

Käsi-ihottuma

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SISÄLTÖ

Käsi-ihottuma	3
Ärsytyksen aiheuttama käsi-ihottuma	4
Allergian aiheuttama käsi-ihottuma	6
Käsi-ihottuman hoito ja ehkäisy	8
Pesu	12
Ihon paikallishoito	13
Muut hoidot	15
Tukea arkeen	16

ASiantuntijat:

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Teija Launis, kuntoutussuunnittelija

Risto Heikkinen, erityissuunnittelija

Tuulikki Niskanen, sairaanhoitaja

JULKAISIJA: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

TAITTO: Funkkis - Brändi & Markkinointi

KUVAT: Jarno Mela

PAINOPAikka: PunaMusta

Tämän oppaan toteutusta on tukenut OrionPharma

Opas päivitetty 03/2021. Painos 10 000 kpl.



KÄSI-IHOTTUMA

KÄSIEN IHO ON päivittäin alttiina erilaisille aineille. Ihon oma suojauskyky ei aina riitä ja ihon suojakerrokset vaurioituvat. Erilaiset käsi-ihottumat ovat yleisiä, ja ne kehittyvät helposti pitkäaikaisiksi eli kroonisiksi sairauksiksi. Käsi-ihottumaa kannattaa hoitaa heti alkuvaiheessa tehokkaasti, koska ennuste yleensä huononee sairauden pitkittyessä.

KÄSI-IHOTTUMAAN ON monia syitä. Taustalla voi olla jokin ihotauti kuten atooppinen ihottuma tai psoriasis. Usein syynä on ulkoisten tekijöiden aiheuttama ärsytys tai allergia. Aina syytä ei saada selville.

PITKÄÄN JATKUESSAAN käsi-ihottumalla voi olla suuri vaikutus elämänlaatuun. Se voi esimerkiksi vaikeuttaa tai estää työntekoa ja harrastuksia. Mahdolliset riskitekijät on tärkeää ottaa huomioon kun suunnittelee ammatinvalintaa. ■

ÄRSYTYKSEN AIHEUTTAMA KÄSI-IHOTTUMA

ÄRSYTYSKOSKETUSIHOTTUMA VOI tulla kenelle tahansa jonkin ärsyttävän tekijän tai usein toistuvan mekaanisen ärsytyksen, kuten toistuvan käsienpesun seurauksena. Ihottuman riskiä lisää ihon kuivuminen, jonka syynä voi olla esimerkiksi atooppinen taipumus.

ÄRSYTYSIHOTTUMA ALKAA yleensä ihon kuivumisena ja halkeiluna. Muita oireita ovat kutina, kirvely, pistely, punoitus ja hilseily. Ihoon voi tulla vesirakkuloita ja näppylöitä. Ihottuma alkaa yleensä käsien ohuilta ihoalueilta: sormien väleistä ja sivuilta, kämmenselistä ja ranteista

PITKÄÄN JATKUNUT altistuminen saattaa muuttaa ihottuman krooniseksi, jolloin käden iho alkaa paksuuntua, karheutua ja kovettua, hilseillä ja halkeilla. Ärtynyt iho lisää riskiä saada kosketusallergia. ■

KÄSIEN IHOA ÄRSYTTÄVIÄ TEKIJÖITÄ:

- jatkuva käsienvesu
- kosteus, pöly ja lika
- kuumuus tai kylmyysmekaaninen hankaus
- kypsentämättömien ruoka-aineiden käsittely esimerkiksi kasvikset, liha, kala
- hautovat suojakäsineet
- kemikaalit, esimerkiksi bensiini ja moottoriöljyt
- emäksiset aineet, esimerkiksi betoni, sementti, kalkki
- pesu- ja puhdistusaineet
- voiteiden ja kosmetiikan ainesosat



ALLERGIAN AIHEUTTAMA KÄSI-IHOTTUMA

ALLERGINEN KOSKETUSIHOTTUMA syntyy, kun kädet ovat jatkuvassa kosketuksessa herkistävän aineen kanssa. Etukäteen ei tiedetä, kuka allergisoituu ja mille aineelle. Kosketusallergia on pysyvä, koska allergian kehittymisen seurauksena elimistössä syntyy pysyvä reagoititavan muutos.

