

# ATOOPPISEEN IHOTTUMAN OHJATTU OMAHOITO AIKUISILLA

---

Nimi

---

Henkilötunnus

## Ihottuma hallintaan


### Tunnista oireiden 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. Käytä kortisonivoidetta 1–2 kertaa päivässä 1–2 viikon ajan. Aloita 2 kertaa päivässä ja vähennä kertaan päivässä, kun ihottuma rauhoittuu. Käytä kasvoihin mietoa kortisonivoidetta (hydrokortisoni) ja vartalolle mietoa tai keskivahvaa voidetta.
2. Kun hoitovoiteena on takrolimuusi, voitele ihottumakohtia 2 kertaa päivässä kunnes ihottuma on parantunut. Tähän voi mennä viikkoja. Pidä iho oireettomana jatkamalla voitelua 2 päivänä viikossa (esim. maanantaina ja torstaina) kerran päivässä. Jos ihottuma näyttää palaavan, voitele taas 2 kertaa päivässä kunnes ihottuma on parantunut.
3. Kun hoitovoiteena on pimekrolimuusi, voitele ihottumakohtia 2 kertaa päivässä kunnes ihottuma on parantunut. Tähän voi mennä viikkoja. Jos ihottuma näyttää palaavan, aloita hoito heti uudelleen.
4. Karstaista ja infektoitunutta ihoa pestään 1–2 kertaa joka päivä. Hoitava voide levitetään kuivauksen jälkeen.
5. Jos ihon tilanne pahenee, ota yhteys lääkäriin.



- 
- Ihottuman ollessa paha, kortisonivoidetta käytetään 2 kertaa päivässä. Ihottuman alkaessa parantua yksi voitelukerta päivässä riittää. Limuusivoiteita käytetään pahenemisvaiheessa 2 kertaa päivässä. Kortisoni- ja limuusivoidetta ei suositella käytettäväksi samaan aikaan. Lääkevoiteen tulisi vaikuttaa iholla vähintään 10 tuntia ennen pesua.
  - Ihottumaa voi lisäksi hoitaa tarpeen mukaan perusvoiteella 1–2 kertaa päivässä. Perusvoidetta ei levitetä yhtä aikaa lääkevoiteen eli kortisoni- tai limuusivoiteen kanssa. Perusvoiteen tarve usein vähenee, kun ihottuma rauhoittuu.
  - Kortisonivoidetta käytettäessä voi ottaa aurinkoa ja käydä valohoidossa. Limuusivoiteiden käytön aikana auringonottoa tai valohoitoa ei suositella.