

Atooppinen ihottuma



**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

SISÄLTÖ

JOHDANTO	3
KATARIINA IJÄS, ALLERGIA-, IHO- JA ASTMA-ASiantuntija	
ATOOPPINEN IHOTTUMA JA SEN HOITO	4
LEENA KOULU, IHOTAUTIOPIN DOSENTTI	
Yleistä atooppisesta ihottumasta	5
Lapsen atooppinen ihottuma	10
Aikuisen atooppinen ihottuma	12
Atooppisen ihottuman hoito	14
ELÄMINEN ATOOPPISEN IHOTTUMAN KANSSA	21
KATARIINA IJÄS, ALLERGIA-, IHO- JA ASTMA-ASiantuntija	
Kutina ja raapiminen.....	22
Peseytyminen.....	23
Vaatus ja sisäilma	24
Uni	26
Liitännäissairaudet – mielen tukeminen.....	27
Liikunta.....	30
TUKEA ELÄMÄÄN ATOOPPISEN IHOTTUMAN KANSSA	31
RISTO HEIKKINEN, ERITYISASiantuntija, JA ANU SAULIALA, VERKKOASiantuntija	
Pitkäaikaissairaana sosiaaliturva.....	32
Ammatti-ihotaudit.....	36
Vertaistuki ja Allergia-, iho- ja astmaliiton palvelut	37
KOKEMUSTARINA: Olen oppinut kuuntelemaan ihoani	41

KATARIINA IJÄS,
ALLERGIA-, IHO- JA ASTMA-ASiantuntija

Johdanto

ATOOPPINEN IHOTTUMA on yksi tavallisimpia ihosairauksia. Aikuisista noin 25–30 prosenttia ja lapsista 10–20 prosenttia on jossakin elämän vaiheessa sairastanut atooppista ihottumaa. Tämä tarkoittaa Suomessa reilusti yli miljoonaa ihmistä. Atooppista ihottumaa sairastava ei siis ole oireidensa kanssa yksin.

Suomessa yli miljoonaa ihmistä sairastaa atooppista ihottumaa.

ATOOPPISTA IHOTTUMAA sairastavat ihmiset ja heidän elämäntilanteensa ovat erilaisia ja ainutlaatuisia. Oman arjen ja sairauden kanssa jakaa usein paremmin, kun voi jakaa sairauteen liittyviä iloja ja suruja muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Älä siis jää yksin!



ATOOPPINEN IHOTTUMA JA SEN HOITO

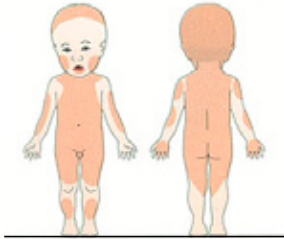
LEENA KOULU,
IHOTAUTIOPIIN DOSENTTI

Yleistä atooppisesta ihottumasta

ATOOPPINEN ihottuma (atooppinen ekseema, taiveihottuma) on osittain perinnöllistä. Sen tärkein tunnistettu riskitekijä on atooppisen ihottuman esiintyminen lähisuvussa. Ihottuma ei kuitenkaan ole kaikilla samanlainen. Sen ilmiasu vaihtelee eri ikäisillä ihottuman sijainnin suhteen (katso kuva sivulla 6), ja myös etninen tausta vaikuttaa siihen, miten ihottuma oireilee.

ATOOPPISEN ihottuman kulku vaihtelee. Ihottuma puhkeaa tavallisesti jo lapsuudessa, yleensä alle kaksivuotiaana. Varhain alkanut ihottuma paranee usein muutamassa vuodessa, mutta osalla oireilu jatkuu pidempään joko nuoruusikään tai aikuiseksi asti. Lapsuudessa oireettomaksi tulleista osa alkaa oireilla uudelleen nuorena aikuisena. Atooppinen ihottuma voi myös puhjeta vasta aikuisena.

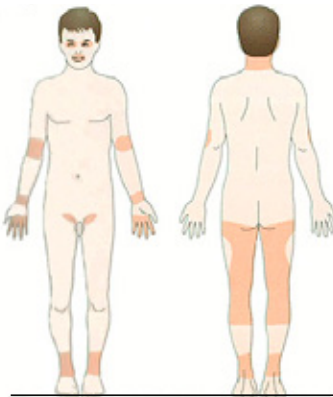
Ihottuma puhkeaa tavallisesti jo lapsuudessa.



< 1 v



1-4 v



4-16 v



> 16 v

Atooppisen ekseeman tyypilliset ihoalueet eri ikäkausina

Kuva: Kustannus Oy Duodecim. Lähde: Hannuksela M, Alanko K. Atooppinen ekseema. Kirjassa: Hannuksela M, Karvonen J, Reunala T, Suhonen R (toim.). Ihotaudit. Kustannus Oy Duodecim 2003, s. 79.

ATOOPPISESSA ihottumassa iho punoittaa, siinä on näppylöitä ja akuuttivaiheessa myös vetistystä. Suomeksi voidaan käyttää nimitystä rokahtuma. Kutinan aiheuttaman raapimisen seurauksena iholla näkyy raapimisjälkiä ja ihorikkoumia. Pitkäaikaisessa atooppisessa ihottumassa ihottuma-alueen iho on paksuuntunut eli jäkälöitynyt. Tummaihoisilla ihottumassa näkyy vähemmän ihon punoitusta kuin vaaleaihoisilla.

VAIKEASTI ennustettavat pahenemisasi- vaiheet ovat atooppiselle ihottumalle tyypillisiä. Ihottuma saattaa äkillisesti hankaloitua esimerkiksi psyykkisten haasteiden ja vaatimusten, infektioiden tai ulkoisten ärsykkeiden kuten karheiden vaatteiden, ilmansaasteiden, pölyisen tai kuumien ympäristön tai talvella kuivan sisäilman vaikutuksesta.

ATOOPPINEN ihottuma on aina kutiseva – ilman kutinaa ilmenevä ihottuma ei voi olla atooppista ihottumaa. Siihen liittyy usein myös ihon kipua, varsinkin pahenemisvaiheiden yhteydessä. Kipu on luonteeltaan polttelevaa tai ilmenee ihon aristuksena ja kosketusarkuutena.

Atooppinen
ihottuma on aina
kutiseva.

ATOOPPINEN IHO on rakenteellisesti kuiva. Kuivuuden syynä on ihon puutteellinen läpäisyeste. Ihon pinnallista osaa, sarveiskerrosta, voi verrata tiiliseinään, jossa sarveissolut ovat tiiliä ja niiden välissä on laasti, joka rakentuu rasva-aineista ja soluväliliitoksista. Atooppisessa ihossa tiilet ja laasti ovat rapautuneita, mikä johtaa veden haihtumiseen iholta. Toisaalta haitalliset tekijät kuten bakteerit, virukset, sienet, kemikaalit ja allergeenit pääsevät tunkeutumaan ihon sisään. Ihon terve mikrobifloora (bakteerikasvusto) on köyhtynyt.

