

ATOOPPINEN IHOTTUMA JA PERIYTYVYYS

Tolkkinen Sandra

Opinnäytetyö
Sairaanhoitaja (AMK)
Hoitotyön koulutusohjelma
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
2020

Hoitotyön koulutusohjelma
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä	Tolkkinen Sandra	Vuosi	2020
Ohjaaja(t)	Kilpiäinen Seppo & Tohmola Anniina		
Toimeksiantaja	-		
Työn nimi	Atooppinen iho ja periytyvyys		
Sivu- ja liitesivumäärä	41 + 1		

Atooppinen ihottuma on osittain perinnöllinen ihosairaus, joka johtuu ihon poikkeavasta rasva-aineenvaihdunnasta tehden ihosta kuivan ja kutiavan. Atooppinen ihottuma on yksi yleisimmistä ihotaudeista, jota sairastaa 10 – 20 % suomalaisista. Tämän opinnäytetyön aiheena on atooppinen ihottuma ja periytyvyys. Työn tarkoituksena oli kerätä tutkittua tietoa atooppisesta ihottumasta ja sen periytyvyydestä ja koostaa tiedot opinnäytetyöhön. Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössäni on; mikä on atooppinen ihottuma ja miten se periytyy. Tavoitteena oli tuottaa koostettua tietoa etenkin pienten lasten vanhemmille, joilla itsellä tai suvussa on paljon allergioita ja on huoli allergioiden periytymisestä.

Työ tehtiin aiheeseen liittyvänä pääosin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, joka oli ensisijainen lähestymistapa. Kirjallisuuskatsausta tukemaan tehtiin haastatteluja. Kirjallisuuskatsauksen tieto- ja teoriaperustana käytettiin aiheesta julkaistuja tutkittuun tietoon perustuvia uusimpia artikkeleita, tutkimuksia ja internetin luotettavilta sivuilta saatuja tietoja sekä alan kirjallisuutta. Haastattelut tehtiin atooppista ihottumaa sairastaville. Kirjallisuuskatsauksesta saatujen tietojen ja haastattelujen tulokset olivat yhteneväisiä ja osoittivat, että atooppisen ihottuma on yleinen ja sillä on suuri merkitys sairastavan elämänlaatuun. Tulokset osoittavat myös, että atooppinen iho on usein periytyvä ja sitä on vaikea ennaltaehkäistä. Atooppisia ihosairauksia tutkitaan jatkuvasti ja kehitetään uusia hoitomuotoja.

Avainsanoja: atopia, ekseema, iho, ihotaudit, ihottuma, perinnöllisyys.

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme in Nursing and
Health care
Bachelor of Health Care

Author	Tolkkinen Sandra	Year	2020
Supervisor	Kilpiäinen Seppo & Tohmola Anniina		
Commissioned by	-		
Subject of thesis	Atopic Skin and Heredity		
Number of pages	41 + 1		

The subject of this thesis is atopic rash and its heritability. Also, this work has parts processing the most common skin diseases, atopic skin and its heritability and prevention. The study was made as a literature review related to the subject. Atopic skin was chosen as the subject, since there are a large amount of skin allergies in Finland. The results of the review show that atopic skin is often inheritable and that it is difficult to prevent. Atopic skin diseases are studied constantly and new treatments are developed.

The theoretical framework of this thesis is in the latest evidence-based articles on the subject and on reliable internet pages. Data was also collected by conducting an interview survey for people suffering from atopic rash and/or parents of children suffering from it.

Keywords: skin, skin diseases, atopic rash, treatment of atopic rash, prevention of atopic rash, heritability of atopic rash

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	IHO JA IHOTAUDIT.....	6
2.1	Ihon rakenne.....	6
2.2	Ihotaudit yleisellä tasolla.....	7
2.3	Atooppiset sairaudet.....	9
3	ATOOPPINEN OIREYHTYMÄ.....	11
3.1	Yleistä atooppisesta ihottumasta.....	11
3.2	Atooppiseen ihottumaan vaikuttavat syyt.....	12
3.3	Atooppisen ihottuman toteaminen ja hoito.....	13
3.4	Atooppisen ihottuman vaikutus elämänlaatuun.....	16
3.5	Atooppisen ihottuman perinnöllisyys.....	17
4	TOTEUTUS JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT.....	20
4.1	Tarkoitus ja tavoite.....	20
4.2	Taustaorientaatio sekä aineiston hankintamenetelmät.....	20
4.3	Kirjallisuuskatsauksen ja haastattelujen analyysimenetelmät.....	24
5	TULOKSET.....	28
5.1	Kirjallisuuskatsauksen tulokset.....	28
5.2	Haastattelun tulokset.....	29
5.3	Tulosten yhteenveto.....	32
6	POHDINTA.....	33
6.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	34
6.2	Jatkokehitysideoita.....	34
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET.....	41
	LIITE 1.....	42

1 JOHDANTO

Allergiset sairaudet ja allergiat ovat niin yleisiä 2000-luvulla, että ne luokitellaan kansansairauksiin. Nuorten ja lasten yleisin pitkäaikaissairaus on allergiat. Joskin on todettu, että sairastavien määrän kasvun ilmiötä selittää osittain myös lisääntynyt tietoisuus asiasta. Allergiaperheiden ohjaus- ja tukimuotoja on aikaisempien tutkimusten perusteella tarpeellista kehittää. (Salonen 2013, 1.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on hahmottaa atooppisen ihottuman kokonaisuutta sekä selvittää eri tutkimusten ja haastattelujen avulla ihottuman perinnöllisyyttä. Tavoitteena on tuottaa koostettua tietoa etenkin pienten lasten vanhemmille, joilla itsellä tai suvussa on paljon allergioita ja on huoli allergioiden periytymisestä sekä tiedontarve niiden mahdollisesta estämisestä tai lievittämisestä. Opinnäytetyössä perehdytään lisäksi atooppisen ihottuman ehkäisyyn ja hoitoihin sekä kerrotaan atooppisen ihottuman esiintyvyydestä ja vaikutuksesta sairastavan ja hänen perheensä elämään. Tämän opinnäytetyön lisäarvona jo olemassa olevaan tietoon koen olevan laajasti haettu koostettu tieto atooppisen ihon periytyvyyden lisäksi sen ennaltaehkäisystä.

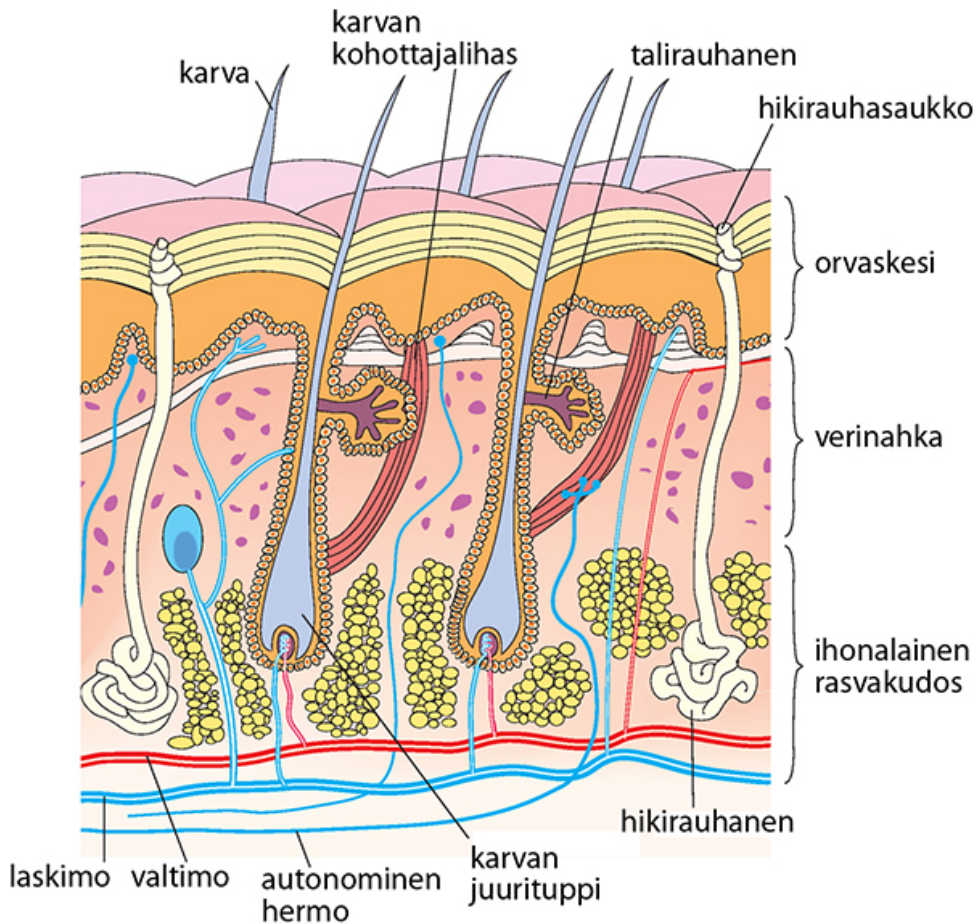
Aiheen tekee mielenkiintoiseksi omassa lähipiirissäni esiintyvät allergiat kuten atooppinen iho, eläinallergiat ja keliakia. Mielenkiintoista on myös kartoittaa allergisten sairauksien, lähinnä atooppisen ihottuman, periytyvyyttä vanhemmilta lapsille sekä voiko periytyvyyttä ennaltaehkäistä tai siedättää etukäteen ja voiko jo raskausaikana vaikuttaa lapsen allergioiden ehkäisemiseen. Atooppinen ihottuma vaikuttaa voimakkaasti sairastavan itsetuntoon ja elämänvalintoihin sekä perheen elämään. Näkyvä ihottuma voi aiheuttaa myös erilaisuuden kokemuksia. Ihosairaus voi aiheuttaa myös masennusta, ahdistusta, päihteiden käyttöä ja jopa itsetuhoisuutta. Atooppisen ihon hoitaminen on myös taloudellinen asia, koska hoito maksaa.

2 IHO JA IHOTAUDIT

2.1 Ihon rakenne

Ihmisen kehon suurin elin on iho. Aikuisen ihon pinta-ala on n. 2 m² ja se on 1,5 – 4 mm paksua ja on painoltaan n. 5 % koko ruumiinpainosta. (Vaara 2005, 5.) Iho suojaa ulkoisilta vammoilta ja infektioilta sekä auringonvalolta. Iho säätelee lämpötiloja, muodostaa D-vitamiinia, erittää talia ja varastoi veren ja veden. (Csonka & Junttila 2013, 65.) Auringolla on ihoon sekä hyödyllisiä, että haitallisia vaikutuksia. Aurinkoa tulee ottaa niin, että sen hyvistä vaikutuksista pystyy nauttimaan turvallisesti. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020g.) UV-säteilyn riskit tulee pitää tiedossa (ihosyöpäriskin lisääntyminen, ihon vanheneminen, palaminen) ja ihoa tulee suojata asianmukaisesti UV-suojan sisältävällä aurinkovoiteella (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020e).

