

AIKA MUUTTAA
IHOA



IHOLIITTO

Teksti:
SIRPA PAJUNEN, SH,
TOIMINNANJOHTAJA
IHOLIITTO RY

Taitto ja ulkoasu:
KATRIINA IHO
WIRBEL

Paino:
ERWEKO OY, 2012
2. UUDISTETTU PAINOS

AIKA MUUTTA A IHOA

SISÄLLYS

Yleistä	3
Miten aika muuttaa ihoa	4
Muutoksiin vaikuttavia tekijöitä	6
Tyypillisiä ongelmia	7
Perushoito	9

Yleistä

Tämä opas antaa tietoa ajan kulumisen aiheuttamista muutoksista ihoon, ikääntyvän ihon hyvinvoinnista ja ongelmien ennaltaehkäisystä. Opas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat pitää huolta ihostaan sekä niille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työssään tarvitsevat tietoa ikääntyvien ihonhoidosta.

Iho on ihmiselle tärkeä elin. Se pitää kudokset koossa sekä suojaa ja peittää. Iho toimii kontaktipintana elinympäristöön ja toisiin ihmisiin. Ihossa olevien hermopäätteiden avulla aistitaan lämpötiloja ja kiputunteja.

Iho on osa elimistön puolustusjärjestelmää. Ehjän ja terveen pintakerroksen avulla se suojaa elimistöä ulkoisia ärsykejä kuten erilaisia mikrobeja ja kemikaaleja vastaan.

Iho toimii auringonvalon haitallisia vaikutuksia vastaan kiihdyttämällä melanosyyttien eli pigmenttiä tuottavien solujen toimintaa.

Iho osallistuu elimistön lämmönsäätelyyn runsaan verenkiertonsa ansiosta ja se on myös osa hengitysjärjestelmää. Ihossa huomaa ajan kulumisen.

Miten aika muuttaa ihoa

Ajan myötä iho muuttuu rakenteellisesti ja toiminnallisesti. Muutokset tapahtuvat ihon kolmessa kerroksessa eli ihonalaiskerroksessa, verinahassa ja orvaskedessä. Iho ohenee ja tyvikalvovyöhyke oikenee. Tyvikalvovyöhykkeen tarkoitus on kiinnittää ihon päällimmäinen kerros ihon keskimmäiseen kerrokseen, verinahkaan.

Ihon pintakerros irtoaa herkästi voimakkaasta kosketuksesta ja siihen tulee helpommin hiertymiä tai pinnallisia haavoja. Ihon uloimman kerroksen ohentuminen heikentää D-vitamiinin valmistumista eli D-vitamiinisynteesiä.

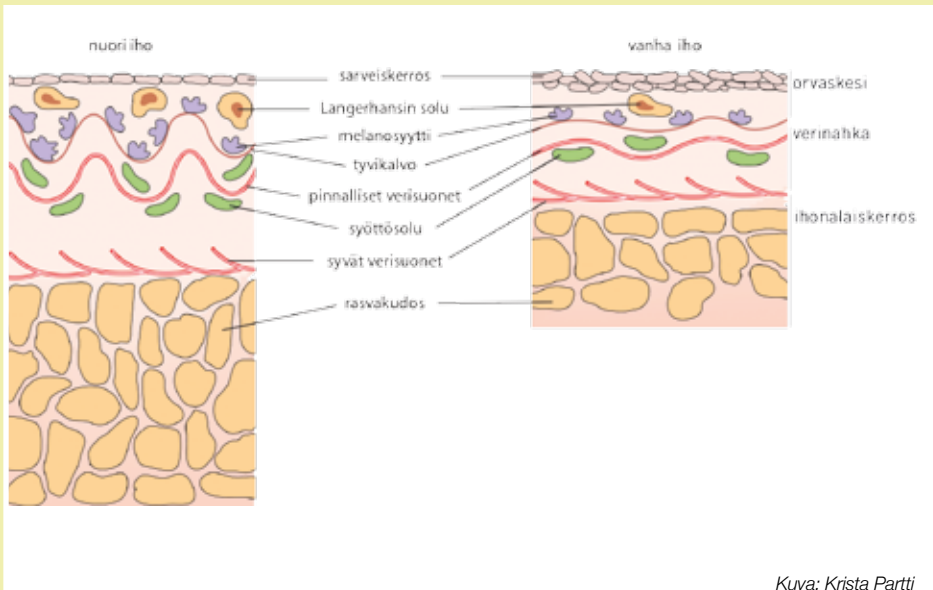
Ihon keskikerroksessa eli verinahassa sijaitsevien elimistön kokonaispuolustukselle ja immuunijärjestelmälle tärkeiden Langerhansin solujen määrä vähenee. Ihon melanosyyttien määrä alenee ja ihon pigmentin tuotokyky heikkenee. Tästä syystä iän karttuessa iho palaa auringossa herkemmin.

