

# Aurinko ja iho

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# SISÄLTÖ

Auringon vaikutuksia .....	3
Auringolta suojautuminen .....	4
Ihotyyppi ja ihon kunto .....	4
Suojavoiteen käyttö .....	5
Vaatetus .....	9
Auringon säteily .....	10
Lasten aurinkosuojaus .....	12
Aurinko ja lääkkeet .....	13
Aurinkopainotteinen sopeutumisvalmennus .....	14

TEKSTI Teija Launis, kuntoutussuunnittelija,  
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
LÄHTEET Iho ja aurinko -esite, Iholiitto ry ja  
Psoriasisliitto ry, 2014, Ilmatieteen laitos,  
Teknokemian yhdistys ry, Terveyskylä.fi  
TAITTO Funkkis KUVAT Jarno Mela  
PAINO PunaMusta  
JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, 2018  
1. painos



## AURINGON VAIKUTUKSIA

**AURINGOSTA TULEVALLA** säteilyllä on hyödyllisiä ja haitallisia vaikutuksia. Haitallisten vaikutusten vuoksi tulee aurinkoa osata ottaa niin, että sen hyvistä vaikutuksista voi turvallisesti nauttia.

**AURINGON VALO** vaikuttaa mielialaa piristävästi ja sitä tarvitaan D-vitamiinin muodostumiseen elimistössä. Joissakin ihosairauksissa kuten atooppisessa ekseemassa ja psoriasisissa ihottuman hoidossa käytetään valohoitoja, koska UV-säteily vähentää kutinaa, punoitusta ja muita tulehdusoireita ihossa.

**AURINGOSTA VOI** nauttia turvallisesti, kun suojautuu siltä riittävän hyvin. Paras tapa suojautua on pyrkiä välttämään liiallista aurinkoaltistusta pysymällä poissa auringosta. Seuraavaksi tehokkaammat keinot ovat varjossa oleskelu, vaatetus, aurinkolasit ja suojavoiteet. Suojautumisessa olennaista on tietää kuinka oma ihotyyppi reagoi auringonvaloon eli kuinka nopeasti se palaa.

**TIETYISSÄ IHOSAIRAUKSISSA** voi auringon valo pahentaa oireita, ja joillakin lääkkeillä on haittavaikutuksia yhdessä auringon valon kanssa. Iän myötä kertyneestä säteilymäärästä ja ihon palamisesta voi seurata valovaurioita, ja riski saada vaarallisia ihomuutoksia kasvaa. Ihosyöpien määrästä voidaan estää arviolta 95 prosenttia suojautumalla auringolta oikein. Omien luomien ja ihon tarkkailu on hyvä aloittaa jo nuorena.

**LISÄTIETOA SUOJAUTUMISEN** tarpeesta saa UV-indeksistä, joka kertoo auringon haitallisen säteilyn määrän. Ilmatieteen laitos ilmoittaa indeksin päivittäin säätiedotusten yhteydessä.

# AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN

## IHOTYYPPI JA IHON KUNTO

**AURINKOSUOJAVOIDETTA VALITESSA** huomioidaan oma ihotyyppi. Jos iho on ärtynyt tai se on tulehtunut, on se suojattava tavallista paremmin. Valoyliherkkyys tai valosta pahe-nevat sairaudet kuten rosacea tai vitiligo, ovat selkeä syy suojautua auringolta mahdollisimman huolellisesti. Tumma ja ruskettunutkin iho vaurioituu liiallisesta aurinkoaltistuksesta ilman suojasta.

**IHON HERKKEYS** UV-säteilyn vaikutuksiin on ihmisillä erilainen ja voi vaihdella eri tilanteissa. Vaaleaihoinen ja pisamainen palaa herkemmin kuin tummaihoisen. Keväällä talven jälkeen iho palaa herkemmin kuin kesän lopussa, koska kesäauringon jäljiltä iho on karaistuneempi. Suomalaisista suuri osa kuuluu ihotyyppiin, joka voi palaa. Lasten iho on ohuempi eikä tuota pigmenttiä samalla tavalla kuin aikuisten iho, joten heidät luokitellaan herkimpään ihotyyppiin I. ■

