

Leena Koulu

## Atooppinen ihottuma vaikuttaa elämänlaatuun ja elämänhaluun

Vaikea atooppinen ihottuma voi vaikuttaa merkittävästi potilaiden elämään. Jo varhainen vuorovaikutus voi häiriintyä. Koulussa ja työelämässä saatetaan pärjätä huonosti. Jopa itsemurhariski on lisääntynyt. Pitkäaikainen kutina johtaa unihäiriöihin ja krooniseen väsymykseen. Masennus ja ahdistuneisuus ovat atooppista ihottumaa sairastavilla yleisiä, ja atooppinen ihottuma voi olla riskitekijä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöiden kehittymiselle. Atooppiseen ihottumaan näyttäisi liittyvän myös sydän- ja verisuonisairauksien vaaratekijöitä. Ihottuman hoidossa on hyvä pyrkiä pitkäjänteiseen oireiden hallintaan tempoilevan ihottuman pahenemisvaiheiden hoidon sijaan. Potilaan tilanteen kokonaisvaltainen arviointi auttaa tekemään hoitopäätökset yhdessä potilaan kanssa.

Iholla on tärkeä rooli sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ruumiinkuvan kehittymisessä. ”Oman erikoisuhteensa iho-oireille antaa ihon asema ruumiinhahmon tietoisimpana ja näkyvimpänä osana”, kirjoitti psykiatri, psykoanalyttikko Eero Rechartt atooppisesta ihottumasta vuonna 1965 Duodecim-lehdessä (1).

Atooppinen ihottuma on krooninen, tulehduksellinen ihosairaus, jolle vaikeasti ennustettavat pahenemisvaiheet ovat tyypillisiä. Ihottuma alkaa yleensä lapsuudessa, ja voi seurata kantajaansa koko eliniän. Siten se myös muovaa minäkuva. Atooppisen ihottuman elinikäinen esiintyvyys on 20–30 % (2). Noin viidenneksellä potilaista ihottuman arvioidaan olevan keskivaikea tai vaikea (3). Atooppisen ihottuman aiheuttama tautitaakka on moniulotteinen (KUVA) (4). Siihen liittyy aina kutina, joka usein johtaa univaikeuksiin. Vasta hiljattain on ymmärretty, että ihon kipu ja arkuus ovat merkittäviä atooppisen ihottuman oireita (4).

Psykologi ja filosofi Lauri Rauhalan (1914–2016) kehittämä holistinen ihmiskäsitys tarjoaa yhden mahdollisuuden analysoida ja ymmärtää ihmisen kokonaisuutta sairauksineen päivineen. Rauhalan mukaan ihminen koostuu kolmesta olemuspuolesta: kehollisuudesta

(olemassaolo organaisena tapahtumisena), taju- ja tunneilaisuudesta (olemassaolo psyykkishenkilönä kokemuksellisuutena) ja situationaalisuudesta (olemassaolo suhteutuneisuutena omaan elämäntilanteeseen) (5). Kun yhdessä näistä tapahtuu jotakin, se heijastuu välittömästi kummassakin muussa (6).

### Lapsuudessa ja nuoruudessa kasautuva taakka

Ihotautien tarkasteluun sopii elämäntapa- ja elämäntilanteen tarkastelu, erityisesti kun pohditaan, miten pitkäaikainen, usein jo lapsuudessa alkanut, sairaus voi vaikuttaa koko elämän kulkuun (7). Ihottuma johtaa herkästi stigmatisaatioon, häpeäleimaan. Potilaat voivat joutua kokemaan ihottumansa vuoksi vierontaa.

Atooppisen ihottuman vaikutuksesta potilaan elämäntilanteeseen ei ole montakaan tutkimusta. Lapsen normaalin kehityksen ja atooppisen ihottuman taudinkulun perusteella voidaan tunnistaa erityisesti kolme vaihetta, joissa ihottuma voi vaurioittaa lapsen psyykkistä terveyttä ja itsetunnon kehitystä. Pikkulapsen kutiseva atooppinen ihottuma, joka häiritsee normaalia nukkumista perheessä, voi johtaa



**KUVA.** Atooppisen ihottuman monimuotoinen tautitaakka (4).

vanhempien uupumukseen, pätemättömyyden tunteisiin ja haitata normaalia varhaista vuoro-vaikutusta. Ihottuma voi aristaa jopa kosketukselle. Lapsen atooppisesta ihottumasta voi syntyä noidankehä, jossa vanhempien jaksamattomuus ja hätä johtavat lapsen lisääntyvään oireiluun. Toinen vaihe ajoittuu 3–10 ikävuosien välille, jolloin kaverit voivat alkaa kiusata lasta ihottuman vuoksi ja jättää hänet ulkopuolelle leikeistä. Kolmas vaihe käynnistyy, kun nuori alkaa tulla aikaisempaa kriittisemmäksi itseään kohtaan ja itsetunto on koetuksella (8).