Myös verinahka ohentuu. Voimakkaimmin ohentuminen tapahtuu 70 ikävuoden jälkeen. Kollageenisynteesi eli ihon joustinaineiden tuottaminen heikkenee. Kudoksen kimmoisuutta lisäävä proteiini, elastiini, alkaa hajota 50–60 ikävuoden jälkeen. Sen vuoksi ihon kimmoisuus ja joustavuus vähenee.

Ihon haavojen hitaamman paranemisen syynä on asteittainen verisuonien määrän aleneminen. Ihotunnon ja muidenkin aistimuksien heikentyminen johtuu hermopäätteiden vähenemisestä.

- Ajan kuluessa ihossa heikkenevät:
 - immuunivaste
 - solujen uusiutuminen
 - haavojen paraneminen
 - talin ja hien erityis
 - lämmönsäätely
 - tuntoaistimukset
 - D-vitamiinin tuotanto

Nuori ja vanha iho



Kuva: Krista Partti

Talirauhaset surkastuvat ja niiden määrä vähenee sekä talin koostumus muuttuu. Tämä tuntuu kuivuutena ihossa.

Ikääntyminen näkyy, kun iho ja sen alainen rasvakeros alkavat ohentua. Miehillä se tapahtuu tasaisesti, naisilla se nopeutuu vaihdevuosien aikana. Naisten iho vanhenee ja rypistyy miesten ihoa enemmän.

Muutoksiin vaikuttavia tekijöitä

Ihon toimintaan ja ulkonäköön vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Normaali ikään liittyvä ihon surkastuminen tosin tapahtuu joka tapauksessa myös ilman ulkoisten tekijöiden vaikutusta.

Iho vanhenee ja sen vastustuskyky alenee, kun solujen uusiutumiskyky ja aineenvaihdunnan prosessit heikkenevät. Talin ja hien erityksen väheneminen iän myötä saa aikaan sen, että ihoa suojaavan rasva- ja happovaikeiden rakenteelle välttämättömiä aineita on liian vähän.

Kun estrogeenin tuotanto naisilla vähenee vaihdevuosi-iässä, tuloksena voi olla kuiva ja halkeileva iho, jossa on luonnollisten rasva-aineiden vaje. Iho kuivuu enemmän, koska veden poistuminen ihon uloimman kerroksen kautta lisääntyy. Ihon sarveiskerrokseen ilmestyy pieniä halkeamia ja iho muuttuu kireäksi ja saattaa kutista. Tätä kutsutaan ikääntyvän asteatoottiseksi ihoksi, joka punoittaa ja hilseilee.

Auringonvalo nopeuttaa ihon ikääntymistä. Iän karttuessa auringonsietokyky heikkenee. Iho ei rusketu enää samalla tavalla kuin aikaisemmin tai rusketuksesta voi tulla kirjava, koska pigmenttiä tuottavien solujen määrä vähenee. Iho ohenee ja palaa aiempaa herkemmin, koska keratiini- eli sarveiskerrokseen ei suojele enää entiseen tapaan.

Auringon valo aiheuttaa ihoon muun muassa ryppyjä, erilaisia pigmenttimuutoksia ja talirauhasten liikakasvua.

- Suoralta auringonpaahteelta on viisasta suojautua.

Tästä seuraa ihon pinnan epätasaisuutta ja verisuonimuutoksia, kuten verenpurkaumia tai mustelmia. Pienten verisuonten laajenemisesta aiheutuu läiskiä, ihon kimmoisuuden vähenemistä ja erilaisia ihomuutoksia tai jopa ihokasvaimia.

