

# INTIIMIALUEEN JÄKÄLÖITYMISSAIRAUDET

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# SISÄLTÖ

Intiimialueen jäkälöitymissairauksien toteaminen, hoito ja seuranta EIJÄ HILTUNEN-BACK, IHO- JA SUKUPUOLITAUTIEN ERIKOISLÄÄKÄRI	
Yleistä jäkälöitymissairauksista .....	3
Valkojäkälän oireet ja löydökset .....	4
Punajäkälän oireet ja löydökset .....	5
Miten todetaan? .....	6
Hoidon periaatteet; lääkevoiteet, perusvoiteet ja ihon suojaus .....	7
Muu hoito .....	10
Seuranta .....	11
Intiimialueen sairaudet ja seksuaalisuus..... JAANA SUSI, ASIANTUNTIJAHOITAJA, AUKTORISOITU SEKSUAALINEUVOJA	13
Vertaistukea elämään jäkälöitymissairauden kanssa .....	24
AINO LOIKKANEN, JÄRJESTÖASIANTUNTIJA	

TAITTO: Gomedial Oy  
 KUVAT: Studio Koo photography, Satu Karmavalo  
 PAINOPAIKKA PunaMusta  
 JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 8/2021  
 1. painos  
 Painos 5000 kpl.  
 Tämän oppaan toteutusta on tukenut OrionPharma.

EIJÄ HILTUNEN-BACK,  
 IHO- JA SUKUPUOLITAUTIEN ERIKOISLÄÄKÄRI

## YLEISTÄ JÄKÄLÖITYMISSAIRAUKSISTA

**IHOTUMIA**, joissa todetaan ihon paksuuntumista, kutsutaan jäkälöitymissairauksiksi. Näistä tavallisimpia ovat valkojäkälä (lichen sclerosus) ja punajäkälä (lichen planus). Näiden ihosairauksien syntymekanismi on huonosti tunnettu, mutta niiden katsotaan kuuluvan autoimmuunitautien ryhmään, joissa elimistön oma puolustusjärjestelmä kääntyy omia soluja vastaan. Potilailla voidaan joskus tavata samanaikaisesti muitakin autoimmuunisairauksia kuten valkopälvi (vitiligo), pälvikaljuus (alopecia), kilpirauhasen vajaatoiminta tai keliakia.

**VALKOJÄKÄLÄ** on naisilla noin kuusi kertaa yleisempi kuin miehillä ja sitä tavataan kaikenikäisillä, myös lapsilla. Naisilla yleisin sairastumisikä on vaihdevuosi-iässä. Myös punajäkälää tavataan yleisemmin keski-ikäisillä naisilla, mutta ei lapsilla.

**JÄKÄLÖITYMISSAIRAUDET** ovat kroonisia ja niiden oireilu on aaltoilevaa. Hoitamattomana sekä valko- että punajäkälään liittyy lisääntynyt levyepiteelisyövän kehittymisen riski, joten niiden toteaminen ja asianmukainen hoito ovat tärkeitä.

# VALKOJÄKÄLÄN OIREET JA LÖYDÖKSET

**VALKOJÄKÄLÄ** esiintyy lähes yksinomaan sukuelinten ja peräaukon alueella. Suomenkielinen nimi tulee sen tyypillisestä ulkonäöstä, jossa nähdään vaaleaa paksuuntunutta arpikudosta. Intiimialueen kutina, etenkin öisin, on pääoire naisilla, mutta miehillä harvinainen. Arpeutumisen seurauksena yhdyntäkivut ovat tavallisia.

**IHOTTUMA** alkaa usein pieninä vaaleina kohoumina, jotka laajenevat vaaleiksi arpijuosteiksi. Naisilla pienet häpyhuulet voivat liimaantua isoihin häpyhuuliin ja klitoris peittyä. Valkojäkälää ei esiinny emättimessä, mutta emättimen suuaukko saattaa ahtautua.