Hollantilaisessa takautuvassa tutkimuksessa todettiin, että lapsuuden vaikea atooppinen ihottuma voi vaikuttaa merkittävästi potilaiden elämänkulkuun (9). Vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavilla oli ollut kouluikäisinä vähemmän ystäviä, ja he olivat olleet yksinäisempiä kuin tervehoiset tai lievää atooppista ihottumaa sairastavat lapset. Sosiaalisten suhteiden kehittyminen oli viivästynyt, koska vaikeaa

atooppista ihottumaa sairastaneet nuoret kuuluivat muita harvemmin harrastusryhmiin, erityisesti liikuntaryhmiin. Yhteensä 70 % vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavista nuorista oli kokenut häpeää ihottumansa vuoksi, ja 49 % yläaste- ja lukioikäisistä oli välttänyt läheisyyttä. Heillä oli ollut myös muita useammin poissaoloja koulusta (9). Atooppista ihottumaa sairastavat nuoret kuvasivat olevansa ”ihonsa vankeja” ja ”kutiseviin kahleisiin sidottuja” (sitaatteja vuoden 1999 ylioppilaisaineista, joita kirjoittaja on saanut tutkimustarkoituksessa käyttöönsä).

### Atooppisen ihottuman yhteys koulutustason ja työelämään

Ruotsalaisessa väestötutkimuksessa todettiin, että vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavilla oli heikompi koulutustaso kuin verrokeilla, jotka eivät sairastaneet atooppista ihottumaa.

Henkilöillä, joilla ei ollut yliopistokoulutusta, esiintyi 1,8-kertaisesti vaikeaa atooppista ihottumaa verrattuna yliopistokoulutuksen omaaviin henkilöihin, kun aineisto vielä oli vakioitu sukupuolen, iän ja lapsuusiän vanhempien taloudellisen tilanteen mukaan. Atooppista ihottumaa sairastavilla tulotaso jäi pienemmäksi ja työttömyys oli tavanomaisempaa kuin verrokeilla (10). Systemoidussa katsauksessa todettiin, että atooppinen ihottuma johtaa kaiken kaikkiaan huonompaan pärjäämiseen työelämässä, lisääntyneisiin sairauslomiin ja saattaa johtaa jopa työn menetykseen (11).

## Hyvinvoinnin sivuraiteelle

Atooppista ihottumaa sairastavat aikuiset arvioivat yhdysvaltalaisutkimuksessa yleisen terveydentilansa huonommaksi kuin keskivertoväestö. Atoopikoista 26 % koki terveytensä vain kohtalaiseksi tai huonoksi kun taas vastaava luku väestössä oli 16 %. Potilaat, jotka arvioivat atooppisen ihottumansa vaikeaoireiseksi, kokivat vieläkin useammin yleisen terveydentilansa vain kohtalaiseksi tai huonoksi (35 %). (12)

Atooppista ihottumaa sairastavilla on keskimääräistä useammin myös muita Th2-tyypin tulehdukseen liittyviä sairauksia kuten astmaa, allergista nuhaa ja ruoka-aineallergioita (2).

Atooppista ihottumaa sairastavat nukkuvat huonosti. Ruotsalaistutkimuksessa todettiin, että vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavilla todennäköisyys vakaviin unihäiriöihin oli 7,9-kertainen ja vaikeaan krooniseen väsymykseen 10,2-kertainen verrattuna verrokeihin, jotka eivät sairastaneet atooppista ihottumaa (10).

Atooppiseen ihottumaan näyttäisi liittyvän sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöitä kuten krooninen huono nukkuminen (13), vähäinen liikunta ja ylipainoisuus. Myös tupakointi ja alkoholin käyttö näyttää olevan atooppista ihottumaa sairastavilla tavallista (14). Kuitenkaan psoriaasin kaltaista selvää ylisairastuvuutta sydän- ja verisuonitauteihin eikä sydän- ja aivoinfarkteihin ole meta-analyysillä pystytty osoittamaan (14,15). Tarvitaan lisää tutkimuksia, joissa huomioidaan atooppisen ihottuman vaikeus ja endotyypit.

