

Atooppinen ihottuma

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SISÄLTÖ

ATOOPPINEN IHOTTUMA	3
ATOOPPISET SAIRAUDET	4
OIREET	5
Atooppisen ihon hoito ja ehkäisy – ABC	6
Atooppinen marssi	7
Iän mukana muuttuvat oireet	8
MISTÄ ATOOPPINEN IHOTTUMA JOHTUU	10
Pahentavat tekijät	11
ATOOPPINEN IHOTTUMA JA RUOKA-AINEALLERGIAT	13
TOTEAMINEN JA DIAGNOOSI	14
HOITO	15
Lääkevoiteet	16
Perusvoiteet ja ihoa ärsyttävien tekijöiden minimointi	17
Valohoidot	19
Sisäiset lääkehoidot ja biologiset lääkkeet	20
Muut lääkehoidot	20
VAATETUS	22
VINKKEJÄ PESEYTYMISEEN	23
ATOOPPINEN IHOTTUMA RISKITEKIJÄNÄ	25
ELÄMÄNLAATUVAIKUTUKSET	27
PITKÄAIKAISSAIRAAN TUET JA PALVELUT	28
Terveystuella palvelut	30
Kunnan palvelut	30
Kelan tukimuodot	32
Verotus	33
Ammatti-ihotaudit	34
SOPEUTUMISVALMENNUS JA KUNTOUTUS	36
JÄRJESTÖN PALVELUT	37

ASiantuntijat Ihotautilääkäri Ville Kiiski. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry: allergia-, iho- ja astma-asiantuntija Katariina Ijäs, erityissuunnittelija Risto Heikkinen, kuntoutussuunnittelijat Tuire Hastell ja Teija Launis, vaikuttamisen ja kuntoutuspalvelujen johtaja Sirpa Pajunen. TAITTO Funkkis KUVAT Jarno Mela, Péter Csonka. PAINOAIKKA PunaMusta
JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2022, 2. painos.
Tämän oppaan toteutusta on tukenut AbbVie.



ATOOPPINEN IHOTTUMA

VÄESTÖSTÄMME 25–30 PROSENTILLA on jossakin elämänvaiheessa atooppisen ihottuman oireita. Tämä tarkoittaa Suomessa reilusti yli miljoonaa ihmistä. Atooppista ihottumaa sairastava ei siis ole oireidensa kanssa yksin. Yhtä suuria yleisyyslukuja on raportoitu lähinnä vain muista pohjoismaista.

ATOOPPISEN IHOTTUMAN keskeinen oire on ihon voimakas, usein yöunta ja päivittäistä elämää haittaava kutina. Atooppiselle ihottumalle tyypillistä on ihon kuivuus ja hilseily, punoitus ja ihon rikkoutuminen. Lisäksi iholla näkyvät melkein aina kutinan aikaansaamat raapimisen jäljet. Atooppinen ihottuma johtuu ihon pintakerroksen rakenteesta ja elimistön oman puolustusjärjestelmän erityispiirteistä.

TÄSSÄ OPPAASSA käsitellään atooppisen ihottuman oireita, hoitoa ja vaikutuksia elämänlaatuun. Oppaassa kerrotaan myös atooppista ihottumaa sairastaville tarkoitetuista palveluista. ■

ATOOPPISET SAIRAUDET

ATOPIALLA TARKOITETAAN taipumusta tuottaa tietynlaisia vasta-aineita (immunoglobuliini E eli IgE) ympäristön tavallisia proteiineja kohtaan. Atoopikolla puolestaan tarkoitetaan henkilöä, jolla on taipumus atopiaan. Atooppisiin sairauksiin kuuluvat atooppinen ihottuma, allerginen nuha, allergiset silmäoireet, ruoka-ai-neallergiat ja astma.

ATOPIA VOI ilmetä pelkästään ihottumana, nuhana, silmäoireina tai astmana, mutta hyvin usein se ilmenee näiden yhdistelminä. Mitä voimakkaampi atooppinen taipumus, sitä suurempi on riski sairastaa useampaa näistä taudeista. Esimerkiksi vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavista hyvin suurella osalla on myös nuha- ja silmäoireita tai astma.

TAIPUMUS ATOPIAAN on perinnöllistä. Karkeasti arvioiden toisen vanhemman ollessa atoopikko on lapsen riski noin 25 prosenttia. Kun molemmat vanhemmat ovat atoopikkoja, on lapsen riski saada atooppisia oireita noin 50 prosenttia. ■

OIREET

ATOOPPISEN IHOTTUMAN (atooppinen ekseema, taiveihottuma) keskeinen oire on ihonvoimakas, usein yöunta ja päivittäistä elämää haittaava kutina. Tämä on yksi niistä oireista, joiden vuoksi atooppinen ihottuma etenkin vaikeammissa muodoissaan voi heikentää elämänlaatua merkittävästi. Yön häiriintymisen myötä elimistön normaali uni-valverytmi häiriintyy, palautuminen normaalista jokapäiväisen elämän rasituksesta huononee ja stressinsietokyky vähenee. ■