**MIEHILLÄ** esinahan sisäpinnalle kehittyä usein kiristävä rengas, joka vaikeuttaa sen liikuttelua. Valkojäkälä voi ahtauttaa virtsaputken suuta aiheuttaen virtsasuihkun heikentymistä ja hajoamista. Etenkin naisilla arpeutumista tavataan myös peräaukon ympärillä, jolloin oireena voi olla kutinan lisäksi kipua ja verinen vuoto ulostamisen yhteydessä.

# PUNAJÄKÄLÄN OIREET JA LÖYDÖKSET

**PUNAJÄKÄLÄ** on ihosairaus, joka voi esiintyä lähes kaikilla ihoalueilla. Joka toinen iho-oireinen nainen oireilee myös sukuelinten alueella. Usein punajäkäläpotilaalla on oireita myös suun limakalvolla. Sukuelinten alueella oireena on polttelu, kirvely, kutina ja ihon haavautuminen. Iholla esiintyvä punajäkälä oireilee usein kutinana ja aiheuttaa sinipunertavia laakeita kohoumia, joissa nähdään hentoa verkkokuvioitusta. Naisilla emättimen aukossa nähdään punoitusta ja rikkoumia. Pienet häpyhuulet voivat sulautua isoihin häpyhuuliin. Punajäkälä voi oireilla emättimessä aiheuttaen veristä vuotoa sekä kiinnikkeitä, jotka ahtauttavat emätintä. Myös virtsaputken suu saattaa ahtautua, josta seuraa kirvelyä virtsatessa ja virtsaamisvaikeuksia.

**MIEHILLÄ** punajäkälä esiintyy joko rengasmaisina tai punoitavina haavaisina muutoksina terskassa, esinahassa tai peniksen varressa. Esinahan sisäpinta voi tarttua terskan tyveen muodostaen kiinnikkeitä ja aiheuttaen repeytymistä.

**MYÖS** peräaukon ympäristö voi haavautua ja aiheuttaa kirvelyä.

# MITEN TODETAAN?

**VALKO- JA PUNAJÄKÄLÄ** todetaan usein niille tyypillisten oireiden ja löydösten perusteella. Punajäkälässä oireita voi olla myös muualla iholla, mikä helpottaa taudin tunnistamista. Usein pitkittyneiden intiimialueen iho-oireiden vuoksi hakeudutaan joko ihotautien, gynekologian tai urologian erikoislääkärin vastaanotolla. Diagnoosi voidaan tarvittaessa varmistaa ottamalla ihottumasta paikallispuudutuksessa pieni koepala. Koepala voi olla myöhemmin tarpeen, jos hoitovaste on heikko tai iholle ilmaantuu hoidosta huolimatta uusia muutoksia.

# HOIDON PERIAATTEET

**MOLEMPIIN** ihosairauksiin on käytössä tutkimusnäyttöön perustuvat eurooppalaiset hoitosuosittelut. Yleensä hoitona ovat lääkevoiteet kuureina sekä rinnalla päivittäin käytettävät perusvoiteet. Sekä puna- että valkojäkälä ovat kroonisia ihosairauksia, jotka vaativat jatkuvaa hoitoa. Taudinkulku vaihtelee, jolloin myös hoidon tarve on erilainen. Hoitoon sitoutuminen on tärkeää ja lääkevoiteiden lisäksi ihon säännöllinen perushoito on välttämätöntä.

## LÄÄKEVOITEET

**LÄÄKEVOITEILLA** pyritään oireettomuuteen ja ehkäisemään sairauden eteneminen. Ihosairauksien hoidon kulmakivenä ovat lääkärin määräämät eri vahvuiset **kortisonivoiteet**, joita käytetään yleensä kuuriluonteisesti. Valkojäkälän hoito aloitetaan erikoisvahvalla tai vahvalla kortisonivoiteella annosta harvennaen kolmen kuukauden ajan. Usein myös punajäkälän hoito aloitetaan vahvalla kortisonivoiteella, tai ihon ollessa rikkoutunut voidaan käyttää valmistetta, jossa on mukana antibioottia. Emättimen punajäkälän hoidossa käytetään lääkkeen annosteluun ja kiinnikkeiden estämiseksi asetinta.

