

Tunne ihosi auringossa



i

Tunne ihosi auringossa - opas

Sisältö:

3

Auringon vaikutus ihoon

Susanna Virolainen, ihotautien ja patologian erikoislääkäri

4

Ihon suojaaminen auringolta - Iho kunnossa kaiken ikää

Sirpa Pajunen, sh, Helsingin Ihopisteen johtava hoitaja

6

Auringonoton aakkoset

7

UV-säteily ja suojavoiteet

Hanna Grandell-Lehtonen, Maaret Lämsä (Beiersdorf Oy)

8

Lääkkeet ja herkistyminen auringolle

Marja-Leena Ikäläinen, apteekkari Lohjan 2. apteekki

10

Monimuotoinen valoihoittuma

Tuula Kokkonen THM, sh, Rovaniemen Ihopisteen johtava hoitaja

Julkaisija: Iholiitto ry

Taitto: Jarno Hiltunen

Paino: Kirjapaino Keili Oy, Vantaa

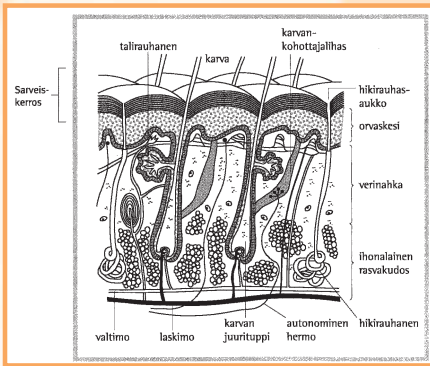
Uusittu painos 2009

ISBN 978-952-5580-16-7

Auringon vaikutus ihoon

Teksti: Susanna Virolainen,
ihotautilien ja patologisten ihoerikoislääkäri

Auringon säteilystä vain pieni osa on ultraviolettisäteilyä (noin 5%). UVA muodostaa valtaosan (95%) tästä säteilystä, UVB:n osuus on vain noin 5%. Auringon haittavaikutuksista suurin osa johtuu UVB-säteilystä. Se on lyhytaaltoista (280-320 nm) säteilyä, joka imeytyy suurimmaksi osaksi ihon pinnallisimpaan kerrokseen, sarveiskerrokseen (ks. kuva ihon rakenteesta). Noin puolet pitkäaaltoisemmasta (320-400nm) UVA-säteilystä tunkeutuu syvemmälle orvasketeen ja verinahkaan saakka. Ihon rakenne eri kerroksineen suojaa meitä auringon ultraviolettisäteiltä. Orvaskeden melanosyyttisolulla on myös erityisen tärkeä tehtävä tässä suojausmekanismissa.



Ihon rakenne (kuva Eila Sinivuori)

Ultraviolettisäteilyllä on hyödyllinen tehtävä D-vitamiinin muodostumisessa. UVB-säteily vaikuttaa D-vitamiinin esiasteen muuntumisen aktiivisempaan muotoon, joka edelleen elimistössä muuttuu D-vitamiiniksi.

Aurinko vaikuttaa suotuisasti moniin ihosairauksiin, kuten atooppiseen ihottumaan ja psoriasikseen. Toisaalta aurinko voi myös pahentaa tiettyjä ihosairauksia, kuten punahukkaa ja ruusufinniä. Aurinko voi myös aiheuttaa ns. valoihottumia.

Ihon ruskettuminen voidaan jakaa välittömään ja viivästyneeseen tyyppiin. Välittömässä rusketuksessa orvaskeden melaniini tummuu, kun taas viivästyneessä rusketuksessa melanosyytit tuottavat lisää pigmenttiä.

Ihotyypit voidaan jakaa neljään ryhmään ruskettumisen perusteella. Tyypin I henkilöt palavat aina helposti, tyypin II ihmiset ruskettuvat jonkin verran. Tyypin III ja IV henkilöt sietävät UV-säteilyä varsin hyvin. Suomessa yleisin on ihotyyppi III, seuraavaksi yleisin on tyyppi II (ks. taulukko s. 4).

Auringon säteily on meille kaikille elintärkeää, mutta toisaalta UVB-säteily on täydellinen karsinogeeni, eli syöpää aiheuttava tekijä. UVA:n osuus syövän synnyssä on edelleen hieman kiistanalainen. Ihosyövän lisäksi UV-säteily nopeuttaa ihon vanhenemismuutoksia.

