

**ATOOPPINEN EKSEEMA = ATOOPPINEN IHOTTUMA**

Diagnoosi ei perustu testeihin tai mittarilukemaan. Atooppisessa ihottumassa iho on silmännähdän kuiva, kutiava sekä hilseilevä ja punoittava. Atooppisen ihottuman hoito on aina oireenmukaista. Parantavaa hoitoa ei ole. Ihottuma on luonteeltaan aaltoileva eikä pahenemisvaiheelle välttämättä löydy syytä.

**ATOOPPISEN IHOTTUMAN HOITO: Vesipesu**

- Vesi ei kuivata, vaan väärät pesutavat. Ihoa ei tule pestä hankaamalla harjalla tai pesusienellä.
- Pesun avulla iho kostuu ja pehmenee, iholla olevat ruvet irtoavat. Karstaisessa, rupisessa ihossa on ihottumaa pahentavia bakteereita. Voide ei imeydy rupien läpi.
- Ihon pesuun voi veden lisäksi kokeilla perusvoidetta saippuan sijaan. Kostuta iho, levitä iholle kevyt perusvoide, jolla peset ihon ja huuhtelee.
- Kuivan, hilseilevän hiuspohjan kostutukseen voi kokeilla kevyttä perusvoidetta. Anna voiteen vaikuttaa hiuspohjalla 30 minuuttia ja pese hiukset.
- Saunaa saa. Jos hikoilu ärsyttää ihoa, saunaa tulee välttää.

**ATOOPPISEN IHOTTUMAN HOITO: Perusvoide**

- Perusvoiteiden säännöllinen käyttö estää ihon kuivumista, tulehtumista ja kutinaa.
- Voitele perusvoiteella välittömästi pesty, pyyhekuiva iho.
- Perusvoidetta levitetään reilusti myötäkarvaan niin, että rasva näkyy iholla.
- Voiteen hankaaminen iholla ärsyttää karvatupen juuria.
- Ihon taputtelu helpottaa kihelmöintiä iholla, pintaverenkierto vilkastuu ja voide imeytyy paremmin.
- Aloita keskirasvaisella voiteella, jos iho tuntuu kuivalta tunti rasvauksen jälkeen, kokeile rasvaisempaa voidetta, jos rasvaiselta, vaihda kevyempään voiteeseen.
- Jos käytössä oleva perusvoide kirvelee, laita rasvaisempaa voidetta.
- Ihon kutinaa lieventää, jos perusvoiteen säilyttää jääkaapissa.
- Voitele: samaan paikkaan ja samaan aikaan vain yhtä voidetta.

**ATOOPPISEN IHOTTUMAN HOITO: Kortisonivoiteet**

- Lääkäri määrää ihonhoitoon lääkevoiteen eli kortisonivoiteen.
- Kortisonivoiteiden käyttö hillitsee atooppista tulehdusta ja vähentää kutinaa.
- Kortisonivoidetta käytetään aina tauotetusti. Tauko on yleensä yhtä pitkä kuin edeltävä hoitajakso.
- Voiteen käytön voi tauon jälkeen, tarpeen mukaan, uusia.
- Jos ihottuma oireilee kortisonivoidetauon aikana, voidetta voi laittaa kaksi kertaa viikossa.
- Kortisonivoiteita on eri vahvuuksina. Käytä aina määrättyä voidetta määrättyyn ihoalueeseen.

**ATOOPPISEN IHOTTUMAN HOITO: Peittohoidot**

- Vetistävää, kutiavaa ihoa voi rauhoitella keittosuolakääreillä. Keittosuolalla kostutettuja taitoksia voi käyttää myös rupien pehmittämiseen ja irrotteluun.
- Raajojen kutiavaa, punoittavaa ihoa voi rauhoitella sinkkisukkahoidolla.
- Okluusio eli peittohoito rauhoittaa pienen ärtyneen ihoalueen.