

Ihottuman omahoito

Voidehoito

- Perusvoidetta käytetään 1-2 kertaa vuorokaudessa. Riittävä ja säännöllinen perusvoiteen käyttö vähentää kutinaa sekä usein myös lääkevoiteen tarvetta.
- Rasvaus mielellään hieman kostealle iholle taputellen esim. suihkun jälkeen, sillä voide imeytyy paremmin kostealle iholle.
- Voide levitetään myötäkarvaan. Voiteen taputtelu iholle voi helpottaa imeytymistä ja vähentää kutinaa.
- Voidetta laitetaan niin paljon, että se näkyy iholla.
- Jos voide kirvelee, se voi olla liian vesipitoista. Kokeile rasvapitoisempaa voidetta.
- Lasta voidellessa on hyvä luoda kiireetön ja miellyttävä tilanne. Huolehdi, että voide ei ole liian kylmää.
- Lääkevoiteet (kortisoni- ja takrolimuusi-/pimekrolimuusivoiteet) ovat ihottuman tärkein lääkehoito.
- Lääkevoidetta ja perusvoidetta ei saa laittaa samaan aikaan, sillä perusvoide vie lääkevoiteelta tehon. Käytä toista voidetta aamulla ja toista illalla. Jos lääkevoidetta pitää käyttää kaksi kertaa vuorokaudessa. Laita ensin lääkevoidetta ja odota vähintään tunti, ennen kuin laitat perusvoidetta samalle ihoalueelle.
- Kortisonivoide vähentää tulehduksesta johtuvaa ihon turvotusta ja punoitusta, sekä lieventää ihon vetistystä ja hillitsee ihon kutinaa. Vahvemmat kortisonivoiteet vähentävät myös ihosolujen jakautumista.
- Kortisonivoidetta käytetään kuuriluonteisesti lääkärin ohjeen mukaan, yleensä 1-3 viikkoa. Aina pitää reseptistä tarkistaa, mille ihoalueelle voide on tarkoitettu. Lääkekuurien välillä pidetään yleensä vähintään saman pituinen tauko, jollei lääkäri toisin määrää. Tauko hoitajaksojen välillä riittää yleensä ihon palautumiseen. Taukojen tarkoitus on estää ihon oheneminen. Kuurin jälkeen kortisonivoidetta voi käyttää ylläpitohoitona. Tämä tarkoittaa sitä, että voidetta käytetään kaksi kertaa viikossa säännöllisesti (esim. maanantai ja torstai tai keskiviikko ja lauantai). Tauon tai ylläpito-hoidon jälkeen kuurin voi tarvittaessa aloittaa uudelleen.
- Takrolimuusi-/pimekrolimuusivoiteet eivät aiheuta ihon ohenemista pitkässäkin käytössä. Voidetta voidaan käyttää myös kasvojen, kaulan, ihotaipeden ja silmäluomien alueille, erityistilanteissa limakalvoille. Voidetta levitetään ohut kerros ihottuma-alueille yleensä kaksi kertaa päivässä, kunnes ihottuma on parantunut ja oireet hävinneet. Hoitoa voidaan jatkaa ylläpitohoitona kahdesti viikossa lääkärin määräämän ajanjakson. Kesällä näitä voiteita saa käyttää vain iltaisin.
- Kortisonivoidetta ja takrolimuusi-/pimekrolimuusivoidetta ei saa käyttää yhtäaikaisesti samalle ihoalueelle.

Peseytyminen

- Suihkussa ja kylvyssä voi käydä päivittäin. Veden tulee olla haaleaa tai lämmintä.
- Peseytyminen poistaa iholta likaa, hikeä, karstaa ja bakteereja, jotka ärsyttävät ihoa.
- Käytä peseytymisessä nestesaippuaa, joka on lähellä omaa pH:ta (5,5) tai kevyttä perusvoidetta tai voidepesuainetta. Jos käytät perusvoidetta pesuissa, pitää välillä esim. viikoittain käyttää nestesaippuaa.
- Älä käytä hankaavia pesusieniä tai -harjoja.
- Kuivaa iho hellävaraisesti taputtelemalla. Älä hankaa pyyhkeellä.

Muuta huomioitavaa

- Hiki, lika ja vahva voidekerros ärsyttävät ihoa. Jos käytät voidepesua, pese välillä pesunesteellä, jotta saat vanhat voidekerrokset pois iholta.
- Pakkanen, viima, kuiva sisäilma, mekaaninen hankaus, stressi ja karheat vaatteet, villa ärsyttävät myös ihoa.
- Kutinaa helpottaa ihottuman hyvä hoito perusvoiteilla ja lääkevoiteilla. Kylmä voide ja voiteen taputtelu iholle saattavat helpottaa kutinaa.
- Raapiminen pahentaa ihotulehdusta. Iho rikkoontuu ja tulee rupia sekä ihon jäkälöitymistä ja paksuuntumista.
- Sidokset ja hauteet tehostavat voiteen imeytymistä ja estävät raapimista

Yhteystiedot

Ihotautipoliklinikka puh. 02 3131614