

# Seborrooinen ihottuma



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# SISÄLTÖ

---

Seborrooinen ihottuma .....	3
Esiintyvyys .....	4
Altistavat tekijät .....	4
Oireet .....	5
Hoito .....	6
Seborrooinen ihottuma hiuspohjassa .....	7
Apua lääkäriltä .....	9
UVB- tai SUP-valohoito .....	10

ASiantuntijat Maria Aitasalo,  
erikoissairaanhoitaja, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Alexander Salava,  
Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri, HUS  
Taitto Funkkis KUVAT Jarno Mela  
Paino PunaMusta  
Julkaisija Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, 2018  
1. painos



# SEBORROOINEN IHOTTUMA

**TALI-IHOTTUMA ELI** seborrooinen ihottuma on yleinen, pitkäkestoinen, tulehduksellinen ihosairaus. Se ei ole allergiaa eikä aiheudu huonosta hygieniasta. Seborrooinen ihottuma ei ole tarttuva.

**SEBORROOINEN IHOTTUMA** esiintyy ihoalueilla, joilla on runsaasti talirauhasia. Iholla normaalioloissakin viihtyvä Malassezia-rasvahiiva pilkkoo talirauhasten eritettä ja hajoamistuotteet ärsyttävät joidenkin ihoa aiheuttaen tulehdusta. Ihoärsytyksestä seuraa ihon kutinaa ja kirvelyä. Iho alkaa punoittaa ja hilseillä. Mahdollisesti ihon läpäisyesteen heikkous vaikuttaa ihottuman syntyyn.

**TALI-IHOTTUMA VOI** vaikuttaa elämänlaatuun, koska oireet tavallisesti ovat näkyvilläkin ihoalueilla. Hoidolla pyritään hillitsemään oireita ja vähentämään ihottuman aiheuttamaa haittaa.

# ESIINTYVYYS

**TALI-IHOTTUMA ON** miehillä yleisempi kuin naisilla. Tali-ihottumaa esiintyy 2 - 5 prosentilla väestöstä. Päänahan rasvoittumista sekä hilseilyä on jopa joka viidennellä. Ihottuma alkaa tavallisesti murrosiässä kun talirauhasten toiminta on vilkasta, mutta voi puhjeta missä iässä tahansa.

**VASTASYNTYNEIDEN PÄÄNAHAN** karsta voi olla myös yksi seborrooisen ihottuman ilmentymä. Sitä on noin 40 prosentilla vauvoista. Karsta on tavallisesti ohimenevä ja häipyy yleensä ensimmäisen ikävuoden kuluessa. ■

## ALTISTAVAT TEKIJÄT

**USEAT TEKIJÄT** voivat aiheuttaa tali-ihottuman puhkeamisen, muun muassa

- auringonvalon puute, kuiva ja kylmä ilmasto, talvi
- stressi, väsymys, masennus, syömishäiriöt
- alkoholin liikakäyttö
- voimakas hikoilu, kuumuus ja korkea ilmankosteus

- muut sairaudet tai niiden hoitoon käytetyt lääkkeet, esim. epilepsia, HIV, sydäninfarktin tai halvauksen jälkitila, Parkinsonin tauti
- geneettiset tekijät, esimerkiksi Downin syndrooma

## OIREET

**TALI-IHOTTUMAN OIREITA** voivat olla ihon punoitus sekä rasvainen tai kuiva kellertävä hilse päänahassa, hilseilevät ihottumaläiskät kulmakarvojen alueella, korvien takana, korvakäytävissä, nenänpielissä, parta- alueella sekä ylävartalolla, niin sanottujen ”hikirännien” alueella.

**SILMÄLUOMISSA TALI-IHOTTUMA** aiheuttaa punoitusta, hilseilyä ja luomireunojen ärsytystä.

**TAIPEISSA, KAINALOISSA** ja nivusissa tali-ihottuma ei tavallisesti hilseile, mutta punoitaa ja muistuttaa hautumaa.

**KIUSALLINEN JA KUTISEVA** vaiva on pakara-vaossa ja ulkoisissa sukuelimissä. Terskan tulehdus on tavallinen ja ihottuma voi olla myös kivespusseissa.