ATOOPPISEN IHON HOITO JA EHKÄISY – ABC

1. **PÄIVITTÄINEN PESU** haalealla vedellä ja perusvoiteella
2. **PERUSVOITEEN** säännöllinen käyttö
 - ehkäisee ihottuman uusiutumista
 - estää ihon kuivumista
 - suojaa ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä
 - mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide
 - ”kun löytää itseä miellyttävän voiteen niin sitä tulee käytettyä”
3. **HOITOVOITEIDEN**
 - käyttö lääkärin ohjeen mukaisesti
 - hoitotauon aikana ylläpitohoito
4. **IHON SUOJAUS** välttämällä ärsytystä ja allergioita aiheuttavia aineita
5. **TAUDINKUVA** on aaltoileva eli muista, että hyvästäkin hoidosta huolimatta ihosi voi oireilla
6. **STRESSINHALLINTA** on osa ihosairauden hoitoa

ATOOPPISEEN IHOTTUMAAN liittyvät kutinan lisäksi ihon kuivuus ja hilseily, punoitus ja ihon rikkoutuminen. Iholla näkyvät melkein aina kutinan aikaansaamat raapimisen jäljet. Pahe-nemisvaiheissa iholla voi myös näkyä pieniä nesterakkuloita, ja iho saattaa olla vetistävä ja kudosnestettä erittävä.

PITKÄAIKAINEN IHOTTUMA usein ohentaa ihottuma-alueiden ihoa, mutta iho voi myös paksuuntua, mikäli siihen kohdistuu jatkuvaa hankausta ja raapimista. Tämä näkyy etenkin taivealueilla. Paksuuntumisesta käytetään joskus termiä ihon jäkälöityminen, ja se on yleensä merkki ihottuman kroonistumisesta eli pitkäaikaistumisesta. Ihottumainen ja rikkoutunut iho on suojaton ympäristön taudinaiheuttajia vastaan, ja joskus ihottuma-alueilla voidaankin nähdä myös bakteeri-infektion oireita. ■

ATOOPPINEN MARSSI

ATOOPPINEN IHOTTUMA alkaa useimmiten jo lapsuudessa, yleensä ennen kouluikää. Uu-simmissa tutkimuksissa on kuitenkin osoitettu, että aikuisiällä ensimmäiset iho-oireensa saa-via atooppikkoja on aiemmin arvioitua enem-män.

ISOLLA OSALLA lapsuudessa oireilevista tauti rauhoittuu merkittävästi iän myötä, ja jopa puolet heistä pysyy oireettomana aikuisikänsä. Keskimäärin vaikeampaa taudinkulkua ennustavat ihottuman hyvin varhainen ja äkäinen alkku jo muutaman kuukauden ikäisenä sekä monien atooppisten sairauksien esiintyminen samalla henkilöllä. Oireiden jatkuminen pitkälle teini-ikään saakka puolestaan enteilee oireiden jatkumista myös myöhemmin aikuisiällä. Jokainen atopiaa sairastava on kuitenkin yksilö ja yksilötasolla taudinkulun ennustaminen on mahdotonta.

IÄN MUKANA MUUTTUVAT OIREET

ATOOPPISALLE IHOTTUMALLE on tyypillistä oireiden aaltoilu ja oirekuvan muuttuminen iän myötä. Vauvoilla ihottumaa on etenkin poskissa, päänahassa, vartalolla ja raajoissa, mutta vaippa-alue säästyy usein ihottumalta. Toki atoopikon iho on jo vauvaiässä herkkä, ja vaippa-alueella voi esiintyä ärsytysihottumaa, mutta nykyisten hyvin imukykyisten vaippojen aikakaudella se on harvinaista. Jo varhain voidaan myös havaita ihon yleinen kuivumistai-pumus. Vauvaiän atooppisesta ihottumasta on aiemmin käytetty nimitystä maitorupi.

LEIKKI-IÄSSÄ IHOTTUMA hakeutuu usein taivealueille polvi- ja kyynärtaipeisiin, ranteisiin ja nilkkoihin, mutta sitä voi esiintyä millä tahansa ihoalueella. Taivehakuisesta atooppisesta ihottumasta käytetään usein nimitystä taiveihottuma. Atooppista ihottumaa voi olla myös läiskäisenä ilman selviä taivealueiden oireita, jolloin voidaan puhua nummulaarisesta atooppisesta ihottumasta.

KOULUIÄSSÄ TAIVEIHOTTUMAN lisäksi oireita on usein pakaroiden ja takareisien alueella sekä käsissä ja etenkin talvisin jalkaterissä. Talvisesta jalkateräihottumasta käytetään joskus nimitystä ”atoopikon talvijalka”. Märät ja kosteat, jalkaterien ihoa hautovat sukat ja jalkineet pahentavat tätä oiretta.

MURROSIÄSSÄ ATOOPPINEN ihottuma usein vähitellen rauhoittuu. Osalla ihottuma saattaa rauhoittua pysyvästi, toisilla ihottuma saattaa palata nuorella aikuisiällä tai myöhemmin. Aikuisen atoopikon iho-oireet painottuvat taipaiden lisäksi etenkin kaulan ja niskan, ylävartalon sekä kasvojen alueelle.

OIREIDEN ESIINTYMINEN vaihtelee kuitenkin suuresti, ja käytännössä atooppinen ihottuma voi esiintyä millä ihoalueella tahansa. Taipumus atooppiseen ihottumaan on pysyvä ja kestää läpi koko elämän. Tämä voi kuitenkin lievemmillään ilmetä vain ihon taipumukseen kuivua talviaikaan. ■

MISTÄ ATOOPPINEN IHOTTUMA JOHTUU

ATOOPPISEN IHOTTUMAN syy löytyy ihon rakenteesta ja elimistön oman puolustusjärjestelmän erityispiirteistä. Iho toimii normaalisti tärkeänä rajapintana ja suojamuurina ärsykeitä vastaan ja toisaalta myös estää veden haihtumista pois elimistöstä. Tästä rajapinnasta käytetään nimitystä ihon läpäisyeste.