Yleensä kertavoiteluun riittää sormenkärjellinen lääkevoidetta. Kortisonivoiteet eivät sovellu jatkuvaan käyttöön, koska ne voivat ohentaa ihoa. Monesti hoitoa jatketaan kuurin jälkeen ylläpitohoitona 1–2 kertaa viikossa. **Ylläpito**hoidolla pyritään pitämään oireet poissa ja estämään pahenemisvaiheiden uusiminen.

Vaihtoehtona ovat lääkärin määräämät kortisonittomat **kalsineuriinialpaajavoiteet** (takrolimuusi ja pimekrolimuusi), joita voidaan käyttää kortisonien tapaan ensin kuurina ja sitten ylläpitohoitona. Ne voivat aiheuttaa aluksi voitelun yhteydessä hoidettavan alueen polttelua, joka yleensä menee muutamassa viikossa. Kalsineuriinialpaajavoiteet eivät ole Kela-korvattavia.

## PERUSVOITEET JA IHON SUOJAUS

**SÄÄNNÖLLISEN** päivittäisen perusvoitelun tarkoituksena on suojata ja kosteuttaa iho. Vesipitoiset voiteet sopivat parhaiten hautovalle ihoalueelle. Keskirasvaiset voiteet jättävät suojaavan pinnan, jolloin esimerkiksi virtsan ärsytys on vähäisempää. Itselle sopivan perusvoiteen löytää parhaiten kokeilemalla erilaisia valmisteita. Perusvoiteita kannattaa käyttää myös intiimialueen pesuun saippuapesujen sijaan. Naisilla oman estrogeenituotannon vähentyessä paikallisestrogeenin käyttö vahvistaa limakalvoja ehkäisten limakalvojen kuivumista ja ohentumista.

### ■ SUOSI INTIIMIALUEELLA

- perusvoidepesuja
- päivittäin käytettävää perusvoidetta
- hengittäviä ja luonnonkuituisia alusvaatteita
- vesipohjaista liukastetta seksin yhteydessä

### ■ VÄLTÄ INTIIMIALUEEN

- saippuapesuja ja muiden ärsyttävien hoitoaineiden käyttöä
- hautovaa ja kiristävää vaatetusta
- raapimista ja hankaamista
- intiimisuojien jatkuvaa käyttöä

## MUU HOITO

**PUNA- JA VALKOJÄKÄLÄPOTILAAN** kokonaisvaltainen hoito vaatii useiden eri terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyötä. Hankalahoitaisen punajäkälän hoidossa voidaan tarvita paikallisten lääkevoiteiden lisäksi suun kautta otettavia lääkityksiä, kuten prednisolona tai metotreksaattia. Nämä hoidot aloitetaan yleensä ihotautien poliklinikoilla. Jos miehillä esinahan kireys ei korjaannu lääkevoiteella vaihtoehtona on kirurgin tekemä ympärileikkaus, joka usein on samalla parantava hoito. Urologille ohjataan potilaat, joilla on ahtautta virtsaputken suulla. Virtsankarkailu sinänsä ja siihen käytettävät suojat ärsyttävät ja pahentavat ihottumia. Virtsankarkailun hoito edistää myös ihotilanteen korjaantumista. Joskus ihottuma oireilee niin voimakkaasti, että tarvitaan paikallista puudutegeeliä esimerkiksi virtsaamisen helpottamiseksi.

Intiimialueen ihosairauksilla on suuri vaikutus seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen, koska ihottumasta johtuva kipu ja arkuus hankaloittavat yhdyntöjä. Asia on usein arka ja vaikea ottaa oman kumppanin kanssa puheeksi, mutta lääkäri voi ohjata seksuaalineuvojalle tai -terapeutille.

## SEURANTA

**JÄKÄLÖITYMISIHOSAIRAUDET** ovat pitkäaikaisia ja lisäksi niihin on liitetty pieni (<5 %) lisääntyneen levyepiteelisyövän kehittymisen riski. Ne vaativat siksi säännöllistä hoitoa ja myös seuranta. Ihotilannettaan voi seurata itsekin (omaseuranta) tarvittaessa peilin avulla muutaman kuukauden välein. Lisäksi on tärkeää käydä lääkärin vastaanotolla 1–2 vuoden välein, jotta muutokset todettaisiin mahdollisimman alkuvaiheessa. Jos ihossa tapahtuu muutoksia tai oireet pahenevat tulee ottaa yhteyttä lääkäriin aiemmin.

