



Kotihoidossa toimiminen

Ihon hoito

Tuija Erämies



Ikääntyvän ihon ongelmat

Iho alkaa kuivua

- Iho ohenee
- Talin erityys vähenee
- Hormonitoiminta muuttuu

- Kuiva iho hilseilee ja kutisee
- Iho menee herkästi rikki ja tulehtuu

Ihokasvaimet yleistyvät iän myötä

- Rasvaluomet eli vanhuuden luomet rasvaisilla ihoalueilla - hyvänlaatuinen ihokasvain
- Tyvisolusyöpä eli basalioma, okasolusyöpä eli spinalioma ja melanooma lisääntyy aurinkoa paljon saaneilla suurilla ikäluokilla

Hiertymiä ja haavoja ihon pintakerrokseen herkemmin

- Verisuonien määrä vähenee iän karttuessa, haavat paranevat hitaammin
- Erityisesti diabeetikoiden huolehdittava taivealueiden ja varvasvälien ihosta
- Haava tulehtuu ja märkii herkemmin

[Tyvisolusyöpä \(basalioma\) \(terveyskirjasto.fi\)](https://terveyskirjasto.fi)

[Ihon okasolusyöpä \(terveyskirjasto.fi\)](https://terveyskirjasto.fi)

[Melanooma ihossa \(terveyskirjasto.fi\)](https://terveyskirjasto.fi)

Säärten iho muuttuu laskimoiden laajentuessa

- Laskimoiden vajaatoiminta syynä suurimpaan osaan säärihaavoista
- Oka- tai tyvisolusyöpä ja jopa melanooma voi olla syynä pitkittyneeseen säärihaavaan

Sieni-infektiot yleisiä ihoinfektioita iäkkäillä

- Sieni-infektiot tarttuvat kosteiden tilojen lattioilta tai tartuntana toiselta ihmiseltä
- Hiivataudeille altistavat myös tupakanpoltto, puolustusta heikentävä perussairaus tai tietyt lääkkeet (antibiootit)

Syyhytartunta

- Syyhy eli scabies on kutiseva ihottuma, jonka aiheuttaa syyhypunkki
- Syyhy tarttuu kosketustartuntana iholta, vaatteiden tai vuodevaatteiden välityksellä
- Syyhypunkki kaivautuu ihon sisään ja muodostaa käytäviä mm. sormien väliin, ranteisiin, kyynärvarsien sisäpinnoille, kainaloihin ja genitaalialueille

[Syyhy \(scabies\)
\(terveyskirjasto.fi\)](http://terveyskirjasto.fi)





- Ihon hoidon perusta on säännöllisyys: pesu ja rasvaus perusvoiteella
 - Pesuveden tulee olla haaleaa ja saippuan sijaan voidaan käyttää kevyttä perusvoidetta
- Arvioitava ihon tyyppi, onko asiakkaan iho kuiva, normaali vai rasvainen
- Toisen ihoa rasvatessa käytetään suojakäsineitä - aseptista ja rasva liukuu iholla paremmin

• Perusvoiteet jaetaan seuraavasti:

• Kosteuttavat perusvoiteet

- Sopivat normaalin ja kuivan ihon perusvoiteeksi sekä myös hyvin voivan atooppisen ihon perusvoiteeksi
- Kevyitä ja nopeasti ihoon imeytyviä

• Hoitavat perusvoiteet

- Kuivan, atooppisen ja hilseilevän ihon perusvoide
- Kosteuttavat ja jättävät iholle kosteuden haihtumista estävän suojaannan

• Erikoisperusvoiteet

- Notkeita ja hyvin imeytyviä, jättävät iholle rasva-aineista koostuvan läpäisyesteen, joka säilyttää ihon kosteuden

• Brobioottiset perusvoiteet

- Sisältää maitohappobakteerin solu-uutetta, joka vahvistaa ihon läpäisyestettä
- Vahvistaa ihon vastustuskykyä, uudistaa ihoa ja estää haitallisten mikrobin kasvua iholla

• Pesuöyljyt tai hoitoöljyt

- Voidemainen, vaahtoava pesuöljy normaalille, kuivalle ja atooppiselle iholle
- Hoitoöljyä voi käyttää ihon kosteuttamisen, pesuöljynä sekä hirontaan





Lähteet

- Hovilainen-Kilpinen T, Niskanen T, Räivänen R & Kari O. 2019. Kotihoidossa toimiminen. Sanoma Pro Oy, Helsinki.
- Airola K. 2020. Ihon kasvaimet. Lääkärikirja Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00229
- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2020. Iho. Iho ja arki. Ikääntyvän ihon ongelmat ja hoito. <https://www.allergia.fi/iho/iho-ja-arki/ikaantuvan-ihon-ongelmat-ja-hoito/#619115d4>