IHOON KOHDISTUVAT ÄRSYKKEET voivat olla kemiallisia (esimerkiksi saippuat tai pesuaineet), fysikaalisia (ihoon kohdistuva hankaus, paine tai raapiminen), allergeenejä (aineita joita kohtaan elimistö saattaa kehittää yliherkkyyssreaktion) tai taudinaiheuttajia (virukset, bakteerit, sienet ja muut pieneliöt). Atooppista ihottumaa sairastavien ihon läpäisyeste ei toimi normaalisti. Tämän vuoksi erilaiset ärsykkeet pääsevät helpommin vaikuttamaan ihon läpi.

LÄPÄISYESTEEN LÄPI päästyään nämä ärsykkeet kohtaavat elimistön puolustusjärjestelmän soluja, jotka aktivoituvat puolustamaan kehoa. Tämä johtaa tulehdusreaktion käynnistymiseen. Käynnistynyt tulehdusreaktio toimii

osin haitallisesti elimistöä vastaan ja johtaa ihottumaoireiden syntymiseen. Tulehdusreaktio heikentää entisestään jo valmiiksi puutteellista ihon läpäisyestettä ja noidankehä ihottuman pahenemiselle on valmis.

IHON LÄPÄISYESTEEN kannalta tärkein rakenneproteiini ihossa on filaggrini. Tämän vuoksi ei ole yllättävää, että yleisin atooppiselle ihottumalle altistavin geenivirhe on juuri filaggrini geenissä. Lisäksi atooppisessa ihottumassa myös ympäristötekijöillä, kuten esimerkiksi ilmastolla, on merkitystä taudin puhkeamisessa. ■

PAHENTAVAT TEKIJÄT

ATOOPPISEN IHOTTUMAN luontainen taudinkulku on aaltoileva. Pahenemisvaiheet voivat ilmaantua aivan yllättäen, ja ihottuma lehahtaa vaikeaksi jopa parissa päivässä ilman erityistä ulkoista syytä. Aaltoilevan taudinkulun lisäksi atooppinen ihottuma on myös altis erilaisten ympäristötekijöiden vaikutukselle johtuen ihon poikkeavasta herkkyydestä ärsykeille.

TYYPILLINEN PAHENTAVA ja ihottumaoireelle altistava tekijä on kuiva talvi-ilma. Yhdessä vähäisen auringosta saatavan ultraviolettisäteilyn kanssa tämä johtaa siihen, että isolle osalle atoopikoista aika lokakuusta huhtikuuhun on hankalinta.

VALTAOSA ATOOPPISTA ihottumista sairastavista hyötyy auringon UV-säteilystä. Kuitenkin pienellä osalla aurinko saattaa pahentaa oireita. Auringon hyödyllinen vaikutus voi myös peittyä lämpimän sään aiheuttaman lisääntyneen hikoilun vaikutusten alle.

HIKOILU ÄRSYTTÄÄ tulehtunutta ja herkkää ihoa. Pahimmillaan hikoilu voi johtaa siihen, että atooppikko alkaa välttää liikuntaa ja jää näin paitsi liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista.

SAIPPUA JA MUUT pesuaineet ärsyttävät atooppikon ihoa tavallista herkemmin silloinkin, kun iho on hyvässä kunnossa. Ihottuman pahenemisvaiheessa ärsyttävä vaikutus moninkertaistuu. Myös pitkään iholla viipyvä kosteus pahentaa oireita.

VOIMAKAS STRESSI voi joskus aktivoida ihmisen puolustusjärjestelmässä atooppiselle tulehdukselle altistavia muutoksia ja johtaa ihottuman pahenemiseen. Tämän lisäksi stressaavat tilanteet pahentavat kutina-aistimusta, mikä lisää raapimista ja huonontaa ihon kuntoa.

OSALLA SIITEPÖLYALLERGISISTA ihottuma voi pahentua myös siitepölyaikoina. ■

ATOOPPINEN IHOTTUMA JA RUOKA-ALLERGIAT

VAUVAIÄSSÄ ON kohonnut riski saada iho- tai suolisto-oireisia ruoka-aineallergioita. Oireet voivat tuolloin esiintyä joko yksin tai yhdessä atooppisen ihottuman kanssa. Atooppinen ihottuma itsessään ei kuitenkaan koskaan ole ruoka-allergian aiheuttama.

IHO-OIREINEN RUOKA-ALLERGIA on vauvaiässä atooppisen ihottuman kaltainen. Allergiaepäilyn herätessä asia tutkitaan epäillyn ruoka-aineen välttämiskokeilun avulla. Välttämiskokeella tarkoitetaan epäiltyjen ruoka-aineiden jättämistä pois ruokavaliosta joksikin aikaa. Oireita seurataan ja altistuskokeessa epäiltyjä ruoka-aineita lisätään takaisin ruokavalioon yksi kerrallaan.

LÄÄKÄRIN HARKINNAN mukaan erikoissairanhoidossa voidaan selvittää allergioita joskus myös ihopisto- tai verikokein. Merkittävistä ruoka-aineallergioista valtaosa loppuu muutamien ensimmäisten ikävuoden aikana, kun elimistön luontainen sietokyky kasvaa.

