

JULKAISTU NUMEROSSA [1/2012](#)

TEEMAT

Monet iho-oireet paranevat itsehoidolla

Matti Hannuksela



Iho-oireiden hoidossa ovat unohtuneet vanhat totuudet: ”vesi vanhin voitehista” ja ”vesi kastelee, ei kuivata”. Ihotautien itselääkinnässä merkittäviä piirteitä ovat muun muassa kortisonivoidepelko ja virus-, hiiva- ja sienilääkkeitä sekä dekspantenolia sisältävien voiteiden ja liuosten runsas käyttö.

Monia ihotauteja voi hoitaa menestyksekkäästi itsehoitolääkkeillä, kunhan diagnoosi on oikea. Moni hakee tietoa internetistä, missä on sekä oikeaa että väärää tietoa. Väestön keskuudessa elää sitkeästi myös väriä käsityksiä, joista pelko kortisonivoiteita kohtaan on yksi tavallisimpia.

Kortisonivoidepelko on peräisin 1970-luvulta

Vahvojen ja erittäin vahvojen kortisonivoiteiden esiinmarssi 1960-luvun loppupuolella ja 1970-luvun alkupuolella toi esiin joukon haittoja, joiden maine elää yhä ja on tarttunut myös hydrokortisonivalmisteisiin. Vahvojen kortisonien pitkäaikaiskäytön haittoja ovat takyfylaksi eli ”hoitoväsy”, kortisonikrapula, ihon ohentuminen ja valearvet.

Takyfylaksi-ilmiössä kortisonivoide auttaa aluksi hyvin ja nopeasti, mutta noin kolmen viikon hoidon jälkeen lääkkeen teho heikkenee ja vahvoja voiteita käytettäessä ihottuma saattaa ruveta pahentumaan. Hydrokortisonia käytettäessä takyfylaksia on toisinaan kasvoissa, mutta ei muualla ihossa.

Kortisonikrapulassa voitelujakson päättymisen jälkeen ihottuma leimahtaa jopa pahemmaksi kuin se oli hoitoa aloitettaessa. Sen estämiseksi on siirrytty yleisesti niin sanottuun proaktiiviseen hoitoon, jossa samaa kortisonivoidetta käytetään kaksi kertaa viikossa useiden viikkojen ajan.

Keskivahvoja, vahvoja ja erittäin vahvoja kortisonivalmisteita käytettäessä iho ohentuu ja arpia ilmestyy alueille, joissa iho on valmiiksi ohut, siis etenkin kaulaan, kainaloseutuihin ja nivusseutuun. Hydrokortisonivoiteilla tätä ei tapahdu ellei voiteita ole käytetty säännöllisesti vuosien ajan.

Varvasvälisiltaa on hoidettava lopun ikää

Joka toisella 50-vuotiaalla miehellä mutta vain harvalla naisella on silsa varvasväleissä. Mikä hyvänsä paikallinen sienilääke sopii varvasvälisilsan hoitoon. Viikon terbinafiinivoidehoito on yhtä tehokas kuin kuukauden mittainen atsolivoidehoito. Molemmilla hoidoilla parantuu eri tutkimusten mukaan 50–90 % tapauksista.

Hoitoa ei saa kuitenkaan jättää pelkkien voiteiden varaan, sillä silsa uusiutuu erittäin usein seuraavien kuukausien kuluessa. Senpä takia viisas voitelee varvasvälinsä sienilääkevoiteella kahdesti viikossa lopun ikää. Mutta harva jalkasienipotilas tulee pesseeksi jalkansa päivittäin ja huolehtineeksi jatkohoidosta, moni ei siihen edes taivu.

Varpaitten kynsisilsa parantuu sisäisellä hoidolla ehkä joka toiselta, mutta huonompiakin tuloksia on esitetty. Kannattaa ottaa käyttöön sienilääkevoide, jota käytetään varvasvälisienihoidon tapaan kahdesti päivässä. Kynsisilsa voi hyvinkin parantua sienilääkevoiteella 1–2 vuodessa, ja ainakin se pitää silsan kurissa

Miehillä on alapään hiivainfektioita vain harvoin

Naisten alapään hiivaongelmat ovat yleisiä, miesten sitäkin harvinaisempia. Miehiä kehoitetaan usein hoitamaan terskansa atsolivoiteella sen takia, että siellä on tulehdus, jota pidetään hiivainfektiona. Kyseessä on melkein aina niin sanottu suttubalaniitti, tali-ihottuman yksi muoto.

Ihottuma hoituu vedellä ja saippualla, joita on käytettävä kaksi kertaa päivässä lopun ikää. Lisäksi tarvitaan aluksi muutaman päivän ajan hydrokortisonivoidetta, minkä jälkeen riittää jotakin glykolia sisältävä vähärasvainen perusvoide. Vuoden tai kahden kuluttua riittää pelkkä pesu. Hiivalla on merkitystä vain, jos miehellä on diabetes tai hän on ylipainoinen.

Mikä tekee dekspantenolivalmisteista suosittuja?

Dekspantenolia sisältävät voiteet kuuluvat myydyimpien ihotautivalmisteiden joukkoon. Niiden käyttöaiheita ovat etenkin ihoärtymät ja pinnalliset haavaumat. Tutkimuksissa dekspantenolin onkin havaittu nopeuttavan näiden parantumista ja samalla nopeuttavan ihon läpäisyesteen tiivistymistä. Vertailut on tehty valmisteen perusvoiteeseen, mutta esimerkiksi vertailut keramideja ja muita ihon läpäisyestettä parantavia aineita sisältäviin voiteisiin puuttuvat.

Kliinisessä työssä näkee usein potilaita, jotka ovat turhaan odottaneet dekspantenolivoiteen auttavan ihottumaansa. Suurin osa heistä saa avun sitten hydrokortisoni- ja perusvoiteista.

Herpeksen hoitoa kotikonstein

Herpeksen itsehoitolääkintään käytetään tavallisesti asikloviiri- tai pensikloviirivoidetta. Tutkimusten mukaan ne lyhentävät oireaikaa vajaalla vuorokaudella. Parempaan tulokseen päästään yleensä hunajalla, jota laitetaan herpesksen päälle useita kertoja päivässä. Samaan tulokseen päästään myös sinkkipastalla. Myös herpeslaastarit ja muut peittohoidot ovat ainakin yhtä tehokkaita kuin lääkevoide.

Kaikissa kortisonivalmisteissa varoitetaan käyttämästä niitä herpesseen ja muihin ihoinfektioihin. Varoitus on turha, sillä esimerkiksi hydrokortisonia ja asikloviiria sisältävä voide on selvästi tehokkaampi kuin pelkkä asikloviirivoide. Jopa keskivahva kortisoni nopeuttaa herpesksen parantumista.

.....
Matti Hannuksela



LKT, Iho- ja sukupuolitautilien sekä allergologian erikoislääkäri
Emeritusprofessori

LISÄÄ AIHEESTA

[Lasten itsehoidon lääkeneuvonta – huomioi ainakin nämä](#)

[Apteekkien verkkopalvelut – lääkkeiden toimittaminen ja lääkeneuvonta uudella aikakaudella](#)

[Kuukautiskipujen itsehoito](#)

HYVÄ TIETÄÄ

Ihotautien itsehoitolääkkeitä myytiin apteekeissa 33 miljoonalla eurolla vuonna 2010. Se oli kolmanneksi myydyin lääkeryhmä kipulääkkeiden (61 miljoonaa euroa) ja ruuansulatuskanavan lääkkeiden (52 miljoonaa euroa) jälkeen.

Lähde: Suomen lääketilasto 2010. www.fimea.fi