Melanoomaan sairastumisen riskitekijöitä on herkästi palava iho, pisamaisuus ja punatukkaisuus, runsasluomisuus ja ihon toistuva palaminen auringossa. Vain pieni osa melanoomista syntyy olemassa olevaan luomeen. Jos luomessa tapahtuu värin tai koon muutoksia, pinta rupeutuu tai ympäristö alkaa punottaa, on syytä näyttää muutosta lääkärille. Jos aikuisiässä ilmaantuu selkeästi uusi luomi, jossa on em. muutoksia, tulee kääntyä lääkärin puoleen. Melanooma on sitä paremmin hoidettavissa, mitä aiemmin se todetaan ja leikataan pois. Melanoomapotilaita seurataan säännöllisin väliajoin leikkauksen jälkeen, jotta mahdolliset etäpesäkkeet huomattaisiin varhain.

Okasolusyöpä syntyy kroonisen valoaltistuksen seurauksena yleensä valovaurioalueille. Sen esiasteena on aktiivinen keratoosi, josta ajan kanssa voi kehittyä okasolusyöpä. Aktiivinen keratoosi voidaan

hoitaa esim.jäädyttämällä nestetyppellä, kun taas siitä kehittyneen okasolusyövän hoito on leikkaus.

Tyvisolusyöpä on tavallisin ihosyöpätyyppi, joka myöskin kehittyy yleensä valoalueille. Tavallisimmat tyvisolusyöpätyypit ovat nodulaarinen ja pinnallinen. Nodulaarisen muodon hoito on leikkaus, kun taas pinnallinen tyvisolusyöpä voidaan myös jäädyttää

nestetyppellä, hoitaa fotodynaamisella terapialla tai imikimodi-voiteella.

Auringosta saa nauttia, kunhan noudattaa talonpoikaisjärkeä auringonotossaan ja ottaa huomioon oman ihotyypinsä. Riski pahanlaatuisiin ihokasvaimiin kasvaa iän myötä kiistatta. Jos huomaat omasta mielestäsi epäilyttäviä muutoksia ihossasi, käy näyttämässä niitä lääkärille.

Taulukko ihotyypeistä ja auringon siedosta

Ihotyyppi	Kuvaus	Piirteet	Omasuoja-aika minuutteina *	Suosittelava suojakerroin
I	hyvin vaalea iho, usein pisamia, punertava tukka	palaa äärimmäisen herkästi, ei rusketu koskaan	5-10	vähintään sk 20
II	vaalea iho, jossa hiukan pisamia, vaaleahko tukka	suuri taipumus palamiseen, ruskettu hitaasti ja vain hyvin suojattuna	10-20	sk 12-20
III	normaali iho, ei pisamia, ruskea tukka	palaa harvoin, ruskettu helposti	20-30	sk 6-12
IV	tumma iho, tumma tukka	palaa tuskin koskaan, ruskettu erittäin hyvin	30-40	sk 2-6

* Ihon oma suoja-aika tarkoittaa aikaa, jonka voi palamatta olla auringossa ilman suoja-voiteita.

Ihon suojaaminen auringolta - Iho kunnossa kaiken ikää

*Teksti: Sirpa Pajunen, sh,
Helsingin Ihopiiteen
johtava hoitaja*

Ihmisen suurimman elimen, ihon, ulkoiseen kuntoon voidaan vaikuttaa monin tekijöin. Säännölliset ja terveet elämäntavat, monipuolinen ruokavalio ja liikunta sekä tupakanpolton ja alkoholin käytön välttäminen luovat pohjaa kauniille ja hyvinvoivalle iholle.

Peruskunnoltaan hyvä iho kykenee muodostamaan riittävän suojan ulkomaailmaa vastaan. Jouduttaessa tekemisiin esimerkiksi auringon valon kanssa ihon pinnallisin keratiinikerros estää liiallisen veden haihtumista kehosta. Ihon pintaverenkierrolla ja hikitiehyillä säädellään ihon lämpötilaa ja lämmön poistumista.

Ihon perushoidon aakkoset kuuluvat arkipäivän rutiineihin. Nestetasapainon ylläpitämiseksi suositellaan riittävää veden juontia, vähintään kaksi litraa vuorokaudessa. Tarpeellinen lepo ja virkistäytymisestä huolehtiminen ovat myös osa ihonhoitoa. Ihon kimmoisuutta ja vastustuskykyä voidaan ylläpitää ja lisätä kosteuttamalla, rasvaamalla ja pesemällä sitä perusvoiteilla. Ihoa pestessä voidepesulla käytetään saippua sijaan kevyttä perusvoidetta.