RUOKA-ALLERGIOILLA ON hyvin harvoin merkitystä aikuisiän atooppisessa ihottumassa. Ruoka-aineallergiat aiheuttavat yleensä välittömiä ja nopeasti ilmeneviä allergiaoireita, joilla ei juuri ole merkitystä atooppisen ihottuman yleisessä taudinkulussa. ■

TOTEAMINEN JA DIAGNOOSI

DIAGNOOSI PERUSTUU ensisijaisesti kutisevien iho-oireiden tyypilliseen ulkonäköön ja sijaintiin. Atooppiselle ihottumalle ominaiset pahenemisvaiheet, ihottumaa pahentavat tekijät ja samanaikaiset muut atooppiset taudit (astma tai allergiset silmä- ja nuhaoireet) sekä vanhempien tai sisarusten atooppiset sairaudet ovat tärkeitä esitietoja diagnoosia tehtäessä.

ALLE VUODEN iässä alkavassa vaikeassa atooppisessa ihottumassa selvitetään ja poissuljetaan tarvittaessa iho-oireisten ruoka-aineallergioiden mahdollisuus, mikäli epäillään ihottuman yhteyttä ruoka-aineisiin. Lievässä imeväisiän ihottumassa allergiaselvityksiä ei kuitenkaan tarvita, mikäli ihottuman hoito tepsii oireisiin. ■

HOITO

ATOOPPISEN IHOTTUMAN hoidon kulmakivinä ovat paikallisesti käytettävät lääkevoiteet (kortikosteroidivoiteet sekä kalsineuriinestäjävoiteet takrolimuusi ja pimekrolimuusi). Lisähoitona voidaan käyttää valohoitoja ja vaikeissa tautimuodoissa joskus myös sisäisiä lääkehoitoja. Hoitava lääkäri määrittää käytettävän hoidon yksilöllisesti. Lääkevoiteiden lisäksi käytetään perusvoiteita, joiden avulla voidaan ylläpitää hoitotulosta sekä estää ihon kuivumista. ■



LÄÄKEVOITEET

KORTIKOSTEROIDIVOITEET OVAT eniten käytetty atooppisen ihottuman hoito. Niitä käytetään useimmiten kuuriluontoisesti ja tarvittaessa niin sanottuna ylläpitohoitona kaksi kertaa viikossa kuurien välillä. Kortikosteroidivoiteita on eri vahvuuksia ja kuurien pituus on yleisimmin 1–4 viikkoa. Hoitava lääkäri määrittää tarvittavan hoidon yksilöllisesti. Kortikosteroidivoiteet ovat lääkärin ohjeen mukaisesti käytettynä turvallisia myös pitkäaikaikäikäytössä.

KALSINEURIINIESTÄJÄVOITEET takrolimuusi ja pimekrolimuusi ovat vaihtoehtoja kortikosteroidivoiteille. Takrolimuusivoidetta käytetään etenkin keskivaikeassa ja vaikeassa atooppisessa ihottumassa ja pimekrolimuusivoidetta lähinnä lievässä tai keskivaikeassa atooppisessa ihottumassa. Molempia käytetään lisäksi hyvällä menestyksellä myös huulten ja silmäluomien ihottuman hoidossa. Etuna kortikosteroidivoiteisiin verrattuna on se, että hoitoa voidaan tarvittaessa jatkaa yhtäjaksoisesti pitkäänkin ilman taukoja, mikä helpottaa ylläpitoa. Kalsineuriiniestäjävaihteiden haittana kortikosteroidivoiteisiin verrattuna on joskus etenkin hoidon aloitukseen liittyvä poltteleva tai kihelmöivä tunne, joka yleensä menee ohi hoidon jatkuessa. Moni on saanut helpotusta poltteluun ottamalla tulehduskipulääkettä (ASA, ibuprofeini, naprokseeni) 30 - 60 min ennen rasvausta. Yleensä käyttö muutamana ensimmäisenä päivänä riittää. ■

PERUSVOITEET JA IHOA ÄRSYTTÄVIEN TEKIJÖIDEN MINIMOINTI

PERUSVOITEIDEN TÄRKEIN merkitys on lääkevoiteilla saavutetun hoitotuloksen ylläpito ja ihottuman ehkäisy rauhallisessa vaiheessa. Pelkkä perusvoide ei riitä, jos iholla on jo näkyvää ihottumaa tai perusvoide aiheuttaa selvää kirvelyä. Tällöin lääkevoiteen käyttö on tarpeen. Ohuimmat vesipitoisemmat perusvoiteet soveltuvat myös pesuvoiteeksi ihoa ärsyttävän saippuan sijaan, ja niitä voi käyttää myös meikin poistamiseen. ■



YLEENSÄ IHOLLE jätettävissä tuotteissa (deodorantit, kosmetiikka), kannattaa suosia herkkäihoisille tarkoitettuja, mietoja ja hajustamattomia tuotteita. Atoopikolla on kohonnut riski käsi-ihottumaan ja kädet kannattaa suojata suojakäsineillä aina kosteissa tai likaisissa töissä. Suojakäsineillä suojataan ihoa myös allergeeneiltä esimerkiksi kasviksia käsitellessä. Pidempiaikaisessa käytössä suojakäsineiden alla kannattaa käyttää erillisiä puuvillakäsineitä.

