



Pirkko Maisel-Niemi on opetellut elämään prurigonsa kanssa. Hän on todennut, että kun mieli on rauhallinen, ihokin pysyy paremmassa kunnossa.

# Prurigo nodularista sairastava tietää, mitä on **HELVETILLINEN KUTINA JA RAAPIMISEN NAUTINTO**

Helsinkiläinen Pirkko Maisel-Niemi vakuuttaa, että vanha sanonta helvetillisestä kutinasta ja raapimisen nautinnosta on täyttä totta, kun sairastaa ihotautia nimeltä prurigo nodularis eli kyhmykutina.

TEKSTI JA KUVAT: MAIJA KRAPPE



# Prurigo nodularis eli kyhmykutina

**P** rurigo nodularis on Suomessa melko harvinainen ihosairaus. Sairauden kliininen kuva on erittäin selkeä ja ihomuutosten näkeminen riittää diagnoosin tekoon. PN-kyhmyt ovat kovia, pyöreitä ja päältä sarveistuneita. Joskus ne ovat keskeltä painuneet kuopalle, ja niiden ympärillä iho on usein jähkälöitynyt.

Kyhmyjen pinta on tavallisimmin ainakin osittain rikki raapimisen seurauksena, ja niiden ympärillä on nähtävissä tulehduksen jälkeistä hyperpigmentaatiota (iho tummempaa kuin terve iho). Kyhmyjä voi olla muutamasta yksittäisestä satoihin kappaleisiin. Yleensä kyhmyjä ei ole koskaan kasvoissa, kämmenissä tai jalkapohjissa.

Vielä ei tiedetä, kumpi prurigo nodulariksessa tulee ensin: kutina vai kyhmyt. Useat tutkijat pitävät PN:ta kehämäisenä neurodermatiittina (ihohermon tulehduksena). Tätä ajatusta tukee se, että koepalaksi otetussa PN-kyhmyssä erilaisten hermovälittäjäaineiden (neuropeptidit) määrä on lisääntynyt. Nämä neuropeptidit ovat voimakkaita histamiininvapauttajia, ja niiden esiintyminen kyhmyissä saattaa selittää intensiivisen kutinan.

PN on vaikeasti hoidettava sairaus. Kun sen kutina–raapimis-kierre on kerran alkanut, sitä on vaikea saada katkaistua. Paikallishoitona käytetään perusvoiteita, mentholia, tervaa, kortisonivoiteita ja erilaisia peittositeitä. Perusvoiteiden käyttöä pidetään tärkeänä, koska ihon kuivumisen myötä kutina saattaa lisääntyä.

Kyhmyihin voidaan ruiskuttaa paikallisesti kortisonia. Myös takrolimuusia on kokeiltu paikallishoitoa. Yksittäisiä kyhmyjä voidaan poistaa kirurgisesti tai jäädyttää nestetyypellä. Valohoidoista tehokkaimmaksi on osoittautunut metoksaleeni- tai trioksaleenikylypy-PUVA-hoito. Se usein pienentää kyhmyjä, vähentää tulehdusta ja kutinaa. Suun kautta otettavat antihistamiinit voivat vähentää ihon kutinaa. Tällä hetkellä tehokkaimpana lääkkeenä prurigo nodularikseen pidetään talidomidia.

**Lähde:** *Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Tuula Petäys, Vaikeahoitoinen prurigo nodularis -artikkeli.*

**Raapimisvaiheessa mikään järkevä ajatus, tieto raapimisen haitallisuudesta tai läheisten puuttuminen asiaan ei auta.**



Vielä ei tiedetä, kumpi prurigo nodulariksessa tulee ensin: kutina vai kyhmyt.

– Ulkopuolisen on turha antaa viisaita neuvojaan, että älä raavi. Kutina on niin sietämätön, että siinä eivät järkipuheet paljon auta, hän sanoo.

Pirkko Maisel-Niemi sairastui prurigoon aikuisiällä yhtäkkiä ja ilman mitään selittävää syytä. Parinkymmenen vuoden ajan tautiin on kokeiltu kaikkia mahdollisia lääkityksiä, mutta osa ei ole auttanut lainkaan, osasta on ollut tilapäinen apu.