IHON SUOJAAMINEN

Auringonotto on taitolaji, johon liittyy erilaisia traditioita ja uskomuksia. Auringosta

voi nauttia, mutta arkijärkeä käyttäen. Liiallisen auringon ahnehtiminen altistaa ihon palamiselle, vanhenemiselle ja lisää ihosyöpien riskiä. Auringon valon haittavaikutuksilta voi suojautua hyväkuntoisen ihon lisäksi sopivalla vaateuksella, valitsemalla auringossa oloajat ja käyttämällä suojavoiteita (joissa on tilanteeseen riittävät UVB- ja UVA-suojakertoimet) sekä aurinkolaseja (joissa on UVA- ja UVB- suojat). Osa UV-säteilystä voi ulottua suojaamattomissa silmissä silmänpohjaan asti aiheuttaen verkkokalvon rappeutumista, tulehduksia ja kaihia.

Turvallisen auringossa olon perustaksi on tunnistettava oma ihotyypinsä (ks. taulukko s. 4). Kosmeettiset aineet saattavat aiheuttaa laikulisen rusketuksen. Siksi ennen aurinkoon menoa ei kannata laittaa hajusteita, partavesiä tai hiuslakkaa.

Auringon vaikutusta lisäävät ympäristötekijät, kuten vesi, hiekka, vuoristo, lumi ja jää. Vedessä ollessa on syytä muistaa veden säteitä läpäisevä ominaisuus! Puolen metrin syvyydessä vesi läpäisee säteilyä vielä 40 %:a ja pintavedessä uudessa palaa helposti. Aurinkosuojavoiteet huuhtoutuvat vedessä, jopa ”vedenkestävätkin”.

Pilvisellä säällä voi myös puneraja ylittyä suojaamattomalla iholla, ohut pilvikerros läpäisee n. 90 %:a UV-säteilystä. Ihoa viilentävä tuuli saattaa antaa erheellisen tunteen auringon vaikutuksesta. Varjoiset paikat tarjoavat puolituksen aurinkoannokseen.

TARKISTA UVA- JA UVB- SUOJAKERTOIMET

Oman suojavoiteen UVB- ja UVA-kertoimet on syytä tarkistaa. Pakkauksessa on usein ilmoitettu vain UVB- suojakerroin. Auringonvalon määrä on suurimmillaan keskipäivän molemmin puolin, klo 11-15. UV-indeksin ollessa yli kolmen on syytä suojautua auringonsäteilyltä. UV-indeksi (UVI) ilmoittaa yhdellä luvulla auringon haitallisen säteilyn. UVI on yli kolme Etelä-Suomessa toukokuusta elokuuhun klo: 10-17 välillä. Iltapäivärinta onkin turvallisempi valinta. Suomen huhti- ja

toukokuun hangilla saattavat aurinkoannokset kivuta lähes yhtä suuriksi kuin etelän rannoilla. Siksi on tärkeää myös kevähangilla muistaa ihon ja silmien suojaus. On suositeltavaa, että aurinkosuojavoide levitetään iholle n. 30 min ennen ulosmenoa, jotta suoja-aineet ehtivät imeytyä ihoon. Pelkästään fysikaalisia eli mekaanisia suoja-aineita sisältävät voiteet voi levittää iholle juuri ennen aurinkoaltistustakin.

Lierihattu suojaa kasvoja, nenää, huulia, korvia, silmiä sekä hartioita. Näitä alueita ei kannata jättää koskaan ilman suojausta. Vartalon ”ulokkeet” ja ohuen ihon alueet sietävät huonommin auringonsäteilyä ja palavat herkemmin. Makuuasennossa aurinkoannos on nelinkertainen pystyasentoon verrattuna. Puuvillaiset vaatteet tarjoavat noin kuusinkertaisen suojan ja tiukakuusiset keinokuidut vielä suuremman. Rusketus tarjoaa enimmäkseen suojakerroin neljän edestä suojaa palamista vastaan. UV-säteet tunkeutuvat ruskettuneenkin ihon lävitse vaurioittamaan kudoksia.

Alkoholi ei sovi auringonoton kanssa yhteen. Alkoholi huonontaa aineenvaihduntaa ja aiheuttaa ihon kuivumista ja ihokudoksen turpoamista sekä ihon herkistymistä auringolle ja palamisherkkyyttä.