### ■ OMASEURANNASSA KIINNITÄ HUOMIOTA

- värimuutoksiin
- kohoumiin ja näppyöihin
- haavaumiin
- oireiden kuten kutinan ja kirvelyn pahenemiseen hoidosta huolimatta

JAANA SUSI, ASIANTUNTIJAHOITAJA/  
AUKTORISOITU SEKSUAALINEUVOJA (SSS)

# INTIIMIALUEEN SAIRAUDET JA SEKSUAALISUUS

**SAIRASTUESSA** intiimialueen sairauteen voi itsestä tuntua, että on ylipääsemättömän tilanteen edessä. Elämä tuntuu epäoikeudenmukaiselta ja ajatuksissa risteilevät monet kysymykset. Intiimialueen sairaudet ovat hyvin herkkä aihe eivätkä monetkaan puhu siitä edes lähimmille ystävilleen. Olisi kuitenkin tärkeää, että asian kanssa ei jäisi yksin. Vaikeudet saattavat vain kasaantua ja henkilökohtainen elämänhallinnan tunne voi hetkeksi heiketä. Tunteiden läpikäyminen on välttämätöntä: mikään tunne ei ole väärä, vaan kaikki tunteet ovat sallittuja.

# SEKSUAALISUUS

**KAIPUU** kontaktiin, mielihyvään, rakkauteen ja hyväksyntään on meillä kaikilla. Mikään sairaus ei ole este näille toiveille ja niiden toteutumiselle. Seksuaalisuus on kykyä ja halua iloita oman kehon tuntemuksista. Se on voimavara, jonka voi löytää aina uudelleen. Seksuaalisuus kuuluu ihmisyyteen elämän alkamisesta sen loppumiseen asti. Jokainen toteuttaa sitä omalla tyylillään ja tavallaan muita loukkaamatta. Joskus seksuaalisuus on enemmän pinnan alla näkymättömissä, mutta aina se kuitenkin on läsnä. Se on etsimistä ja löytämistä. Kuka minä olen? Mihin minä kuulun? Omaan identiteettiä haetaan pitkin elämää. Tunnistanko omat arvoni, tunteeni, asenteeni ja uskomukseni? Seksuaalinen minäkuva tarkentuu elämää eletessä. Seksuaalisuudessa ollaan paljaalla pinnalla suhteessa itseen ja toiseen. Siinä on läsnä myös haavoittuvuus.

**HYVÄ** suhde omaan seksuaalisuuteen on voimavara – on hyvä olla yksin tai yhdessä. Seksi ja seksuaalisuus ovat kaksi eri asiaa. Seksuaalisuus on enemmän sitä, mitä sisimmässämme olemme ja seksi sitä, miten sitä ilmaisemme. Tunteet, fantasiat, mielihyvä ja nautinto ovat molemmissa läsnä. Jotkut voivat elää elämänsä ilman seksiä, kun taas toisilla se on omaan identiteettiin kuuluva tärkeä osa-alue. Seksi ei ole hyvän elämän välttämättömyys.

# AUTS! KUN SEKSI SATTUU

**KOEMME** ja tunnemme seksin aikana ihon kautta paljon. Ihon voidaan ajatella olevan meidän tärkeimpiä seksielimiämme. Miltä tuntuu, kun genitaalialueen limakalvot viestittävätkin nautinnon sijasta seksin aikana tai sen jälkeen kipua, kirvelyä ja polttelua? Seksiin liittyvä kipu vaikuttaa erityisellä tavalla seksuaaliseen kokemukseen. Sillä on todettu olevan herkästi vaikutuksia omanarvon tunteeseen, tunne-elämään ja seksuaaliseen itse-tuntoon. Ihosairaus voi koitella kykyä rakastaa ja saada nautintoa seksin kautta. Tärkeää olisi opetella nauttimaan seksistä ja seksuaalisuudesta sekä siitä, miten se kunakin ajanjaksona ja hetkenä elämässä onnistuu. Seksiin liittyvä kipu vaikuttaa erityisellä tavalla seksuaaliseen kokemukseen. Pakottaminen tai ylipuhuminen seksiin ei ole koskaan hyväksyttävää. Mihinkään mitä itse ei halua ei tarvitse eikä pidä suostua.