Atooppinen iho
on rakenteellisesti
kuiva.

ATOOPPISTA ihottumaa sairastavilla *Staphylococcus aureus* -bakteeri on yliedustettuna sekä ihottuma-alueella että terveeltä näyttävällä iholla. Ihon raapimisesta aiheutuva vaurio ja *Staphylococcus aureus* -bakteerin erittämät toksiinit (myrkylliset aineet) tarvelevät läpäisyestettä edelleen. Tulehdussolut ihossa aktivoituvat, mikä lisää läpäisyesteen vauriota. Iholle pääsee muodostumaan puutteellisen läpäisyesteen ja aktiivisen tulehdusprosessin toinen toisiaan voimistava noidankehä. Ihotulehduksen tehokas vaimentaminen oikein valitulla hoidolla korjaa myös ihon läpäisyestettä ja mikrobiflooraa sekä lievittää parhaiten kutinaa ja vähentää ihoinfektioiden esiintyvyyttä.

OSALLA ALLE vuoden ikäisistä vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavista vauvoista, joiden oireet ovat hankalia hyvästä paikallishoidosta huolimatta, voi ihottuman taustalta löytyä oireita ylläpitävänä tekijänä ruoka-allergia perusruoka-aineille (maito, kananmuna, viljat). Tällöin allergiaselvitykset ovat aiheellisia ja tarvittaessa aloitetaan määräaikainen ruoka-aineen välttäminen lääkärin tai terveydenhoitajan ohjeistuksen mukaisesti. Epäilty ruoka-aine pidetään poissa ruokavalioista 1–2 viikon ajan, ja samalla vanhemmat pitävät oirepäiväkirjaa. Allergia varmistetaan altistuskokeella, joka tehdään lääkärin valvonnassa. Epäily lapsen perusruoka-aineallergiasta on aihe erikoislääkärin konsultaatioon.

Turhista välttämisruokavalioista pitää hankkiutua eroon.

ISOMMILLA lapsilla ja aikuisilla allergiaselvitykset ovat harvoin atooppisen ihottuman vuoksi tarpeen. Yli kaksivuotiailla ei yleensä haeta taiveihottuman tai talvella esiintyvän atooppisen ihottuman taustalta ruoka-allergiaa. Yleensä maito-, vilja- ja kananmuna-allergiat väistyvät leikkittäi viimeistään kouluikään mennessä, ja sen vuoksi on hyvä kokeilla eliminoituja ruoka-aineita säännöllisin väliajoin. Turhista välttämisruokavalioista pitää hankkiutua eroon.

SIITEPÖLYALLERGIAAN liittyvät ristiallergiat ruoka-aineille, kuten tuoreille kasviksille ja hedelmille, eivät yleensä pahenna atooppista ihottumaa. Ne voivat aiheuttaa nopeasti ilmaantuvaa kutinaa ja lievää turvotusta huulissa, suun limakalvoilla ja nielussa sekä korvien kutinaa.

Lapsen atooppinen ihottuma

IMEVÄISIKÄISILLÄ atooppinen ihottuma oireilee erityisesti poskissa, leuassa ja vartalolla rokahtumana ja hiuspohjassa hilseilyinä. Ihottuma voi olla lähes koko ihon kattavaa, mutta yleensä vaippa-alue säästyy.

LEIKKI-IÄSSÄ ihottuma alkaa tyypillisesti rajoittua taiveisiin: kaulaan, niskaan, kyynär- ja polvitaiveisiin, ranteisiin ja nilkkoihin. Tämän vuoksi atooppista ihottumaa kutsutaan myös taiveihottumaksi.

KOULUIKÄISILLÄ ihottuma paikantuu usein polvi- ja kyynärtaiveisiin, nilkkoihin ja niskaan. Tavanomainen esiintymisalue koululaisilla ja muilla istumatyötä tekevillä on ”ratsupaikka” eli pakarat ja reisien takaosa. Atoopikon talvijalka tarkoittaa kipeitä halkeamia erityisesti varpaissa, ja käsien lumipalioihottuma halkeilevaa ihottumaa käsissä. Mikäli atooppinen käsi-ihottuma oireilee jo lapsella, on tämä hyvä ottaa huomioon myöhemmin ammatinvalinnassa.

ERITYISESTI lapsilla atooppinen ihottuma voi oireilla myös tarkkarajaisina, paksuuntuneina läiskinä, jolloin sitä kutsutaan nummulaariseksi atooppiseksi ihottumaksi eli lantti- tai kolikkoihottumaksi.

Atooppista
ihottumaa
kutsutaan myös
taiveihottumaksi.



Aikuisen atooppinen ihottuma

AIKUISIÄLLÄ tyypillisiä atooppisen ihottuman alueita ovat kyynär- ja polvitaiteiden lisäksi kasvot, kaula ja ylävartalo. Ihottumaa on usein myös silmäluomissa, ja silmäluomen reunat ja silmän sidekalvo saattavat tulehtua.

AIKUISILLA atooppinen ihottuma oireilee herkästi käsi-ihottumana. Kuiva atooppinen iho, jossa läpäisyeste on heikko, ärtyy herkästi kosketuksesta veteen, saippuoihin, kemikaaleihin, ruoka-aineisiin, likaan ja pölyyn sekä mekaanisesta rasituksesta. Kädet on tarpeellista suojata pysyvästi kosteudelta ja ärsyttäviltä tekijöiltä, jos käsissä on ollut ihottumaa. Suojausohjeita löytyy esimerkiksi Terveyskylän Ihotautitalosta (terveyskyla.fi/ihotautitalo/ihotaudit).

TUTKIMUSTEN mukaan noin 20 prosentilla atooppista ihottumaa sairastavista ihottuma lievittyy raskauden aikana, mutta muilla pysyy ennallaan tai vaikeutuu. Ihottuman vaikeutumisen yksi selitys voi olla odottavan äidin ihottuman alihoito, kun pelätään hoitojen voivan aiheuttaa haittoja syntyvälle lapselle. Sekä äidin että lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on hyvä hoitaa atooppinen ihottuma raskaus- ja imetysaikanaakin tehokkaasti huomioiden tietysti lääkkeiden käyttörajoitukset raskauden ja imetyksen aikana.

Aikuisilla
atooppinen
ihottuma oireilee
herkästi käsi-
ihottumana.

ATOOPPISTA ihottumaa sairastavilla on usein myös muita atooppisia sairauksia, kuten astma ja allerginen nuha. Hallitsematon kutina voi johtaa unihäiriöihin ja krooniseen väsymykseen. Atooppista ihottumaa sairastavilla aikuisilla, ja myös lapsilla, on lisääntynyt riski sairastua masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin tai aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöihin. Yhtenä syynä voi olla kutinan aiheuttama krooninen univaje ja väsymys. Kutinan hillitseminen on hoidon tärkeä tavoite.