**TALI-IHOTTUMA VOI** olla laaja-alainen, mutta oireena on yleensä ainoastaan haittaava punoitus, kutina ja hilseily. Yleisvointiin seborrooinen ihottuma ei vaikuta.

**TAIPUMUS SEBORROOISEEN** ihottumaan pysyvä ja ihottuma voi uusiutua. Tavallisesti tali-ihottuma uusii samanlaisena kerta toisensa jälkeen.

**YLEENSÄ TALI-IHOTTUMAN** oireet häviävät tai ainakin huomattavasti lievenevät kesäkautena ja auringonvalon vaikutuksesta. ■

## HOITO

**HOIDON VOI** aloittaa käsikauppavalmisteilla, joita saa ilman reseptiä apteekista.

**TALI-IHOTTUMAN PERUSHOITO** on pesu kerran tai kahdesti päivässä vedellä ja nestesaippualla tai muulla pesunesteellä. Pesu poistaa härskiintyneen talin ja puhdistaa mikrobit iholta. Pesun jälkeen ihoa voi voidella vähärasvaisella perusvoiteella, mikäli iho tuntuu kuivalta. Erityisesti geelimuotoisilla valmisteilla on suotuisia vaikutuksia.

**MIKÄLI PESU** ja perusvoide eivät tunnu riittävän hoidoksi, tulehtunutta ihoa voi oma-toimisesti hoitaa miedolla hydrokortisonivoi-

teella, jossa voi olla lisänä antimikrobinen eli bakteereja tappava lääkeaine. Lääkevoidetta käytetään päivittäin noin kahden viikon ajan. Hoidoksi voi myös valita ihon sieni-infektioihin tarkoitetun voiteen.

**LÄÄKEVOITEEN TARKOITUKSENA** on rauhoittaa ihotulehdusta, punoitusta, hilseilyä, kirvelyä ja kutinaa. ■

# SEBORROOINEN IHOTTUMA HIUSPOHJASSA

**HIUSPOHJASSA TALI-IHOTTUMA** esiintyy tavallisesti läiskäisenä, mutta ihottumaläiskät leviävät usein myös otsalle. Tavallisin oire on rasvainen tai kuiva hilse, joka saattaa olla kiinnittyneenä hiuspohjaan ”kakkuina”. Usein hiuspohja punoittaa, kutisee ja kirvelee.

**KARVATUPENTULEHDUKSIA SAATTA** esiintyä hiuspohjassa ja parran alueella. Karvatupentulehdus muistuttaa finniä.

**PITKÄAIKAISISSA HIUSPOHJAN** ihottumaläiskissä voi ilmetä hiustenlähtöä, mutta seboriaan liittyvänä hiustenlähtö on yleensä ohimenevä ja hiukset kasvavat takaisin, kunhan ihottuma saadaan rauhoitettua.

**KETOKONATSOLI-, SINKKIPYRITIONI-** tai seleenisulfidishampoo on usein tehokas apu hiuspohjan seborrooisen ihottuman hoidossa. Lääkeshampoolla pestään hiuspohja pakkauksen ohjeen mukaan muutaman kerran viikossa. Tähän tarkoitukseen sopivia valmisteita saa apteekista ilman reseptiä. Lääkeshampoolla voi pestä myös vartalon ihoa, mikäli ihottuma on laaja-alainen.

**HIUSPOHJAN ITSEPINTAISEN** hilseen irrotukseen voidaan käyttää salisyylihappopitoisia hoitoja esimerkiksi voidepohjassa, joka on helppo pestä pois. Kuorivia voiteita saa ilman reseptiä apteekista.

**SITKEIDEN HILSEKAKKUJEN** irrotuksen jälkeen jatkohoidoksi sopii hydrokortisoniliniementti, joka lievittää hiuspohjan tulehdusta ja kutinaa. Hydrokortisoniliniementti on käsikauppavalmiste ja sitä voi käyttää hiuspohjan hoitoon enintään kahden viikon ajan.

