

Atooppisen ihottuman ohjattu omahoito lapsilla

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

Estä paheneminen

1. Lääkevoiteena kortikosteroidivoide: voitele ihottumakohtia 1–2 kertaa vuorokaudessa 5–7 vuorokauden ajan. Jatka samalla lääkevoiteella 3–5 vuorokauden jaksoissa pitäen välissä vähintään hoitjakson pituisia taukoja. Voit hoitaa muun ihokohdan ihottumaa, vaikka toisessa kohdassa voide on tauolla. Kun ihottuma on paha, kortikosteroidivoidetta käytetään 2 kertaa vuorokaudessa. Ihottuman alkaessa parantua 1 voitelukerta riittää.

2. Lääkevoiteena 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 mietoa tai keskivahvaa kortikosteroidivoidetta.

3. Lääkevoiteena kalsineuriinin estäjä, takrolimuusi: voitele ihottumakohtia 2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ihottuma on parantunut. Pidä iho oireettomana jatkamalla voitelua 2 kertaa viikossa (esim. maanantaina ja torstaina kerran vuorokaudessa) 1–2 kuukauden ajan. Jos ihottuma näyttää palaavan, voitele taas päivittäin 2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ihottuma on parantunut. Takrolimuusivoidetta käytetään yleensä ainoana lääkevoiteena.

4. Karstaista ja infektoitunutta ihoa pestään 1–2 kertaa joka päivä. Lääkevoide levitetään kuivauksen jälkeen. Lääkevoiteiden tulisi vaikuttaa vähintään 10 tuntia ennen pesua.

5. Jos tilanne pahenee, hakeudu lääkäriin.

Perusvoide: Ihoa hoidetaan perusvoiteella 1–2 kertaa vuorokaudessa. Ihottumakohdille laitetaan ensin lääkevoide eli kortisonivoide tai kalsineuriinin estäjä. 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.

Kortikosteroidivoide voi ohentaa ihoa, jos hoitojaksot ovat yli 2 viikon mittaisia. Kasvoihin voi käyttää mietoja kortikosteroidivoiteita, mutta vain lyhyitä jaksoja. Kortikosteroidivoidehoidon aikana voi käydä UV-valohoidossa.

Kalsineuriinin estäjät eivät ohenna ihoa, ja niitä voi käyttää pitkiä aikoja myös kasvojen ihon hoitoon. Kalsineuriinin estäjät (pimekrolimuusi ja takrolimuusi) voivat aiheuttaa lievää ihon kuumotusta ja kutinaa ensimmäisinä hoitokertoina. Kalsineuriinin estäjien käytön aikana ei käytetä UV-valohoitoa.

Kalsineuriinin estäjä käytetään alle 2-vuotiaille vain erikoistapauksissa.