

Matti Hannukselan mukaan vesi kastelee ja pesu tekee hyvää ihottumassa kuin ihottumassa.

# Hyvä vai paha pesu?

Kuivaihoisia atoopikkoja varoitetaan toisaalta liiallisesta pesemisestä, toisaalla heitä kehoitetaan käymään suihkussa tai kylvyssä päivittäin. Saunomista pidetään niinkään atoopikolle haitallisena, mutta psoriaatikolle suositeltavana. Tali-ihottumaiset välttävät pesua sen takia, että he pitävät ihoaan vain kuivana muttei rasvaisena. Neuvoja vilisee, mutta vain yksi pitää paikkansa: peseminen tekee hyvää ihottumassa kuin ihottumassa.

**TEKSTI:** PROFESSORI MATTI HANNUKSELA **KUVA:** HELENA INKERI / GORILLA

Ihoatoopikko on kuivaihoinen. Syykin on selvitetty kohtalaisen kattavasti: keramideja, pitkäketjuisia läpäisyesteen tärkeitä rasvoja valmistuu niukasti, ja sarveiskerroksen keratiini poikkeaa ei-atoopikon keratiinista ja tekee ihosta huokoisen. Mutta se, että rasvainenkin iho on kuiva, on monen vaikeampi ymmärtää. Klassiseksi muodostunut kysymys kuuluu: onko sinulla kuiva vai rasvainen iho. Kosmetiikassa puhutaan vielä sekaihosta tai pinta-kuivasta ihosta.

Rasvaisen ihon kuivuminen johtuu siitä, että talirauhaset toimivat tavallista vilkkaammin, ja turhanaikainen tali härskiintyy ihossa ja talirauhasen tiehyessä. Härskin talin vapaat rasvahapot puolestaan ärsyttävät ihoa siinä määrin, että iho tulehtuu ja uusiutuu normaalia vilkkaammin. Iho ei talia tarvitse. Sen tietää parhaiten siitä, että talirauhaset eivät lapsilla toimi, ja kenellä sen parempi ja kuulaampi iho on kuin heillä. Psoriaasiläiskän iho kuivuu sen takia, että iho uusiutuu siinä monta kertaa tavallista nopeam-

min ja keratiini on sen takia huonolaatuista.

## Vesi kastelee

Ihoatoopikkoja on neuvottu välttämään suihkua, kylpyä, saunomista ja uimahallissa uimista. Kehotus perustuu olettamukseen, että vesi liuottaa ihon rasvoja, etenkin keramideja. Se puolestaan lisää veden haihtumista ihosta, ja lopputuloksena iho kuivaisi. Niin minäkin olen kirjoittanut Ihotaudit-oppikirjaan, kun olen sen joskus

nuorena lääkäriä kuullut. Oletamus on väärä. Keramidit eivät liukene veteen, eivät juuri saippuaankaan.

Tosi sen sijaan on, että ihosta liukenee veteen suoloja ja ureaa eli karbamideja, jotka osaltaan pitävät ihoa kosteana. Niiden merkitys on ilmeisesti vähäinen keramideihin verrattuna, sillä tieteellisestä kirjallisuudesta ei löydy yhtään asiallisesti tehtyä tutkimusta, jossa keramidien tai suolojen merkitystä sarveiskerroksen vesitalouteen olisi selvitetty. Sen takia kirjoitusvaiheessa olevaan oppikirjaan tulee tässä kohdassa korjaus.

Kolmisenkymmentä vuotta sitten seurailin nuorten uimareitten ihon reagoitua ihon kuivumiseen. Tunnin harjoitus 4–5 kertaa viikossa ei ollut haitaksi edes atooppista ihottumaa sairastaville. Vasta kilpauimariryhmiin siirtyminen oli joillekin liikaa. Niissä harjoiteltiin kahdeksan kertaa viikossa.

### Sauna nostaa ihon vesipitoisuutta

1980-luvulla joitakin Oulun Lääketieteen killan opiskelijajäseniä osallistui viikon pituiseen maailmanennätysaunomiseen. He ottivat löylyä 6 x teirin verran vuorokaudessa (teir = 70-asteisessa saunassa 20 minuuttia). Mennen tullen opiskelijat kävivät suihkussa. Oletimme tietysti, että 12 x 7 = 84 suihkun jälkeen viikossa opiskelijoiden iho olisi karrelle kuivunut. Eipä ollut. Ihon läpi haihtuvan veden määrää (trans epidermal water loss, TEWL) mittaava laite ilmoitti, ettei iho ollut kokeen lopussa yhtään kuivempi kuin sen alussa.

Vuonna 2008 saksalaiset lääkärit tutkivat päivittäisen saunomisen vaikutusta ihon kosteuteen viikon ajan. Ihon kosteus lisääntyi eikä vähentynyt. Saunomisen vaikutustapaa ei kuitenkaan ole selvitetty. Niinpä voidaan sanoa, että tiheästä saunomisesta on ilmeisesti haittaa vain sellaisille, joilla hikoilu aiheuttaa kutinaa.