KÄSIEN SAIPPUAPESUT samoin kuin muukin pesuaineiden käyttö kannattaa jättää minimiin. Karheita harjoja, sieniä tai voimakkaasti kuorivia ihonhoitotuotteita ei tulisi käyttää atooppisella iholla. Liikuntaharrastuksissa kannattaa käyttää teknisiä urheiluvaatteita, jotka siirtävät kosteuden nopeasti pois iholta ja vähentävät hikoilun aiheuttamaa ärsytystä. ■

Atoopikolla on kohonnut riski käsi-ihottumaan. Käsi-ihottumasta saat lisätietoa liiton julkaisemasta Käsi-ihottuma-oppaasta.



VALOHOIDOT

VALOHOIDOSSA KÄYTETÄÄN erikoislampuja, joissa hyödynnetään UV-säteilyn atooppista tulehdusta vaimentavaa vaikutusta. Eniten käytetty valohoito atooppisessa ihottumassa on kapea-kaista-UVB-valohoito. Tämän lisäksi voidaan käyttää SUP-valohoitoa.

VALOHOITOA ANNETAAN yleensä 2–4 kertaa viikossa yhteensä 15–20 kerran sarjoissa. Valohoitoja käytetään lähinnä keskivaikean ja vaikean atooppisen ihottuman hoidossa, silloin kun paikallishoidoilla ei saavuteta riittävää tehoa. Mikäli ihottuman oireet ovat hyvin vaikeita, on niitä rauhoitettava tehokkaalla lääkevoidehoidolla ennen valohoidon aloittamista. Kortikosteroidi-voiteita voidaan käyttää myös yhtä aikaa valohoidon kanssa. Rusketukseen tarkoitetuista solariumlampuista ei ole hyötyä atooppisen ihon hoidossa.

YLEENSÄ ATOOPPINEN ihottuma on rauhallisempi kesäaikana ja luonnonaurinkoa voidaan varovasti hyödyntää ihottuman hoidossa. Tämä sopii kuitenkin vain ruskettuvalle ihotyypille ja silloinkin tulee pitää mielessä UV-säteilyn lyhyt- ja pitkäaikaisriskit (palaminen, ihosyöpäriskin lisääntyminen, ihon vanheneminen). Iho tulee suojata asianmukaisesti aurinkosuojavoitein. Pienellä osalla (arviolta viidellä prosentilla) atooppista ihottumaa sairastavista UV-säteily voi pahentaa ihottumaoireita. ■

SISÄISET LÄÄKEHOIDOT JA BIOLOGISET LÄÄKKEET

VAIKEAN ATOOPPISEN ihottuman hoidossa voidaan tarvita sisäisiä (eli systeemisiä) lääkityksiä. Vaikean atooppisen ihottuman tehokas hoito on tärkeää, koska sairauteen liittyy merkittävää elämänlaadun sekä työ- ja toimintakyvyn heikkenemistä sekä riskiä liitännäissairauksiin. Pitkäaikaislääkityksinä voidaan käyttää erityyppisiä lääkkeitä, joita ovat perinteiset immuunisalpaajat (siklosporiini, metotreksaatti ja atsatiopriini) sekä uudemmat biologiset lääkkeet ja niin sanotut JAK-estäjät. Biologiset pistettävät lääkkeet dupilumabi ja tralokinumabi sekä tablettimuotoiset JAK-estäjät abrositinibi, barisitinibi ja upadasitinibi ovat vaikean atooppisen ekseeman hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä. Näiden lääkkeiden käyttö ja hoidon seuranta tapahtuu aina ihotautilääkärin valvonnassa. Sisäisten lääkehoitojen ohessa voidaan käyttää lääkevoiteita normaalisti. ■

MUUT LÄÄKEHOIDOT

VAIN HYVIN PIENI osa atooppista ihottumaa sairastavista hyötyy antihistamiineista kutinaa vähentävänä lääkkeenä ja niiden rutiinomaista käyttöä atoppiisessa ihottumassa suositellaankin vältettävän. Yöunta häiritsevä kutinaan aikaisemmin paljon käytetyn hydroksitsiini-antihistamiinin teho perustuu

ainoastaan sen väsyttävään vaikutukseen. Väsyneenä kutina koetaan vähemmän haittaavaksi. Hydroksitsiini-antihistamiinin käytön tulisi olla lyhytaikaista, eikä se sovi ikääntyneen tai sydänsairaana lääkkeeksi. Väsyttämättömät antihistamiinit ovat turvallisia myös pitkäaikaiskäytössä.

PAHENEMISVAIHEISSA TARVITAAN vain harvoin antibioottihoitoja bakteeritulehduksen oireiden hoitoon tai vähentämään ihottumassa lisääntyvien haitallisten stafylokokkibakteerien kasvua. Mahdollisen antibiootihoidon aloituksen tulee aina perustua lääkärin arvioon. Rutiinomaista antibioottien ja antibioottivoiteiden käyttöä atooppisen ihottuman pahenemisvaiheissa tulisi välttää. Aiemmin pahenemisvaiheissa enemmän käytettyä tablettimuotoista kortisonia ei myöskään nykyään enää suositella. ■



VAATETUS

OIKEANLAINEN VAATETUS voi helpottaa elämistä atooppisen ihon kanssa. Vaatetukseen liittyvät vaatimukset vaihtelevat kuitenkin yksilöittäin. Esimerkiksi hikoilun estämisen ja lämmönsäätelyn tarve vaikuttavat vaatteiden valintaan.

