

Atooppisen ihottuman ohjattu omahoito aikuisilla

Nimi _____
Henkilötunnus _____

Ihottuma hallintaan

Atooppisen ihottuman ensisijainen hoito on säännöllinen rasvaus perusvoiteella 1–2 kertaa vuorokaudessa ja jaksoittainen paikallishoito kortikosteroideilla.

Tunnista ihottuman paheneminen

1. Perusvoiteen tarve lisääntyy, iho on kuiva
2. Kutina lisääntyy, ihoa polttaa ja kirvelee
3. Ihon punoitus ja ihottumaläiskät lisääntyvät, esiintyy ihorikkoumia
4. Ihottuma vetistää ja karstoittuu

Hoida paheneminen

1. Kun hoitona on kortikosteroidivoide, käytä voidetta lääkärin ohjeen mukaan 1–2 kertaa vuorokaudessa 1–2 viikon ajan. Kasvoille käytetään mietoa kortikosteroidivoidetta (hydrokortisoni) ja vartalolle keskivahvaa tai vahvaa. Pidä välillä hoitojakson pituinen tauko. Voit hoitaa muun ihokohdan, vaikka toisessa kohdassa voide on tauolla.
2. Kun hoitovoiteena on kalsineuriinin estäjä, takrolimuusi, voitele ihottumakohtia 2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ihottuma on parantunut. Pidä iho oireettomana jatkamalla voitelua kahdesti viikossa (esim. maanantaina ja torstaina) kerran vuorokaudessa. Jos ihottuma näyttää palaavan, voitele taas päivittäin 2 kertaa vuorokaudessa kunnes ihottuma on parantunut. Jos takrolimuusivoiteen teho ei riitä, käytä pahenemisvaiheessa kortikosteroidivoidetta.
3. Kun hoitovoiteena on kalsineuriinin estäjä, pimekrolimuusi, voitele ihottumakohtia 2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ihottuma on parantunut. Tähän voi mennä useita viikkoja. Jos ihottuma näyttää palaavan, aloita hoito heti uudelleen. Jos pimekrolimuusiemulsiovoiteen teho ei riitä, käytä pahenemisvaiheessa lisäksi kortikosteroidivoidetta.
4. Karstaista ja infektoitunutta ihoa pestään 1–2 kertaa joka päivä. Hoitava voide levitetään kuivauksen jälkeen.
5. Jos ihon tilanne pahenee, ota yhteys lääkäriin.

Ihottumaa voidellaan tarvittaessa perusvoiteella 1–2 kertaa vuorokaudessa. Perusvoidetta ja lääkevoidetta ei laiteta samanaikaisesti samalle ihoalueelle. Niiden käytön välillä pidetään vähintään tunnin tauko. Voit esimerkiksi laittaa ihottumakohdille ensin varsinaista hoitovoidetta eli kortikosteroidivoidetta tai kalsineuriinin estäjää ja perusvoidetta noin tunnin kuluttua. Lääkevoiteen tulisi vaikuttaa iholla vähintään 10 tuntia ennen pesua.

Kortikosteroidivoide voi ohentaa ihoa, jos hoitojaksot pitkittyvät eikä niiden välillä voi pitää taukoja. Kalsineuriinin estäjät (pimekrolimuusi ja takrolimuusi) voivat aiheuttaa ihon kuumotusta ja kutinaa ensimmäisinä hoitokertoina. Oireet yleensä häviävät. Kalsineuriinin estäjiä voi käyttää pitkiä aikoja myös kasvojen ihon hoitoon.

Kortikosteroidivoidehoidon aikana voi käydä UV-valohoidossa. Kalsineuriinin estäjien käytön aikana UV-valohoitoa ei käytetä.