**Vaaleaihoinen ja pisamainen palaa herkemmin kuin tummaihoisen.**



IHOTYYPPI	PALAMISHERKKEYS JA RUSKETTUMINEN
I	Ei rusketu, palaa aina (hyvin vaalea iho)
II	Ruskettuu hieman, palaa usein (vaalea iho)
III	Ruskettuu, palaa silloin tällöin (tummanvaaleat tai ruskeat hiukset, siniset silmät)
IV	Ruskettuu helposti, palaa joskus (tummat hiukset, usein ruskeat silmät)
V	Iho tummuu ruskettuessa, palaa erittäin harvoin (ruskea/värillinen iho)
VI	Ei pala (musta iho)

*Suuntaa-antava ihotyyppiluokitus*

## SUOJAVOITEEN KÄYTTÖ

**IHO VOIDELLAAN** suojavoiteella, jossa on sekä UVA- että UVB-suoja. UVB-säteily aiheuttaa ihon palamista. UVB-suojakerroin ilmoittaa voiteen palamissuojakerroimen (SPF) eli kuinka monta kertaa normaalia kauemmin voi arviolta olla auringossa palamatta verrattuna suojaamattomaan ihoon. Sekä UVB- että UVA-säteily ovat karsinogeenisiä eli syöpäriskiä lisääviä. UVA-suojaa voiteessa tarvitaan suojaamaan ihoa myös vanhenemiselta.



**AIKUISTEN**, jotka ruskettuvat helposti, on suositeltavaa käyttää vartalolle vähintään keskitaason suojan (SPF 20) omaavaa tuotetta ja muiden tätä korkeampaa. Suojavoiteita käytetään yleensä liian vähän, minkä vuoksi suoja jää odotettua heikommaksi.

**VOIDETTA TULEE** levittää riittävästi. Ensimmäisen kerran sitä laitetaan noin puoli tuntia ennen aurinkoon menoa. Voidetta tulee lisätä vähintään kahden tunnin välein ja aina uinnin, runsaan hikoilemisen ja ihon kuivaamisen jälkeen. Myös vedenkestäviä aurinkosuojavoiteita tulee lisätä uinnin jälkeen, koska niiden teho heikkenee vedessä.

**KOKO VARTALOLLE** laitettaessa voidetta pitäisi kulua kerralla noin 30 ml (2 rkl), koska muuten suojakerroin jää pakkauksessa ilmoitettua paljon pienemmäksi. Tavallisin syy iho palamiseen on liian vähäinen voitelu. Voiteen epätasainen levittäminen tai sen hankautuminen pois heikentävät myös suojausta.

**NENÄ, POSKET**, päälaki, olkapäät ja ylärinta saavat enemmän aurinkoa kuin muu iho, joten ne kannattaa suojata vielä huolellisemmin käyttäen suojakerrointa 50.

**AURINKOSUOJAVOITEEN ANTAMAAN** suojaan ei kannata luottaa liikaa. Suorassa auringonpaisteessa oleskelun sijaan on hyvä viettää aikaa puolivarjossa tai varjossa. Myös varjossa voi ruskettua ja jopa palaminen on mahdollista.

**RUSKETUS KERTOO** siitä, että iho pyrkii suojautumaan liialliselta säteilyltä, mutta se ei kuitenkaan anna suojaa palamista vastaan. UV-säteet läpäisevät ruskettuneenkin ihon ja vaurioita syntyy jo ennen kuin ihossa näkyy edes punoitusta. Lukuisat palamiset ovat vaalean ihon, pisamaisuuden ja runsasluomisuuden ohella ihosyövän riskitekijöitä.

**ENNEN AURINKOON** menoa tulee välttää muun muassa hajusteiden, partavesien tai hiuslakan käyttöä. Niiden käyttö voi aiheuttaa epätasaista rusketusta. Myöskään lääkevoiteita ei tulisi käyttää auringonoton aikana. Monissa kosmeettisissa tuotteissa on mukana myös aurinkosuoja, mutta se ei ole aina sama kuin ilmoitettu arvo ja suojausteho on heikompi. Jos on taipumusta saada pigmenttiläiskiä, voi niihin kohtiin laittaa lisäsuojaa.

**MONI PELKÄÄ**, ettei saa riittävästi D-vitamiinia auringosta, jos käyttää aurinkosuojavoiteita. Kesäisin riittää, että viettää aikaa auringossa

ilman suojaavoiteita noin 15 minuuttia päivässä. Pidempi aurinkoaltistus ei lisää elimistön D-vitamiinin saantia, koska ylimääräinen auringosta saatu D-vitamiini hajoaa elimistössä. Suun kautta nautittavan D-vitamiinin liikasaannista voi kuitenkin seurata D-vitamiinimyrkytys. ■

## VAATETUS

**VAATTEET ANTAVAT** paremman suojan palamista vastaan kuin suojaavoiteet. Käytettyjen tekstiilien UV-suoja riippuu muun muassa materiaalista, neuloksen tiheydestä ja venymisestä, väristä ja paksuudesta sekä mahdollisesta UV-suojakäsittelystä.