OIREET VOIVAT ilmaantua nopeina tai hitaina reaktioina. Allergisessa käsi-ihottumassa oireet tulevat ensimmäisenä sille alueelle, joka on ollut kosketuksessa herkistävään aineeseen.

Kosketusallergia on pysyvä, koska allergian kehittymisen seurauksena elimistössä syntyy pysyvä reagoititavan muutos.



NOPEISSA REAKTIOISSA, yleensä alle puolessa tunnissa, kosketuskohta muuttuu punoitavaksi, turvonneeksi ja kutisevaksi, ja siihen voi nousta urtikariapaukamia. Oireiden syynä on kosketus valkuaisaineeseen eli proteiiniin, kuten esimerkiksi ruoka-aineet, luonnonkumi, kasvit ja eläimet.

ALLERGISISSA HITAISSA reaktioissa oireena ovat kutina, punoitus ja lievä turvotus. Oireet ovat aluksi kosketuspaikassa, mutta leviävät myöhemmin laajemmalle alueelle. ■

KOSKETUSALLERGIAN TAVALLISIMPIA AIHEUTTAJIA

- pesuaineiden, voiteiden ja kosmetiikan ainesosat, esimerkiksi hajusteet ja säilöntäaineet
- metallit, esimerkiksi nikkeli
- lääkeaineet
- maalit, lakat ja liimat, esimerkiksi akrylaatit ja hartsit
- kumikemikaalit
- koristekasvit ja elintarvikkeet
- eläimen hilse, karvat ja eritteet
- luonnonkumivalkuainen eli lateksi

KÄSI-IHOTTUMAN HOITO JA EHKÄISY

HOIDON LÄHTÖKOHTANA on aina tunnistaa oireita aiheuttavat tekijät ja poistaa ne. Tarkkaa diagnoosia on vaikea tehdä vain ihottumaa katsomalla. Usein tarvitaan perusteellinen lääkärin tekemä selvitys, johon liittyy tarvittaessa allergestetit. Jos taustalla on esimerkiksi atooppinen taipumus, sitä pahentavia tekijöitä on pyrittävä välttämään ja ihoa on hoidettava huolellisesti. Jos käsi-ihottumaa ei hoideta tai sitä ei saada hallintaan, siitä voi kehittyä pitkäaikainen ja hankala iho-ongelma. Siksi sen hoitoon kannattaa paneutua heti oireiden ilmaannuttua.

KÄSI-IHOTTUMIA EHKÄISTÄÄN välttämällä ärsyttävien ja herkistävien aineiden käsittelyä. Jos se ei ole mahdollista, on huolehdittava käsien riittävästä suojauksesta. Tupakointi, runsas alkoholin käyttö ja kylmyys pahentavat oireita.



TÄRKEIN SUOJAUSKEINO ON SUOJAKÄSINEIDEN ASIANMUKAINEN KÄYTTÖ:

- käsineet valitaan käyttötarpeen mukaan, ja ne ovat aina henkilökohtaiset
- kosteissa tai likaisissa töissä käytetään nesteitä tai ärsyttäviä aineita läpäisemättömiä muovisia tai kumisia suojakäsineitä
- käsineiden on oltava riittävän pitkävartiset, ehjät, puhtaat ja sopivan kokoiset
- käsineiden alla käytetään kosteuden imemiseksi puuvillaisia aluskäsineitä käsineet huuhdellaan ennen riisumista
- käsineet riisutaan kääntäen ne nurin, pestään nurja puoli miedolla pesuaineella ja ripustetaan kuivumaan kertakäyttökäsineet vaihdetaan riittävän usein





PESU

SORMUKSET OTETAAN pois ennen käsien pesua, koska likaa kertyy erityisesti sormusten sisäpuolelle.

KÄDET PESTÄÄN haalealla vedellä ja hajusteettomalla pesuaineella tai perusvoiteella, joka levitetään kostealle iholle.

KÄDET JA erityisesti sormien välit kuivataan pehmeällä pyyhkeellä ilman hankausta.