IHON HANKAUTUMISTA vaatteisiin voidaan välttää valitsemalla tietynlaisia materiaaleja. Ihoa vasten pidettävissä vaatteissa kannattaa suosia mahdollisimman sileäkuituisia materiaaleja, kuten keinokuitua, silkkiä ja puuvillaa. Hankautumista voi välttää myös saumattomilla vaatteilla.

RASVAUKSEN VUOKSI vaatteita pestään normaalia useammin, mikä myös saattaa vaikuttaa vaatteiden materiaalin valintaan. Pesu- ja huuhteluaineiden valinnassa on hyvä huomioda niiden huuhtoutuvuus ja hajusteettomuus. Lisäksi niiden liiallista käyttöä kannattaa välttää. Tarvittaessa voi turvautua ylimääräisiin huuhteluihin.

KODIN LÄMPÖTILAA säätelämällä voi vaikuttaa hikoiluun ja lämmönsäätelyyn. Sopiva lämpötila oleskelutiloissa on 21 - 22 astetta ja makuuhuoneissa vähän alhaisempi. Talvella sisäilmaa voi tehdä miellyttävämmäksi ylimääräisellä kosteuttamisella. ■

VINKKEJÄ PESEYTYMISEEN

1. PESEYDY PÄIVITTÄIN SUIHKUSSA.

Voide, kuolleet ihosolukot ja muu iholla oleva lika sekä bakteerit on hyvä saada pois ärsyttämästä ihoa.

2. KÄYTÄ HAALEAA VETTÄ.

Kuuma vesi haihduttaa kosteutta ihon rakenteissa kiihdyttämällä aineenvaihduntaa.

3. KÄYTÄ PESYTYMISEEN PELKKÄÄ VETTÄ.

Pesuaineita voit tarvittaessa käyttää kainaloissa, taiteissa ja genitaalialueilla.

4. SUOSI MIETOJA, MIELUUMMIN HAPPA- MIA PESUNESTEITÄ (PH 3 - 5,5).

5. VOIT KÄYTTÄÄ PESEYTYMISESSÄ KEVY- TÄ PERUSVOITEITA (LOTION, CREME) PE- SUAINEN SIJAAN

- voitele iho kauttaaltaan perusvoiteella
- mene suihkuun ja huuhtele voide pois iholta. 15 minuutin suihkun aikana iho imee itseensä maksimimäärän kosteutta.
- kuivaa iho lempeästi taputtelemalla. Älä hankaa.

- pesun jälkeen voitele iho perusvoiteella. Voide imeytyy paremmin kosteaan ihoon. Iholle levitetty voide estää kosteuden haihtumisen ihon rakenteista pesun jälkeen. Kostealle iholle levitetty voide ei myöskään ärsytä oireilevaa ihoa yhtä paljon kuin kuivalle iholle levitetty voide.

6. AMMEKYLVIYT

- kylpyveteen voi lisätä esim. öljyä tai merisuolaa, joka sitoo kosteutta ja tasapainottaa bakteerikantaa.
- kylvyssä ei kannata olla yli 15 minuuttia.

7. SAUNOMINEN ON HYVÄ VAIHTOEHTO

- Saunominen sopii hyvin atooppiselle iholle. Kosteat ja matalalämpöiset löylyt toimivat parhaiten.



ATOOPPINEN IHOTTUMA RISKITEKIJÄNÄ

ATOOPPISTA IHOTTUMAA sairastavat saavat terveihaisia huomattavasti helpommin ihon bakteeri- ja virustulehduksia (märkärupi tai herpesviruksen aiheuttamat oireet). Lisäksi tulehdukset voivat olla atoopikolla vaikeampioireisia. Tavalliset syytät ja ontelosyytät ovat atoopikoilla yleisiä. Atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla on todettu olevan hieman kohonnut riski hengitystieinfektioihin ja välikorvatulehduksiin.

VIIMEISEN VUOSIKYMMENEN aikana on lisääntyvästi tutkittu myös atooppista ihottumaa psykiatristen sairauksien riskitekijänä. Kohonnut riski on todettu ainakin masennukseen, ahdistuneisuuteen ja tarkkaavaisuushäiriöihin (ADHD). Riskin epäillään ainakin osittain liittyvän kutinan aiheuttamaan normaalin unirytmien häiriintymiseen ja unen katkonaisuuteen. Todennäköisesti tämä vaikutus on suurinta lapsilla, joilla aivojen kehitys on hyvin nopeaa. Ihottuman tehokas hoito pienentää ihoinfektioiden riskiä merkittävästi ja parantaa unta ihottuman rauhoittuessa ja kutinan vähentyessä. ■

ELÄMÄNLAATU- VAIKUTUKSET

ATOOPPINEN IHOTTUMA on pitkäaikainen krooninen sairaus, jolla voi olla merkittäviä vaikutuksia elämänlaatuun iästä riippumatta. Vaikutukset voivat heijastua koko perheen elämään. Vaikutukset elämänlaatuun ovat kuitenkin yksilöllisiä kokemuksia. Samankaltaiset oireet voivat vaikuttaa koettuun elämänlaatuun eri tavalla eri henkilöillä ja erilaisissa elämäntilanteissa.