LAPSI SUOJATTAVA AURINGOSSA

Lapsen ihon oma suoja-aine ei ole täysin vielä kehittynyt. Lapsen ohut iho lyhentää turvallista auringonottoaikaa huomattavasti ja siksi suoja-aikaa ei kannata ylittää myöhemminkään, vaikka lapsi olisi jo päivettynyt. Parhaan ja turvallisimman suojan antaa varjoisan leikkipaikan valinta, pähine, t-paita, aurinkolasit ja kaiken alle korkeasuojakertoiminen voide (mielellään fysikaalisilla suojilla). Suojavoideita lisäilläään tiheästi, sillä lapsen touhuttaessa voide pyyhkiytyy helposti pois. Aurinkolasit ovat ehdottomat, sillä lapsen silmä ei ole vielä kehittynyt ja mykiö laskee UV-säteilyn suoraan silmänpohjaan. Alle kaksivuotiaan lapsen paikka ei ole aurinkoaltistuksessa ja aurinkosuojaus turvataan vaatein ja varjoin.

AURINGONOTON AAKKOSET

1. Pidä ihon peruskunnosta huolta

- muista ihon kosteuttaminen perusvoitein
- pese ihosi perusvoiteella tai voide / öljypohjaisilla pesunesteillä
- muista joutavesi mukaan rannalle

2. Tunnista ihotyypiksi

- ihotyypin taulukko s. 4
- tiedä ihosi omasuojaja-aika eli aika, jonka voit olla auringossa palamatta ilman suojausta

3. Valitse viisaasti auringonottoaikasi ja –paikkasi

- kuumin aika on keskipäivällä klo 11-15. Vältä silloin tai kun UV-indeksi on yli 3 suojaamatonta auringossa oloa
- lumi, jää, vaalea hiekka ja vesi lisäävät jopa moninkertaisesti UV-säteilyn vaikutusta

4. Tarkista lääkäritäsi tai apteekista

- käyttämiesi lääkkeiden mahdolliset auringonvalolle herkistävät ominaisuudet (ks. s. 9)

5. Vaatteet ovat paras suoja auringolta

- hattu, vaatteet, aurinkolasit UVA- ja UVB-suojilla
- varjossa on hyvä olla!

6. Valitse sopiva suojavaide

- huomioi oma ihotyypiksi (taulukko, s. 4)
- käyttötarkoituksen mukaan oikea suojakerroin
- sopiva voidepohja voideltavan kohteen mukaan (ohuille/karvaisille ihoalueille ohuemmat voidepohjat: lotion tai geeli)
- myös aurinkovoiteet voivat aiheuttaa allergisia reaktioita

7. Tarkista suojavaiteesi UVB- ja UVA-kertoimet

- pakkauksessa mainittu usein UVB-kerroin
- kysy neuvoa tuotteen myyjältä tai valmistajalta

8. Käytä suojavaidetta oikein

- riittävästi ja tasaisesti: laita oman kourallisen verran (30ml) aikuiselle ja 1 rkl lapselle yhdellä voitelukerralla (alle 1-2-vuotiaille ei suositella suojavaiteita)
- levitä voide (jos ei muuta ohjetta) n. 30 min ennen aurinkoon menoa
- lisää voidetta usein, esim. uimisen jälkeen (vaikka tuote olisi "vedenkestävä")
- älä "laimenna" suojavaiteen tehoa laittamalla iholle kosteuttavia voiteita aurinkoaltistuksen aikana

9. Lapsen paikka ei ole keskipäivän auringossa

- muista päähine, t-paita, oikeat suojakertoimet
- aurinkolasit ovat välttämättömät, koska lapsen silmän mykiö päästää UV-säteet suoraan silmänpohjaan

10. Auringon jälkeen ihon puhdistus ja kosteutus

- pese suojavaiteet iholta, kun tulet auringosta pois
- kosteuttavat perusvoiteet ja "after sun"
- tuotteet viimeistelevät hyvinolon

11. Aurinko ja alkoholi

- alkoholin nauttimisesta iho kuivuu ja ihokudos turpoaa ja alttius valolle kasvaa
- alkoholin väri- ja maku-uutteet sekä jäämät (esim. histamiini) saattavat aiheuttaa päänsärkyä, yliherkkyysoireita ja verenpaineen vaihteluita
- alkoholi ei sovi aurinkoon