Tupakan ja alkoholin käyttö lisää ihon rappeutumista estäen hapen kulun tai kuivattamalla ihoa entisestään. Tupakointi heikentää ihon pintaverenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä vähentää ja huonontaa ihon kimmoisuuden ja kiinteyden kannalta tärkeitä valkuaisaineita. Alkoholi aiheuttaa iholla punoitusta, teleangiectasiaa eli hiusverisuonten laajentumista.

Tuuli ja kylmä rasittavat ihoa, mikä näkyy kuivumisena ja myöhemmin ahavoitumisena ohuilla ihoalueilla, kuten kasvoilla tai käsien päällä.

- Ihon toimintaan vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät.

Tyypillisiä ongelmia

Ikääntyvälle iholle ominaista on ihon ohentuminen ja siitä johtuvat erilaiset oireet. Ihon toimintaan ja ulkonäköön vaikuttaa se, miten ihon pinta pysyy ehjänä ja miten ravinteet kulkeutuvat sinne. Ohut iho rikkoutuu helpommin ja paranee hitaammin.

Ikääntymiseen liittyy usein erilaisia sairauksia ja lääkkeitä, jotka voivat rasittaa ohentunutta ihoa.

Kuivuus on tyypillistä ikääntyvälle iholle. Yleisesti tunnustetaan ikääntyvän asteatoottinen iho, joka on kuiva,

- Kuivan ihon noidankehä: kutina hokuttaa raapimaan, raapiminen aiheuttaa tulehduksen, tulehtunut iho hilseilee ja aiheuttaa kutinaa.

hilseilevä, halkeileva ja punoittava sekä usein hyvin kutiava. Kuivuus johtuu ihon ohenemisesta ja rasvojen määrän vähenemisestä sekä hormonitoiminnan muuttumisesta.

Kuiva iho hilseilee kuolleen ihosolukon irrotessa ja aiheuttaa kutinaa. Kutina voi vaikeuttaa päivällä keskittymistä ja yöllä unen saantia. Kutina hokuttaa raapimaan ihoa, minkä seurauksena iho menee rikki ja tulehtuu helposti.

Ihoon voi ilmaantua pigmenttihäiriöitä johtuen vaihdevuosien hormoni-tekijöistä ja pigmenttiä tuottavien solujen määrän vähentymisestä.

län karttuessa ihoon saattaa ilmestyä ihomuutoksia. Ihokasvaimet ovat hyvin yleisiä, mutta suuri osa niistä on hyvänlaatuisia. Hyvänlaatuisista muutoksista tavanomaisin on rasvaluomi. Sen poistaminen on tarpeen vain kosmeettisista syistä tai jos se on hankausalueella. Hyvänlaatuiset pigmenttiluomet ovat yleensä melko pienikokoisia ja symmetrisiä sekä tasavärisiä.

Pahanlaatuisuuteen voi viitata luomen epäsymmetrisyys, kutina tai kirvely sekä luomen kasvaminen. Tyvisolusyöpä eli basaliooma on yleisin pahanlaatuisista kasvaimista. Melanoomaan sairastuvien määrät ovat lisääntyneet, minkä uskotaan johtuvan lisääntyneestä auringonotosta ja toistuvista ihon palamisista. Ikääntyvälle auringon vaurioittamalle iholle saattaa kehittyä myös aurinkokeratoosi.

Perushoito

Ihon hoidon perusta on säännöllisyys: pesu ja rasvaus perusvoiteilla. Ihon ohentuessa sitä tulee käsitellä aiempaa hellävaraisemmin. Iho kuivataan pesun jälkeen taputtelemalla pehmeällä pyyheliinalla. Pesuveden tulisi olla haalea ja saippuan sijasta voidaan käyttää kevyttä perusvoidetta, jolla voi pestä myös kuivan, kutiavan päänahan.

Perusvoiteilla voidaan kosteuttaa kuivaa ihoa ja parantaa sen suojatoimintaa. Voiteessa oleva vesi ja vettä sitovat aineet parantavat ihon kosteuspitoisuutta. Voiteessa oleva rasva puolestaan estää veden haihtumista ja korvaa ihon omia rasva-aineita.