## Ydinasiat

- ▶ Atooppisen ihottuman tarkasteluun sopii elämänkaariajattelu.
- ▶ Vaikea atooppinen ihottuma vaikuttaa kokonaisvaltaisesti potilaan terveyteen ja hyvinvointiin.
- ▶ Biopsykososiaalinen lähestymistapa atooppista ihottumaa sairastavaan potilaaseen voi parantaa potilaan hyvinvointia.

## Masennus ja ahdistus yleisiä atooppista ihottumaa sairastavilla

Systemoidussa katsauksessa ja meta-analyysissa, joka perustuu 36 alkuperäisjulkaisuun, todettiin, että yhdellä kuudesta atooppista ihottumaa sairastavasta oli kliininen masennus ja joka neljännellä masennusoireita (16). Sama merkittävä yhteys atooppisen ihottuman ja masennuksen sekä ahdistuneisuuden välillä todettiin toisessakin meta-analyysissa. Myös atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla on lisääntynyt riski sairastua masennukseen (17). Toisaalta masennuksen yleisyys on todettu muissakin ihotaudeissa (16). Atooppisen ihottuman vaikeusasteen ja masennuksen riippuvuudesta ei ole selkeää kuvaa.

Miksi atooppinen ihottuma altistaa masennukselle? Selityksiä löytyy useita: atooppinen ihottuma on pitkäaikainen, arvaamattomasti käyttäytyvä sairaus, joka kutisee ja johtaa univajeeseen. Häpeäleima voi aiheuttaa syrjäytymistä. Syntyy noidankehä, kun potilaan voimat eivät riitä itsensä hoitamiseen ja ihottuma pahenee entisestään.

On olemassa viitteitä atooppisen ihottuman yhteydestä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöihin. Meta-analyysissa, joka perustuu kuuteen alkuperäisjulkaisuun, todettiin atooppista ihottumaa sairastaneilla lapsilla ja nuorilla noin 30 % suurempi todennäköisyys sairastua ADHD:hen kuin atooppista ihottumaa sairastamattomilla verrokeilla. Linkiksi on esitetty yleisen yliherkkyyden, ihottuman aiheuttaman stressin, univajeen ja väsymyksen sekä tuleh-

**TAULUKKO.** Auta atopiaa sairastavaa potilasta eteenpäin yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa (2,20,23).

**Huomio ja mitä voit tehdä**

**Varhaisen vuorovaikutuksen vaikeus**

- Neuvolan terveydenhoitajan tuki ja perheen ohjaus tarvittaessa pikkulapsipsykiatriseen hoitoon.

**Kouluikäisen psykososiaaliset ongelmat**

- Yhteistyö koulun ja kouluterveydenhuollon kanssa.

**Ammatinvalinta ja etuudet (2)**

- Työterveyslaitoksen ”Töissä terveenä” -sivustolta löytyy ohjeita ammatinvalintaan.
- Arvioi mahdollisuus vammaistukeen.
- Vaikea atooppinen ihottuma aiheuttaa joskus tarvetta ammatilliseen tai lääkinälliseen kuntoutukseen.

**Unihäiriöt, jotka johtuvat ihottuman aiheuttamasta kutinasta.**

- Ihottuman tehokas hoito.
- Hyvä potilasohjaus liittyen atooppiseen ihottumaan (Terveyskylä / Ihotautitalo, Käypä hoito -suositus / Atooppinen ekseema).

**Vähäinen liikunta ja ylipainoisuus**

- Elämäntapaohjaus.
- Ohjattu liikuntaharjoittelu ja ravitsemusterapia.
- Perusterveydenhuollon rooli on tärkeä.

**Tupakointi ja päihteiden käyttö**

- Ohjaaminen hoitoon yleensä perusterveydenhuollon kautta.

**Masennus (23)**

- Somaattisen pitkäaikaissairauden hyvä hoito voinee vähentää masennustilan kehittymisen vaaraa.
- Depression riskiryhmiin kohdistuva seulonta saattaa parantaa depression tunnistamista. Mahdollisuus erikoislääkärikonsultaatioon tarvitaan.
- Henkilöillä, joilla jo ilmenee masennusoireita ja masennukseen sairastumisen riski on suuri, masennustilan kehittymistä on mahdollista ehkäistä psykologisten interventioiden avulla.
- Ohjaa potilas mielenterveytyön ammattilaiselle.