ATOOPPINEN IHOTTUMA on krooninen sairaus, jonka hoitoon kuluu paljon aikaa ja jonka oireet vaikuttavat elämänlaatuun. Kutina haittaa yöunta ja lisää päiväaikaista väsymystä ja voi aiheuttaa keskittymisvaikeuksia.

IHOSAIRAUS VOI johtaa myös välttämiskäyttäytymiseen. Esimerkiksi jos hikoilu lisää kutinaa, liikunnan harrastaminen jää vähäiseksi. Näkyvä ihottuma saattaa jo pikkulapsilla aiheuttaa erilaisuuden kokemuksia ja johtaa sosiaalisten tilanteiden välttämiseen. Erilaisuuden kokeminen myös voi alentaa itsetuntoa ja vaikuttaa haitallisesti minäkuvaan ja sen kehittymiseen. ■

PITKÄAIKAISSAIRAAN TUET JA PALVELUT

YHTEISKUNNAN TUKIA ja palveluita kannattaa harkita, jos atooppinen ihottuma aiheuttaa päivittäistä huolta ja vaivaa. Sairauden luonne, hakijan ikä, perhetilanne sekä mahdolliset muut sairaudet ja vammat määrittelevät, mitä tukia ja palveluita voi hakea ja saada.

JOKAINEN PÄÄTÖS perustuu hakijan tilanteen yksilölliseen arviointiin. Yleensä arvioinnin kohteena ovat sairauden vaikutukset ihmisen toimintakykyyn.

ERI IKÄVAIHEESSA tulevat ajankohtaiseksi erilaiset palvelut. Lapsiperheessä mietitään päivähoitoon ja koulunkäyntiin liittyviä asioita. Nuoria kiinnostaa opiskelu ja ammatinvalinta, minkä vuoksi on hyvä selvittää jo hyvissä ajoin tulevaa ammattia suhteessa oman sairauden mukanaan tuomiin rajoituksiin. Työikäisen kohdalla korostuu kuntoutukseen ja toimeentuloon liittyvät asiat, mutta työuran aikana vastaan voi tulla myös ammatillisen kuntoutuksen ja uudelleen koulutuksen tarpeita.

Voit kysyä sosiaaliturvaan liittyvistä asioista myös Allergia-, iho- ja astmaliitosta. Yhteystiedot:
allergia.fi/neuvontanumerot.



SAIRAUDESTA AIHEUTUVAAN haittaan, toimintakyvyn alentumaan ja niistä johtuviin kustannuksiin voi saada tukea esimerkiksi verotuksen, yksityisten vakuutusten tai toimeentulotuen kautta. Toimeentuloa haettaessa huomioidaan hakijan tulot, mutta myös esimerkiksi poikkeuksellisen suuret sairauden aiheuttamat kustannukset.

PITKÄAIKAISEN SAIRAUDEN tai vamman nojalla myönnetyt tuet ja palvelut ovat yleensä riippumattomia hakijan tuloista. Joihinkin tukiin ja palveluihin kuuluu omavastuu. Tukien hakemisen perustana on diagnosoitu sairaus tai vamma. Diagnoosi ei kuitenkaan määrittele tukien hakemisen lopputulosta, vaan aina on otettava huomioon hakijan yksilöllinen kokonaistilanne.

APUA OMAN elämäntilanteen kartoitukseen sekä tukien ja palveluiden hakemiseen voi saada esimerkiksi sosiaalityöntekijältä, Kelasta tai järjestöjen työntekijöiltä. ■

TERVEYDENHUOLLON PALVELUT

TERVEYDENHUOLLON VASTUULLE kuuluu välttämättömän hoidon ja ensitiedon antaminen. Ensitetoon sisältyy perustiedot omasta sairaudesta ja sen hoidosta. Atooppista ihottumaa sairastavalle on tarvittaessa tehtävä terveys- tai hoitosuunnitelma, erityisesti jos sairauden oireet ovat hankalia tai jos atopian lisäksi on joku muu pitkäaikainen sairaus. Suunnitelmaan kootaan muun muassa tarvittavat tiedot hoidosta, sen keinoista ja tavoitteista. Lisäksi suunnitelmaan kirjataan tiedot diagnooseista ja lääkityksestä. Suunnitelma helpottaa pysymään ajan tasalla omaan hoitoon liittyvissä asioissa.

TUKIEN JA PALVELUIDEN hakemusten liitteeksi tarvitaan yleensä lääkärin kirjoittama lausunto. Sairaalan sosiaalityöntekijät auttavat hakemusten täyttämisessä. ■

KUNNAN PALVELUT

VAMMAISUUDEN JA PITKÄAIKAISEN sairauden perusteella haettavat tukimuodot ja palvelut määritellään vammaispalvelulaissa. Laissa vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista

VAMMAISPALVELUSSA MÄÄRITELLYT tuet ovat joko subjektiiviseen oikeuteen (eli kunnalla on niiden erityinen järjestämisvelvollisuus) tai harkintaan ja määrärahoihin perustuvia. Subjektiivisesta oikeudesta tukeen on esimerkkeinä sairauden tai vamman vuoksi tarpeelliset asunnon muutostyöt ja henkilökohtaisen avun saaminen.

MÄÄRÄRAHASIDONNAISISTA TUKIMUODOISTA yleisimmät ovat ylimääräisten vaatekustannusten sekä päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvittavien välineiden, koneiden ja laitteiden korvaaminen. Atooppista ihottumaa sairastaville on myönnetty tukea muun muassa pesukoneen hankintaan.