Ikääntyvän atooppinen ihottuma

ATOOPPINEN ihottuma voi hankaloitua tai puhjeta vasta yli 60-vuotiaana. Silloin se poikkeaa ilmiänsultaan nuoruusiän atooppisesta ihottumasta ja paikantuu enemmän kasvoihin, niskaan, käsiin ja ylävartaloon, kun taas taivealueet voivat olla terveet.

IKÄÄNTYMINEN sinänsä heikentää ihon läpäisyestettä ja lisää ihon kutinaherkkyyttä. Tulehdusvasteet muuttuvat herkästi kroonisiksi ja alttius bakteeri-infektioille lisääntyy. Ajatellaan, että normaaleilla ihon ikääntymiseen liittyvillä tekijöillä, jotka ovat samankaltaisia atopiaan liittyvien sairausmekanismien kanssa, voisi olla merkitystä, jos atooppinen ihottuma hankaloituu tai puhkeaa seniori-iässä; atooppisen taipumuksen ja ihon ikääntymisen aiheuttamat muutokset yhdessä ylittävät oirekynnyksen.

Ikääntyminen heikentää ihon läpäisyestettä ja lisää ihon kutinaherkkyyttä.

Atooppisen ihottuman hoito

ATOOPPINEN ihottuma on pitkäaikainen sairaus, jossa on vaikeasti ennustettavia pahenemisivaiheita. Hoidon nykyaikainen tavoite on pitkäjänteinen oireiden hallinta. Siihen kuuluvat päivittäisten oireiden minimointi sekä pahenemisivaiheiden määrän väheneminen ja vaikeusasteen lieveneminen. Suurimmalle osalle atooppista ihottumaa sairastavista riittää paikallishoito.

Perusvoiteet

Perusvoiteet kuuluvat aina atooppisen ihottuman hoitoon. Niillä hoidetaan kuitenkin vain atooppisen ihon kuivuutta, ei ihottumaa. Perusvoiteet voivat sitoa ihoon kosteutta ja vähentää veden haihtumista ihosta. Lisäksi ne pehmentävät ihoa. Osa perusvoiteista sisältää ihoon kosteutta sitovia aineita eli humektantteja, kuten karbamidi eli urea, glyseroli tai propyleeniglykoli. Karbamidia sisältävät perusvoiteet saattavat aiheuttaa ihon kirve-

lyä, varsinkin jos iho on raavittu rikki, eikä niitä suositella käytettäväksi imeväisikäisten ihon hoidossa.

ATOOPPISTA ihottumaa sairastavan on hyvä itse valita hänelle sopiva perusvoide tai -voiteet. Yleensä 1–2 voitelukertaa päivässä riittää. Tallvella tarvitaan yleensä rasvaisempaa perusvoidetta, kesällä riittävät kevyemmät. Perusvoidetta ja lääkevoidetta ei levitetä samanaikaisesti samalle ihoalueelle.

Perusvoiteet kuuluvat aina atooppisen ihottuman hoitoon.



Kortisonivoiteet

Kortisonivoiteet (paikalliskortikosteroidit) ovat atooppisen ihottuman ensisijaiset lääkkeet. Ne jaetaan neljään ryhmään: mietoihin (hydrokortisoni), keskivahvoihin (esimerkiksi hydrokortisonibutyraatti ja desonidi), vahvoihin (esimerkiksi beetametasoni ja mometasoni) ja erittäin vahvoihin. Tavallisesti atooppisen ihottuman hoitoon riittävät miedot tai keskivahvat kortisonivoiteet, mutta jäkälöityneessä tai hankalasti oireilevassa ihottumassa voi aikuinen atooppikko tarvita vahvoja kortisonivoiteita. Alle kouluikäisillä lapsilla, yli 75-vuotiailla sekä ohuilla ihoalueilla kuten kasvot, kaula ja talleet käytetään kortisonivoiteita varovaisesti ja valitaan miedommat vaihtoehdot ja lyhyemmät hoitajakset. Iho voi ohentua, jos käytetään liian pitkään tai liian vahvaa kortisonivoidetta.

Ylläpitohoidon tavoite on jarruttaa ihottuman pahenemisvaiheita.

KORTISONIVOITEITA käytetään atooppista ihottumaa sairastavan iästä ja hoidettavasta ihoalueesta riippuen 1–3 viikon yhtämittaisina kuureina, jolloin ihottuma-alueita hoidetaan päivittäin. Sopivan pitkä hoitajakso edesauttaa ihotulehduksen hyvää paranemista. Keskivahvaa tai vahvaa kortisonivoidetta käytettäessä riittää lääkevoiteen käyttö kerran päivässä. Kuurien välillä pidetään vähintään kuurin pituinen tauko, jolloin kortisonivoidetta ei käytetä. Vartalon ja raajojen ihottumaan voidaan kuitenkin käyttää niin sanottua ylläpitohoitoa.

JOS ATOOPPINEN ihottuma uusii nopeasti päivittäisen hoitajakson jälkeen, soveltuu vartalon ja raajojen pitkäjänteiseen ihottuman hallintaan ylläpitohoito. Ihottuman parannuttua keskivahvaa tai vahvaa kortisonivoidetta käytetään kerran päivässä kahdesti viikossa niille ihoalueille, joissa ihottuma tyypillisesti oireilee. Ylläpitohoitoa voidaan tarvittaessa käyttää usean kuukauden ajan. Ylläpitohoidon tavoite on jarruttaa ihottuman pahenemisvaiheita.



ATOOPPISEN ihottuman yksi tyyppi-paikka on kädet. Yleiset atooppisen ihottuman hoitoperiaatteet pätevät myös käsi-ihottuman hoidossa. Vaaditaan kuitenkin erityistä pontevuutta, jotta ihottuma ei pääse kroonistumaan. Perusvoiderasvauksia voidaan tarvita useita kertoja päivässä. Paikallishoidoksi valitaan vahvemmat kortisonivoiteet ja pidemmät, jopa 4–6 viikon pituiset hoitokuurit. Ylläpitohoito on usein tarpeen estämään ihottuman uusiutumista.

Perusvoide-
rasvauksia voidaan
tarvita useita kertoja
päivässä.

Paikalliset kalsineuriinin estäjät

Jos kortisonivoiteilla ei saavuteta riittävää pitkäaikaista hoitotulosta, käytetään takrolimuusivoidetta tai pimekrolimuusiemulsiovoidetta. Ohuiden ihoalueiden ja erityisesti silmäluomien atooppisen ihottuman hoidossa nämä ovat usein ensisijaisia lääkevoiteita, koska ne eivät ohenna ihoa pitkäaikaisessakaan hoidossa. Takrolimuusia voidaan käyttää keskivaikean tai vaikean atooppisen ihottuman hoitoon kahden vuoden iästä alkaen ja pimekrolimuusia jo kolmen kuukauden iästä alkaen.