PESUN JÄLKEEN levitetään glyserolia sisältävää käsidesinfektioainetta kuiviin käsiin ja sen annetaan kuivua hyvin.

JOKAISEN PESUN jälkeen käsiin levitetään perusvoidetta ihon kuivumisen estämiseksi.

IHON PAIKALLIS- HOITO

LÄÄKÄRIIN TULEE hakeutua, jos käsiin on tullut ihottumaa, joka ei parane 1 - 2 viikossa ilman reseptiä saatavalla hydrokortisonivoiteella, tai jos ihottuma uusiutuu hoidon päättymisen jälkeen. Käsi-ihottumien hoito sovitaan aina lääkärin kanssa.

TAVALLISIMMIN KÄSI-IHOTTUMIA hoidetaan keskivahvoilla kortisonivoiteilla. Kortisonivoiteita käytetään lääkärin ohjeen mukaisesti. Hoitjakson pituuteen vaikuttaa voiteen vahvuus, voidepohja, hoidettavan alueen sijainti ja diagnoosi. Pitkäaikainen käsi-ihottuma voi vaatia useiden viikkojen hoitoa.

IHOTTUMAKOHTIIN LEVITETÄÄN voidetta yleensä 1 - 2 kertaa päivässä. Kortisonivoiteen käyttöä ei lopeteta yhtäkkiä vaan vähitellen, vaikka näyttäisi siltä, että ihottuma on parantunut. Kortisonivoiteen käytössä tulee pitää taukoja, millä estetään mahdolliset haittavaikutukset. Tauon aikana voidetta voidaan käyttää niin sanottuna ylläpitohoitona kahtena päivänä viikossa tarvittaessa 2 - 3 kuukautta.

KORTISONIVOITEEN KÄYTÖN aikana käytetään perusvoidetta, mutta se levitetään vasta noin tunnin kuluttua, kun lääkevoide on ehtinyt imeytyä kunnolla. Joskus hoitona käytetään esimerkiksi takrolimuusi- ja pimekrolimuusivoiteita, jolloin perusvoide levitetään vasta parin tunnin kuluttua lääkevoiteen jälkeen.

PERUSVOIDE KANNATTAA valita käsien ihon kuivuuden mukaan. Mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide. Voiteen tulee olla sellainen, joka tuntuu itsestä miellyttävältä. Muuten sen käyttö voi jäädä liian vähäiseksi. ■

PERUSVOITEEN SÄÄNNÖLLINEN KÄYTTÖ IHOTTUMAN PARANEMISEN JÄLKEEN:

- ehkäisee ihon kuivumista
- suojaa käsien ihoa ulkoisilta ärsykeiltä
- ehkäisee ihottuman uusiutumista



MUUT HOIDOT

JOS KÄSI-IHOTTUMA ei rauhoitu kortisonivoiteilla, tulee ottaa yhteys lääkäriin. Tarvittaessa voidaan käyttää esimerkiksi keittosuolahautta tai sinkkivoidekäärettä. Yksinkertainen ja hyvä hoito on laittaa yöksi käsiin runsaasti perusvoidetta ja puuvillakäsineet. Muita hoitoja ovat erilaiset kylvetykset, penslaukset ja peitohoidot ns. keinoholla eli hydrokolloidilevyllä. Myös valohoitoja voidaan käyttää käsi-ihottumien hoidossa.

TULEHTUNUTTA IHOA voidaan hoitaa desinfioidulla tai antibakteerisilla aineilla. Joskus sisäinen antibioottihoito voi olla tarpeen. Muita sisäisesti käytettyjä lääkkeitä ovat kortisoni ja antihistamiini sekä retinoidit ja immunosuppressantit. ■

TUKEA ARKEEN

JATKUVA PÄIVITTÄINEN käsien hoito ja suojaus voi kuluttaa voimavaroja ja aiheuttaa hoitoväsymystä. Tämä lisää stressiä, mikä puolestaan voi pahentaa ihottumaa. Ihottuma voi myös välillä pahentua hyvästä hoidosta huolimatta.