Kyhmykutina on nimensä mukaisesti tauti, jossa keho täyttyy kutisevista pienistä kyhmyistä, jotka raapiessa menevät rikki, muodostavat ruven ja kutiaavat taas niin, että rupi on raavitava irti. Kyhmy suurenee ja kierre on syntynyt. Monilla prurigoa sairastavilla on myös atooppinen ihottuma.

## Unettomat yöt

Pirkko Maisel-Niemen prurigo alkoi yhdestä pienestä kutiavasta näppylästä ranteessa eikä kulunut kauaa, kun hän oli tilanteessa, ettei enää nukkunut öisin, vaan istui, raapi ja itki.

– Olin silloin vielä työelämässä ja

toimin yrittäjänä. Elämä oli kiireistä ja stressaavaa. Varsinkin nyt jälkepäin on helppo yhdistää sairauden puhkeaminen liian kiireiseen elämäntahtiin, hän miettii.

Asian ymmärtäminen ei silloin kuitenkaan auttanut asiaa. Kyhmyt kutisivat, yöunet jäivät vähäisiksi, ja päivisin oli jaksettava tehdä työt. Lopulta Pirkko uupui ja masentui niin, että päätyi sairauslomalle ja hakeutui terapiaan.

– Lopulta jouduin sairauseläkkeelle. Pelkkä prurigo ei ollut eläkkeen syy, vaan lisänä olivat selän vaivat. Sanon, että jouduin eläkkeelle, sillä silloin se tuntui tosi pahalta. Olisin halunnut jatkaa työssäni, josta pidin ja kun olin koko elämäni tottunut tekemään paljon töitä, aluksi tuli huono omatunto tekemättömyydestä, hän jatkaa.

Pahinta ovat olleet unettomat yöt. Vaikka Pirkko iltaisin sitoo yöpaidan hihat maalarinteipillä niin kiinni, että raapimisen pitäisi olla mahdotonta, nukkuminen ei aina onnistu.

– Nyt en enää ota siitä paineita. Nousen ylös sängystä ja ryhdyn pelaa-

maan pasianssia. Kun käsillä on muuta tekemistä, ne eivät raavi, hän sanoo.

Pirkko tekee päivisinkin mielellään asioita, joissa kädet joutuvat töihin, silloin ne eivät hakeudu kutiaviin patteihin. Leipominen on hänen lempipuuhaansa, ja käsitöiden tekemisen hän on opetellut aikuisiällä saadaksesen käsille raapimisen korviketta.

## Pelottava talidomi

Kun Pirkon ihon hoidossa oli kokeiltu lähes kaikki mahdollinen ilman pysyviä tuloksia, lääkäri ehdotti talidomin kokeilemistä. Lääke hyväksyttiin muutama vuosi sitten uudelleen käyttöön nimenomaan joidenkin vaikeiden autoimmuni- ja ihosairauksien hoidossa.

Rauhoittavana ja pahoinvointia vähentävänä lääkkeenä markkinoille 1950-luvulla tullut talidomi poistettiin käytöstä sen sikiöille aiheuttamien epämuodostumien vuoksi. Pirkonkin korvissa kaikui vielä lääkkeen paha maine, mutta lopulta hän päätti kokeilla.



## Lukijaedut

# Ihonajan lukijoille

### ALLERGIA-APU

Allergia-apu myöntää Ihonaja-lehden lukijoille 10 % jäsenedun kaikista tuotteista (mm. ilman-kostuttimet, korvausilmaventtiilit, ilmanpuhdistimet, pölynimurit, tuuloilma- ja ilmastointilaitteet, suodattimet tuuletusikkunoihin ym.) Allergia-apu Ky, puh. (09) 323 8962 Ajankohtaiset tarjoukset ja lisätietoja: [www.allergia-apu.fi](http://www.allergia-apu.fi)

### FINNMATKAT

Matkatoimisto Finnmatkat tarjoaa vaihtuvia jäsenetuja, jotka on räätälöity Psoriasisliiton ja Iholiiton jäsenille sekä muille Ihonaja-lehden lukijoille. Edun tunnukse- na on IHO. Etuja on tarjolla myös psoriasisyhdistyksille ryhmämatkoista. Lisätietoja: [www.finnmatkat.fi/IHO](http://www.finnmatkat.fi/IHO)