**UV-SUOJAKÄSITELTYJÄ** vaatteita voi tarvita esimerkiksi oleskeltaessa hyvin paahteisissa olosuhteissa tai jos aurinko aiheuttaa herkästi iho-oireita. Vaalean t-paidan antama suoja vastaa noin suojakerrointa kymmenen.

**SUOSITELTAVIA OVAT** vaatteet, jotka suojaavat ihoa laajalti. Pähineen lippa tai lieri antaa lisäsuojaa niin kasvoille kuin silmille. Ne ihoalueet, joita vaatteet eivät suoja, tulee muistaa suojata aurinkovoiteella.

**IHON SUOJAAMISEN** lisäksi myös silmät kannattaa suojata auringolta käyttämällä UV-suojan omaavia aurinkolaseja. Lyhytaikainen, mutta liiallinen aurinkoaltistus voi aiheuttaa lumisokeutta ja pitkäaikaisesta altistuksesta voi seurata harmaakaihi. ■

## AURINGON SÄTEILY

**AURINGOLLE ALTISTUMISTA** tapahtuu suoran auringon valon lisäksi hajasäteilystä ja pinnoista heijastumisesta. Vedestä, hiekasta, lumesta ja jäädästä heijastuu säteitä ja lisäksi vesi läpäisee auringonsäteitä. Tämän vuoksi veden äärellä ollessa ja uimassa iho palaa helposti.

**VUORISTOSSA IHO** palaa herkemmin koska pienempi osa säteilystä on ehtinyt sirotta ympäristöön kuin lähempänä merenpintaa oltaessa.

**IHO VOI** palaa pilviselläkin säällä. Ohut pilvierros päästää läpi suurimman osan auringon säteilystä, koska UV-säteet siroavat niin, että UV-valoa tulee tasaisesti koko taivaalta. Tuulisella säällä tuulen viilentäessä ihoa voi auringonsäteiden polttava vaikutus jäädä huomaimatta.

**KESKIPÄIVÄLLÄ ELI** klo 11-15 välillä auringon säteily on voimakkainta. Ilmatieteen laitoksen ilmoittama UV-indeksi antaa lisätietoa suojautumistarvetta arvioitaessa. Indeksillä tarkistetaan päivittäin erityisesti kesäaikaan ja aina matkustaessa alueille, jossa voi saada enemmän aurinkoa. Indeksillä ollessa vähintään kolme, on syytä suojautua auringon säteilyltä.

### JOS IHO KUITENKIN PALAA

- Viilennä kylmällä vedellä
- Kosteutta iho jääkaappikylmällä perusvoiteella tai käytä tarvittaessa kortisonivoidetta
- Juo runsaasti vettä
- Ota tarvittaessa tulehduskipulääkettä
- Suojaudu auringolta kokonaan, kunnes iho on parantunut ja muista, että iho palaa herkästi uudelleen
- Jos lapsella on ihon palamisen lisäksi huono olo ja yleisoireita kuten päänsärkyä, pahoinvointia ja kuumetta tulee lääkäriin hakeutua viipymättä

# LASTEN AURINKO-SUOJAUS

**LAPSEN IHO** on ohuempaa kuin aikuisen, eikä lapsen ihon oma suojamekanismi ole vielä yhtä kehittynyt kuin aikuisella. Parhaan suojan antaa varjoisa leikkipaikka, päivänvarjo, päähine, vartalon peittävä vaate ja aurinkolasit. Aurinkolasit ovat lapselle tärkeitä, koska lapsen silmien kehitys on vielä kesken ja UV-säteily menee suoraan silmänpohjaan.

**ALLE KAKSIVUOTIAAN** lapsen paikka ei ole suorassa auringonpaisteessa, eikä aurinkovoiteita niin ollen suositella. Yli kaksivuotiaalle lapsille voidaan käyttää ensisijaisesti fysikaalisia korkeasuojakertoimisia suojavoiteita. Kuitenkin on parempi käyttää aikuisten tuotetta, kuin olla käyttämättä mitään. Myös lapsille valmistetaan UV-suojattuja vaatteita kuten uima-asuja ja päähineitä, joita käytettäessä voiteita tarvitaan vähemmän. ■

On parempi käyttää aikuisten tuotetta, kuin olla käyttämättä mitään.