Ihon kerroksia on kolme (Kuva 1.). Ihon uloin pintakerros on orvaskesi eli epidermis, joka on ohut ja sitkeä eikä siinä ole veri- ja imusuonia mutta siinä on paljon soluja. Ihon eri osissa orvaskeden vahvuus vaihtelee 0,1 mm:stä jopa 1,4 mm:iin ja se uusiutuu jatkuvasti. Orvaskesi estää veden haihtumista elimistöstä sekä estää aineiden imeytymistä elimistöön. Orvaskeden alla on verinahka eli dermis, joka on n. 2 mm paksu sidekudoskerros. Kimmoisa ja luja verinahkakerros suojaa alla olevia kudoksia sekä ravitsee ja tukee orvaskeden soluja ja säätelee elimistön lämpöä. Verinahkassa on myös eri tuntohermojen päätteet, joilla tunnemme kosketuksen, kutinan, kivun sekä lämpötilojen vaihtelun. Alimmainen ihon kerroksista on ihon alainen rasvakerros eli subkutis joka on löysää rasva- ja tukikudosta ja se sitoo ihon alla oleviin jänteisiin ja lihaskalvoihin. (Vaara 2005, 10-17.)



Kuva 1. Ihon kerrokset (Hannuksela-Svahn, 2016b.)

Ikääntymisen myötä ihon rakenne muuttuu. Ihon toimintakyky heikkenee ja iho ohenee muuttaen ulkonäköä. Tämä johtuu orvaskeiden rasvojen vähenemisestä, joka aiheuttaa ihon kuivumista. Iho myös rypistyy kimmoisuuden vähennyttyä. Ihon muutoksia ei voi estää mutta niitä voi hidastaa terveellisillä elämäntavoilla kuten liikunnalla ja riittäväällä yöunella sekä rajoittaen suolan ja alkoholin käyttöä. Auringon UV-säteiltä suojautuminen on tärkeää samoin tupakoimattomuus. (Hannuksela-Svahn 2016b.)

2.2 Ihotaudit yleisellä tasolla

Yhteensä ihotauteja on yli kolme tuhatta (Hannuksela-Svahn 2014c). Yleisimmät ihotaudit ovat erilaisia tulehduksia, kuten auringonpolttamet, nokkosihottumat, lääkeihottumat, akne- ja rokkotaudit (Tarnanen, Koulu, Pelkonen & Sipilä 2017).

Osa ihosairauksista on ohimeneviä ja harmittomia mutta monet ihosairaudet vaativat jatkuvaa lääkitystä ja hoitoa ja voivat vaikuttaa voimakkaasti elämänlaatuun (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020f).

Aknetaudeissa talineritys lisääntyy ja talirauhaset tulehtuvat. Aknen syntyyn vaikuttavat myös talirauhasten tavallista suurempi koko tai niiden tiehyeiden tukkeutuminen. Tukkeutumia aiheuttaa komedo, joka koostuu kuolleista ihosoluista ja jota kutsutaan myös ihomadoksi. Perimällä on vaikutus aknen ja komedojen syntyyn kuten myös hormonitoiminnoilla. Tavallisesti akne alkaa 12-16-vuotiaana mutta voi puhjeta vielä aikuisiässäkin. (Hannuksela-Svahn 2015.)

Auringon UV-säteilyyn liittyvää ihottumaa on n. 20 %:lla suomalaisista jossakin vaiheessa elämää. Ihottuma ilmenee auringossa olleelle ihoalueille. Ihottuma on punoittava, pieniläiskäinen ja näppyläinen sekä alkaa usein voimakkaalla kutinalla. Ihottumassa voi olla myös rakkuloita. Joskus ihottuma ilmenee pelkkänä kutinana. Auringon säteilyn aiheuttama ihottuma ei yleensä uusiudu saman kesän aikana. (Hannuksela-Svahn 2016a). Auringonpolttamat johtuvat UV-säteilyn voimakkuudesta aiheuttaen ihon punoitusta ja kuumoitusta ja suurempi määrä UV-säteilyä polttaa ihon rakkuloille. UV-säteilyä käytetään monien ihotautilien hoidoissa vaikuttaen ihon läpäisevyyden vähentymiseen ja pintakerroksen paksuuntumiseen. Auringon UV-säteily vanhentaa ihoa ja lisää ihosyöpien riskiä. (Airola 2020a)

Nokkosihottuma muistuttaa nokkosen polttamia paukamia, jotka kohoavat ihosta ja joiden läpimitta vaihtelee 2 mm:stä jopa 20 cm:iin ja paukamit vaihtavat paikkaa ihoalueelta toiselle. Syntyessään paukamit kutiavat voimakkaasti. Nokkosihottuman syytä ei aina pystytä tunnistamaan ja sen aiheuttaja voi olla jokin tavallinen virus. Joillakin sen voi aiheuttaa allerginen reaktio tai se voi syntyä useamman tekijän vaikutuksesta. Nokkosihottuma voi olla joko akuutti, jolloin paukamit häviävät viimeistään vuorokauden kuluessa tai krooninen, jolloin nokkosihottuma voi kestää useita vuosia. (Hannuksela-Svahn 2014b.)

Lääkeyliherkkyyksiin liittyy lähes aina jonkinasteinen ihottuma, joista yleisin on rokkoihottuma (eksanteema), joka on punakirjava ja kutiava laajoja ihoalueita

peittävä ihottuma, joka paranee hitaasti. Toiseksi yleisin on edellä mainittu nokkosihottuma. (Lönnrot 2018.)

Rokkotaudit eli ekseemataudit ovat infektioitauteja, joiden liittyy laajalle levinneet merkittävät iho-oireet. Rokkotauteja ovat entero-, parvo-, tuhka-, tuli-, vauva-, vesi-, vihuri- ja yskänrokko sekä vyöruusu. Pääosin rokkotaudit on saatu rokotusten ansiosta hävitettyä. (Lumio 2019.)

2.3 Atooppiset sairaudet

Atooppisiin sairauksiin kuuluvat allerginen nuha, allergiset silmäoireet, astma, ruoka-aineallergiat sekä atooppinen ihottuma. Atopia saattaa ilmetä pelkästään nuhana, silmäoireina, ihottumana tai astmana, mutta on hyvin tavallista; että se ilmenee näiden yhdistelminä. Atooppisen taipumuksen ollessa voimakkaampi, on sitä suurempi riski sairastaa useampia atooppisia sairauksia. Atoopikko on henkilö, jolla on taipumus atopiaan. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020j.) Atopia on perinnöllinen taipumus reagoida herkästi erilaisiin ärsykkeisiin, jolloin keho kehittää ja tuottaa immunoglobuliini E eli IgE vasta-aineita ympäristön tavallisia proteiineja (valkuaisaineita) kohtaan (Csonka & Juntila 2013, 13).

Allerginen nuha johtuu herkistymisestä siitepölylle (koivu, leppä, heinät, pujo), eläinhilseelle (esim. kissa, koira, kani), valkuaispitoiselle pölylle (esim. leivontajauhot) tai jopa pölypunkeille. Nuhan oireet ovat usein kausiluonteisia johtuen mm. siitepölyajoista. Allergisen nuhan oireita ovat aivastelu ja nenän tukkoisuus sekä nesteen vuotaminen nenästä. Allergisen nuhaan liittyy usein silmäoireita kuten sidekalvon tulehdusta, jolloin silmät kutisevat, punoittavat ja vetistävät. Airolan mukaan joka viidennellä allergista nuhaa sairastavalla on lisäksi astmaoireita. (Airola 2019a.)

Astma johtuu hengitysteiden pitkään kestäneestä tulehdustilasta ja sen oireita ovat hengenahdistus ja hengityksen vinkuminen sekä yskä ja limaisuus. Astma jaetaan useisiin alatyyppeihin, joista parhaiten tunnetaan jo lapsuudessa alkanut atooppinen astma. Varhaislapsuuden atooppinen ekseema voi jatkua astmana

aikuisiällä mutta riskitekijöitä ovat myös perintötekijät, IgE-välitteinen herkistyminen ja ruoka-allergiat. Vaikeaan ja keskivaikeaan atooppiseen ihottumaan liittyy keuhkoputkien yliärtyvyys ja astmaan sairastuminen myöhemmällä iällä ja atooppisen ihottuman hoitaminen vähentää keuhkoputkien ärtyvyyttä.

(Kauppi 2015.)

Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen tilaston 8.11.2019 mukaan allergisten sairauksien esiintyvyys on kasvanut Suomessa viime vuosikymmeninä. Yli 30-vuotiaista miehistä astmaa sairastaa 10 % ja astmalääkitystä käyttää 7 %. Yli 30-vuotiaista naisista astmaa sairastaa 14 % ja astmalääkitystä käyttää 10 %. THL:n viimeisimmän väestötutkimuksen mukaan noin joka kolmannella aikuisella oli allergisia oireita, joista yleisimmät nuha ja silmäoireet. THL arvioi, että lapsista astmaa sairastaa noin 6 – 10 % ja allergista nuhaa 10 – 15 %. (THL 2019.) Allergiat ovat lisääntyneet kaupungistumisen, elintason nousun sekä lisääntyneen hygienian myötä. Astman osalta sen yleisyyttä on selvitetty mm. varusmiesten kutsuntojen terveystarkastuksista, joista on tietoa 1920-luvulta saakka. Sen mukaan astmadiagnoosi oli hyvin harvinainen 1920-luvulla, vain 0,1 %:lla. Vuonna 1961 diagnoosia oli edelleen vähän, vain noin 0,08 %:lla. Vuonna 1989 osuus oli jo 1,79 % eli yli 20-kertainen alkuvuosiin verrattuna. (Tuomisto 2014.)

3 ATOOPPINEN OIREYHTYMÄ

3.1 Yleistä atooppisesta ihottumasta

Yleisin ihottuma on atooppinen ekseema, joka todetaan 15 – 30 %:lla suomalaisista jossain vaiheessa elämää. Toiseksi melko yleiseksi ihottumaksi nousee psoriaasi, joka on 2 %:lla suomalaisista. (TAYS 2020.) Ekseema tarkoittaa ihon pintaosien tulehdusta, joka jatkuessaan siirtyy ihon syvempiin osiin. Esim. atooppinen ekseema (maitorupi, taiveihottuma), seborrooinen ekseema eli tali-ihottuma, pesuihottuma, läiskäekseema. Suurella osalla atooppista ekseemaa sairastavista on myös muita allergiaoireita, kuten allergista nuhaa ja jopa astmaa. (Hannuksela-Svahn 2014a.)