# PARISUHDE KUUNTELE JA TULE KUULLUKSI

**PARISUHDE** on yksi elämän merkittävämpiä ihmissuhteita. Parisuhteen tärkein asia on turvallinen kiintymyssuhde, joka mahdollistaa näkyväksi, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen. Parisuhteen eliksiiri on rakkaus. Vaikeissa elämäntilanteissa parisuhteessa tapahtuu usein muutoksia. Erilaiset sairaudet muuttavat totuttua minäkuva. Jäkälöitymissairauksissa intiimialueen kivut voivat alkaa määrittää suhdetta. Voi käydä niin, että pariskunnalle muodostuu ikään kuin sanaton sopimus seksittömyydestä. Kumppani voi myös pelätä satuttavansa tahattomasti rakastaan seksin aikana. Puhuminen on tärkein työkalumme parisuhteen hoitamisessa. Kannattaa avoimesti miettiä ja keskustella millaista seksielämää parisuhteessa voi olla, niin että se on molemmille sopivaa. Kumpikin tulee kuulluksi ja nähdyksi. Yhdyntäkeskeinen seksi ei kipujen vuoksi ole paras vaihtoehto. Ilmaisutapoja seksielämässä monia ja niistä kanatta avoimesti puhua. Kosketuksella toiseen on valtava positiivinen voima ja sitä kannatta käyttää.

Elämässä voi olla pitkiä aikoja, jolloin seksuaalisuus on enemmän hukassa kuin läsnä. Seksuaalista haluttomuutta voi lisätä muutokset, joita sairaus on siihen tuonut. Haluttomuudesta huolimatta hellyyden ja läheisyyden merkitys on suuri.

## ■ POHDITTAVAKSI:

**Muistelkaa, kun tapasitte.**

**Mihin kiinnitit kumppanissasi huomiota?**

**Milloin huomasitte ihastumisen tunteen?**

**Miltä se tuntui?**

**Mitkä asiat kantavat suhteessanne?**

**Onko sairaus muuttanut suhdettanne ja tapaanne nauttia toisistanne?**

# SINKKU

**SINKKUNA** oleminen ei ole aina oma valinta. Kuitenkin yhä useampi kokee elämänsä hyvää ja nautittavaa elämää ilman parisuhdetta. Yksineläminen ei ole ongelma, mutta yksinäisyys voi olla. Genitaalialueen kiputilat voivat olla este parisuhteen etsimiselle. Oma sisäinen minäkuva voi olla hetken kadoksissa. Keho ja mieli ovat yhtä, keho reagoi ja mieli selittää tapahtunutta. Kipeiden asioiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin vaan hakea tarvittaessa keskusteluapua.

## ■ POHDITTAVAKSI:

**Annatko itsellesi luvan olla juuri se ihminen mikä nyt olet?**

**Mitkä asiat antavat sinulle hyvänolon tunnetta – mistä sinä koet nautintoa?**

# SOOLOSEKSI

**ITSETYYDYTYKSEN** on osa luonnollista seksuaalisuutta, ja usein se kuuluu myös parisuhteeseen. Mielikuvitus on paras apuväline, sillä sen avulla voi turvallisesti kokea tilanteita, joihin ei todellisuudessa antautuisi. Mielikuvat ja fantasiat voivat tuoda piristystä seksielämään. Itsetyydytyksen avulla oppii tuntemaan oman kehonsa ja herkät erogeeniset alueensa.