12. Jos iho kuitenkin palaa

- ensiavuksi kuumottavalle, turvonneelle ja kirvelevälle iholle viilentävä suihku tai kääre
- iholle lotiontyyppistä perusvoidetta ja/tai kortisonivoidetta
- runsaasti juomista
- pahaan oloon ja tulehtuneeseen ihoon tulehduskipulääkettä (paracetamol, ibuprofeini, asetosalisyylihappo)
- aurinkoon vasta ihon rauhoituttua kunnolla

UV-säteily ja suojavaiteet

Teksti: Hanna Grandell-Lehtonen,
Maaret Lämsä (Beiersdorf Oy)

Auringon säteily koostuu useista eri säteilytyypeistä. Lyhytaaltoisimpia niistä ovat röntgen- ja UVC-säteet, jotka eivät yllä maan pinnalle asti. UVA- ja UVB –säteet ovat niitä, joiden vaikutukset on syytä ottaa huomioon auringonotossa.

AURINKOVOITEIDEN SUOJA-AINEET

UV-suoja-aineita on sekä kemiallisia että fysikaalisia. Tarkoin tutkitut ja turvallisiksi todetut kemialliset suoja-aineet imeytyvät vain ihon pintaan ja suodattavat UV-säteet niin, etteivät ne pääse vaurioittamaan ihoa.

Erityisesti UVA-säteitä suodattavia kemiallisia suodattimia ovat esim. Butylmethoxy dibenzoylmethane ja UVB-säteitä suodattavia Ethylhexyl Methoxycinnamate, Phenylbenzimidazole Sulfonic acid ja Diethylhexyl Butamido Triazone. Sekä UVA- että UVB-säteitä tehokkaasti suodattava ns laajaspektrinen kombinaatio syntyy esim Eucerin-tuotteissa Bis-Ethylhexyloxyphone Methoxyphenyl Triazine Octocrylene- aineosien avulla. Eniten käytetty fysikaalinen suodatin, joka ei imeydy ihoon vaan heijastaa pois tulevat säteet, on Titanium Dioxide. Esim. Eucerin-sarjassa oleva MicroPigment Lotion, sk 25 sisältää pelkästään fysikaalista suodatinta, ym.titaanioksidia.

AURINKOSUOJAKERROIN (SK) ELI SUN PROTECTION FACTOR (SPF)

Aurinkosuoja-voiteiden teho ilmoitetaan aurinkosuojakertoimella. Sillä tarkoitetaan sitä, kuinka monta kertaa pitempään

aurinkovoiteella voidellulla iholla voidaan oleskella auringossa palamatta verrattuna täysin suojaamattomaan ihoon. Esimerkiksi aurinkosuoja-voide, jonka kerroin on 15, suojaa palamiselta 15 kertaa ihon oman ns. suoja-ajan. Suojakerrointa valittaessa on tarpeen selvittää oma ihotyypin ja siihen liittyvä suoja-aika (ks taulukko s. 4).

Aikaisemmin suojakertoimella kerrottiin ainoastaan voiteen antama teho UVB-säteilyä vastaan eikä UVA-suodattimien antama suoja ollut samaa tasoa tai tarkkaan määritelty. Nykyisten ns. Colipa-suositusten mukaan tulee myös UVA-suoja olla vahvennettu vastaamaan UVB-suoja-ainetta, että UVA-suoja kasvaa samassa suhteessa kuin UVB-suojakin. Kun esimerkiksi Eucerin Sun sk 25 voide suojaa palamiselta 15 kertaa paremmin verrattuna suojaamattomaan ihoon, niin samalla myös UVA-suodattimen teho on saatu nostetuksi samassa suhteessa korkeammaksi.

UVA-säteiden haitalliset vaikutukset ihoon ovat yhä paremmin tiedostettu. Jo vuosia on tiedetty, että UVA-säteily aiheuttaa ihon ennenaikaista vanhenemista ja esimerkiksi aurinkoallergioita. UVA-säteillä on uusimpien tutkimusten mukaan myös selvä yhteys soluvaurioihin ja ihosyövän syntymiseen. Siksi tehokas UVA-säteiltä suojautuminen on yhtä tärkeää kuin UVB-säteiltä suojautuminen. Korkeat suojakertoimet ovat turvallisia käyttää ja yhä suosituimpia. Eucerin –sarjassa on saatavana sekä herkälle lapsen iholle sopiva sk 50 + että aikuisen iholle sopiva sk 50+.