Voiteisiin on lisätty erilaisia apuaineita tehostamaan muun muassa niiden kosteuttavia tai ravitsevia vaikutuksia. Itselle sopiva perusvoide löytyy kokeilemalla. Liian rasvainen voide voi estää ihoa hengittämästä ja liian vähän rasvaa sisältävä ei ehkä ole riittävän tehokas.

Perusvoiteen käyttö hillitsee myös kutinaa ja ennaltaehkäisee ihottumia. Kutina itsessään on merkki lievästä tulehduksesta. Lievästi tulehtuneen ihon hoidossa voi kokeilla kortisonivoiteita, joita saa ilman reseptiä apteekista. Voiteita käytetään pakkauksen tai lääkärin ohjeen mukaan. Itsehoidossa kortisonivoiteiden käyttöä ei suositella ohuille ihoalueille, kuten kasvoille.

Perusvoidetta käytetään 1–2 kertaa päivässä. Voiteen levittäminen heti suihkun

- Mikäli oma hoito ei riitä tai jos iholle ilmestyy muutoksia, on käännyttävä lääkärin puoleen.

jälkeen, kun iho on vielä kostea, lievittää voiteen aiheuttamaa kirvelyä ja kosteuttaa ihoa tehokkaammin. Voide levitetään myötäkarvaan, sillä vastakarvaan levitettäessä varsinkin rasvaisemmat voiteet voivat aiheuttaa karvatupeen tulehtumisen.

Ihon lääkinälliseen hoitoon lääkäri voi määrätä kortisonivoiteita, pimekrolimuusia tai takrolimuusia, jotka lieventävät ohentuneen ihon kutinaa ja tulehdusta. Mikrobilääkkeitä tarvitaan bakteerien ja sienien hoitoon.

Ihon hyvinvointiin vaikuttavat lisäksi monet muut asiat, kuten ravinto, liikunta ja ulkoilu sekä mahdollinen stressi.

Terveellinen ja monipuolinen ravinto auttaa ihoa pysymään kunnossa. Iän myötä ravintoaineiden tarve kasvaa. Erityisesti tulee huolehtia riittävästä proteiinin ja energian tarpeesta. Monipuolinen perusruoka ja riittävä nesteen juonti ovat ruokavalion perusta.

Lähteet:

Atooppisen ekseeman diagnostiikka ja hoito. Käypä hoito. 29.1.2009, www.kaypahoito.fi.

Ihon bakteeri-infektiot. Käypä hoito. 19.8.2002, www.kaypahoito.fi.

Ihotaudit, toim. Matti Hannuksela et al., Helsinki: Duodecim, 2003.

Tunne ihosi auringossa -opas, kirj. Susanna Virolainen et al., Iholiitto ry, 2009.

Iho kaipaa kosteutta



Aqualan®L

- imeytyy helposti
- voidaan käyttää voidepesuna, joka hellii ihoa

Aqualan®Plus

- pitkään kosteuttava
- käytä koko vartalon kosteuttamiseen

Aqualan®Duo

- ihon kuivempiin kohtiin
- kosteuttavaa ominaisuutta vahvistaa suuri glyserolimäärä

Huom. Kaikista saatavana myös helppokäyttöiset 400 g:n pumppupullot.
Lisää tietoa perusvoide.fi-sivustolta.

Aqualan®Duo
Aqualan®L
Aqualan®Plus

Lisätietoja numerosta 010 426 2928 klo 8–16
itsehoitoapteekki.fi

ORION
PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa



Iholiitto ry
Karjalankatu 2 B, 3.krs
00520 HELSINKI
09 7562 010
toimisto@iholiitto.fi
www.iholiitto.fi

Ihopiste Helsinki
Messeniuksenkatu 5
00250 HELSINKI
09 4542 730
ihopiste.helsinki@iholiitto.fi

Ihopiste Rovaniemi
Pohjolankatu 4-6
96100 ROVANIEMI
016 425 0200
ihopiste.rovaniemi@iholiitto.fi

Ihopiste Tampere
Hämeenkatu 25 B, 4.krs
33200 TAMPERE
03 222 8011
ihopiste.tampere@iholiitto.fi

Ihopisteiden
neuvontanumero
09 45427333
arkisin klo 10–15