## ■ POHDITTAVAKSI:

**Millaisesta itsetyydytyksestä sinä pidät?**

## NAISELLA – EMÄTTIMEN AHTAUMA JA PUIKKOLAAJENNUKSET

**VALKO JA -PUNAJÄKÄLÄLLÄ** on valitettava taipumus kurouttaa ja ahtauttaa emätintä kiinni. Jos yhdynät eivät riitä pitämään emätintä auki tai yhdyntöjä ei ole, yksinkertaisin tapa laajennukseen on laittaa sormi emättimeen ja venyttää emätintä sormin. Sen jälkeen laajennusta voi lisätä asteittain esimerkiksi kahteen sormeen. Emättimen laajentamiseen on myös mahdollista käyttää laajenninpuikkoja eli dildoja. Emätin on joustava elin ja laajennushoidoilla päästään useimmiten hyviin tuloksiin. Hoito tulee toteuttaa säännöllisesti useana päivänä viikossa noin 10–15 minuutin ajan. Kannatta miettiä, mikä olisi hyvä hetki toteuttaa puikkolaajennuksia siten, että se tulee luontevaksi osaksi viikko-ohjelmaa. Voisiko sen liittää vaikka iltarutiineihin. Tärkeää on muistaa liukuvoiteiden käyttö sekä yhdynnässä että puikkohoidoissa. Vesiliukoinen voide jossa ei ole maku eikä väriaineita on paras. Aluksi puikkolaajennus voi tuntua hieman kipeältä, mutta pikkuhiljaa emätin alkaa antamaan periksi ja laajennus on yhä helpompaa. Kun puikkolaajennus sujuu hyvin, mahdollistaa se myös yhdyntöjen onnistumisen.

### ■ POHDITTAVAKSI:

**Mikä olisi hyvä aika ja tapa tuoda puikkohoito arjen rutiineihin?**

**Miten ajattelit toteuttaa sitä?**

## MIEHELLÄ – SAIRAUDEN AIHEUTTAMAT YHDYNTÄVAIKEUDET

**VOIVAT** vaikeuttaa yhdyntöjä sekä itsetyydytystä. Sairastumisen aiheuttamat muutokset saattavat aiheuttaa myös mielialan vaihtelua ja masennusta. Tunnetilojen vaihtelut heijastuvat herkästi seksin alueella. Keskustelu kumppanin tai lääkärin kanssa voi helpottaa tilannetta.

### ■ POHDITTAVAKSI:

**Onko sairaus vaikuttanut omaan kykyysi nauttia seksistä?**

**Mitä keinoja olet käyttänyt itsehoitona?**

**Mitä ajattelet itsetyydytyksestä?**

# SEKSIN APUVÄLINEET

**SEKSIAPUVÄLINEET** ovat hyvä vaihtoehto seksi-elämän piristykseen tai tuomaan apua sairauksien aiheuttamiin toiminnallisiin ongelmiin.

**KANNATTAA** rohkeasti miettiä mistä nauttii ja mistä saa mielihyvää. Tuoksut, eroottiset vaatteet, elokuvat, musiikki – vain mielikuvitus on rajana. Apuvälineitä on saatavilla monista eri paikoista, myöskin netistä.

## ■ POHDITTAVAKSI:

Oletko käynyt tutustumassa seksiliikkeisiin?

Millaisia ajatuksia ne sinussa herättävät?



# SEKSUAALI- NEUVONTA/ TERAPIA

**MAHDOLLISTEN** ongelmien kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Useimmissa sairaanhoitopiireissä on tarjolla seksuaalineuvontaa tai terapiaa. Yksilöllinen neuvonta on hyvä tuki ja apukeino, jota kannattaa hyödyntää. Se on ammatillista ja luottamuksellista keskustelua joko yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

AINO LOIKKANEN,  
JÄRJESTÖASiantuntija, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto

# VERTAISTUKEA ELÄMÄÄN JÄKÄLÖITYMIS- IHOSAIRAUDEN KANSSA

**YKSIN** ei tarvitse jäkälöitymissairauksien kanssa jäädä. Vertaistukea löytyy niin verkosta kuin live-tapaamisistakin, ja usein vertaisilta löytyykin parhaat vinkit sairauden kanssa elämiseen. Vertaiset myös ymmärtävät puolesta sanasta, mistä on kyse, eikä itseään tai sairauttaan tarvitse heille selitellä.