Ihon läpäisevyys lisääntyy atooppisessa ekseemassa ja kosteuden poistuessa iholta se ärtyy, kuivuu ja on herkkä tulehtumaan (Csonka & Juntila 2013, 65). Atooppinen ekseema on tulehduksellinen ihosairaus, pitkäaikainen ja kutiseva. Oireiltaan atooppinen ekseema aaltoilee; välillä ihottumaa ja kutinaa ei ole ja välillä ne vaivaavat. (Tarnanen ym. 2017.) Atooppinen ekseema yleensä ilmaantuu vauvaiässä, rauhoittuu lapsuusvuosien kuluessa, mutta voi alkaa uudelleen pahentua aikuisena. Suomalaisista lapsista atooppista ihottumaa on n. 20 %:lla. Ennen kouluikää se alkaa 75 %:lla ja 25 %:lla kouluikässä. Atooppista ihottumaa esiintyy alle 2-vuotiailla eniten. (Csonka & Juntila 2013, 20.)

Atooppinen ihottuma ei yleensä ole vain puhdas ”ekseema” eli ihon tulehdustila, jolla pääpaino on orvaskedessä ja ihon verinahan yläosassa. Muutoksista suurin osa on kyhnytyksen sekä raapimisen aiheuttamaa orvaskeden, eli ihon pintakerroksen paksuuntumaa, pieniä haavoja ja rupia. (Hannuksela-Svahn 2014a.)

Atooppinen ihottuma luokitellaan vaikeusasteen mukaan kolmeen osaan:

1. LIEVÄ: satunnaista kutinaa, pieniä kuivia ihoalueita ja punoitusta
2. KESKIVAIKEA: jatkuvaa kutinaa, kuivat ihoalueet ja punoitusta, joiden lisäksi iho voi olla paksuuntunut ja rikkoontunut

3. VAIKEA: em. lisäksi ihon väri ei ole tasainen ja siinä on verenvuotoa, vetistystä ja karstamaisuutta ja iho on selvästi paksuuntunut

(Tarnanen ym. 2017.)

Atooppista ihottumaa kutsutaan maitoruveksi 0-2-vuotiailla. Termi on huono, koska maito on harvoin yksin syy tai edes osaksikaan. Maitorupea on kahta päämuotoa. Ensimmäisten elinviikkojen aikana alkaa tali-ihottumaa muistuttava ihottuma taipeissa ja päänahassa eli seborrooinen. Poskiin ja raajoihin ilmaantuu läiskäinen maitorupi muutaman kuukauden ikäisenä. Maitorupea esiintyy joka kymmenellä vauvalla. Maitorupi on yleisempi pojilla kuin tytöillä. Alle kaksivuotiaalla ihottuma on yleensä atooppista ihottumaa. Diagnoosiin riittää pelkkä atooppisen ihottuman näkeminen. (Hannuksela-Svahn 2014a.)

3.2 Atooppiseen ihottumaan vaikuttavat syyt

Atoopikon iho on herkempi, joten se reagoi tavallisesta poiketen voimakkaammin erilaisiin ärsykkeisiin esimerkiksi hikoiluun, talvi-ilmaan ja pesuaineisiin (Allergia-, iho ja astmaliitto 2020h.) Elimistön stressitilanne, elämäntilanteen muutokset kuten esim. asuinpaikan muuttaminen tai koulun aloitus tai vaikkapa flunssa voivat vaikuttaa ihottumaan. Myös allergeenit esim. eläinpölyt ja ihon bakteerinfektiot voivat huonontaa ihottumaa. (Csonka & Juntila 2013, 66.)

Atooppinen kuiva iho on noin joka viidennellä aikuisella ja lapsella. Ihon kuivuutta voi mitata vain ihon pintaosien kosteutena tai ihon läpi haihtuvan veden määrällä. Kuiva iho tuntuu karhealta ja on kutiseva, talvella oireita esiintyy enemmän. (Airola 2019b.) Ihottumaoireille altistavia ja pahentavia tekijöitä ovat kuiva talvi-ilma, hikoilu, joka ärsyttää tulehtunutta ja herkkää ihoa, saippuat ja muut pesuaineet. Ihottuman pahenemiseen voi vaikuttaa myös voimakas stressi ja osalla siitepölyajat. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020h.) Lääketieteellisesti kuiva iho on sellainen, jossa veden haihtumista estävien rasvojen määrä ihon uloimmassa kerroksessa on niin pieni, että vettä pääsee haihtumaan ihon syvemmistä kerroksista niin, että pintakerros kuivuu, joka aiheuttaa ihon lievän tulehduksen, joka aistitaan kutinana (Airola 2019b).

Syy atooppiseen ihottumaan löytyy ihon rakenteesta sekä elimistön puolustusjärjestelmän erityispiirteistä. Normaalisti iho toimii tärkeänä suojamuurina ärsykeitä vastaan ja myös osittain estää veden haihtumista elimistöstä, tätä kutsutaan läpäisyesteeksi. Ihoon kohdistuvia ärsykeitä voi olla fyysisiä (hankaus, paine, raapiminen), kemiallisia (saippua), allergeenejä (aineita, joita vastaan elimistö voi kehittää yliherkkyyksireaktion) tai taudinaiheuttajia (sienet, bakteerit). Atooppista ihottumaa sairastavien ihon läpäisevyysestä ei ole normaali, tämän vuoksi erilaiset ärsykkeet pääsevät vaikuttamaan ihon läpi. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020i.)

Etenkin korkean elintason maissa atooppiset sairaudet ovat yleistymässä ja sen aiheuttajaa tutkitaan. Syyksi on epäilty esimerkiksi länsimaista ruokavaliota, ilmansaasteita tai ympäristön kemikalisoitumista mutta myös liian puhtaita elinolosuhteita. Lapsuudessa elinympäristön mikrobeille altistuminen voi suojata atooppisilta oireilta. (Autio 2016.)

Allergioita, allergista nuhaa sekä astmaa esiintyy karjataloustiloilla tavallista vähemmän, kasvu ympäristö ei vaikuta atooppisen ihottuman esiintyvyyteen. Äidin raskaudenaikaiset tai imetyksen aikaiset ruokavaliörajoitukset tai yli 6kk kestävä rintaruokinta ei estä atooppisen ihottuman ilmaantuvuutta. Probioottiset elintarvikkeet puolestaan saattavat vähentää ihottuman todennäköisyyttä. Myös ruoka-aineallergialla on merkitys ihottumaa pahentavana tekijänä alle vuoden ikäisillä lapsilla, harvoin tästä vanhemmilla. (Hannuksela-Svahn 2014d.) Murrosikäisillä sekä aikuisilla atooppinen ihottuma oireilee useimmiten ylävartalolla ja pään alueella (Hannuksela-Svahn 2014a).

3.3 Atooppisen ihottuman toteaminen ja hoito

Diagnoosi atooppisesta ihottumasta perustuu iho-oireisiin sekä ihottuman ulkonäköön. Diagnoosivaihtoehtona huomioidaan myös esimerkiksi syyhy. Myös ruoka-aineallergioita poissuljetaan alle 1-vuotiailta ihopistokokeilla ja yli 1-vuotiailta tarvittaessa. (Hannuksela-Svahn 2014b.) Kutiamaton ihottuma ei voi olla atooppista ihottumaa koska tärkeimmät tunnusmerkit ihottumasta ovat kuiva iho ja kutina (Autio 2016).

Atooppisen ihottuman ensisijainen hoito on ihottuma-alueen säännöllinen rasvaus perusvoiteella 1 - 2 krt vuorokaudessa. Perusvoiteet sitovat ihoon kosteutta ja suojaavat sekä pehmentävät ihoa. Perusvoiteen käytöllä ihottumaa voidaan hallita paremmin ja ehkäistä uusiutumista. Perusvoiteita on kahdenlaisia; tavallisia perusvoiteita ja ihoon kosteutta sitovia perusvoiteita. (Käypä hoito -suositus 2016.) Myös ihon päivittäinen pesu haalealla vedellä on tärkeää. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020j.) Haaleaa vettä suositellaan, koska kuuma vesi haihduttaa kosteutta ihon rakenteissa, sillä kuuma kiihdyttää aineenvaihduntaa (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020k). Kortisonivoidetta käytetään kuuriluontoisesti atooppisen ihottuman hoitoon. Kortisonivoide rauhoittaa ihotulehdusta ja vähentää kutinaherkkyyttä. Hoitojakson pituuteen ja voiteen valintaan vaikuttaa ihottuman sijainti. (Autio 2016.)

Atooppisen ihottuman hoidossa myös ihon suojaus erilaisilta ärsykkeiltä on tärkeää esimerkiksi auringonvaloa turvallisesti. Myös stressinhallinta on osa atooppisen ihottuman hoitoa. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020g.) Kutinaa voi vähentää stressin välttämisen lisäksi suosimalla vaatteissa silkkiä ja puuvillaa ym. luonnonkuituja sekä hajusteettomia tuotteita (Autio 2016).

Atooppisen ihottuman hoidossa voidaan käyttää UV-valohoitoa, joka vähentää kutinaa ja ihotulehdusta. Valohoito paksuntaa orvaskettä ja lisää rasvojen tuotantoa sarveiskerroksessa, joka estää veden haihtumista ja estää ihon kuivumista. (Airola 2020b.) Atooppinen ihottuma on yleensä kesäaikana rauhallisempi kuin talvella. Luonnonaurinkoa voidaankin varovasti hyödyntää ihottuman hoidossa ruskettuvalla ihotyypillä. Iho tulee muistaa suojata UV-suoja-aurinkovoiteella. Riskit tulee kuitenkin huomioida aina (ihon vanheneminen, palaminen, ihosyövän riski). Noin 5 %:lla atooppista ihottumaa sairastavalla UV-säteily voi pahentaa ihottuman oireita. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020g.)

Joskus vaikean atooppisen ihottuman hoidossa voidaan tarvita pitkäaikaislääkityksiä kuten metotreksaattia tai siklosporiinia. Näiden käyttö on sallittavaa vain ihotautien erikoislääkärin valvonnassa. Biologisten lääkkeiden tutkimus etenee nopeaa vauhtia, ja ensimmäinen vaikeaa atooppista ekseemaa sairastavien hoitoon tarkoitettu lääke sai myyntiluvan 2017 (duplimumabi). Pieni osa atooppista

ihottumaa sairastavista hyötyy antihistamiineista, jotka vähentävät kutinaa. Hydroksitsiini-antihistamiinin teho perustuu sen väsyttävään vaikutukseen; väsyneenä kutina ei ole niin haittaavaa. Hydroksitsiini-antihistamiinin käytön tulee olla lyhytaikaista, eikä se sovi käytettäväksi sydänsairaalle tai ikääntyneelle. Uudet antihistamiinit, jotka eivät väsytä, ovat turvallisia myös pitkäaikaiseen käyttöön. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020e.) Antibioottihoitoa ei usein määrätä atooppiseen ihottumaan. Mutta mikäli ihottumaan kehittyä bakteeritulehdus, esimerkiksi märkärupi voidaan antibiootit määrätä ehkäisemään bakteerien kasvua. (Tarnanen ym. 2017.)