**Itsetuhoisuus (20)**

- Psykiatrian erikoislääkärin tai psykiatrian alaan perehtyneen lääkärin arvio psykiatrisen hoidon tarpeesta. Psykiatrisen tutkimuksen yhteydessä laaditaan turvasuunnitelma.

duksen välittäjäaineiden vaikutusta aivojen kehitykseen (18).

**Voiko atooppinen ihottuma suurentaa kuolemanvaaraa?**

Systemoidussa katsauksessa ja meta-analyysissä, joka perustuu 15 tutkimukseen, 310 681 atooppista ihottumaa sairastavaan potilaaseen

ja 4 460 086 atooppista ihottumaa sairastamattomaan verrokkiin, atooppista ihottumaa sairastavilla itsemurha-ajatukset olivat 44 % todennäköisempiä ja itsemurhayritykset 36 % todennäköisempiä kuin verrokeilla (19). Myös muut tutkijaryhmät ovat päätyneet meta-analyyseissaan samankaltaiseen synteisiin (16,17). Lähes samat alkuperäisjulkaisut ovat olleet kaikissa meta-analyyseissa materiaalina. Masennus lisää itsemurhariskiä (20). Tutkimustietoa ei ole siitä, voisiko atooppiseen ihottumaan liittyä itsemurhariski ilman samanaikaista masennusta. Unihäiriöillä on itsenäinen rooli itsemurhien riskitekijänä (20).

**Ota potilaan kokemus puheeksi**

Keskivaikeaa tai vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavat potilaat kokivat hoitavat lääkärit yleensä sympaattisina (75 %) ja saamansa lääketieteellisen tiedon riittävänä (77 %), mutta 74 % potilaista toi esiin, että lääkäri ei ollut koskaan keskustellut heidän kanssaan atooppisen ihottuman aiheuttamasta emotionaalisesta rasitteesta. Haastattelututkimus toteutettiin yhteensä 2 000:lle keskivaikeaa tai vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavalle potilaalle tai lapsipotilaan vanhemmalle kahdeksassa eri maassa (21).

Kokonaisvaltainen potilaan tilanteen arviointi auttaa tekemään oikeat hoitopäätökset yhdessä potilaan kanssa. Kysytään potilaalta myös ”What matters to you?” sen sijaan, että kysyttäisiin oirekeskeisesti ”What’s the matter with you?” (22). Kun avataan keskustelu potilaalle merkityksellisistä asioista, välittyy kokemus, että lääkäri välittää potilaasta, ja mahdollisuus hoidon onnistumiselle paranee.

**Lopuksi**

Autu potilasta eteenpäin. Atooppisen ihottuman hoidon päätavoite on oireiden hallinta ja pahenemisvaiheiden määrän sekä vaikeuden vähentäminen. Ihottuman tehokas hoito lievittää myös parhaiten atooppisen ihottuman kutinaa (2). Masennus, ahdistuneisuus ja unihäiriöt saattavat väistyä, kun iho voi paremmin ja oikulliset ihottuman pahenemisvaiheet vähenevät (14,16,17). Hoidossa pitää pyrkiä

pitkäjänteiseen oireiden hallintaan tempoilevan pahenemisvaiheiden hoidon sijaan. Osa hoidon pitkäjänteisyyttä on ihon säännöllinen rasvaus perusvoiteella 1–2 kertaa päivässä, vaikkei ihottumaa olisikaan. Tämä vaatii potilaalta sitoutumista, joka ei välttämättä onnistu masentuneelta.