Facebookissa toimii jäkälöitymissairauksiin omat ryhmänsä sekä naisille että miehille. Ryhmät ovat suljettuja, eli keskustelut ja ryhmän jäsenet näkyvät vain muille ko. ryhmän jäsenille. Ryhmään liittyessä pitää vastata muutamaan kysymykseen.

**Naisten ryhmä:**

[www.facebook.com/groups/valkojakalajapunajakalanaiset](https://www.facebook.com/groups/valkojakalajapunajakalanaiset)

**Miesten ryhmä:**

[www.facebook.com/groups/valkojakalajapunajakalamiehet](https://www.facebook.com/groups/valkojakalajapunajakalamiehet)

Allergia-, iho- ja astmaliitto järjestää jäkälöitymis-ihosairauksia sairastaville kursseja, joilla pääsee vaihtamaan kokemuksia vertaisten kanssa ja virkistymään sekä saa tietoa oman sairauden kanssa elämisen tueksi.

Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistykseen Ihoyhdistykseen kuuluu paljon jäkälöitymisiho-sairauksia sairastavia. Yhdistys järjestää tapaamisia ja toimintaa kaikille jäsenilleen sekä antaa mahdollisuuden tavata vaikkapa omalla paikkakunnalla omaan diagnoosiryhmään kuuluvia. Ota rohkeasti yhteyttä yhdistykseen, jos olet kiinnostunut toiminnasta!

**Lisätietoja:**

[ihoyhdistys@gmail.com](mailto:ihoyhdistys@gmail.com) ja [www.ihoyhdistys.allergia.fi](http://www.ihoyhdistys.allergia.fi)



# ELÄMÄÄ VALKOJÄKÄLÄN KANSSA

– VALKOJÄKÄLÄÄ SAIRASTAVA VAPAAEHTOISTOIMIJA –

Kutinaa ja kuumotusta voi olla muustakin syystä kuin läheisyyden kaipuusta, valitettavasti. Yleensä minulla kutina ja kuumotus on mennyt hiivalääkkeillä ja puolukoita syömällä aina ohi. Mutta ei tällä kertaa, ei millään.

Pyörälenkin jälkeen tuntuu kuin olisi kirvelyäkin alapäässä ja lievää kipua kutinan lisäksi. Tutkailen peilillä tarkemmin: kauhistus! Joku tummanpunainen läikkä tai kyhmy! Pelottaa hillittömästi. Mikä minua oikein vaivaa? Paniikki! Hätä ja huoli! Soitan omalle gynekologilleni ja haluan ajan nopeasti. Mikä tämä on – syöpäkö? Pelottaa.

Tuttu ensireaktio useimmalla meistä!

## Rasvaamista ja rauhallisia metsälenkkejä

Lääkäri tutkii tilanteen rauhallisesti ja sanoo sitten epäilevänsä valkojäkälää (lichen sclerosus). Tumma alue ihollani on verenpurkauma, joka sekin on yksi oire valkojäkälästä. Mikä ihme sellainen tauti on, en ole koskaan kuullutkaan? Pieni helpotuskin siitä, ettei tämä ole ainakaan syöpä. Diagnoosi varmistuu koepalalla.

Hoidan päivittäin limakalvojani ihoöljyllä. Kutinan tai kivun saan kuriin lääkärin määräämällä kortisonivoiteella, jota käytän tarvittaessa pitkinä kuureina. Myös pissatulehdukselle tyypillisiä oireita tulee, vaikka näyte on puhdas. Stressi pahentaa selvästi oireitani, mutta sen hoitaminen onkin vaikeampaa.

Pitkät rauhalliset metsälenkit ovat itselleni parasta terapiaa. Välillä kuluu onneksi pitkiäkin aikoja, etten sairauttani muistakaan.



## Vertaistuki

Koska jäkälöitymissairaudet ovat pääosin intiimialueen ja muiden limakalvojen vaivoja, niistä puhuminen kahvipöydässä tai lounaskeskusteluissa ei ole ehkä suotavaa. Vaivaa usein turhaan häpeillään tai salaillaan. On valitettavaa, että kaikki lääkäritkään eivät tunne sairautta ja hoidoksi voidaan määrätä esimerkiksi hiivalääkkeitä.

