

# Lapsen atooppisen ekseeman ohjattu omahoito

Potilasohje | 30.5.2023

Nimi \_\_\_\_\_

Henkilötunnus \_\_\_\_\_

## Ekseema hallintaan

Atooppisen ekseeman ensisijainen hoito on säännöllinen rasvaus perusvoiteella 1–2 kertaa vuorokaudessa ja jaksoittainen paikallishoito kortikosteroidilla.

### Tunnista ekseeman paheneminen

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

### Estä paheneminen

1. **Lääkevoiteena kortikosteroidivoide:** Voitele ekseemakohtia 1–2 kertaa vuorokaudessa 5–7 vuorokauden ajan. Jatka saman lääkevoiteen käyttämistä 3–7 vuorokauden jaksoissa ja pidä välissä vähintään hoitojakson pituisia taukoja. Tauon aikana voit hoitaa muun ihokohdan ekseemaa.
2. **Lääkevoiteena 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 mietoa tai keskivahvaa kortikosteroidivoideita.
3. **Lääkevoiteena kalsineuriinin estäjä, takrolimuusi:** Voitele ekseemakohtia 1–2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ekseema on parantunut. Pidä iho oireettomana jatkamalla voitelua 2 kertaa viikossa (esim. maanantaina ja torstaina kerran vuorokaudessa) 1–2 kuukauden ajan alueille, joilla ekseemaa yleensä esiintyy. Jos ekseema näyttää palaavan, voitele taas päivittäin 1–2 kertaa vuorokaudessa, kunnes ekseema on parantunut. Jos takrolimuusivoiteen teho ei riitä, käytä pahenemisvaiheessa kortikosteroidivoideita.
4. Karstaista ja infektoitunutta ihoa pestään 1–2 kertaa joka päivä. Lääkevoide levitetään kuivauksen jälkeen. Lääkevoiteiden tulisi vaikuttaa vähintään 10 tuntia ennen pesua.
5. Jos tilanne pahenee, hakeudu lääkäriin.

**Perusvoide:** Ihon kuivuutta hoidetaan 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. Voit esimerkiksi laittaa ekseemakohdille ensin varsinaista lääkevoidetta eli kortikosteroidivoideita tai kalsineuriinin estäjää ja perusvoidetta lääkevoiteen imeytymisen jälkeen.

Kortikosteroidivoide voi ohentaa ihoa, jos hoitojaksot ovat yli 2 viikon mittaisia. Kasvoihin voi käyttää mietoja kortikosteroidivoideita, mutta vain lyhyitä jaksoja. Kortikosteroidivoidehoidon aikana voi käydä UV-hoidossa.

Kalsineuriinin estäjät eivät ohenna ihoa, ja niitä voi käyttää pitkiä aikoja myös kasvojen ihon hoitoon. Kalsineuriinin estäjät (pimekrolimuusi ja takrolimuusi) voivat aiheuttaa lievää ihon kuumotusta ja kutinaa ensimmäisinä hoitokertoina. Kalsineuriinin estäjien käytön aikana ei käytetä UV-hoitoa.

Pimekrolimuusiemulsiovoidetta voidaan käyttää 3 kuukauden iästä alkaen ja takrolimuusivoideita yleensä kaksi vuotta täyttäneille.