Lääkkeet ja herkistyminen auringolle

Teksti: Marja-Leena Ikkäläinen,
apteekkari Lohjan 2. apteekki

Monet lääkeaineet voivat aiheuttaa ihoreaktion auringon- tai solariumin ultraviolettivalon (UV) vaikutuksesta. Myös voimakas keinovalo esim. kirkasvalolamppu voi laukaista reaktion. Useiden lääkkeiden samanaikainen käyttö vaikeuttaa reaktion aiheuttaneen lääkkeen löytymistä. Taustalla voi olla tietyn lääkeaineen ja auringon UV-säteiden haitallinen reagointi elimistössä, jolloin puhutaan fototoksisesta reaktiosta. Kyse voi olla myös allergiasta (fotoallergia). Fototoksinen ihoreaktio on yleisempi ja se kehittyy yleensä nopeasti jo ensimmäisten lääkeannosten yhteydessä. Allerginen reaktio on harvinaisempi, se syntyy hitaasti ja pitkään jatkuneen lääkityksen myötä. Monet lääkeaineet aiheuttavat molempia reaktioita eikä niitä voi ulkonäön perusteella aina erottaa. Herkistyminen auringolle on myös hyvin yksilöllistä. Myös käytössä olevat muut kosmeettiset tuotteet voivat häiritä havaintoja lääkkeen ja auringon yhteisvaikutuksista.

Fototoksisen reaktion oireita iholla:

- auringonpolttaman kaltainen jälki
- iho palaa auringossa normaalia herkemmin
- paikallinen punetuma, joka rajoittuu tarkasti valoa saaneelle ihoalueelle
- iho pistelee, punoittaa; rakkuloita
- kutina yleensä vähäistä

Fotoallergisen reaktion oireita iholla:

- ihottumaa voi esiintyä myös vaatteiden peittämällä ihoalueella
- punoittava, rakkulainen, erittävä tai nokkosrokon kaltainen ihottuma
- kutina yleensä voimakasta

VOIKO VALOHERKISTYMISTÄ VÄLTÄÄ?

Ohut ja väljä ihon peittävä vaatetus estää UV-säteiden pääsyä ihoon. Koska valoyliherkkyiden aiheuttavat pääasiassa

syvälle ihoon tunkeutuvat UVA-säteet, kannattaa valita aurinkotuote, joka suojaa sekä UVA- että UVB-säteiltä. Kasvojen, niskan ja käsien voitelua ei tule unohtaa. Sellaisen lääkkeen käyttöä, joka on joskus aiheuttanut valoreaktion iholla, on luonnollisesti syytä välttää.

MUUTAMA ERITYISHUOMIO

Aknen hoidoksi käytettävää bentsoyyliperoksidigeeliä (esim. Basiron®) ei tule sivellä iholle kesäpäivänä, vaan ajoittaa hoito yöksi. Estrogeeni- ja/tai keltarauhashormoneja sisältävien lääkkeiden käyttö voi lisätä maksaläiskien ilmaantumista auringonoton yhteydessä. Hormonilaastari tulee pitää aina vaatteiden alla, sillä UV-säteet vaikuttavat hormoneja hajottavasti. Myös takrolimuusia ja pimekrolimuusia sisältäviä voiteita käytettäessä auringonottoa kehoitetaan välttämään. Lääkeaineilla voi olla valoherkkyytensä vuoksi myös haitallinen vaikutus jo olemassa olevien ihottumien, herpesen, psoriasisin ja aknen paranemiseen. Psoriaatikoille ja autoimmuunisairauksia poteville annetaan ohjeet auringonvalon välttämisestä lääkkeitöiden aikana.

VALOLLE HERKISTYNEEN IHON HOITO

Jos iho on herkistynyt lääkähoidon aikana valolle, on tärkeintä välttää auringonottoa ja suojata iho vaatteilla. Ihoa hoidetaan samoin kuin auringossa palanutta ihoa: huuhtelu juoksevalla vedellä ja kosteus viilentävillä voiteilla. Mieto hydrokortisonivoide rauhoittaa ihon kutinaa. Tulehduskipulääkkeen (esim. ibuprofeeni) ja antihistamiinitabletin käyttö muutaman päivän ajan rauhoittaa yleensä tilanteen. Lääkitystä, jonka epäilee olevan reaktion takana, ei tule lopettaa omin päin. Erityisesti pitkäaikaislääkityksen käytön jatkamisesta tulee neuvotella lääkärin kanssa.