Allergia-, iho- ja astmaliiton yhteydessä toimivassa Valkojäkälää ja punajäkälää sairastavien naisten Facebook-vertaistukiryhmässä on yli 800 naista. Miehillä on oma ryhmänsä. Kannattaa hakeutua mukaan, sillä vertaistuki on parasta ja aina saatavilla netin kautta. Keskustelu jäkälöitymissairauksien ryhmässämme on lämminhenkistä, toisiamme tukevaa ja kannustavaa. Hoitovinkkejä ja hyviä lääkärikokemuksia jaetaan auuliisti.

Mukavia huumoripilkahduksiakin naisilta irtoaa. Joku nimitti vaivaamme rakovalkeaksi! Sekin olisi ihan yhtä hassu nimi tälle sairaudelle, joka ei kyllä yhtään naurata pahimmillaan sukuelimiä riepottaessaan. ■

APTEEKISTA.

# Orion Perusvoiteet

**ORION**  
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa



Valmistettu Suomessa.

**Sv-korvauksen pitkäaikaisen ihotaudin hoitoon lääkärin reseptillä saa seuraaviin pakkauskokoihin: Aqualan L 500 g, Aqualan Duo 500 g, Ceralan 500 g, Ceralan Plus 500 g, Carbalan 500 g ja Carbalan Plus 500 g.**

**Probicare** probioottinen perusvoide sisältää ihoa uudistavaa ja ihon omaa immuunipuolustusta vahvistavaa *Lactococcus lactis*- solu-uutetta. Solu-uute auttaa vahvistamaan ihon omaa läpäisyestettä suojaamaan ihoa ulkoisilta stressitekijöiltä. Glyceroli ylläpitää ihon kosteustasapainoa ja karitevoi kasvisrasva pehmentää sekä hoitaa ihoa.

**Aqualan L** on helppo, monikäyttöinen perusvoide koko perheen ihon kosteuteen. Se on oivallinen perusvoide atooppisen ihon voidepesuihin.

**Aqualan Duo** on tehokkaasti ihoa kosteuttava perusvoide, jossa on suuri määrä glyserolia. Koostumukseltaan Aqualan Duo on hiukan Aqualan L -perusvoidetta tanakampaa.

**Ceralan** perusvoide on keramideja sisältävä voide atooppiselle ja kuivalle iholle. Ceralanin sisältämät keramidit ovat ihon oman luontaisen läpäisyesteen, suojakerroksen aineosia. Niiden tehtävänä on tiivistää kuiva, atooppinen iho veden liikaa haihtumista estäväksi.

**Ceralan Plus** on monipuolisesti ihon läpäisyestettä täydentävä keramidi-perusvoide. Notkea, nopeasti imeytyvä Ceralan Plus jättää iholle miellyttävän suojan parantaen siten ihon kosteudensitomiskykyä. Keramidien lisäksi se sisältää kosteudensitoja-aineita.

**Carbalan** perusvoide sisältää 5 % karbamideja eli ureaa ja runsaasti glyserolia, jotka sitovat kosteutta tehokkaasti ihoon. Carbalan levittyy helposti ja imeytyy nopeasti. Voide sopii normaalille, kuivalle ja atooppiselle iholle.

**Carbalan Plus** on keskirasvainen perusvoide jossa on 5 % karbamideja, runsaasti glyserolia ja ksylitolia. Nämä aineosat sitovat kosteutta tehokkaasti ihoon. Voide sisältää myös karitevoita, joka suojaaa, korjaa ja hoitaa ihoa. Voide sopii normaalille, kuivalle ja atooppiselle iholle.

[perusvoide.fi](http://perusvoide.fi)

8/2021 koodi: 10109951

”Olen saanut vertaistukea sairauteen,  
josta ei halua kaikille puhua. Olen huomannut,  
etten ole sairauden kanssa yksin. On hienoa, kun  
voi turvallisesti kysyä, ihmetellä ja vaihtaa ajatuksia  
kohtalotovereidensä kanssa.”

[allergia.fi/liity](https://allergia.fi/liity)



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

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