TAKROLIMUUSIVOIDETTA tai pimekrolimuusiemulsiovoidetta käytetään ihottuma-alueelle 1–2 kertaa päivässä, kunnes ihottuma on parantunut. Takrolimuusi sopii hyvin sekä lapsille että aikuisille ylläpitohoidoksi 2–3 kertaa viikossa käytettynä estämään ihottuman pahenemismuutoksia.

ERITYISESTI takrolimuusi aiheuttaa noin puolelle hoidon alussa ihon kuumotusta ja pistelyä, jotka yleensä helpottavat viikossa hoidon aloittamisesta. Tuntia ennen rasvausta otetusta asetyylilisilyylihaposta tai mahdollisesti ibuprofeenista voi olla apua tämän sivuvaikutuksen lievittämiseen. Pienelle joukolle käyttäjistä takrolimuusivoide voi aiheuttaa kiusallisen mutta vaarattoman haitan: voiteella käsitelty iho alkaa punoittaa alkoholi-altistuksen yhteydessä.

Suosittelava yläraja vuosittaiselle UV-hoidolle on kaksi hoitojaksoa.

UV-hoidot

Atooppisen ihottuman oireet lievittyvät usein kesällä. Auringonvalon ultraviolettii (UV) -säteet vaimentavat ihon immunologisia prosesseja, ja tähän immunosuppressiiviseen vaikutukseen myös perustuu UV-hoitojen teho. UV-hoitoa voidaan käyttää aikuisten atooppisen ihottuman hoidossa, mikäli paikallishoidolla ei saada riittävää vastetta. Hoitoa annetaan 2–3 kertaa viikossa 15–20 hoitokerran jaksoina. Suositeltava yläraja vuosittaiselle hoidolle on kaksi hoitojaksoa. Lääkärin määräämää paikallishoitoa jatketaan UV-hoidon rinnalla.

Systeminen pitkäaikainen lääkitys

Systemisellä hoidolla tarkoitetaan lääkkeitä, jotka niellään tabletteina tai injektoidaan esimerkiksi ihon alle. Lääke kulkeutuu kohde-elimeen verenkierron välityksellä ja vaikuttaa kaikkialla elimistössä. Systemisen pitkäaikaisen lääkehoidon aloitusta harkitaan vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavilla, joilla ei saada riittävää hoitovastetta hyvin toteutu-neella paikallishoidolla ja mahdollisella UV-hoidolla.

ATOOPPISEN ihottuman systemisen lääkityksen tavoitteena on ihottuman pitkäaikainen hallinta poukkoilevan pahenemisvaiheiden hoidon sijaan. Mahdollisia lääkkeitä ovat perinteiset immunosuppressiiviset lääkkeet kuten esimerkiksi metotreksaatti tai hyljintälääke siklosporiini ja uudet biologiset lääkkeet tai niin sanotut JAK-estäjät.

SYSTEMISTEN lääkkeiden välillä on eroja tehon, haittavaikutusten, vasta-aiheiden, hoidon vaatiman seurannan sekä yksilölle ja yhteiskunnalle aiheutuvien kustannusten suhteen. Sopiva lääkitys valitaan yhteisymmärryksessä atooppista ihottumaa sairastavan kanssa. Ihon säännöllistä paikallishoitoa on yleensä tarve jatkaa systemisen lääkehoidon rinnalla.

Vakiintumattomat ja vaihtoehtoiset hoidot

TUTKIMUSTEN mukaan noin puolet atooppista ihottumaa sairastavista on kokeillut myös vaihtoehtoisia hoitoja. Turhautuminen ihottuman pitkäaikaisuuteen ja sen yllättäviin pahenemisvaiheisiin on ymmärrettävä syy. Vakiintumattomien ja vaihtoehtoisten hoitojen tehoa ja turvallisuutta ei yleensä ole luotettavasti tutkittu. Niihin voi liittyä haittoja ja haitallisia yhteisvaikutuksia lääketieteellisten hoitojen kanssa. Tämän vuoksi on tärkeätä kertoa lääkärille kaikista käyttämästäsi hoidoista.

Kirjallisuutta: Atooppinen ekseema. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen yleislääketieteen yhdistyksen ja Suomen Ihotautilääkäriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (luettu 27.12.2023).
kaypahoito.fi



ELÄMINEN ATOOPPISEN IHOTTUMAN KANSSA

Kutina ja raapiminen

ATOOPPISEN ihottuman yksi hankalimmista oireista on kutina. Se alkaa usein jo ennen kuin iholla voi havaita näkyvää ihottumaa. Kutina onkin ensioire ihon tulehduksesta ja on merkki siitä, että hoitoa tulisi tehostaa. Kutina on samankaltainen oire kuin kipu ja voi pitkittyessään kroonistua. Siihen paras apu on juurisyyntä, eli atooppisen ihottuman, hyvä hoito. Myös oireita pahentavia ärsykejä olisi hyvä välttää.

KUTINA saa aikaan halun raapia kutisevaa aluetta. Raapimisesta voi tapahtua myös huomaamatta. Kutina voi pahimmillaan heikentää elämänlaatua, vaikeuttaa nukahtamista, herättää yöllä tai pakottaa valveilla ollessa jatkuvasti raapimaan ihoa.

KUTINAA voi kokeilla helpottaa myös kotikonstein. Ne eivät hoida itse kutinan juurisyytä mutta voivat helpottaa hetkellisesti ja estää raapimisen aiheuttamia lisähaittoja.

Kutina on samankaltainen oire kuin kipu ja voi pitkittyessään kroonistua.

JÄÄKAAPPIKYLÄ perusvoide tai kylmäpakkaus kutisevalla iholla voivat helpottaa oireita. Viileä kosteusvoide lieventää kutinaa paremmin kuin huoneenlämpöinen. Myös menthol-voide voi auttaa. Jos kutiava alue on pieni, alueen voi peittää keinoholla. Pulahdus avantoon tai uinti kylmässä vedessä voi myös vähentää kutinaa.

KYNNET kannattaa pitää lyhyinä. Se voi vähentää raapimisen aiheuttamia haittoja. Ihon nyppiminen raapimisen sijaan saattaa myös auttaa. Puuvillahanskojen käyttö nukkuessa voi estää yöaikaista raapimista.

Peseytyminen

VAIKKA atooppista ihottumaa sairastavan iho on kuiva, niin silti päivittäinen peseytyminen on tärkeä osa hoitoa. Peseytyminen poistaa iholta ihoa ärsyttävää kuollutta ihosolukkoa, likaa, hikeä ja rasvajäämiä. Ilman peseytymistä ihon pinnalle jäävät eritteet ja karstat voivat toimia bakteerien elatusalustana.