Useimmat psoriaatikot käyvät saunassa useita kertoja viikossa, sillä he ovat todenneet sen sopivan taudin perushoittoon. Rasvaihaiset seborrooikat saavat sen sijaan kuulla vastakkaisia neuvoja. Yksi kehottaa pesemään 1–2 kertaa päivässä, toinen välttämään pesua, koska peseminen lisää yhden myytin mukaan talin tuotantoa. Totuus lienee se, ettei talirauhanen piittaa, kuinka usein tali pestään ihosta

## Vuonna 2008 saksalaiset lääkärit tutkivat päivittäisen saunomisen vaikutusta ihon kosteuteen viikon ajan. Ihon kosteus lisääntyi eikä vähentynyt.

pois. Ei ihosta ole ainakaan löydetty ”talimittaria”, josta olisi yhteys talin tuotantoa säätelevään mekanismiin.

Siinä, missä yksi vannoo puilla lämmitettävän savu- tai kerta- tai jatkuvalämmitteisen saunan nimeen, toisille ei lämmönlähteellä ole väliä. Viime vuosina suositaan ovat kasvattaneet infrapunasaunat, joissa kylpijä lämpiää pitkäaaltoisilla infrapunasäteillä. Saunatutkimukset ovatkin viime vuosina keskittyneet infrapunasaunoihin – ilmeisesti sen takia, että raha liikkuu siinä bisneksessä nopeammin ja ennen kaikkea tuottoisammin kuin puu- ja sähkökiuaskaupassa. Ilmeisesti on kuitenkin sama, mistä lähteestä lämpö lähtee. Tutkimisen paikka siinä kuitenkin olisi saunafriikeille suomalaisille.

Jo viiden vuoden ajan on ihottumapotilaille yhä yleisemmin ruvettu suosittelemaan ”liota ja voitele -hoitoa”. Potilas ottaa ihottuman laajuudesta ja sijainnista riippuen 15–20 minuuttia kestävä kokokylvyn, jalkakylvyn tai käsikylvyn. Sen jälkeen iho voidellaan välittömästi. Suositus on peräisin USA:sta, ja se on levinnyt jo moneen maahan. Kehotus koskee myös atooppista ihottumaa sairastavia, erityisesti sellaisia, joilla on vaikea ihottuma. Voidetta ei tarvitse laittaa kosteaan ihoon. Se tehoaa yhtä lailla kuivaan ihoon laitettuna. Kosteaan ihoon voitelu vähentää mahdollista voiteen aiheuttamaa kirvelyä.

### Aasinmaitoa, kraanavettä, mineraalisuolavettä vai luomuvettä?

Kleopatran kauneuden salaisuus oli vanhojen tarinoiden mukaan aasinmaidossa kylpeminen. Sitä sopii epäillä. Voi olla, että Kleopatran kylpyvetteen lisättiin aasinmaitoa. Aasinmaitoa siihen tarkoitukseen ei enää käytettäne. Sen sijaan moni ulkomainen, etenkin amerikkalainen nettikauppa myy kylpemiseen tarkoitettua kutunmaitovalmistetta. Ammeelliseen vettä sitä kehoitetaan lisäämään desilitran verran. Muita mahdollisia kylpyveden

lisukkeita ovat esimerkiksi kauraryynit tai -jauho (pussissa) ja erilaiset öljyt. Kun ei ole selvää näyttöä niiden hyödystä, ja maito sekä viljatuotteet voivat allergisoida, en suosittele niitä potilaileni.

Mineraalivedet, erityisesti niiden kalsium- ja magnesiumsuolat rauhoittavat ihon tulehdusta ainakin koeoloissa. Kylpylälääkärit suosittelevat kerkeästi mineraalivesikylpyjä ja mutahoitoja ainakin psoriaatikoille ja atoopikoille, ja esimerkiksi Kuolleelle merelle ja Islantiin, Reykjavikin lähellä olevaan rikkiyhdisteitä sisältävään Blue lagooniin, tehdään terveys- ja ihottumanhoitomatkoja. Mineraalivesikylpyjen käytännön merkitystä ei toistaiseksi tunneta.

Kraanavesi kuivattaa, järvi- ja merivesi ei. Niin uskoo moni omaan kokemukseensa nojautuen. Syy ei ole kuitenkaan veden laadussa vaan muissa ympäristötekijöissä. Järvessä ja meressä käydään kesällä tai talvella etelässä, jolloin myös aurinko paistaa. Auringon UV-säteily rauhoittaa sekä nopeita että hitaita allergia- ja ärsytysreaktioita ihossa. Se paksuntaa ihon pintakerroksia, ja paksu iho ärtyy heikommin ja kuivuu hitaammin kuin ohut talvi-iho. UV-säteily kiihdyttää keramidituotantoa orvaskeden soluissa.

### Pesuun saippuaa tai perus- tai pesuvoidetta

Tavallisimmin käytetty lian poistaja on nestesaippua tai sampoo. Herkkäihoisille myydään pesuvoiteita ja -geelejä, joiden väitetään kuivattavan ihoa vähemmän kuin saippuan. Kaikkein herkimmille suositellaan perusvoiteita. En ole nähnyt asiasta kunnolla tehtyjä tutkimuksia. Luulisin kuitenkin, ettei ole väliä, mitä lian poistoon käytetään. Eihän saippuaa muutenkaan kannata laittaa muualle kuin kainaloihin ja alapäähän sekä alueille, jotka silmin nähden ovat likaisia. Se lienee kaikille selvää, ettei pesuharjoilla ja -sienillä kannata ihoaan pilalle raapia. ■