### HOLIDAY CLUB -KYLPLYLÄ- HOTELLIT, SOKOS HOTELLIT JA RADISSON BLU -HOTELLIT

Hotellit tarjoavat kausittain vaihtuvia majoitusetuja. Muista varatessasi kertoa liittosi nimi, jäsenedun saat näyttämällä jäsenkorttia hotellin vastaanotossa. Tiedot vaihtuvista eduista: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi), [www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi) ja [www.radissonblu.fi](http://www.radissonblu.fi)

### HOTELLI PILOTTI

Helsinki-Vantaan lentokentän lähistöllä sijaitseva Comfort Hotel Pilotti tarjoaa majoituksen jäsenetuhintaan. 1 hh 82 e /vrk (norm. 150 e), 2 hh 99 e (norm. 180 e). Hinnat sis. aamiaisen, iltasauna, alv, auton paikoitus, kuljetukset lentokenttä-Pilotti aikataulun mukaan. Varaukset tehdään suoraan hotelliin, puh. (09) 329 4800, [hotel.pilotti@choicehotels.fi](mailto:hotel.pilotti@choicehotels.fi), [www.choicehotels.fi](http://www.choicehotels.fi)

### INSTRUMENTARIUM, NIS- SEN JA KEOPS-OPTIIKKA

Normaalihintaisista kehyksistä 20 % alennus. Kampanjakehykset kunkin kampanjan mukaan tai vaihtoehtoisesti tällä jäsenalennuksella. Kampanjakehyksiin ei myönnetä enää linsialennusta. Normaalihintaisista linssistä 20 % alennus. Linssihintoihin sisältyvät myös työveloitukset ostettaessa sekä kehys että linssi. Kun

linssistä myönnetään kampanja-alennus, ei enää kehysalennusta myönnetä. Optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys 10 euroa. Normaalihintaiset terveystuotteet lapsille ja aikuisille 20 % alennuksella. Muut normaalihintaiset terveydenhoitotuotteet 10 % alennuksella. Tarjous voimassa toistaiseksi kaikissa Instrumentariumin, Nissenin ja Keops-Optiikan myymälöissä. Esitä jäsenkortti tai jäsenmaksun maksukuitti. Lisätietoja: [www.instru.fi](http://www.instru.fi)

### LAPPEENRANNAN KYLPLYLÄITÖS

Lappeenrannan Kylpylaitos myöntää jäsenetuna 10 % alennuksen kylpylähoidoista, hieronnoista ja kylvyistä. Mainitse alennuksesta varausta tehdessäsi. Jäsenkortti tai jäsenmaksukuitti esitetään saavuttaessa. Varaukset puh. (05) 616 7201. Lisätietoja: [www.kylpylaitos.com](http://www.kylpylaitos.com)

### M. AIMO OY

M. Aimo Oy antaa uudenlaisen, suomalaisen Fresco-ihonhoitosarjan tuotteista 10% alennuksen jäsenkortilla näyttämällä jälleemyyntipisteissä. Jälleemyyntinä toimivat apteekit, terveyskaupat ja hoitolat. Lisätietoja, mm. tiedot alennuksen myöntävistä jälleemyyntistä: puh. (03) 2122 793 tai [www.frescocream.fi](http://www.frescocream.fi)

### TJÄREBORG

Tjäreborg myöntää 5 % alennuksen normaalihintaisista tilauslento- ja matkustajien pakettimatkoi- ta. Alennus koskee kortinhaltijan huoneessa majoittuvia normaali- hintaisia matkustajia. Ei siis koske lapsi- eikä lisävuodehintoja. Alennusta ei myönnetä joului- uusivuosi ja syys- sekä hihtoloma- aikana. Varaukset ainoastaan Tjäreborgin toimistoista tai puhelinmyynnistä 0308 8080. Jäsenyydestä on ilmoitettava varausvaiheessa. Etua ei myönnetä jälkikäteen eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin. Lisätietoja: [www.tjareborg.fi](http://www.tjareborg.fi)

**LISÄÄ LUKIJAEDUISTA:**  
[www.psooriasisliitto.fi](http://www.psooriasisliitto.fi)

### ►► Prurigo nodularis jatkuu...

– Siitä alkoi sairastumisen jälkeisen elämäni parhain aika. Kyhmyt ja kutina katosivat ja jopa allerginen nuha pysyi poissa. Tosin lääke on kallista ja sen käyttö vaatii tarkkaa seurantaa, mutta tulokset ovat vaivan arvoisia, hän iloitsee.