Liikunta hoitomuotona on myös hyvä, vaikka se saattaakin tuntua haasteelliselta hikoilun aiheuttaman kutinan vuoksi. Liikunnasta saadut terveysvaikutukset ovat niin suuret, että ne ylittävät aiheutuvat haitat. Atooppista ihottumaa sairastavalla kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti hengittäviin urheiluvaatteisiin, liikuntalajiin, sekä paikkaan. Atoopikolle sopivat hyvin esimerkiksi ilmastoitu sisäliikuntapaikka tai ulkona liikkuminen sopivalla säällä. Suositeltava liikuntalaji atoopikolle on myös uinti, koska vedessä olo palauttaa ihon vesipitoisuutta. Uinnin jälkeen on tärkeää muistaa hyvä peseytyminen sekä ihon rasvaus perusvoiteella, että kosteus sitoutuu ihoon. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020b.)

Ruokavaliota ei tule rajoittaa siinä toivossa, että atooppinen ihottuma helpottaisi koska samanaikainen ruoka-allergia on harvinainen (Csonka & Junttila 2013, 67). Myös allergialiiton tiedotteen (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020c) mukaan atooppinen ihottuma ei johdu ruoka-allergiasta, vaikka se etenkin vauvoilla muistuttaa ruoan aiheuttamia iho-oireita. Myöskään aikuisilla ruoka-allergioilla on harvoin merkitystä atooppiseen ihottumaan (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020c). Vielä ei ole näyttö sille, että tietty ruokavalio parantaisi tai pahentaisi oireita (Autio 2016).

Atooppisen ihottumaan liittyvänä hoitona voidaan kokeilla turvallisia probioottisia bakteereita (*Lactobacillus rhamnosus* GG-valmistetta). Äidin alkaessa käyttää kuukautta ennen lapsen syntymää ja lapsi käyttäen ainakin 6-12 kk ikään asti, voi hyödyttää lasta allergiariskiperheessä. (Dunder 2011.)

Atooppisen ihottuman hoito muuttuu tulevaisuudessa yksilöllisemmäksi, kun opitaan tunnistamaan atooppisen ihottuman eri alatyypit ja suuntaamaan hoito varsinaiseen ongelmakohtaan. Tullaan kehittämään uusia lääkevoiteita ja suun kautta otettavia lääkkeitä, jotka tulevat vähentämään ihon paikallisia tulehduksia tehokkaasti ja ilman sivuvaikutuksia ja jotka parantavat ihon läpäisyesteitä ja heikentävät tulehdusreaktioita. (Csonka & Junntila 2013, 128.) Atooppisen ihon täsmälliseen hoitoon, jossa lääkityksen pystyisi määrittämään ihonäytteestä ja verikokeesta määritetyn sytokiinisormenjäljen avulla yksittäisen potilaan kohdalla on alkutaipaleella, mutta on luultavasti tulevaisuudessa mahdollista (Kiiski & Koulu 2020).

Hoidon osalta voidaan todeta, että lopullista parantavaa hoitoa ei ole vaan ylläpitohoidon tavoitteena on oireiden mukainen hoito tehostaen sitä heti pahenemisvaiheen alkaessa. Myös ihon pitäminen hyvässä kunnossa on tärkeää. (Csonka & Junntila 2013, 68.)

3.4 Atooppisen ihottuman vaikutus elämänlaatuun

Atooppisella ihottumalla voi olla merkittäviä vaikutuksia elämänlaatuun iästä riippumatta. Vaikutukset saattavat heijastua koko perheen elämään. Oireet vaikuttavat elämään ja elämänlaatuun henkilökohtaisesti; eri henkilöillä eri tavalla erilaisissa elämäntilanteissa. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020b.)

Atooppinen ihottuma on krooninen sairaus, joka vaikuttaa mm. keskittymiseen kutinan keskeyttämän yönä takia. Ihosairaus voi johtaa välttämiskäyttäytymiseen esim. liikunnan hikoilu lisää kutinaa ja liikunta jää vähäiseksi tai pois kokonaan. Ihottuma voi myös aiheuttaa erilaisuuden kokemusta jo pikkulapsilla ja johtaa sosiaalisten tilanteiden välttämiseen. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020d.) Brittiläisessä tutkimuksessa todettiin, että atooppista ihottumaa sairastavien lasten heikompien yöunien riski on 40 % suurempi terveisiin lapsiin verrattuna ja 70 % suurempi vaikeassa ekseemassa (Kaseva 2019).

Atooppista ihottumaa sairastavat saavat normaali-ihoista herkemmin ihon virus- sekä bakteeritulehduksia esimerkiksi märkärupi. Tämän lisäksi tulehdukset voivat

olla atoopikolle vaikeampi oireisia. Lapsilla, jotka sairastavat atooppista ekseemaa, on todettu olevan hieman kohonnut riski välikorvatulehduksiin sekä hengitystieinfektioihin. Atooppista ihottumaa sairastavilla on todettu myös kohonnut riski masennukseen, ahdistuneisuuteen ja ADHD -oireyhtymään. Riskin on epäilty osittain liittyvän kutinan aiheuttamaan normaalin unirytmien häiriintymiseen sekä unen katkonaisuuteen. Tämän vaikutus on todennäköisimmin suurinta lapsilla, joilla aivojen kehitys on hyvin nopeaa. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020a.) Leena Koulu on tehnyt myös tutkimuksen Atooppisen ihottuman ja ADHD:n yhteneväisyydestä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että varhaislapsuudessa (alle 4v.) ihottuma oireiden alkaminen liittyy lisääntyneeseen riskiin, että ADHD puhkeaa. Näistä käy ilmi, että lapsena puhjennut atooppinen ihottuma voi olla yhteydessä ADHD:n puhkeamiselle. (Koulu 2016.)

Atoopikoilla tulee myös miettiä ammattialoja, joissa käsi-ihottuma saattaa uusiintua tai pahentua. Työssä ei tulisi olla ihon kastelemista eikä kemikaalien käsitteilyä. Tällaisia aloja ovat mm. parturi, kampaaja, hoitoalan työt, elintarvikealat, siivoojat ja rakennusalan tehtävät. (Csonka & Junttila 2013, 124.) Lapsuuden vaikea atooppinen ihottuma uusiintuu melkein kaikilla, jotka työskentelevät ihottuman riskialoilla. Se tulee ottaa huomioon varautumalla etukäteen, miten toimia, jos ihottuma uusiintuu. (Dunder 2011.)

3.5 Atooppisen ihottuman perinnöllisyys

Vaikeaa tai lievää atooppista ihottumaa sairastavilla ensimmäisen asteen sukulaisella ilmenee atooppista ihottumaa vaikeassa tautimuodossa 73 %:lla ja lievässä 65 %:lla. Taudin vaikeusasteeseen ei ollut suurta merkitystä verrattuna ensimmäisen asteen sukulaisen taudin vaikeusasteeseen. (Järvinen 2019, 20). Allergisiin oireisiin taipumus on periytyvä (Jalanko 2009). Taipumus sairastua atooppiseen ihottumaan on perinnöllistä (Vaalasti 2020). Atopia eli perinnöllinen taipumus reagoida erittäin herkästi erilaisille ärsykeille on atooppisen ihottumantaustalla (Autio 2016).

Mikäli molemmat vanhemmat ovat atooppista ihottumaa sairastavia, lapsen riski sairastua on 60 – 80 %. Mikäli toinen vanhemmista on vain atooppista ihottumaa

sairastava, riski on 30 – 50 %. Jos kumpikaan vanhempi ei sairasta atooppista ihottumaa riski silloin on 10 – 15 %. Allergiaan altistavia geenejä on viimevuosina pystytty selvittämään. Esim. mikäli äiti on allerginen penisilliinille, ei merkitse automaattisesti sitä, että lapsikin on. Allergia oireet ovat aina monen tekijän summa. (Jalanko 2009.)

Mikäli atooppinen ihottuma todetaan, lähisuvussa yleensä on ihottumaa, astmaa ja heinänuhaa (Mehiläinen 2020). Väestötutkimuksessa myös on tutkittu, että atooppinen ihottuma on osittain perinnöllistä, eikä sitä voida tehokkaasti ehkäistä (Tarnanen ym. 2017). Myös allergialiiton sivulla kerrotaan, että taipumus atopiaan on perinnöllistä. Allergialiiton sivuilla on arvioitu, että mikäli toinen vanhempi on atoopikko, lapsen riski sairastua on noin 25 %, mikäli molemmat vanhemmat atoopikkoja, riski on 50 %. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020j).

Ei voi ennustaa kenelle ilmaantuu allergeenikontaktin yhteydessä IgE-vasta-aineita ja kenelle ne kohonneena aiheuttavat lopulta oireita. Allergia ei aina periydy mutta joilla on ns. atooppinen perimä voivat herkistyä todennäköisemmin ympäristön allergeeneille. Jos toisella vanhemmalla on atooppinen sairaus, on periytyvyyden riski 30 - 50 % ja jos molemmilla vanhemmilla on atooppinen sairaus, on sen periytyvyyden riski 50 - 70 %. (Csonka & Junttila 2013, 13).

Lähdetietojen perusteella on laadittu yhteenvetotaulukko (ks. taulukko 1.) josta ilmenee, että atooppinen ihottuma on osittain perinnöllistä mutta sairastua voi myös ilman perintötekijää.

Taulukko 1. Perinnöllisyystaulukko

Lähde	Perinnöllisyys	Tulos
Järvinen Jutta	Vaikea atooppinen ekseema ensimmäisen asteen sukulaisella 73%:lla, lievässä 65%.	Periytyy
Jalanko Hannu	Molemmat vanhemmat atoopikkoja, lapsen riski 60-80%. Toinen vanhemmista atoopikko, lapsen riski 30-50%. Jos kumpikaan vanhempi ei sairasta 10-15%.	Periytyvä / ei periytyvä
Mehiläinen	Mikäli atooppinen ihottuma todetaan, lähisuvussa on yleensä ihottumaa, astmaa, heinänuhaa	Periytyy
Väestötutkimus	Osittain perinnöllinen	Osittain periytyvä
Allergialiitto	Molemmat vanhemmat atoopikkoja, riski 50%. Toinen vanhempi atoopikko, riski 25%.	Periytyy
TAYS	Taipumus sairastua atooppiseen ekseemaan on perinnöllistä	Periytyy

Taulukosta käy ilmi, että atooppisen ihon periytyvyyden riski on olemassa, mikäli toisella tai molemmilla vanhemmilla on tai on ollut atooppisen ekseeman oireita. Vanhemmat voivat varautua etukäteen lapsellekin ilmeneviin oireisiin. Jokaisessa lähteessä käy ilmi, että atooppisuus periytyy ainakin osittain. Tämä ei sulje pois atooppisen ekseeman mahdollisuutta, vaikka sitä ei vanhemmilla olisikaan.