Saunan lämmössä verenkierto vilkastuu, jolloin myös ihon aineenvaihdunta paranee.

ATOOPPINEN, kuiva iho ei pidä liian lämpimästä pesuvedestä. Peseytyessä kannattaa suosia mieluummin haaleaa kuin kuumaa vettä. Saippuapesun sijaan kannattaa käyttää mietoja pesunesteitä, joiden pH-arvo on lähellä ihon omaa pH-arvoa (3,5–5,5). Myös peruskosteusvoide toimii helppovaraisena vaihtoehtona pesunesteille. Voidepesu puhdistaa ihon helppovaraisesti eikä pese pois ihon omaa mikrobiomia. Kylpeminen haaleassa vedessä tekee hyvää iholle, sillä silloin iho imee itseensä kosteutta. Pesun tai kylvyn jälkeen iho kuivataan hellästi taputtelemalla. Ihon rasvaus on hyvä tehdä heti pesun jälkeen kosteaan ihoon, jolloin ihoon imeytynyt kosteus saadaan lukittua ihon sisään.

ATOOPPINEN iho pitää myös lempeistä saunan löylyistä, kunhan löylyt eivät ole liian kuumat ja saunassa ei olla liian pitkään. Saunan lämmössä verenkierto vilkastuu, jolloin myös ihon aineenvaihdunta paranee.

Vaatetus ja sisäilma

NELJÄ vuodenaikaa aiheuttaa haasteita atoopikon vaatevalintoihin. Kesän kuumalla hikoillessa ja talvella pakkasessa palellessa tarvitaan erityyppisiä vaatteita. Kesällä kuumuus ja hikoilu voivat ärsyttää atoopista ihoa ja silloin kannattaa suosia hengittäviä ja ilmavia materiaaleja. Talvella taas tarvitaan lämpimämpiä materiaaleja.

VAATTEIDEN materiaalivalinnoilla voidaan vähentää ihon ärsytystä. Atooppiselle iholle soveltuvat parhaiten pehmeät, sileät ja hengittävät materiaalit. Puuvilla, silkki ja tekniset materiaalit siirtävät kosteutta ja hikeä pois iholta. Merinovillasta valmistetut lämpimät vaatteet voivat sopia niillekin, joita villa yleensä kutittaa. Vaatteiden saumat voivat painaa ja ärsyttää herkkää ihoa, joten suoraan ihoa vasten kannattaa suosia mahdollisimman vähän saumoja sisältäviä vaatteita.

PERUSVOITEET imeytyvät tekstiileihin, joten atoopista ihottumaa sairastavan kodintekstiilien ja vaatteiden pitää kestää normaalia tiheämpää pesua. Myös vaatteiden ja kodintekstiilien pesuun käytetyillä pesu- ja huuhteluaineilla voi olla vaikutusta ihon kuntoon. Voimakkaasti hajustetut tai vahvoja kemikaaleja sisältävät tuotteet voivat ärsyttää ihoa.

SISÄILMAN lämpötilaa säätelemällä voidaan vaikuttaa hikoiluun ja lämmönsäätelyyn. Sopiva lämpötila oleskelutiloissa on 21–22 astetta ja makuuhuoneissa vähän alhaisempi. Talvella sisäilman kuivuus voi vaikuttaa myös ihon kuntoon. Sisäilman kostuttaminen voi auttaa ihoa pysymään paremmassa kunnossa lämmityskaudella.



Uni

LAADUKAS uni on tärkeää, sillä huonosti nukutut yöt heijastuvat usein ihon kuntoon ja jaksamiseen. Väsyneenä ei välttämättä jaksa hoitaa ihoa hyvin, ja se taas voi pahentaa sairauden oireita.

YÖAIKAINEN kutina voi olla sietämätöntä ja huonontaa sairastavan unenlaatua. Kutinan lisäksi ihon kipu voi valvottaa. Jos atooppista ihottumaa sairastaa perheen pienimmät, voi koko perheen yöunet häiriintyä. Huonosti nukutut yöt heikentävät niin sairastavan kuin sairaan lapsen vanhempien mielen hyvinvointia.

HIKOILEMINEN pahentaa ihon kutinaa, joten nukkumaolosuhteiden ja vuodevaatteiden tulisi olla miellyttäviä ja hengittäviä. Makuuhuoneen viileämpi lämpötila voi vähentää hikoilua. Yöasujen materiaaliin kannattaa kiinnittää huomiota. Yöasuja on hyvä olla useampia, jotta asuja voi pestä riittävän usein. Yöasuista kannattaa pestä rasvojen jäänteet pois päivittäin. Pienet lapset voivat hyötyä yöasuista, joissa on kiinteät raapimisen estävät lapaset.

Pitkäaikainen
kutina voi johtaa
unihäiriöihin
ja krooniseen
väsymykseen.

Liitännäissairaudet – mielen tukeminen

ATOOPPINEN ihottuma vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sekä kehon että mielen terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikea atooppinen ihottuma voi vaikuttaa merkittävästi sairastavan elämään. Atooppiseen ihottumaan liittyy myös useita liitännäissairauksia. Ne on tärkeää tunnistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

NOIN NELJÄSOSALLA atooppista ihottumaa sairastavista on astma. Aikuisten atooppisella ihottumalla näyttää olevan yhteys myös allergiseen nuhaan ja ruoka-allergioihin. Lisäksi atooppinen ihottuma voi altistaa muille ihosairauksille, esimerkiksi ihon bakteeri- ja virustulehduksille (märkärupi tai herpesviruksen aiheuttamat oireet). Myös syylät ja ontelosyylät ovat yleisiä. Atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla on todettu olevan hieman kohonnut riski hengitystieinfektioihin ja välikorvatulehduksiin. Pitkäaikainen kutina voi johtaa unihäiriöihin ja krooniseen väsymykseen.

MASENNUS ja ahdistuneisuus ovat atooppista ihottumaa sairastavilla yleisiä. Lapsuudesta asti sairastettu atooppinen ihottuma muovaa sairastavan minäkuvaa. Iholla on tärkeä rooli sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ruumiinkuvan kehityksessä. Iholla näkyvä sairaus voi saada sairastavan kokemaan häpeää ja välttelemään läheisiä ihmiskontakteja sairauden vuoksi.

Vaikea atooppinen
ihottuma voi
vaikuttaa
merkittävästi
sairastavan elämään.

MIELTÄ ja kehoa ei voi erottaa toisistaan. Iho voi reagoida mielen ja jaksamisen haasteisiin, ja vastavuoroisesti ihon oireilu vaikuttaa mieleen ja mielialaan. Siksi omaan itseensä ja hyvinvointiin kannattaa suhtautua lempeästi ja ymmärtäen. Omasta kehosta kannattaa pitää hyvää huolta kokonaisvaltaisesti.

Jokaiselle on hyväksi osata joitain omaa stressiä helpottavia konsteja.