**KUTINAA VOI** myös yrittää hillitä erilaisilla apteekista saatavilla hiuspohjan hoitoaineilla, joka rauhoittavat ja viilentävät ärsyyntyneitä hiuspohjaa.



**IHOTTUMAN OLLESSA** aktiivisena on hyvä välttää hiusten muotoilutuotteita ja hiuksiin jätettäviä kosmeettisia aineita. Hiusten pesu päivittäin pitää hiuspohjan puhtaana talista ja mikrobeista ja estää seborrooisen ihottuman uusiutumista. ■

# APUA LÄÄKÄRILTÄ

Lääkärin vastaanotolle kannattaa hakeutua, jos

- kutina on voimakkaasti haittaavaa ihon hilseily ja tulehdus eivät rauhoitu käsikauppalääkkeillä tai iho märkii
- korvakäytävissä tai -lehdissä on kipua, turvotusta ja punoitusta
- hilseily aiheuttaa näkyvää kaljuuntumista
- ihottuma aiheuttaa suurta psyykkistä kuormitusta

Joskus tali-ihottuman hoidon tehostamiseksi tarvitaan esimerkiksi reseptillä saatavia lääkevoiteita tai sisäinen lääkitys, ihottuman paikallishoitojen lisäksi. Esimerkiksi

- **takrolimuusi ja pimekrolimuusi**  
Takrolimuusi ja pimekrolimuusi ovat lääkärin reseptillä määräämiä lääkevoiteita, jotka vaimentavat ihon tulehdusreaktiota. Ne eivät sisällä kortisonia, eikä niillä ole kortisonin haittoja.

- **kortisonivalmisteet paikallishoitona**

Hydrokortisonia tehokkaammat kortisonivoiteet ja -linimentit ovat reseptilääkkeitä ja joskus niitä tarvitaan tilapäisesti tali-ihottuman hoitoon.

**LÄÄKÄRI VOI** määrätä ihottumaa rauhoittamaan myös apteekissa valmistettavia seosvoiteita, joissa esim. lääkerikkiä on sekoitettu kortisonin ohella perusvoiteeseen.

**VAIKEA-ASTEISTA JA** hankalahoidoista tali-ihottumaa voidaan lääkärin harkinnan mukaan hoitaa sisäisellä lääkityksellä, esimerkiksi sieniihottuman hoitoon käytettävillä sisäisillä lääkkeillä. ■

## UVB- TAI SUP-VALOHOITO

**AURINGON JA LÄÄKETIETEELLISTEN** valohoitolaiteiden ultravioletti- säteily rauhoittaa tali-ihottuman iho-oireita tehokkaasti. UV-säteily vähentää tulehdusreaktiota sekä kutinaa. Valohoito hävittää ärsytystä aiheuttavia mikrobeja iholta. Vaikean ja laaja-alaisen tali-ihottuman hoitona käytetään lääketieteellistä valohoitoa (UVB-kapeakaista tai SUP eli UV/AB-valohoito).

**SUP- VALOHOITO** muistuttaa säteilyltään ke-sääuringon valoa, sisältäen UVA- ja UVB- sä-teilyä, ja se soveltuu koko vartalon ihon hoi-toon. UVB- kapeakaistavalolla hoidetaan koko vartalon ihottumia ja UVB- valokampahoidolla käsitellään paikallisesti pieniä ihoalueita, kuten hiuspohjaa.

**LÄÄKETIETEELLISEEN VALOHOITOON** ha-keudutaan lääkärin läheteellä. Valohoitolähet-teen voi kirjoittaa myös muu kuin ihotautien erikoislääkäri. ■

”Jäsenenä olen saanut tietoa ja mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia muiden kanssa. Saan myös Allergia-, Iho- ja Astma -lehden neljä kertaa vuodessa.”

Tule sinäkin mukaan  
[www.allergia.fi/yhdessa](http://www.allergia.fi/yhdessa)



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Paciuksenkatu 19  
00270 Helsinki  
09 473 351

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)