4 TOTEUTUS JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Tarkoitus ja tavoite

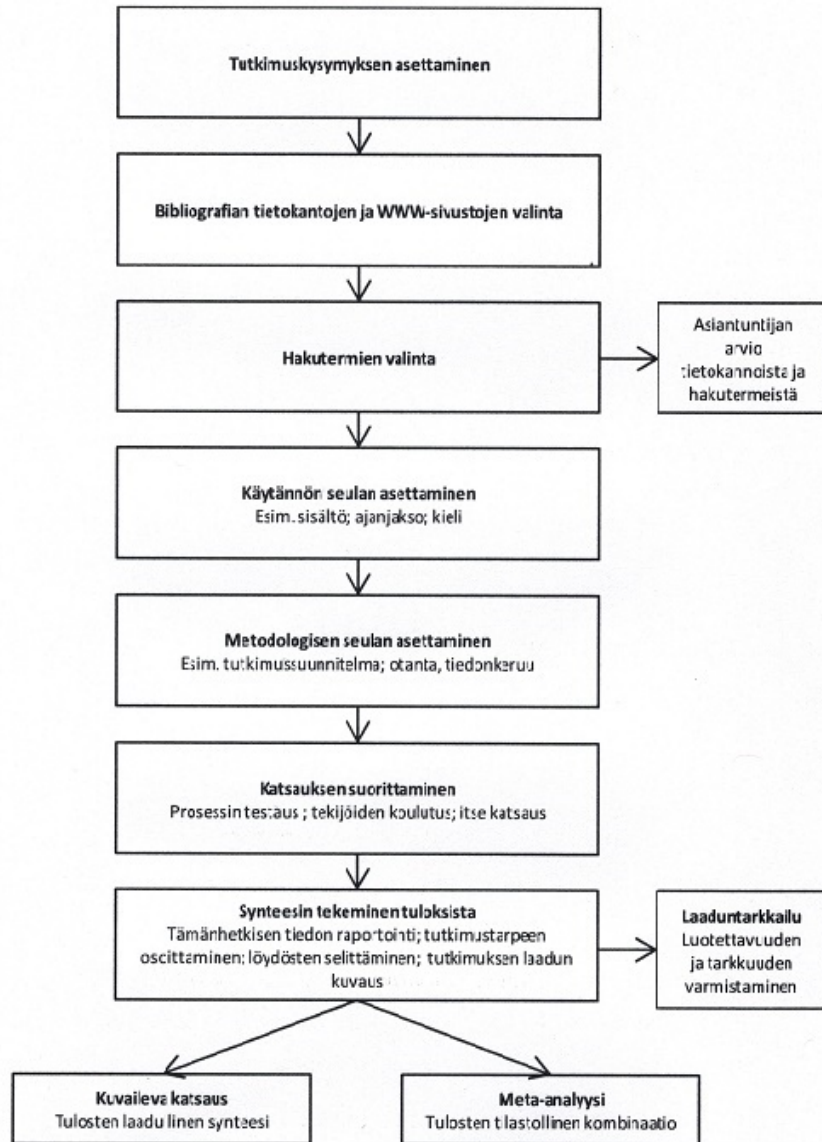
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa atooppisesta ihottumasta ja sen periytyvyydestä ja tuottaa koostettua tietoa etenkin pienten lasten vanhemmille, joilla itsellä tai suvussa on paljon allergioita ja on huoli allergioiden periytymisestä. Lisäksi koostettiin yleistä tietoa atooppisesta ihottumasta ja sen hoidosta sekä ihottuman ehkäisystä ja sen vaikutuksesta sairastavan elämänlaatuun. Tutkimuskysymyksenä työtä ohjasi; mikä on atooppinen ihottuma ja miten se periytyy. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa koostettua tietoa etenkin pienten lasten vanhemmille ja atooppisen ihottuman perinnöllisyydestä kiinnostuneille. Työ tehtiin aiheeseen liittyvänä pääosin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, joka oli ensisijainen lähestymistapa. Kirjallisuuskatsausta tukemaan tehtiin haastatteluja.

4.2 Taustaorientaatio sekä aineiston hankintamenetelmät

Kirjallisuuskatsaukset jaetaan kolmeen perustyyppiin; kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Tämän opinnäytetyön laatimiseen on käytetty pääosin systemaattista kirjallisuuskatsausta. (Salmiinen 2011, 6.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on erittäin tärkeä, koska siinä tiivistetään tietyn aihepiirin kirjallisuus tutkimuksellisesti luotettavaksi.

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen Finkin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen – mallin (ks. taulukko 2.) mukaisesti.

Taulukko 2. Finkin (Fink 2005) systemaattinen kirjallisuuskatsaus (Salminen 2011, 11)



Finkin malli on jaettu seitsemään osioon, joista ensimmäisenä on tutkimuskysymyksen asettaminen; mikä on atooppinen ihottuma ja miten se periytyy. Aiheen perusteella kartoitettiin ja valikoitiin siihen liittyviä www-sivujen tietokantoja ja kirjallisuutta. Hakutermit muotoituivat aiheeseen liittyvästä tietotarpeesta, joka olisi mahdollisimman uutta pääosin vuodesta 2010 eteenpäin. Hakusanoja olivat: iho, ihosairaudet, atooppinen ihottuma, atooppisen ihottuman hoito, atooppisen ihottuman ennaltaehkäisy, atooppisen ihottuman perinnöllisyys. Opinnäytetyössä

käytetyt aineistot valikoituivat tekemäni hyväksymis- ja poissulkukriteereiden perusteella (ks. taulukko 3).

Taulukko 3. Hyväksymis- ja poissulkukriteerit

Hyväksymiskriteerit	Poissulkukriteerit
2008-2020 aikaväiltä	muu kieli kuin englanti tai suomi
englannin ja suomen kieli	maksulliset aineistot
koko teksti saatavissa	koko teksti ei saatavilla
tutkimus käsittelee atooppista ihoa tai perinnöllisyyttä	ei käsittele valitsemaani aihetta
laadullisia ja määrällisiä tutkimuksia	
www-sivut / hakutermit, avainsanat	

Edellä mainitut hyväksymis- ja poissulkukriteerit helpottivat ja rajasivat tähän opinnäytetyöhön käytetyn aineiston valintaa. Opinnäytetyössä käytettävä aineiston valinta tapahtui valitsemalla aiheeseen sopivia kirjoja sekä tutkimuksia. Ensimmäisiä kirjoja työhön valikoin kesällä 2019 ja siitä eteenpäin aloin keräämään opinnäytetyöhön materiaalia. Laadin pää- ja alaotsikot ja aloitin tiedon keräämisen niiden perusteella ja koostin opinnäytetyön.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa käytetään luotettavia lähteitä (Leinonen 2014, 30). Tiivistetty tieto atooppisen ihottuman ja perinnöllisyyden tärkeimmästä sisällöstä tukee myös systemaattista kirjallisuuskatsausta (Salminen 2011, 9). Työssäni myös pyrittiin löytämään vahvistus atooppisen ihottuman perinnöllisyydestä.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa aineisto voi sisältää laadullisia ja määrällisiä tutkimuksia. (Leinonen 2014, 29-31.) Tutkimusten tehtävänä ei ole kilpailla keskenään vaan ennemminkin täydentää toisiaan (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003). Määrällisessä tutkimuksessa yhteistä on käsitteet ja numeroilla mittaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään kokonaisval-

taista tiedon hankintaa; tieto tulee suoraan ihmiseltä, kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 131-160). Laadullisen tutkimuksessa aineiston määrä on määrällistä tutkimusta suppeampi mutta laadukkaampi. Määrällinen tutkimuksen tutkimusaineisto on laaja ja sisältää esim. tilastoja. Tutkimuksissa käytetään yleensä molempia menetelmiä yhdessä. (Tutkijan ABC 2017).

*”Laadullinen tutkimusmetodologia tuottaa hoitotieteestä
hyödyllisempää tietoa kuin määrällinen”
(Janhonen & Nikkonen 2001).*

Tähän kirjallisuuskatsaukseen on kerätty materiaalia käyttäen laadullisia ja määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Laadullista materiaalia on kerätty tutkimuksista, teorian tietoa kirjallisuudesta sekä internetistä ja haastattelujen avulla atooppista ihottumaa sairastavien henkilökohtaisista kokemuksista. Määrällistä materiaalia kirjallisuuskatsaukseen on kerätty esimerkiksi THL:n tilastoista sekä tutkimuksista. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella saatuja tuloksia tiivistetyssä muodossa on koostettu kohtaan 5.1 Kirjallisuuskatsauksen tulokset.

Kirjallisuuskatsauksen lisäksi haastattelin kolmea atooppista ihottumaa sairastavaa henkilöä kysymysten (Liite1) mukaisesti strukturoidulla haastattelulla. Haastattelut tehtiin kaikille samalla kaavalla. Haastattelut tuovat opinnäytetyöhön laadullista näkökulmaa. Strukturoidussa- eli lomakehaastattelussa on valmiiksi laadittu kysymyslomake. Lomakkeen kysymykset ja järjestys kaikille haastatteluun osallistuville oli täysin sama. Tällä menetelmällä hankittu tiedon käsittely tapahtuu nopeasti ja on vertailukelpoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203.) Strukturoidun haastattelun valitsin, koska haastateltavia oli useampi ja he kaikki ovat yhtenäistä ryhmää; atooppista ihottumaa sairastavia ja heillä on myös lapsia. Kysymysten sisältöä suunnittelin samalla kun keräsin teoriapohjaista materiaalia niin, että pystyisin vertaamaan teorian tietoa sairastavien kokemuksiin ja tämän avulla valikoimaan kysymykset haastatteluun. Haastateltavien vastaukset olivat sanallisesti laajoja ja ne on tiivistetty yhteenvedoksi kohtaan 5.2 Haastattelun tulokset.