Joidenkin lääkkeiden tiedetään aiheuttavan ihon herkistymistä auringolle (ks. taulukko). Lääkkeet on luetteloitu käyttöalueen mukaan aakkosiin, ei ihoreaktion yleisyyden perusteella. Taulukko ei ole kattava. Myös aivan uudet lääkkeet voivat aiheuttaa valoherkistymiä. Kysy lisää apteekista tai lääkäriltä lääkkeesi mahdollisista yhteisvaikutuksista auringonvalon kanssa.

KASVIT, HAJUSTEET JA SÄILÖNTÄINEET

Psoraleeneja sisältävät kasvit voivat aiheuttaa valokosketusihottuman I. fotofytodermatiitin. Tällaisia ovat mm. mooseksenpalavapensas, tuoksuruuta ja mm. jättiläisukonputki, karhunputki, koiranputki sekä selleri ja lipstikka. Herkistäviä säilöntäaineista ovat para-aminobentsoehappo (PABA). Tervan, hajusteista myskin, ambran ja perunbalsamin sekä monien aurinkotuotteissa olevien kemiallisten aurinkosuodattimien tiedetään myös aiheuttaneen ihoreaktioita.

ESIMERKKEJÄ LÄÄKEAINEISTA, JOTKA VOIVAT HERKISTÄÄ AURINGON VALOLLE

Antibiootit ja muut mikrobilääkkeet

- doksisykliini, muut tetrasykliinit
- fluorokinolonit
- sulfa ja/tai trimetopriimi
- terbinafiini

Diabeteslääkkeet

- gliibenklamidi
- gliplitsidi
- glimepiridi

Epilepsialääkkeet

- karbamatsipiini
- natriumvalproaatti

Ihotautilääkkeet

- adapaleeni
- bentsoyyliperoksidi
- isotretinoiini
- limuusivoiteet

Psykykenlääkkeet

- amitriptyliini
- doksepiini
- klooripromatsiini
- levomepromatsiini
- olantsapiini
- sitalopraami
- venlafaksiini

Sydän- ja verisuonisairauksien lääkkeet

- amiodaroni
- nesteenoistolääkkeet (furosemiidi, hydroklooriatsidi)
- diltiatseemi
- kinidiini
- enalapriili
- simvastatiini

Tulehduskivulälääkkeet (yleensä paikalliset kipuvoiteet ja -geelit: lyhytaikainen käyttö suositeltavaa)

- ketoprofeeni
- naprokseeni
- piroksikaami

Rohdosvalmisteet

esimerkkejä kauppanimistä:

Apocyclin®, Doximed®, Tetralsal®
Ciproxin®, Lexinor®, Tarivid®
Cotrim®, Ditrin®, Trimopan®
Lamisil®

Euglucon®, Origucon®
Mindiab®
Amaryl®, useita kauppanimiä

Neurotol®
Deprakine®

Differin®
Basiron®
Roaccutan®, Isotretinoini ratiopharm®
Elidel®, Protopic®

Triptyl®
Doxal®
Klorproman®
Levozin®
Zyprexa®
mielialälääke, useita kauppanimiä
Efexor®

Cordaron®
Furesis®, Diurex®, Hydrex®
Dilzem®
Kiniduron®
Enalapril-ratiopharm®, useita kauppanimiä
kolesteroolilääke, useita kauppanimiä

Ketorin®
Napromex®
Felden®, Piroxin®

mäkikuisma

Monimuotoinen valoihottuma

Teksti: Tuula Kokkonen
THM, sh, Rovaniemen Ihopiteen
johtava hoitaja



Monimuotoinen valoihottuma.
(kuva: Raimo Suhonen)

Suomalaisista 10-20%:lla on ultraviolettisäteilyn aiheuttama valoyliherkkyys. Yliherkkyys ilmenee enimmäkseen ns. monimuotoisena valoihottumana. Ihottuma kestää tavallisesti vain muutaman keväisen päivän, mutta joillakin ihottuma saattaa kestää keväältävestä syyskesään ja haitata melkoisesti normaalia elämää.

Monimuotoiseen valoihottumaan sairastuvat ovat yleensä aiemmin sietäneet auringonvaloahyvin. Ihottumaalkaauseinaiivan yllättäen runsaan aurinkoaltistuksen jälkeen kovalla kutinalla ja ihon rakkuloinnilla. Syy oireiluun on tuntematon. **Sekä ultravioletti A - että ultravioletti B-säteet voivat laukaista oireet.** Monimuotoiseen valoihottumaan liittyy selvä periytymistäipumus.