KUNTA VOI myöntää kotipalveluja alentuneen toimintakyvyn, perhetilanteen, sairauden, vamman tai muun vastaavan synn perusteella silloin, kun apu on tarpeen tavanomaiseen elämään kuuluvista tehtävistä suoriutumiseksi. Lapsiperheellä on subjektiivinen oikeus kotipalveluun, jos sillä voidaan turvata lapsen hyvinvointia. Myös omaishoidon tuki on kunnan järjestämisvastuulla tähän tarkoitukseen varattujen määrärahojen puitteissa. ■

KELAN TUKIMUODOT

PERUSTOIMEENTULOTUEN MYÖNTÄMINEN on Kelan vastuulla. Kunta vastaa täydentävästä ja ehkäisevästä toimeentulotuesta. Täydentävää toimeentulotukea voidaan myöntää erityismenojen vuoksi. Näitä ovat muun muassa pitkäaikaisen tai vaikean sairauden aiheuttamat menot.

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.

KELASTA VOI hakea korvausta lääkkeistä, perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista, joita lääkäri on määrännyt hakijan sairauden hoitoon. Pitkäaikaisen ihosairauden hoitoon käytettävistä perusvoiteista maksetaan peruskorvaus. Lääkärin määräämä lääkevalmiste voidaan vaihtaa apteekissa halvempaan vastaavaan valmisteeseen. Vuotuisen omavastuurajan ylittävistä lääkekuluista voi hakea lisäkorvausta. ■

VEROTUS

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

JOS LÄÄKÄRI toteaa sairauden tai vamman aiheuttavan haitta-asteen olevan vähintään 30 prosenttia, voidaan verotuksessa myöntää invalidivähennys.

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

AMMATTI-IHOTAUDIT

AMMATTI-IHOTAUDIKSI KUTSUTAAN selaista ihotautilia, jonka pääasiallinen aiheuttaja on peräisin työpaikalta. Taudin voi aiheuttaa työssä oleva fysikaalinen, kemiallinen tai biologinen tekijä. Vuosittain ilmenee noin 1000 uutta ammatti-ihotautitapausta.

AMMATTITAUTIEPÄILY TODETAA työterveyshuollossa tai muussa terveydenhuollon yksikössä. Työpaikkaselvityksen perusteella tehdään arvio ammattitaudin aiheuttajista. Perusterveydenhuollossa sekä työterveyslaitoksella tai työlääkietieteeseen 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 ansionmenetyks, sairaanhoito, lääkkeet, hoitotarvikkeet, apuvälineet sekä lääkinnällinen kuntoutus, johon voi kuulua esimerkiksi toiminta- ja työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointia.

SAIRAALAN SOSIAALITYÖNTEKIJÄT antavat yksityiskohtaisempaa tietoa vakuutusturvasta, ammatillisesta kuntoutuksesta ja työsuhdeturvasta. ■



KURSSEJA ATOOPIKOILLE

SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN avustuksen (STEA:n) tuella järjestetään kursseja aikuisille ja lapsiperheille. Kurseilla on keskeistä ohjattu tiedon ja kokemusten käsittely sekä vertaistuki osallistujien kesken. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia ja kestoaltaan 2–4 vuorokautta. Lapsiperheiden kurseille on tervetullut koko perhe.

AIKUISILLE ON lisäksi tarjolla 3–8 viikon mittaisia verkkokursseja. Ne sisältävät asian- tuntija-alustuksia, monipuolisia tehtäviä sekä vertaiskeskustelua. Verkkokursseille voit osallistua kotoa käsin, juuri silloin, kun se sinulle sopii. Kurssille osallistuminen vie keskimäärin aikaa 2 tuntia viikossa.

Tarkempaa tietoa kursseista ja hakuohjeet:

www.allergia.fi/kurssit.

JÄRJESTÖN PALVELUT

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITTO (www.allergia.fi) kerää yhteen allergiaa, astmaa ja ihonsairauksia sekä palovamman kokeneita. Liiton jäsenjärjestöihin kuuluu myös paikallisia atopiayhdistyksiä. Ne tarjoavat tilaisuuden kohdata toisia atooppista ihottumaa sairastavia ja päästä jakamaan kokemuksia, tunteita ja arjen vinkkejä. Liitto tukee jäsenyhdistyksiään järjestämällä koulutuksia ja yhteisiä tapaamisia yhdistysten vapaaehtoistoimijoille ja vertaistukijoille.

LIITOSTA SAA tukea ja tietoa ihon hoitoon, ihosairauksien kanssa elämiseen sekä yhteiskunnan tarjoamiin tukiin ja palveluihin liittyen. Sopeutumisvalmennuskurssien lisäksi liitto järjestää myös kotimaassa tuettuja lomaa, joiden tarkoitus on tarjota mahdollisuus virkistykseen ja vertaistukeen. ■

Allergia-, iho- ja astmaliiton neuvonnasta saat henkilökohtaista neuvontaa myös atooppisen ihon hoitoon.

Allergia-, iho- ja astman neuvonnan yhteystiedot ja aukioloajat löydät osoitteesta allergia.fi/neuvonta.

Liiton verkkosivuilla allergia.fi/iho -on myös runsaasti tietoa ihon hoidosta ja eri ihosairauksista.



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
www.allergia.fi/yhdessa



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki

www.allergia.fi