4.3 Kirjallisuuskatsauksen ja haastattelujen analyysimenetelmät

Kirjallisuuskatsauksessa olen käyttänyt sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi tarkoittaa kerätyn aineiston tiivistämistä siten, että tutkittavaa ilmiötä (tutkimuskysymys) voidaan lyhyesti kuvailla. Sisällönanalyysi on menetelmä, minkä avulla voidaan tehdä havaintoja kerätystä materiaalista ja havainnoida niitä systemaattisesti. Kerätyn materiaalin sisältöä selitetään sellaisenaan. Olennaista sisällönanalyysissa on, että tutkitusta aineistosta erotetaan eroavaisuudet ja samankalaisuudet. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23.) Sisällönanalyysi voidaan jakaa vaiheisiin; analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä sisällönanalyysin luotettavuuden tulkinta (Janhonen & Nikkonen 2001, 24). Kirjallisuuskatsauksessa käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi jaetaan kolmeen osaan. 1. Aineistolta kysytään tutkimuskysymyksen mukaisia kysymyksiä: mikä on atooppinen ihottuma ja miten se periytyy. (Janhonen & Nikkonen 2001, 26.) Tutkimuskysymystä esittäessä aineistosta poimitaan kysymykseen vastaavat vastaukset, tätä kutsutaan myös pelkistämiseksi. 2. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään ja samaa tarkoittavia asioita yhdistetään/ryhmitellään. 3. Aineistosta yhdistetään samansisältöisiä luokkia. (Janhonen & Nikkonen 2001, 28-29.) Tutkittavasta asiasta; atooppinen ihottuma ja perinnöllisyys pyritään sisällönanalyysin avulla saamaan tiivistetty yleiskuvaus ilman että tutkimukset menettävät tarkoitustaan (Leinonen 2014). Kirjallisuuskatsaukseen valituista tutkimuksista on laadittu taulukko (Taulukko 4. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset).

Taulukko 4. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

Tutkimus	Teema	Tulokset	Johtopäätökset
Huom. Lähdemerkinnät taulukon jälkeen			
1.	Atooppinen ihottuma /laadullinen tutkimus	1 vuoden kuluttua perusvoiteiden käyttö lisääntynyt 800% alkutilanteeseen nähden,	Potilasohjauksella on suuri merkitys atooppisen ekseeman hoidossa

Potilasohjauksen vaikutus atooppisen ekseeman hoitotulokseen		kortikosteroidien käyttö ei lainkaan	
2. Atooppinen ihottuma vaikuttaa voimakkaasti itsetuntoon ja elämänvalintoihin	Atooppinen ihottuma / laadullinen tutkimus	Atooppinen ihottuma vaikuttaa eniten itsetuntoon, häiritsee harrastuksia, aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja häiritsee työtä ja opiskelua sekä vaikuttaa ammatinvalintaan	Atooppista ihottumaa sairastavat kokevat sen vaikuttavan elämänlaatuun ja vaikeuttaa työtä, opiskelua ja harrastuksia.
3. Atooppinen ekseema ja ADHD	Atooppinen ihottuma / määrällinen tutkimus	Varhaislapsuudessa (ennen 4v) ihottuma oireiden alkaminen liittyy lisääntynyt riski ADHD:n puhkeamiseen	Lapsena puhjennut atooppinen ihottuma voi olla yhteydessä ADHD:N kanssa
4. Lapsen atooppinen ihottuma heikentää perheiden elämänlaatua	Atooppinen ihottuma / laadullinen tutkimus	Atooppisen ihottuman vaikutus perheen elämänlaatuun oli huomattava. Ihottuman hoitaminen ja lisääntyneet kulut tärkeimmät yksittäiset vaikuttavat tekijät. Seuraavaksi eniten vaikuttaa; taloustöihin, toisen perheenjäsenten nukkumiseen ja vanhempien lisääntyneeseen väsymykseen.	Atooppinen ihottuma heikentää koko perheen elämänlaatua.

<p>5.</p> <p>Ihoatopiaa sairastavien lasten perheiden arki</p>	<p>Atooppinen ihottuma / määrällinen tutkimus</p>	<p>Perheet tarvitsevat psykososiaalista tukea, jotta oppivat hyväksymään lapsen pitkäaikaissairauden ja sen vaatimukset arjessa. Perheet tarvitsevat monipuolista, omaan tilanteeseen sopivaa tietoa. Ravitsemusohjauksen tarve nousi suuresti esille.</p>	<p>Hoitotyön ja tuen kehittämistä enemmän ihoatopikkolasten ja perheiden tarpeita vastaavaksi.</p>
<p>6.</p> <p>Adulthood atopic dermatitis: Focus on the skin barrier, epidemiology, and long – term outcome</p>	<p>Perinnöllisyys / määrällinen tutkimus</p>	<p>Filaggriniinimutaatiot lisäävät atooppisen ihottuman riskiä ja atooppinen ihottuma lisää astmariskiä. Tupakointi ja naissukupuoli ovat yhteydessä kohonneeseen ihottumarisktiin.</p>	<p>Hoidon ennakointi, mikäli korkea immunoglobuliini arvo (kokonais-IgE)</p>
<p>7.</p> <p>Probioottien vaikutus ekseeman ilmaantuvuuteen</p>	<p>Perinnöllisyys / määrällinen tutkimus</p>	<p>Jotkut probiootit vähentävät atooppisen ekseeman ilmaantuvuuden allergian riskiperheissä. Maitohappobakteeri, joka aloitetaan vähintään 4 viikkoa ennen laskettua aikaa ja jatketaan lapsella 2 ikävuoteen</p>	<p>Jos kuuluu riskiryhmään saada atooppinen ekseema, kannattaa käyttää maitohappobakteereja äidillä imetyksen aikana ja antaa lapselle.</p>

		saakka, vähentää riskiä sairastua ihottumaan.	
--	--	---	--

Tutkimus 1. (Savolainen. 2016)

Tutkimus 2. (Toikko. 2016)

Tutkimus 3. (Koulu. 2016)

Tutkimus 4. (Skarp, Isola & Oikarinen. 2008)

Tutkimus 5. (Skarp, Isola & Oikarinen. 2009)

Tutkimus 6. (Kiiski. 2018)

Tutkimus 7. (Pelkonen. 2016)

5 TULOKSET

5.1 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Kirjallisuudesta koostetuista tiedoista käy ilmi, että atooppinen ihottuma on suurelta osin perinnöllinen. Materiaalin perinnöllisyyttä koskevasta yhteenvetotaulukosta (ks. taulukko 1) tämä ilmenee hyvin, jokaisen lähteen mukaan atooppinen ihottuma on ainakin osin perinnöllinen. Tutkimustuloksista käy ilmi, että atooppinen ihottuma on suurelta osin perinnöllinen.

Mikäli molemmat vanhemmat atooppikkoja, riski lapsen sairastua atooppiseen ekseemaan 50 - 80 %. Mikäli toisella vanhemmalla atooppinen ihottuma riski tällöin 25 - 30 %. Myös haastattelussa tämä käy ilmi haastateltavien elämästä. Haastateltavat, joilla lapsia, ihottuma on periytynyt lähes kaikille lapsille. Suurelta osin monessa eri tutkimuksessa pinnalle nousee potilasohjauksen tärkeys hoitotyössä ja ihottuman hoidossa. Potilasohjaustutkimuksessa käy ilmi, että atooppikkojen potilasohjauksella on suuri vaikutus hoitotulokseen. Kun ohjaukseen on panostettu ja tehty se huolellisesti perusvoiteiden käyttö on noussut 800% ja kortikosteroidien käyttö ei lainkaan. Perheet tarvitsevat psykososiaalista tukea, jotta opivat hyväksymään lapsen pitkäaikaissairauden sekä sairauden vaatimukset arjessa. Perheet tarvitsevat monipuolista, juuri heidän omaan tilanteeseensa sopivaa tietoa. Suuresti esille nousee hoidonohjauksen tärkeys.

Atooppisella ihottumalla on suuria vaikutuksia myös itsetuntoon ja elämänvalintoihin. Tämä ilmenee laajassa tutkimuksessa. Atooppista ihottumaa sairastavat kokevat ihottuman vaikuttavan itsetuntoon, harrastuksiin, aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja vaikuttaa ammatinvalintaan. Nämä käyvät ilmi myös haastatteluissa. Ihottuma on vaikuttanut haastateltavien itsetuntoon lapsena ja nuorena ja joltakin osin vaikuttanut myös aikuisikään. Haastatteluista myös selviää, että ihottumalla on ollut osuutta ammatinvalintaan.

Atooppisen ihottuman vaikutus oireilevan sekä perheen elämänlaatuun oli huomattava. Mitä vaikeampi atooppinen ihottuma on sitä enemmän se vaikeuttaa

sairastavan sekä perheen elämää. Ihottuman hoitaminen sekä lisääntyneet hoitokustannukset ovat tärkeimmät yksittäiset vaikuttavat tekijät elämänlaatuun. Seuraavaksi eniten atooppinen ihottuma vaikuttaa; taloustöihin, toisen perheenjäsenen nukkumiseen ja vanhempien lisääntyneeseen väsymykseen. Haastatteluista käy ilmi, että ihottuma häiritsee myös yöunia ihon kutinan vuoksi. Tässäkin tutkimuksessa käy ilmi, että perheet hyötyivät tiedosta; ruoka, ilma, stressi, hoidot. Joten potilasohjaukseen tulee panostaa. Osa lapsuusiän atooppisista ihottumista reagoi hoitoon huonosti ja tämä voi olla eräänä tekijänä lapsen käyttöhäiriöihin. Myös Leena Koulu on tehnyt tutkimuksen, josta käy ilmi, että ennen 4:ä ikävuotta puhjenneeseen atooppiseen ekseemaan liittyy lisääntynyt riski ADHD:n puhkeamiseen.

Filaggriniinimutaatiot lisäävät atooppisen ihottuman riskiä ja atooppinen ihottuma lisää astmariskiä. Myös tupakointi ja naissukupuoli ovat yhteydessä kohonneeseen ekseemarisktiin. Ylipaino, elinympäristö, sisarusten lukumäärä, D-vitamiinitasot, alkoholin käyttö sekä liikuntatottumukset eivät vaikuta riskiin sairastua atooppiseen ekseemaan. Tuloksista myös ilmenee, että atooppista ihottumaa sairastavien syntymättömät lapset hyötyisivät maitohappobakteereista. Tämä edellyttää, että äiti alkaa syömään maitohappobakteereja 4 viikkoa ennen laskettua aikaa ja rintaruokinnan ajan ja sen jälkeen antaa lapselle 2 -vuotiaaksi asti.

5.2 Haastattelun tulokset

Haastattelut on tehty maaliskuun 2020 loppupuolella. Valikoin haasteltaviksi kolme atooppista ihottumaa sairastavaa/sairastanutta. Kahdella heistä oli myös atooppista ihottumaa sairastavia lapsia. Haastattelujen tarkoituksen ja tavoitteena oli selvittää atooppisen ihottuman kokemuksia sairastamisesta ja sen vaikutuksesta elämään. Haastateltavien vastaukset olivat yhtenäisiä ja haastattelun tuloksia verrattiin myös kirjallisuuskatsauksesta saatuihin tietoihin (kohta 5.3. Tulosten yhteenveto).