PSYYKKISET tekijät ja stressi ovat tärkeitä atooppista ihottumaa pahentavia tekijöitä. Stressi pahentaa atooppisen ihottuman oireilua, joten omia stressinhallintataitoja kannattaa pyrkiä aktiivisesti kehittämään. Hyvä itse-tuntemus auttaa tunnistamaan liiallisen kuormituksen ja sen aiheuttamat oireet. Jokaiselle on hyväksi osata joitain omaa stressiä helpottavia konsteja. Näitä voivat olla esimerkiksi vertaistuki, luonnossa liikkuminen tai ystävien kanssa oleilu tai sitten joku muu, kullekin sopiva juttu. On myös tärkeää oppia ennaltaehkäisemään stressiä. Kannattaa kuitenkin muistaa, että pieni määrä stressiä kuuluu normaaliin elämään ja että täysin stressitömästä elämästä ei kenenkään kannata haaveilla.



Liikunta

LIIKUNNALLA on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Säännöllinen liikunta on hyväksi kaikille. Se on tärkeää myös atooppista ihottumaa sairastavalle, vaikka liikunnan aiheuttama hikoilu voi ärsyttää ihoa ja lisätä ihon kutinaa ja punoitusta. Riittävä aktiivisuus ja terveystunto auttavat ylläpitämään kokonaisvaltaisesti hyvää elämänlaatua ja terveyttä.

OMAA liikuntaharrastusta tukemien keinojen löytymiseen kannattaa panostaa. Ihon rasvaus kevyellä voiteella ennen liikuntasuoritusta voi vähentää ihoärsytystä. Hikeä iholta pois siirtävät tekniset urheiluvaatteet voivat myös vähentää hikoilun aiheuttamaa ihoärsytystä. Urheiluvaatteet kannattaa pestä heti liikuntasuorituksen jälkeen neutraalilla pesuaineella. Hikoilun jälkeen on hyvä huuhtoa hiki pois iholta ja pesun jälkeen rasvata iho uudelleen.

VESILIIKUNTA voi sopia atooppista ihottumaa sairastavalle. Jos kloorivesi ärsyttää ihoa niin ihon rasvaus ennen altaaseen menoa voi helpottaa oireita. Klooriveden pesu pois iholta vesiliikunnan jälkeen sekä ihon rasvaus vähentävät kloorin aiheuttamaa ihoärsytystä.

KAIKENLAINEN liikunta tekee hyvää sekä keholle että mielelle. Jos ihon kunto ei salli reipasta hikiliikuntaa niin kannattaa muistaa, että myös kevyempi liikunta on hyväksi. Kevyt arki-liikunta ja kehonhuolto ovat tärkeitä kehon hyvinvoinnille ja auttavat sekä fyysisen että psyykkisen kunnon ylläpidossa.



TUKEA ELÄMÄÄN ATOOPPISEN IHOTTUMAN KANSSA

Pitkäaikaissairaana sosiaaliturva

ATOOPPINEN ihottuma on pitkäaikainen sairaus, jolla saattaa olla heikentäviä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Lisäksi se saattaa aiheuttaa taloudellisia vaikeuksia. Sairauden vaikeusaste, hakijan ikä, perhetilanne sekä mahdolliset muut sairaudet ja vammat määrittelevät, mitä tukia ja palveluita voi hakea ja saada.

TUKIEN hakemisen perustana on diagnosoitu sairaus tai vamma. Diagnostiikka ei kuitenkaan määrittele tukien hakemisen lopputulosta, vaan aina otetaan huomioon hakijan yksilöllinen kokonaistilanne.

PITKÄAIKAISEN sairauden tai vammajan nojalla myönnettyt tuet ja palvelut ovat yleensä riippumattomia hakijan tuloista. Joihinkin tukiin ja palveluihin kuuluu omavastuu.

SAIRAUDEN aiheuttamiin ylimääräisiin kustannuksiin voi saada tukea esimerkiksi verotuksen, yksityisten vakuutusten tai toimeentulotuen kautta. Toimeentulotukea haettaessa huomioidaan hakijan tulot, mutta myös esimerkiksi poikkeuksellisen suuret sairauden aiheuttamat kustannukset.

APUA oman elämäntilanteen kartoitukseen sekä tukien ja palveluiden hakemiseen voi saada esimerkiksi sosiaalityöntekijältä, Kelasta tai järjestöjen työntekijöiltä. Tukien ja palveluiden hakemusten liitteeksi tarvitaan yleensä lääkärin kirjoittama lausunto. Sairaalan sosiaalityöntekijät auttavat hakemusten täyttämässä.

Hyvinvointialueen palvelut

SOSIAALIHUOLLOSSA asiakkaalle on laadittava asiakassuunnitelma tai vastaava, jollei ole kyse tilapäisestä neuvonnasta tai sitä ei muuten katsota tarpeelliseksi. Suunnitelma tulisi tehdä yhdessä asiakkaan kanssa.

HYVINVOINTIALUE voi myöntää kotiin palveluita alentuneen toimintakyvyn, perhetilanteen, sairauden, vamman tai muun vastaavan syyn perusteella silloin, kun apu on tarpeen tavanomaiseen elämään kuuluvista tehtävistä suoriutumiseksi. Lapsiperheellä on subjektiivinen oikeus kotipalveluun, jos sillä voidaan turvata lapsen hyvinvointia.

VAMMAISUUDEN ja pitkäaikaisen sairauden perusteella voi saada arkiselviytymistä tukevia välineitä, koneita tai laitteita. Atooppista ihottumaa sairastaville on myönnetty tukea muun muassa pesukoneen hankintaan. Rasvan ja eritteiden sekä jatkuvan pesemisen vuoksi atooppista ihottumaa sairastavan vaatteet saattavat kuluu nopeammin. Tällä perusteella voi saada tukea sairauden aiheuttamiin ylimääräisiin vaatekustannuksiin. Nämä tuet eivät ole tulo- tai varallisuussidonnaisia.

Pitkäaikaisen sairauden perusteella voi saada arkiselviytymistä tukevia välineitä, koneita tai laitteita.

Kelan tukimuodot

PERUSTOIMEENTULOTUEN myöntäminen on Kelan vastuulla. Hyvinvointialue vastaa täydentävästä ja ehkäisevästä toimeentulotuesta. Toimeentuloa myönnettäessä otetaan huomioon välttämättömät, sairauden aiheuttamat kustannukset.

VAMMAISETUUKSIEN tarkoitus on tukea vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan selviytymistä arjessa ja parantaa henkilön elämänlaatua. Lisäksi etuuksien tavoitteena on tukea osallistumista työhön tai opiskeluun sekä toimintakyvyn ylläpitämistä, kotona asumista, kuntoutusta ja hoitoa. Vammaisetuudet jaetaan kolmeen kokonaisuuteen: alle 16-vuotiaan vammaistuki, 16 vuotta täyttäneen vammaistuki ja eläkettä saavan hoitotuki. Jokainen näistä on kolmitasoinen. Tukea voi saada puolen vuoden ajalta takautuvasti.