# AURINKO JA LÄÄKKEET

**AURINGON UV-SÄTEILLÄ** ja tietyillä lääkeaineilla voi olla haitallisia yhteisvaikutuksia. Tällöin puhutaan fototoksisesta reaktiosta. Kyse voi olla myös allergiasta. Fototoksinen reaktio on allergista reaktiota nopeampi. Allerginen reaktio on harvinaisempi ja se syntyy hitaasti pitkään jatkuneen lääkityksen myötä. Lääkkeiden tuoteselosteissa kerrotaan yleensä lääkkeiden mahdollista yhteisvaikutuksista auringonvalon kanssa.

**AURINGOLLE HERKISTYMINEN** on yksilöllistä. Lääkkeen ja auringon yhteisvaikutuksen selvittämistä voi hankaloittaa myös tavanomaisessa käytössä olevat tuotteet kuten luontaistuotteet tai kosmetiikka, joiden sisältämät ainesosat kuten kasvit, hajusteet ja säilöntäaineet, voivat yhdessä auringonvalon kanssa aiheuttaa oireita.

**JOS IHO** on herkistynyt lääkityksen aikana, tulee välttää auringonottoa ja suojautua valolta esimerkiksi vaatteilla. Hydrokortisonivoide voi rauhoittaa ihon kutinaa. Tarvittaessa voi käyttää tulehduskipulääkettä tai antihistamiinia rauhoittamaan tilannetta. Lääkitystä, jonka epäilee aiheuttaneen reaktion, ei tule lopettaa itse vaan siitä tulee neuvotella lääkärin kanssa.

FOTOKSISEN REAKTION OIREITA IHOLLA:	FOTOALLERGISEN REAKTION OIREITA IHOLLA:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• auringonpoltaman kaltainen jälki</li> <li>• iho palaa auringossa normaalia herlemmin</li> <li>• paikallinen punetuma, joka rajoittuu tarkasti valoa saaneelle ihoalueelle</li> <li>• iho pistelee, punoittaa ja rakkuloi</li> <li>• kutina yleensä vähäistä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihottumaa esiintyy myös vaatteiden peittämällä ihoalueella</li> <li>• iholla näppyliitä, turvotusta, paukamia ja ihottumamuodostelmia erilaisina yhdistelminä</li> <li>• kutina yleensä voimakasta</li> </ul>

# AURINKO- PAINOTTEINEN SOPEUTUMIS- VALMENNUS

**AURINKO VAIKUTTAA** suotuisasti joihinkin ihosairauksiin, kuten atooppiseen ihottumaan ja psoriasikseen, jolloin aurinkoa voidaan käyttää ihon hoidossa. Lääkäri voi myös määrätä valohoitoa näiden sairauksien hoitoon.

**ALLERGIA- IHO- JA ASTMALIIITTO** järjestää atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille eli yli 18-vuotiaille aurinkopainotteisia sopeutusvalmennuskursseja Veikkauksen tuella.

**KURSSEIHIN KUULUU** vuorokauden alkujakso kotimaassa, kahden viikon pääjakso Kanarian saarilla ja jälkijakso kotimaassa noin kolmen kuukauden kuluttua.

**SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT OVAT** tavoitteellisia, intensiivisiä ja osallistujien tarpeiden mukaan toteutettuja terveydenhuollon ammattilaisten ohjaamia prosesseja. Kanarian saaret tarjoavat suotuisan ilmaston tälle kuntoutusprosessille.

**KURSSEILLA HYÖDYNNETÄÄN** ammattilaisten ohjaamaa vertaistukea ja tietoa, joka yhdistyy osallistujien kokemustietoon. Kurssien ohjelma on ryhmämuotoista ja se sisältää luentoja sekä keskustelu-, rentoutus- ja liikuntaryhmiä päivittäin. Lisäksi ohjelmassa on yksilöllistä ohjausta. Omahoito, itsenäinen sairauden kanssa selviytyminen ja arjenhallinta ovat keskeisiä teemoja.

Lisätietoa ja hakulomake osoitteessa [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

”Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenenä olen saanut tietoa ihon hyvinvoinnista ja mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia muiden kanssa. Saan myös Allergia-, Iho- ja Astma-lehden neljä kertaa vuodessa.”

Tule sinäkin mukaan

[www.allergia.fi/yhdessa](http://www.allergia.fi/yhdessa)



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Paciuksenkatu 19  
00270 Helsinki  
09 473 351

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)