Haastateltavien atooppisen ihottuman oireet ovat alkaneet jo vauvaiässä maitoruvella. Ihottumia on hoidettu perusvoiteilla sekä kaikkien haastateltavien mielestä hyväksi todetuilla kortisonivoiteilla. Lisäksi hoitona on kokeiltu ruokavaliota, josta ei ole ollut merkittävää apua mutta osa todennut joidenkin ruoka-aineiden pahentavan ihottumaa. Valohoidon ovat kaikki kokeneet hyväksi sekä yksi haastateltava oli saanut apua aurinkolomasta.

Kaikki haastateltavat kokevat atooppisen ihottuman vaikuttavan suuresti jokapäiväiseen elämään koska nukkuminen huonoa kutinan ja raapimisen takia ja kotitöiden tekeminen hankalaa. Haastateltavien mukaan atooppisella ihottumalla on ollut merkittävä vaikutus itsetuntoon varsinkin lapsena ja nuorena. Yksi haastateltavista sanoi kokeneensa kiusaamista koska ihottuman on pelätty tarttuvan. Aikuisena itsetunnon vaikutusta ei niinkään ole ollut, kuitenkin yksi haastateltavista kokee ihottuman jättävät jäljet haitalliseksi eikä tämän vuoksi esimerkiksi voi pitää lyhythiaisia vaatteita ja on ottanut tatuointeja suojakseen. Ihottumalla on ollut vaikutusta myös ammatinvalintaan ja yksi haastateltava on joutunut ihottuman takia uudelleen koulutukseen.

Eri vuodenajoilla on merkitys ihottuman esiintymiseen mutta toiselle kesä on lähempi kuumuuden ja siitepölyn takia ja toiselle talvi ihon kuivumisen takia. Osa haastateltavista koki ihottuman pahenevan kuumeen aikana. Raskausajoilla on ollut myös ihottumaa ja yhdellä haastateltavista astma on pahentunut raskauden aikana.

Kahdella haastateltavista on lapsia ja atooppinen ihottuma on periytynyt toisella molemmille kahdelle lapselle ja toisella osalle lapsista. Kaikki haastateltavat kivat saaneensa ohjeita hoitohenkilökunnalta ja hakeneensa lisää tietoa kirjallisuudesta ja aiheeseen liittyviltä www-sivuilta.

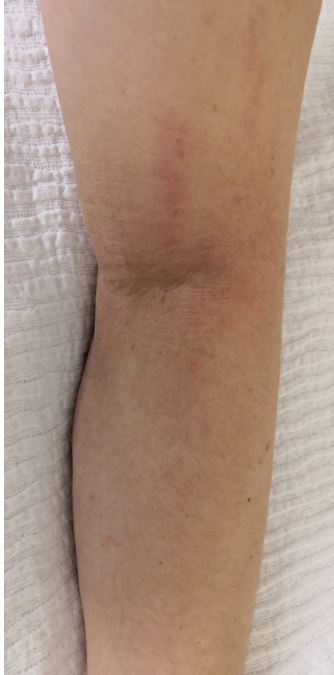
Yhdellä haastateltavista ihottuma oli haastattelun hetkellä parantunut ja hänen kommenttinsa oli seuraava:

' Se siis oli kuin lottovoitto kun iho parani, niin rajoittava se silloin oli, kun se käsissä oli todella pahana ja kun pää kääntyi vaan, kun käänsit koko yläkroppaa''

Toisen haastateltavan loppusanat:

”Koko elämän jatkuva haitta, jonka kanssa oppii elämään. Itsellä ihottumaan vaikuttaa eri vuoden aika, ruoka, stressi ja liikunta ja hoito. Jokaisen atoopikon kannattaa tutustua omaan ihoonsa ja pyrkiä minimoimaan ihottumasta aiheutuvat haitat niin fyysiset kuin psyykkiset. Kyllä me tähän pystytään kaverit 😊”

Alla haastateltavien antamia kuvia.



Kuva 2.
Parantunut iho



Kuva 3.
Lapsen ihottumaa



Kuva 4.
Rikkoontunut iho

(Haastattelu 1, 2020)

(Haastattelu 2, 2020)

(Haastattelu 3, 2020)

5.3 Tulosten yhteenveto

Yhteenvetona voidaan todeta, että opinnäytetyöhön kirjallisuuskatsauksena koostetut teorian tiedot ja tutkimukset sekä haastatteluista saadut tiedot olivat yhtenäisiä:

- Kirjallisuuskatsauksessa esille nousee ihottuman alkaminen vauvana maitoruvella, käy tämä myös ilmi haastateltavien vastauksissa.
- Kirjallisuuskatsauksessa ja haastattelussa esille nousee ihottuman jatkuminen aikuisikään saakka, välillä on vaikeampia ja välillä helpompia ajanjaksoja.
- Teoriatiedossa esille nousee runsaasti erilaisia hoitomuotoja. Haastateltaville on kokeiltu runsaasti erilaisia hoitomuotoja, joista parhaimmaksi on todettu valohoito.
- Perinnöllisyys on todettu tutkimuksissa huomattavan suureksi tekijäksi ja tämä ilmeni myös haastatteluista.
- Kirjallisuuskatsauksessa kerrotaan usein atooppiseen ihottumaan liittyvän liitännäissairauksia ja näin on myös haastateltavien kohdalla.
- Tutkimuksista esille nousi ihottuman vaikutus itsetuntoon, haastateltavat olivat kokeneet myös eriarvoisuuden tunnetta ja itsetunnon laskua.
- Kirjallisuuskatsauksen mukaan ihottumaherkkyys tulee ottaa huomioon ammatinvalinnassa ja tämä nousee esiin myös haastatteluissa.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön aiheena oli atooppinen ihottuma ja sen periytyvyys. Atooppiseen ihoon liittyvän tiedon koostaminen tuli minulle opinnäytetyön aiheeksi omassa lähisuvussani esiintyvien atooppisten ihottumien ja allergioiden vuoksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää tutkittua tietoa atooppisesta ihottumasta ja sen periytyvyydestä sekä ihosairauksista, hoidosta ja mahdollisesta ennaltaehkäisystä ja koostaa tieto tähän opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö syntyi kirjallisuuskatsaukseen sekä haastatteluihin perustuen ja siinä käsitellään laajasti eri lähteistä saatua tietoa sekä tutkimuksia atooppisesta ihottumaan liittyen. Eri aineistoista ja haastatteluista saadut tulokset tukivat toistensa tuloksia. Uusin tieto löytyi lähinnä aiheeseen liittyviltä luotettavilta www-sivuilta sekä alan kirjallisuudesta. Tietoa oli saatavilla runsaasti ja sen seulomiseen käytin Taulukko 1. mukaista hyväksymis- ja poissulkukriteereitä.

Opinnäytetyön tekeminen antoi henkilökohtaisesti paljon uutta tietoa ja ymmärrystä lähipiirin allergioita kohtaan. Opinnäytetyöstä nousi esille, ettei ihottumaa pysty kokonaan estämään ja perimällä on todella suuri merkitys. Itselle uutena tietona työtä tehdessä tuli, että maitohappobakteereilla ihottuman syntyä voidaan yrittää ehkäistä/lieventää ja yhteys muihin sairauksiin esimerkiksi ADHD:n syntymiseen on merkittävä. Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät odotusteni mukaisesti ja toivon tämän koostetun tiedon antavan tietoa myös aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja henkilökohtaisesti sain uutta tietoa ennen kaikkea ennaltaehkäisyn ja periytyvyyden osalta. Atooppisen ihon yleisyys tuli myös vahvasti esille ja sen monimuotoiset vaikutukset oireilevien elämänlaatuun.

Kesällä 2019 aloitin materiaalien hankkimisen. Suunnitelman sain valmiiksi 2019 joulukuussa. Maaliskuun alussa 2020 tein pääotsikot ja alustavat sisällöt valmiiksi. Maaliskuun lopussa ja huhtikuun alussa suoritin atooppista ihottumaa sairastavien haastattelut. Huhtikuun loppuun mennessä sain työn suunnitelmanmukaisesti esitarkastukseen. Kokonaisuudessa opinnäytetyön tekemiseen aikaa on käytettävissä noin 11 kk. Mielestäni aikataulu oli tiukka, mutta realistinen muiden

opintojen ja työn ohella tehtäväksi. Opinnäytetyön tekemisen aikana olen oppinut erilaisia tiedonhakumenetelmiä. Lisäksi olen oppinut myös itsenäisen työskenteilyn taitoja, koska tein työn yksin ja olin koko ajan itse vastuussa työn etenemisestä ja aikataulussa pysymisestä sekä tiedonhausta. Orituista asioista tulee olemaan hyötyä sairaanhoitajan työssäni. Kustannuskuluja työstä ei tullut, koska tein työn yksin kirjallisuuskatsauksena ilmaiseksi saatavasta materiaalista.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tein työn eettisiä käytänteitä ja rehellisyyttä noudattaen sen kaikissa vaiheissa. Työssä on käytetty ajantasaisia luotettavia tietolähteitä, kirjallisuutta ja tietokantoja. Lähteet työssä myös tuovat luotettavuutta ja ne on merkitty Lapin AMK:n opinnäytetyön mallin mukaan. Aineistoa oli saatavilla runsaasti ja työn eettisyys näkyy aiheen rajauksena hyväksymis- ja poissulkukriteereillä. Eettisyys näkyy myös aiheen rajauksena perusteluineen, kirjallisuuskatsauksena, aineiston koaminen sekä käsittely, tiedon käyttämisenä ja tiedon tulkitsemisenä. Aineiston tietosisältö oli useissa lähteissä hyvin yhteneväinen ja siihen perustuen luotettavaa, joka myös takasi työn eettisyyden.

Haastattelut on käsitelty nimettömänä eikä heistä ei ole kerätty mitään henkilötietoja. Haastateltavien henkilöllisyys ei käy selville tässä työssä.

Etiikkaa ohjaavia periaatteita opinnäytetyön teossa on ammattitaidon hankkiminen, informaation tuottaminen, informaation käyttäminen, kollegiaalinen toiminta sekä ammattietiikan periaatteet.

6.2 Jatkokehitysideoita

Oli myös mielenkiintoista huomata, miten atopiaa tutkitaan ja hoitoja kehitetään jatkuvasti niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Toivottavasti niissä otetaan huomioon myös sairastavien ja heidän läheistensä jaksamisen tukeminen, sekä tiedon saanti.

Jatkotutkimuksia ajatellen atooppista ihottumaa sairastaville vanhemmille olisi hyvä tiedottaa, miten suurella todennäköisyydellä myös lapsi voi sairastua ja mi-

ten tätä voi yrittää ennaltaehkäistä ottaen huomioon tutkimustulokset maitohappobakteereiden käytöstä. Suuresti työssä esiin nousi myös ohjauksen tärkeys ja tähän mielestäni hoitohenkilökunnan on erittäin tärkeä kiinnittää huomiota. Ohjauksesta voisi suorittaa myös jatkotutkimuksen, jossa huomioitaisiin jo vauvana maitorupena oireilevan atooppisen ihon omaavan mahdolliset tulevat iho-ongelmat ja niihin varautumisen. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota vaikean atooppisen ihon mahdollisista sivuvaikutuksista, kuten ADHD-oireyhtymästä, ja niiden huomioimisesta ennakkoon.

