
- Tunnista ihon infektoituminen: iho kuumottaa, punoittaa tai aristaa, ihoon nousee nestettä tihkuvia näppyjä.
- Ihottuman pahentuessa käytä kortisonivoidetta tai limuusivoidetta 1–2 kertaa päivässä 1–2 viikon ajan tai lääkärin ohjeen mukaan.
- Huuhtelee hiki liikunnan jälkeen haalealla suihkulla. Laita perusvoidetta.
- Stressin ja jännityksen vaikutusta ihottumaan on syytä tarkkailla ja miettiä keinoja niiden hallitsemiseen.

Potilasohje / Hyväksytty: 29.3.2022

Hyväksytty: 07.09.2022