Monimuotoinen valoihottuma voi olla eri henkilöillä varsin erinäköinen, mutta samalla henkilöllä oireet yleensä toistuvat samannäköisinä. Yleisin ihomuutos näkyy pieninä vesinäppylöinä, joihin liittyy voimakas kutina. Toisilla ihottuma ilmenee suurempina pahkuroina, koholäiskinä tai rohtumana. Oireet ilmenevät 4-8 tunnin kuluttua valoaltistuksesta eli usein illalla. Ne yltävät yön aikana ja ovat voimakkaimmillaan seuraavana päivänä.

Oireita ilmenee valolle alttiina olevilla ihoalueilla kuten kaula-aukossa, korvanlehdissä, käsivarsissa, kädenselissä ja kasvojen reuna-alueilla. Oireiden vuosittainen alkamisaika vaihtelee, mutta tavallisimmin oireet alkavat viimeistään huhtikuussa. Oireet saattavat lieventyä syksyä kohti ihon karaistuessa ja tottuessa aurinkoon Monimuotoinen valoihottuma ei yleensä parane itsestään, mutta monella ihottumataipumus saattaa lieventyä vuosien kuluessa.

MONIMUOTOISEN VALOIHOTTUMAN HOITO

Monimuotoista valoihottumaa sairastavan tulisi välttää UV-säteilyä ja oleskella aurinkoisimpaan aikaan sisätiloissa. Ulkona ihoa voi suojata käyttämällä **erityisiä UV-aurinkosuoja-vaatteita tai muutoin** riittävää vaatekudosta sekä auringonsuojavoiteita. Voiteilla saatu suoja ei aina ole riittävä, sillä voide kuluu pois iholta Voiteita onkin lisättävä aina esimerkiksi uinnin jälkeen, jos vielä jää ulos aurinkoon.

Parhaaksi hoitomuodoksi on osoittautunut ns. karaisuhoito, jossa ihon UV-sietokykyä lisätään keinotekoisesti valohoidolla ennen oirekauden alkua. Valohoitosarjan jälkeen karaistumisastetta voidaan ylläpitää oleskelemalla säännöllisesti auringossa. Kesän jälkeen karaistuminen hälvenee nopeasti ja valohoito on taas toistettava seuraavana keväänä.

Muita hoidoksi käytettäviä lääkkeitä ovat antihistamiinit kutinaan ja **kortikosteroidivoiteet ihottumaan. Joillekin saattaa olla apua ihotautilien erikoislääkärin määräämästä suun kautta otettavasta beetakaroteenista tai hydroksiklorokiinista.** Neuvottele aina hoidostasi ja lääkityksestäsi lääkärin kanssa.

Eucerin Sun suojaa herkkää ihoa auringossa



UUSIUTUNUT Allergy Protection Sun Creme-Gel, sk 25



EUCERIN Sun Allergy Protection Creme-Gel -geeli-voiteessa on UVA+UVB-suojia sekä biologinen Licocalchone-antioksidanttisuoja. Yhdessä E-vitamiinin kanssa ne muodostavat tehostetun suojan vapaita happiradikaaleja vastaan. Vedenkestävä geeli on hajustamaton, väriaineeton eikä sisällä emulgaattoreita. Kliinisesti todistettu suoja aurinkoallergiaa vastaan.

Eucerin® Sun on herkälle iholle kehitetty aurinkovoide-sarja. Valikoimassa on tuotteita koko perheelle. Tuotteiden soveltuvuus herkälle iholle on tutkittu.

Eucerin®

TUTKITTUA, LUOTETTAVAA IHONHOITOA. APTEEKISTA.

Lisää tietoa: www.eucerin.fi



IHOLIITTO

Karjalankatu 2 B, 3. krs.

p. (09) 756 2010

f. (09) 756 20120

sähköposti: toimisto@iholiitto.fi

www.iholiitto.fi

Iholiiton neuvonta- ja avohoitopisteet

IHOPISTE HELSINKI

Töölönkatu 11

00100 Helsinki

p. (09) 454 2730

ihopiste.helsinki@iholiitto.fi

IHOPISTE TAMPERE

Hämeenkatu 25 B, 4. krs

33200 Tampere

p. (03) 222 8011

ihopiste.tampere@iholiitto.fi

IHOPISTE ROVANIEMI

Pohjolankatu 4-6

96100 Rovaniemi

p. (016) 425 0200

ihopiste.rovaniemi@iholiitto.fi