Kysy, miten potilas oikeasti voi? Kysy myös itsemurha-ajatuksista, kun siltä tuntuu. Itse-

murha-ajatuksista kysyminen ei suurena itsemurhan riskiä (20). Varsinkin vaikeaa atooppista ihottumaa sairastavan potilaan monimuotoista tautitaakkaa voidaan parhaiten keventää moniammatillisella yhteistyöllä. Ihottuman hoidon lisäksi potilaat voivat tarvita usean erikoisalnan yhteistyötä, psykososiaalista tukea ja elämäntapaohjausta (**TAULUKKO**) (2,20,23). ■

**LEENA KOULU, ihotautiopin dosentti, vastuualuejohtaja**  
Tyks Ihoklinikka ja Turun yliopisto, Kliininen laitos

**VASTUUTOIMITTAJA**  
Niina Matikainen

#### SIDONNAISUUDET

Luentopalkkio/asiiantuntijapalkkio (AbbVie, UCB Pharma, Janssen, Novartis, Eli Lilly, Leo Pharma, Sanofi), korvaukset koulutus- ja kongressikuluista (Sanofi), luottamustoimet (Valvira, asiantuntija), hankkeet (Käypä hoito -työryhmä (Psoriaasi ja Atooppinen ihottuma)), muut sidonnaisuudet (Pfizer, kliininen lääkeainetutkimus alkamassa)

#### KIRJALLISUUTTA

1. Rechart E. Persoonallisuus, psyykinen dynamiikka ja ihottuma Prurigo Besnier-potilailla. *Duodecim* 1965;81:769–78.
2. Atooppinen ekseema. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen, Suomen Ihotautilääkäriryhdistyksen, Atopialiiton ja Iholiiton asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2016 [päivitetty 19.9.2016]. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).
3. Gollnick H, Barker J, Bagot M, ym, toim. Atopic dermatitis. Kirjassa: The challenge of skin diseases in Europe. Berlin: ABW Wissenschaftsverlag 2017, s. 72–4.
4. Bridgman AC, Block JK, Drucker AM. The multidimensional burden of atopic dermatitis, an update. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2018;120:603–6.
5. Rauhala L. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus 2015.
6. Pihlanto P. Ihmisten välinen vuorovaikutustilanne. Tieteessä tapahtuu 2008;6:30–6.
7. Linder MD, Piaserico S, Augustin M, ym. Psoriasis – the life course approach. *Acta Derm Venereol* 2016;217:102–8.
8. Chernyshov PV. Stigmatization and self-perception in children with atopic dermatitis. *Clin Cosmet Investig Dermatol* 2016;9:159–66.
9. Brennkmeijer EE, Legierse CM, Sillevius Smitt JH, ym. The course of life of patients with childhood atopic dermatitis. *Pediatr Dermatol* 2009;26:14–22.
10. Theodosiou G, Montgomery S, Metsini A, ym. Burden of atopic dermatitis in Swedish adults: a population-based study. *Acta Derm Venereol* 2019;99:964–70.
11. Norreslet LB, Ebbehøj NE, Ellekilde Bonde JP, ym. The impact of dermatitis on work life – a systematic review. *J EADV* 2018;32:23–38.
12. Silverberg JI, Gelfand JM, Margolis DJ, ym. Patient burden and quality of life in atopic dermatitis in US adults. A population-based cross-sectional study. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2018;121:340–7.
13. Sofi F, Cesari F, Casini A, ym. Insomnia and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol* 2014;21:57–64.
14. Silverberg JI. Comorbidities and the impact of atopic dermatitis. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2019;123:144–51.
15. Ascott A, Mulick A, Yu AM, ym. Atopic eczema and major cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of population-based studies. *J Allergy Clin Immunol* 2019;143:1821–9.
16. Patel KR, Immaneni S, Sigham V, ym. Association between atopic dermatitis, depression, and suicidal ideation: a systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Dermatol* 2019;80:402–10.
17. Ronnstad ATM, Halling-Overgaard AS, Hamann CR, ym. Association of atopic dermatitis with depression, anxiety, and suicidal ideation in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Dermatol* 2018;79:448–56.
18. van der Schans JW, Cicek R, de Vries TW, ym. Association of atopic diseases and attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analyses. *Neurosci Biobehav Rev* 2017;74:139–148.
19. Sandhu JK, Wu KK, Bui TL, ym. Association between atopic dermatitis and suicidality, a systematic review and meta-analysis. *JAMA Dermatol* 2019;155:178–87.
20. Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, MIELI Suomen Mielenterveysseura Ry:n, Suomen Psykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020 [päivitetty 7.1.2020]. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).
21. Zuberbier T, Orlow SJ, Paller AS, ym. Patient perspectives on the management of atopic dermatitis. *J Allergy Clin Immunol* 2006;118:226–32.
22. Improving health and healthcare worldwide [verkkosivu]. Institute for Healthcare Improvement 2020. [www.ihl.org](http://www.ihl.org).
23. Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020 [päivitetty 8.1.2020]. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).