LÄHTEET

Airola, K. 2019a. Allerginen nuha ja muu yliherkkyys. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 21.4.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00198.

Airola, K. 2019b. Kuiva iho. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 7.3.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p_artikkeli=dlk00246.

Airola, K. 2020a. Ultravioletisäteily (UV) ja sen vaikutus ihoon. Duodecim terveyskirjasto 4.3.2020. Viitattu 7.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00682.

Airola, K. 2020b. UV-valohoito. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 25.4.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00750.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020a. Atooppinen ihottuma riskitekijänä. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/atooppinen-iho/atooppinen-ihottuma-riskitekijana/#8756ef64>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020b. Atopia ja liikunta. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/atooppinen-iho/elamanlaatuvaikutukset/#8756ef64>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020c. Diagnoosi. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/atooppinen-iho/diagnoosi/#59573070>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020d. Elämänlaatuvaikutukset. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/atooppinen-iho/mista-atooppinen-ihottuma-johtuu/#3abbffe8>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020e. Hoito. Viitattu 1.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/atooppinen-iho/hoito/#1e87388f>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020f. Iho. Viitattu 1.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/#1e87388f>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020g. Iho ja arki. Viitattu 1.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/iho-ja-arki/#1e87388f>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020h. Mistä atooppinen ihottuma johtuu. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/atooppinen-iho/mista-atooppinen-ihottuma-johtuu/#8756ef64>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020i. Miten aika muuttaa ihoa. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/iho-ja-arki/miten-aika-muuttaa-ihoa/#59573070>.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020j. Pienet lapset. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/#8756ef64>.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020k. Vinkkejä peseytymiseen. Viitattu 7.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/atooppinen-iho/vinkkejä-peseytymiseen/#8756ef644>.

Autio, P. 2016. Potilaan lääkrilehti. Tunnista ja hoida atooppinen ekseema. 23.11.2016. Viitattu 6.4.2020 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/tunnista-ja-hoida-atooppinen-ekseema/>.

Csonka, P. & Junttila, P. 2013. Lapsiperheen allergiaopas. Helsinki: WSOY.

Dunder, T. ym. 2011. Lasten allergiat. Ohjeet ehkäisystä, diagnosoinnista ja hoidosta. Suomen Lääkrilehti 6.5.2011 Liite 18. Viitattu 1.4.2020 <https://www.filha.fi/wp-content/uploads/2019/05/SLL-18-2011-Allergialiite-lasten-allergiaohjeet.pdf>.

Fink, A. 2005. Conductin Research Literature Reviews: From the Internet to the Paper. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc. (sisältyy Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? -julkaisuun).

Haastattelu 1. 2020.

Haastattelu 2. 2020.

Haastattelu 3. 2020.

Hannuksela-Svahn, A. 2015. Aknetaudit. Duodecim terveyskirjasto 8.6.2015. Viitattu 7.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00190.

Hannuksela-Svahn, A. 2014a. Atooppinen ekseema (ihottuma). Duodecim terveyskirjasto 11.11.2014. Viitattu 1.3.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00202.

Hannuksela-Svahn, A. 2016a. Aurinkoihottuma. Duodecim terveyskirjasto 17.6.2016. Viitattu 7.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00204.

Hannuksela-Svahn, A. 2016b. Ihon rakenne ja muutokset ikääntyessä. Duodecim terveyskirjasto 21.11.2016. Viitattu 7.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01124.

Hannuksela-Svahn, A. 2014c. Ihottuma. Duodecimin terveyskirjasto 11.11.2014. Viitattu 17.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00233.

Hannuksela-Svahn, A. 2014b. Nokkosihottuma. Duodecimin terveyskirjasto 1.7.2014. Viitattu 14.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00458.

- Hannuksela-Svahn, A. 2014d. Pikkulasten atooppinen ekseema. Duodecimin terveyskirjasto 11.11.2014. Viitattu 14.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00841.
- Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Jalanko, H. 2009. Allergian perusteet. Duodecim terveyskirjasto 22.1.2009. Viitattu 1.3.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00027.
- Janhonen, S & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.
- Järvinen, J. 2019. Atooppinen ekseema: taudin vaikeusastetta ennustavat tekijät. Itä-suomen yliopisto. Lääketiede. Syventävien opintojen opinnäytetutkielma. Viitattu 1.3.2020 https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20191166/.
- Kaseva, N. 2019 Atooppinen ihottuma heikentää lasten unen laatua. Lääketieteen maailma 26.4.2019, 17/2019 viitattu 6.4.2020 <https://www.laakarilehti.fi/haku/?q=Ekseema>.
- Kauppi, P. 2015. Aikuisen astman alatyypit – hoito kehittyy. Potilaan lääkärilehti 3.7.2015. Viitattu 21.4.2020 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/aikuisen-astman-alatyypit-hoito-kehittyy/>.
- Kiiski, V. 2018. Adulthood atopic dermatitis: Focus on the skin barrier, epidemiology, and long-term outcome. Viitattu 29.2.2020 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/235247>.
- Kiiski, V. & Koulu, L. 2020. Tautikirjon tarkentuminen vie kohti atooppisen ekseeman täsmähoitoja. Tiedepäätökset. Lääkärilehti 10.1.2020. Viitattu 6.4.2020 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/tautikirjon-tarkentuminen-vie-kohti-atooppisen-ekseeman-tasmahoitoja/>.
- Koulu, L. 2016. Atooppinen ekseema ja ADHD (aktiivisuuden tarkkavaikeushäiriö). Duodecim käypähoito 26.5.2016. Viitattu 1.3.2020 <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02344>.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen tutkimus, mitä ja miksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 18.5.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>.
- Käypä hoito -suositus. 2016. Atooppinen ekseema. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen, Suomen Ihotautilääkäriyhdistyksen, Atopialiiton ja Iholiiton asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 24.4.2020 <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50077#K1>.

Leinonen, E. 2014. Henkilökohtainen budjetti, systemaattinen kirjallisuuskatsaus kansainvälisestä tutkimuksesta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.5.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43690/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201406122009.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken. Viitattu 18.5.2020 <https://spoken.fi/sisallanalyysi/>.

Lumio, J. 2019. Rokkotaudit. Duodecim Terveyskirjasto 15.11.2019. Viitattu 14.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00602.

Lönnrot, M. 2018. Lääkeyliherkkyys. Lääkärikirja Duodecim 30.5.2018. Viitattu 14.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00450.

Mehiläinen. 2020. Vauvan ja lapsen atooppinen ihottuma. Viitattu 1.3.2020 <https://www.mehilainen.fi/lasten-mehilainen/lasten-allergiat/lasten-atooppinen-ihottuma>.

Pelkonen, A. 2016. Probioottien vaikutus ekseeman ilmaantuvuuteen. Käypä hoito 26.5.2016. Viitattu 7.3.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nak06699>.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Viitattu 1.3.2020 https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Salonen, K. 2013. Lasten allergiset sairaudet. Opinnäytetyö lokakuu 2013. Hoitotyön koulutusohjelma. Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.5.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79487/ELOKUU2013_kaikista%20uusien%20versio%20opinnaytety.doc2013.pdf?sequence=1.

Savolainen, J. 2016. Potilasohjauksen vaikutus atooppisen ekseeman hoitotulokseen. Käypä hoito 26.5.2016. Viitattu 29.2.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nak06673>.

Skarp, E., Isola, A. & Oikarinen, A. 2009. Ihoatopiaa sairastavien perheiden arki. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 46(3). Viitattu 29.2.2020 <https://journal.fi/sla/article/view/2485>.

Skarp, E., Isola, A. & Oikarinen, A. 2008. Lapsen atooppinen ihottuma heikentää perheiden elämänlaatua. Lääkärilehti 12.12.2008, 50/2008 s. 4417-4421. Viitattu 29.2.2020 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/lapsen-atooppinen-ihottuma-heikentaa-perheiden-elamanlaatua/>.

Tarnanen, K., Koulu, L., Pelkonen, A. & Sipilä, R. 2017. Atooppinen ihottuma (atooppinen ekseema), kutinaa aiheuttava yleinen ihosairaus. Käypä hoito 10.4.2017. Viitattu 1.3.2020 <https://www.kaypahoito.fi/khp00081>.

TAYS 2020. Ihottumat ja muut ihosairaudet. Viitattu 1.3.2020 https://www.tays.fi/fi-fi/Palvelut/Ihotaudit/Ihottumat_ja_muut_ihosairaudet.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2019. Kansantaudit. Astman ja allergioiden yleisyys. Viitattu 21.4.2020 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/astma-ja-allergiat/astman-ja-allergioiden-yleisyys>.

Toikko, K. 2016. Atooppinen ihottuma vaikuttaa voimakkaasti itsetuntoon ja elämänvalintoihin. Allergia- iho ja astmaliitto. Viitattu 29.2.2020 <https://www.atooppinen.fi/atooppinen-ihottuma-vaikuttaa-voimakkaasti-itsetuntoon-ja-elamanvalintoihin>.

Tuomisto, J. 2014. Onko allergia lisääntynyt? Duodecim terveyskirjasto 3.11.2014. Viitattu 14.5.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=asy00311.

Tutkijan ABC. 2017. Viitattu 17.5.2020 <https://rajatontatiedekasvatusta.wordpress.com/tutkijan-abc/>.

Vaalasti A. 2020. Ihottuma ja muut ihosairaudet. Viitattu 7.3.2020 https://www.tays.fi/fi-fi/Palvelut/Ihotaudit/Ihottumat_ja_muut_ihosairaudet.

Vaara, R. 2005. Iho ystäväksi, apua ihon ongelmiin. Helsinki Edita Prima Oy.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun kysymykset

LIITE 1

Kysymyksiä haastatteluun

1. Milloin oireet alkoivat ja miten?
2. Miten ihottumaa on hoidettu?
3. Onko hoidoista ollut apua?
4. Miten ihottuma vaikuttaa elämään?
5. Onko esimerkiksi raskausaika vaikuttanut oireisiin?
6. Onko eri vuodenajoilla merkitystä oireisiin?
7. Oletko saanut tarpeeksi ohjeita? Tukea? Tietoa?
8. Onko lapsilla atooppista ihottumaa? Kuinka pahana ihottuma on?
9. Oletko huomannut eri ruoka-aineiden pahentavan / parantavan ihottumaa?
10. Miten ihottuma on vaikuttanut itsetuntoon?
11. Onko ihottuma vaikuttanut ammatinvalintaan?
12. Omia sanoja atooppisesta ihottumasta