KELALTA voi hakea tukea sairauden hoitoon ja kuntoutukseen liittyviin matkakorvauksiin sekä kuntoutusrahaa kuntoutuksen aikaiseen ansionmenetykseen.

KELA korvaa korvausjärjestelmään kuuluvista lääkkeistä, perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista, joita lääkäri on määrännyt sairauden hoitoon. Pitkäaikaisen ihosairauden hoitoon käytettävistä perusvoiteista maksetaan peruskorvaus. Lääkärin määräämä lääkevalmiste voidaan vaihtaa apteekissa halvempaan vastaavaan valmisteeseen. Vuotuisen omavastuurajan ylittävistä lääkekuluista saa lisäkorvauksen. Korvaukset huomioidaan apteekissa asioidessa, ja vain poikkeustapauksissa korvaus tulee erikseen hakea Kelasta.

Pitkäaikaisen
ihosairauden
hoitoon käytettävistä
perusvoiteista
maksetaan
peruskorvaus.

Maksukatot

SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON asiakasmaksut ja omavastuut kerryttävät kolmea eri maksukattoa: lääkekattoa sekä terveydenhuollon asiakasmaksujen ja matkojen maksukattoja. Maksukattojen tarkoitus on osaltaan varmistaa, että sairastamisen kustannukset pysyvät kohtuullisina.

LÄÄKEKATTO tarkoittaa korvattavien lääkevalmisteiden vuosiomavastuuta. Korvausjärjestelmään kuuluvien lääkkeiden, perusvoiteiden ja kliinisten ravintovalmisteiden kustannukset kerryttävät lääkekattoa. Apteekkien ja Kelan yhteistyö varmistaa lääkekaton reaaliaikaisen seurannan.

TERVEYDENHUOLLON maksukattoa kerryttää keskeisimmät julkisen terveydenhuollon palveluiden asiakasmaksut. Maksukatto on henkilökohtainen, mutta alaikäisen lapsen kustannukset voi yhdistää toisen huoltajan maksuihin. Maksukaton täyttymistä on seurattava itse.

MATKAKATTO tarkoittaa terveydenhuollon matkojen vuosiomavastuuta. Kela korvaa yksityisen tai julkisen terveydenhuollon matkojen kustannuksia omavastuun ylittävältä osalta. Korvausta voi hakea 6 kuukauden kuluessa matkan tekemisestä. Myös omavastuun alle jäävät matkakustannukset kerryttävät matkakattoa.

Verotus

VERONMAKSUKYVYN alentumisvähenystä voi hakea, jos veronmaksukyky on verovelvollisen ja hänen perheensä tulot ja varat huomioon ottaen erityisestä syystä vähentynyt olennaisesti. Erityisiä syitä voivat olla esimerkiksi elatusvelvollisuus, työttömyys ja sairaus.

KOTITALOUSVÄHENNYKSEN voi saada tavanomaisesta kotitalous-, hoiva- tai hoitotyöstä sekä asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöstä.

Ammatti-ihotaudit

AMMATTI-IHOTAUDIKSI kutsutaan sellaista ihotautia, jonka pääasiallinen aiheuttaja on peräisin työpaikalta. Taudin voi aiheuttaa työssä oleva fyysikaalinen, kemiallinen tai biologinen tekijä. Vuosittain ilmenee noin 1 000 uutta ammatti-ihotautitapausta.

AMMATTITAUTIEPÄILY todetaan työterveyshuollossa tai muussa terveydenhuollon yksikössä. Työpaikkaselvityksen perusteella tehdään arvio ammattitaudin aiheuttajista. Perusterveydenhuollossa sekä työterveyslaitoksella tai työlääkätieteeseen ja ammattitauteihin erikoistuneessa poliklinikassa tehtyjen lääketieteellisten tutkimusten tiedot välitetään vakuutusyhtiölle, joka tekee päätöksen ammattitaudista.

VAKUUTUSKORVAUKSET ovat ensisijaisia suhteessa muihin lakisääteisiin korvauksiin ja sosiaaliturvaan nähden. Vakuutusyhtiössä vahvistetun ammattitaudin perusteella korvataan ammattitaudista aiheutuvat kulut sekä ammatillinen kuntoutus.

AMMATTITAUDIN toteamisen jälkeen korvataan ansionmenetyt, sairaanhoito, lääkkeet, hoitotarvikkeet, apuvälineet sekä lääkinnällinen kuntoutus, johon voi kuulua esimerkiksi toiminta- ja työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointia.

SAIRAALAN sosiaalityöntekijät antavat yksityiskohtaisempaa tietoa vakuutusturvasta, ammatillisesta kuntouksesta ja työsuhdeturvasta.

ANU SAULIALA, VERKKOASiantuntija

Vertaistuki ja Allergia-, iho- ja astmaliiton palvelut

ATOOPPISTA ihottumaa sairastavan ei kannata jäädä yksin sairautensa kanssa, vaan tietoa ja vinkkejä kannattaa hakea aktiivisesti niin ammattilaisilta kuin muilta atooppista ihottumaa sairastavilta.

VERTAISTUKEA saa atopiayhdistysten sekä allergia-, iho- ja astmayhdistysten tapahtumista. Niissä on tarjolla luentoja, retkiä, kylpylätapaamisia, vertaisryhmiä ja liikuntaa. Tapahtumissa voi mukavasti vaihtaa arjen vinkkejä sekä purkaa sydäntään atooppiseen ihottumaan liittyen. Vertaisten joukossa ymmärretään jo puolesta lauseesta, millaista elämä on atopian kanssa. Lisäksi toimintaa on verkossa, esimerkiksi verkkoluentoja ja -vertaistreffejä, joihin voi osallistua kotisohvalta käsin. Yhdistysten tapahtumat löytyvät sivulta allergia.fi/tapahtumat.

VERTAISTUKEA on tarjolla vuorokauden ympäri seitsemänä päivänä viikossa Facebookin Atooppinen ihottuma -vertaisryhmässä. Sinne voi kirjoittaa vaikka aamuyöstä kutinan herättäessä, ja saada vastauksen, sillä todennäköisesti joku muukin atooppista ihottumaa sairastava on juuri silloin hereillä.

Vertaistukea saa atopiayhdistysten sekä allergia-, iho- ja astmayhdistysten tapahtumista.

Kursseilta tukea arkeen

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON kursseille kannattaa hakea mukaan, kun haluaa pysähtyä hetkeksi oman tai lapsen atooppisen ihottuman äärelle. Kursseilla käsitellään atooppista ihottumaa ammattilaisten ohjaamana ja vertaisten ympäröimänä. Ohjelmassa on tietopainotteisia luentoja, asiantuntijavierailuja, keskusteluja liikuntaryhmiä tai luonnossa virkistytymistä.