JOS SAIRAUDEN takia joutuu luopumaan itselle tärkeistä asioista, sopeutuminen voi viedä aikaa. On tärkeä tunnistaa ja löytää asioita, jotka antavat voimavaroja. Myös vertaistuki auttaa jaksamaan pitkäaikaisen sairauden kanssa jaksamisessa.

KÄSI-IHOTTUMAN VAIKUTUKSET näkyvät laajasti arjen eri osa-alueilla. Sairaus aiheuttaa omat rajoituksensa niin kotitöille, vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Työikäisen kohdalla korostuvat työelämän haasteet. Käsi-ihottuman pitkityessä on hyvä selvittää myös kuntoutukseen ja toimeentuloon liittyviä asioita.

KÄSI-IHOTTUMAT TUOVAT mukanaan yksilöllisiä tuen tarpeita, jotka vaihtelevat käsi-ihottuman vaikeusasteen, iän ja perhetilanteen mukaan. Yhteiskunnan tarjoamat tuet tulevat ajankohtaisiksi silloin, kun ihottuma haittaa pitkäaikaisesti arjessa selviytymistä tai kun ihottumaan liittyy muita sairauksia. Tukiin liittyvissä asioissa saa apua esimerkiksi kuntoutusohjajalta, sosiaalityöntekijältä tai järjestöjen työntekijöiltä.

PITKÄAIKAISSAIRAAN TUKIMUODOT ja palvelut ovat terveydenhuollon, kuntien ja Kelan vastuulla. Tämän lisäksi sairaudesta aiheutuvaan haittaan ja siitä johtuviin kustannuksiin voi saada tukea esimerkiksi verotuksen, yksityisten vakuutusten tai sosiaalitoimen myöntämän toimeentulotuen kautta.

KÄSI-IHOTTUMA VOI olla syy hakea sairauslomaa. Jos kroonistuneella käsi-ihottumalla arvioidaan olevan syy-yhteys työhön, hakeudutaan ammattitautiarviointiin. Myös uudelleen kouluttautuminen ja ammatinvaihto voivat auttaa tilanteessa. ■

KÄSI-IHOTTUMAN HYVÄ HOITO:

- pesu haalealla vedellä ja perusvoiteella
- huolellinen huuhtelu ja kuivaus käsidesin käyttö tarvittaessa
- perusvoiteen säännöllinen käyttö
- lääkärin määräämien hoitovoiteiden ohjeenmukainen käyttö
- ärsytystä ja allergioita aiheuttavien aineiden välttäminen
- käsien suojaus



Orion Perusvoiteet



Valmistettu Suomessa.

Sv-korvauksen pitkäaikaisen ihotaudin hoitoon lääkärin reseptillä saa seuraaviin pakkauksoihin: 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 suojaan ihoa ulkoisilta stressitekijöiltä. Glyceroli ylläpitää ihon kosteustasapainoa ja kariteivoi kasvisrasva pehmentää sekä hoitaa ihoa.

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

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 % karbamidia eli ureaa ja runsaasti glyserolia, jotka sitovat kosteutta tehokkaasti ihoon. Carbalan levittyy helposti ja imeytyy nopeasti. Voide sopii normaaliille, kuivalle ja atooppiselle iholle.

Carbalan Plus on keskirasvainen perusvoide jossa on 5 % karbamidia, runsaasti glyserolia ja ksylitolia. Nämä aineosat sitovat kosteutta tehokkaasti ihoon. Voide sisältää myös kariteivoita, joka suojaa, korjaa ja hoitaa ihoa. Voide sopii normaaliille, kuivalle ja atooppiselle iholle.

perusvoide.fi



Orion on suomalaisen avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 8–22.

”Sain hyvät hoito-ohjeet käsi-ihottumaani, ja nyt iho on hyvässä kunnossa. Liityin yhdistyksen jäseneksi kannattaakseni toimintaa. Vähitellen siitä tulikin kiva harrastus.”

Tule sinäkin mukaan
www.allergia.fi/yhdessa

Oliko oppaassa tietoa, joka auttoi sinua oireiden kanssa? Lähetä palautetta oppaasta tiedotus@allergia.fi



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

www.allergia.fi