Erialaisten lääkitysten lisäksi Pirkko on kokeillut monia kotikonsteja. Kuuma suihku auttaa joitakin, hänelle siitä ei ole paljoakaan apua. Kylmä tuntuu paremmalta, ja huippukylmähoito on ollut hyväksi iholle.

Valohoidot eivät auttaneet, sen sijaan etelän auringossa vietetty aika on yleensä hyvää, mutta matkan jälkeen iho lehah- taa entistä pahempaan kuntoon. Suolaisen meriveden hän on todennut matkoillaan aurinkoa paremmaksi hoidoksi. Myös suolahuonehoidossa hän on kokenut rauhoittumista.

– Kun mieli on rauhallinen, ihokin pysyy parempana, Pirkko tiivistää.

### Sakset ja veitset

Muutamia vuosia sitten Pirkko osallistui Iholiiton järjestä- mälle ensimmäiselle prurigo nodularista sairastavien kun- toutuskurssille. Se oli hänelle tärkeä kokemus. Oli lohdullis- ta tavata toisia samanlaisia, raapivia ja kyhmyisiä.

– Kurssin aikana keskusteltiin paljon kutinasta ja raapi- misesta. Oli melkein riemullista vertailla kokemuksia vaik- kapa tilanteista, joissa raapiminen alkaa. Kaikille tuntuivat olevan tuttuja puhelimessa puhuminen tai WC:ssä istumi- nen, kun käsillä ei ole mitään tekemistä, Pirkko sanoo.

– Yhteistä oli myös se, että kutinavaiheen ollessa pahim- millaan sairastavat käyttävät koviakin keinoja saadakseen helpotusta. Joskus äärimmäisen kovassa kutinassa saksil- la tai veitsellä raapiminen on ainut helpotusta tuova keino. Kuulin, etten olekaan ainoa, joka tarttuu juustohöylään, kun muu ei auta, hän jatkaa.

Kurssilla hän ymmärsi, että vaikka kaikki sairastavat tie- tävät, että raapiminen pahentaa sairautta ja mitätöi saavu- tetut hoitotulokset, siitä huolimatta he raapivat. Raapimis- vaiheesta mikään järkevä ajatus, tieto raapimisen haitalli- suudesta tai läheisten puuttuminen asiaan ei auta.

Kurssilta Pirkko sai myös paljon käytännön ohjeita ja neu- voja arkielämän haasteisiin. Hän kuuli muun muassa, että pitkäaikaista ihosairautta sairastavan on mahdollista hakea tukea jatkuviin korkeisiin lääkekuluihin.

### Kauhistuneet katseet

Lohtua Pirkolle on ollut myös lääkäreiden ymmärtäväises- tä asenteesta ja paneutumisesta hoitoon. Hänen mielestään hoito on vain parantunut vuosien varrella, eikä tautia sivute- ta pelkillä olankohautuksilla, jos mikään hoito ei auta.

– Yksi lääkäri arveli, että kutina tuntuu varmaan siltä, kuin sata hyttystä olisi pistänyt. Toinen oli sairastanut syy- hyn ja sanoi tietävänsä, mitä kutina on.

Toisenlaisiakin kokemuksia Pirkolle on vuosien varrella tullut eteen. Kyhmyinen iho on herättänyt katsojissa häm- mennystä niin uimahalleissa kuin rannoillakin. Jopa fysio- rapeutti on kieltäytynyt hoitamasta häntä paljain käsin.

– Kyllä tämä voi olla vaikea sosiaalinen ongelma ja vaikut- taa ihmissuhteisiin monella tavalla. Läheisten on kestettävä jatkuva raapimista ja rauhottomuutta. Toisaalta omien kyhmyjen häpeäminen tekee helposti erakoksi. Kauhistuneet katseet eivät ainakaan kannusta lähtemään ihmisten ilmoil- le, Pirkko pohtii.

Omaa puolisoaan Pirkko kiittää kärsivällisyydestä. Hän on jaksanut kääriä kylmiä kääreitä kutiseville säärille ja olla tukena vaikeinkin päivinä. ■