OSA KURSSEISTA on tietyllä painotuksella. Ne voivat olla suunnattu esimerkiksi koko perheelle tai eläkeläisille. Niillä voi olla myös teemana esimerkiksi atopia ja kutina, käsi-ihottuma tai iho ja auringonvalo. Perhekursseilla on koko perheelle yhteistä ohjelmaa sekä lapsille ja aikuisille erillistä ohjelmaa. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia ja niitä järjestetään sekä kasvotusten että verkossa. Katso kurssitarjonta allergia.fi/kurssit.

Tietoa neuvonnasta ja lehdestä

HENKILÖKOHTAISTA ohjausta alan ammattilaisilta saa Allergia-, iho- ja astmaliiton neuvontapalveluista. Neuvonnan asiantuntijoilta voi kysyä tietoa puhelimitse ja sähköpostilla niin ihon hoidosta, arjesta atooppisen ihottuman kanssa, atopiaan liittyvistä raha-asioista ja sosiaaliturvasta, kosmetiikasta tai ruoka-allergioista. Katso tarkemmat tiedot neuvonnasta allergia.fi/neuvonta.

ALLERGIA, IHO & ASTMA -lehden jokaisessa numerossa on juttuja atooppisesta ihottumasta, esimerkiksi uusinta tutkimustietoa, vertais-tarinoita tai käytännön hoitovinkkejä. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Se postitetaan jäsenille.

Tapauksia ja toimintaa yhdistysten jäsenille

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITTO pitää atooppista ihottumaa sairastavien puolta. Teemme työtä, jotta atooppinen ihottuma ja sen moninaiset vaikutukset sairastavan arkeen tulisi tunnetummaksi esimerkiksi kampanjoimalla Maailman Atopiapäivänä 14.9. ja Ihoiviikolla marraskuussa. Nostamme esiin epäkohtia, koulutamme ammattilaisia, istumme eri työryhmissä ja annamme lausuntoja. Haluamme, että Suomi olisi atooppista ihottumaa sairastavalle parempi paikka elää.

LIITTYMÄLLÄ jäseneksi liiton alueelliseen atopiayhdistykseen tai allergia-, iho- ja astmayhdistykseen pysyy perillä, mitä uutta tietoa ja toimintaa on atooppiseen ihottumaan liittyen. Yhdistyksissä on kivoja vapaaehtoisporukoita, jotka toteuttavat muun muassa tapahtumia ja paikallista edunvalvontaa. Kannattaa lähteä mukaan toimintaan ja vapaaehtoiseksi, sillä antaessaan myös saa. allergia.fi/liity.

Henkilökohtaista ohjausta alan ammattilaisilta saa Allergia-, iho- ja astmaliiton neuvontapalveluista.



Kokemustarina:

Olen oppinut kuuntelemaan ihoani

Kariitta, 46

” Olin 23-vuotias, kun sairastuin atooppiseen ihottumaan. Olin opiskelujeni loppuvaiheessa ja stressaantunut. Korvieni taakse ilmestyi ihottumaa ja iho meni vereslihalle. Ihottuma paheni pikkuhiljaa, joten lopulta hakeuduin terveyskeskuslääkärin läheteellä Iho- ja allergiasairaalaan hoitoon. Siellä sairaus todettiin atooppiseksi ihottumaksi.

Sairastuminen oli henkisesti hyvin vaikeaa. Olen käynyt läpi vihan ja surun tunteita. Kun iho on kauttaaltaan punainen, rikki raavittu, päänahka hilseilee, iho kutisee ja se sattuu, en halua tavata ketään, ja minun on vaikea keskittyä mihinkään muuhun. Sairastuminen vaikutti voimakkaasti myös itsetuntooni. Kun ihoni on huonossa kunnossa, itsetuntoni kärsii. Näkyvästä sairaudesta atooppinen ihottuma vaikuttaa merkittävästi siihen, miten koen itseni.

Aluksi en ymmärtänyt, että kyseessä on sairaus, joka ei parane, vaan sen kanssa täytyy oppia elämään. Meni vuosia ennen kuin tajusin tämän. Nykyään ymmärrän, miten esimerkiksi tiettyjen ruoka-aineiden ja stressin vaikutukset voivat näkyä ihossani.

Olen hoitanut ihoani monin eri tavoin, kuten kortisoni- ja takrolimuusivoiteilla ja valohoidolla, lisäksi olen käynyt uimassa avannossa ja ottanut aurinkoa. Hoito vaati aikaa ja kärsivällisyyttä. Säännöllinen rasvaaminen on tärkeää. Käytän ihoystävällisiä tuotteita, jotka eivät ärsytä ihoani. Valitsen mieluiten pehmeitä puuvillavaatteita, jotka eivät hierrä tai ärsytä ihoani.

Olen oppinut tuntemaan ihoni paremmin. Stressi pahentaa atooppisen ihottuman oireita, joten pyrin löytämään keinoja stressin purkamiseen esimerkiksi urheilumalla. Myös terveellinen ruokavalio, säännöllinen päivärytmi ja riittävä uni ovat tärkeitä tekijöitä ihoni kunossa pitämisessä.

Olen saanut todella paljon tukea ja apua vertaistuesta. Olin yksin ihottumani kanssa kolme vuotta ennen kuin tapasin muita ihottumaa sairastavia. Se oli käännekohta. Sain vihdoinkin puhua ihmisten kanssa, jotka ymmärsivät mitä tunnen ja koen. Myöhemmin olen saanut auttaa muita. Viimeiset viisi vuotta olen ollut mukana yhdistystoiminnassa ja saanut siitä valtavan paljon.

Suosittelen vertaistukea ja oman kehon kuuntelemista. Pitämällä päiväkirjaa ruokailuista, liikunnasta, stressin määrästä, unen määrästä ja ihottuman tilasta ja tutkimalla, mitkä asiat vaikuttavat positiivisesti ja mitkä negatiivisesti, oppii ihostaan ja siitä, mikä siihen kulakin hetkellä auttaa.”





abbvie

Ota atooppinen ihottuma uudelleen puheeksi

Atooppinen ihottuma on tulehduksellinen ihosairaus, jonka hoidosta opitaan koko ajan lisää. Jos edellisestä lääkärikäynnistä on kulunut jo tovi ja kutina vaivaa, nyt on ehkä aika jutella uudestaan.



Lue lisää:

atooppinenihottuma.fi

”Sain yhdistyksestä hyvät ohjeet
ihoni rasvaukseen, ja kutinaryhmässä
olen saanut tuulettaa tunteitani.
Kannatti liittyä jäseneksi.”

Tule sinäkin mukaan.
allergia.fi/liity



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

FI-IMMD-240024/03.2024

www.allergia.fi