

Aikuisen atooppisen ekseeman ohjattu omahoito

Potilasohje | 30.5.2023

Nimi _____

Henkilötunnus _____

Ekseema hallintaan

Atooppisen ekseeman ensisijainen hoito on jaksoittainen paikallishoito kortikosteroidivoiteella. Kalsineuriinin estäjät, takrolimuusivoide ja pimekrolimuusiemulsiovoide, soveltuvat erityisen hyvin ohuiden ihoalueiden, kuten silmäluomien hoitamiseen. Jos ekseema uusii herkästi hoitotaun aikana, voidaan päivittäisen hoitojakson jälkeen jatkaa kortikosteroidi- tai takrolimuusivoideylläpitoehdolla uusiutumisen ehkäisemiseksi. Lisäksi suositellaan hoitamaan ihon kuivuutta säännöllisellä perusvoiderasvauksella 1–2 kertaa vuorokaudessa.

Tunnista ekseeman paheneminen

1. Perusvoiteen tarve lisääntyy, iho on kuiva.
2. Kutina lisääntyy, ihoa polttaa ja kirvelee.
3. Ihon punoitus ja ihottumaläiskät lisääntyvät, esiintyy ihorikkoumia.
4. Ekseema vetistää ja karstoittuu.

Hoida paheneminen

1. Kun hoitona on kortikosteroidivoide, käytä voidetta lääkärin ohjeen mukaan 1–2 kertaa vuorokaudessa 1–2 viikon ajan kasvoihin ja 1–3 viikon ajan vartalolle ja raajoihin. Käytä kasvoille ensisijaisesti mietoja kortikosteroidivoideita (hydrokortisoni) ja vartalolle keskivahvaa tai vahvaa voidetta. Pidä välillä hoitojakson pituinen tauko. Tauon aikana voit hoitaa muun ihokohtan ekseemaa. Jos ekseema uusii nopeasti päivittäisen hoitojakson jälkeen, voit uusiutumisen estämiseksi jatkaa ylläpitohoitoa lääkevoiteella kahdesti viikossa. Ylläpitoehdon pituus riippuu hoidettavasta ihoalueesta ja ekseeman vaikeusasteesta. Aloita uusi päivittäinen hoitojakso, jos ekseema vaikeutuu ylläpitoehdosta huolimatta.
2. Kun lääkevoiteena on kalsineuriinin estäjä, takrolimuusi, voitele ekseemakohtia 1–2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ekseema on kokonaan parantunut. Pidä iho oireettomana jatkamalla ylläpitohoitoa kerran vuorokaudessa kahtena päivänä viikossa (esim. maanantaina ja torstaina). Jos ekseema näyttää palaavan, voitele taas päivittäin 1–2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ekseema on parantunut. Jos takrolimuusivoiteen teho ei riitä, käytä pahenemisvaiheessa lisäksi kortikosteroidivoideita.
3. Kun lääkevoiteena on kalsineuriinin estäjä, pimekrolimuusi, voitele ekseemakohtia 2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ekseema on parantunut. Tähän voi mennä useita viikkoja. Jos ekseema näyttää palaavan, aloita hoito heti uudelleen. Jos pimekrolimuusiemulsiovoiteen teho ei riitä, käytä pahenemisvaiheessa lisäksi kortikosteroidivoideita.
4. Selvästi infektoituneen ekseeman hoidossa voi olla hyötyä paikallisen antiseptisen aineen, kuten klooriheksidiinin, käytöstä

kortikosteroidivoiteeseen yhdistettynä.

5. Jos ihon tilanne pahenee, ota yhteys lääkäriin.

Ekseemaa voidellaan tarvittaessa perusvoiteella 1–2 kertaa vuorokaudessa. Perusvoidetta ja lääkevoidetta ei laiteta samanaikaisesti samalle ihoalueelle, vaan niiden käytön välillä on hyvä pitää tauko, jotta ensimmäisenä laitettu voide ehtii imeytyä. Lääkevoiteen tulisi vaikuttaa iholla vähintään 10 tuntia ennen pesua.

Kortikosteroidivoide voi ohentaa ihoa, jos hoitokaksot pitkittyvät eikä niiden välillä pidetä taukoja. Sen sijaan kalsineuriinin estäjiä (pimekrolimuusi ja takrolimuusi) voi käyttää pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti ilman ihon ohenemisen vaaraa. Kalsineuriinin estäjät voivat aiheuttaa ihon kuumotusta ja kutinaa ensimmäisinä hoitokertoina. Oireet lievittyvät ja häviävät yleensä hoidon jatkuessa, mutta voivat uusia hoitotauon jälkeen.

UV-hoidon aikana voidaan käyttää kortikosteroidivoiteita, mutta kalsineuriinin estäjien käyttöä ei suositella, vaan ne tauotetaan hoidon ajaksi tai hoidettavat ihoalueet, kuten kasvot, suojataan huolellisesti hoidon yhteydessä.