

TYÖTERVEYS

Jatkuva kostuminen ja ärsyttävät aineet voivat aiheuttaa harmillisen ihottuman. Ihon hyvinvointia voi vaalia välttämällä ärsyttävien aineiden kosketusta, käyttämällä käsiaineita ja ihovoiteita.

Teksti: Marja Kallioniemi

Kuva: Marianna Soini

Toistuva mullan koskettaminen ja ihon kostuminen voivat altistaa ihottumalle. Iho alkaa kuivua, punoittaa, hilseillä, siihen ilmestyy halkeamia tai kutisevia rakkuloita.

Ihoa voivat ärsyttää myös monet kasvit, kuten kehäkukka, päivänkakkara, ruiskaunokki, tulppaani, krysanteemi ja harsokukka. Samoin vihannesten, kuten porkkanan ja sellerin neste tai torjuntaeläimet voivat allergisoida. Kosketusihottumaa voivat aiheuttaa myös bensiini, liuottimet, pesuaineet ja torjunta-aineet.

Puutarhalta löytyy lukuisia mahdollisesti ihoa ärsyttäviä aineita. Ammatinvalintaa mietittäessä kannattaa muistella, onko sairastanut aiemmin, esimerkiksi lapsuudessa, ihottumaa. Ihottuma nimittäin helposti uusiutuu myöhemmin.

Pese ja voitele

Ihottuma kannattaa hoitaa, jotta se ei pitkittyisi ja kehittyisi uusiutuvaksi vaivaksi. Ihottuma voi olla myös oire piilevästä sairaudesta, kuten diabetes- tai infektioaudista.

Ihottumaa voi ehkäistä hoitamalla ihoa. Päivän aikana iholle kertyy likaa, hikeä ja talia, jotka voivat ärsyttää. Puhdistamalla ihoa voi välttää ihottuman puhkeamisen tai pahenemisen. Hiokoilun jälkeen kannattaisi peseytyä mahdollisimman pian.

Hyvä saippuavalinta on neutraali tai hapan, kosteuttava nestesaippua. Suihkusaippuaksi soveltuu myös tavallinen kosteusvoide. Vältä ihon harjaamista tai voimakasta hankaamista.



Kosteat kädet, pienet haavat, ärsyttävät kasvit – kukkatöissä iho on kovilla.

Huolehdi ihostasi

Käsipesut poistavat iholta rasvaa ja vettä sitovia aineita. Näitä vaurioita voi hoitaa käyttämällä kosteuttavaa käsi- ja perusvoideita useita kertoja päivässä.

Vältä kosketusta ja käytä käsiaineita

Tehokas keino välttää kosketusihottuma on estää ärsyttävän aineen ihokosketus esimerkiksi käsiaineita ja suojavaateetusta käyttämällä. Vedenpitäviä suojakäsineitä käytetään märkätyössä ja kemikaalien käsittelyssä. Pitkävärtinen käsine suojaa myös käsivarsien ihoa.

Huolehdi siitä, että puuet ehjät, puhtaat, kuivat käsineet puhtaasiin, kuiviin käsiin. Käsine voi nimittäin tehostaa lian imeytymistä ihoon likaisista käsineistä tai käsistä.

Tiiviitä suojakäsineitä ei kannata käyttää turhaan, sillä kä-

sien iho voi ärsyntyä ja hioitua. Puuvillainen aluskäsine lisää käyttömukavuutta. Märkiä työväiheita voidaan myös kierrättää eri työntekijöillä, jotta kenenkään märkätyö ei venyisi kovin pitkäksi rupeamaksi.

Kuurit ja pitkät kylvyt

Kutisevaa ihottumaa usein raavitaan, iho vaurioituu ja lopulta tulehtuu. Tulehtunutta ihoa hoidetaan kortisonivoidekuurilla. Kortisoni ohentaa ihoa, joten voidetta ei voi käyttää pitkään. Apteekista voi löytää ilman reseptiä myytävän, miedon kortisonivoiteen, mutta hankalissa tapauksissa kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle.

Oulun yliopisto tutki liki 2 000 suomalaista keski-ikäistä ja yllättyi, kun lääkärin toteama, hoitoa vaativa ihotauti löytyi yli puolelta tutkituista. Useammalla

kuin joka kymmenennellä esiintyi runsasluomisuutta, joka on Suomessa eniten yleistyvän syövän, ihomelanooman riskitekijä. Jokaisen pitää välttää ihon palamista auringossa!

Kuivaihaisille suositellaan pitkiä kylpyjä, sillä iho vettyy 15–20 minuutin liotuksessa. Kosteuttavaa vaikutusta voi lisätä lorauttamalla öljyä kylpyveteen. Myös luonnonkuituiset vaatteet ja stressin välttäminen lisäävät ihon hyvinvointia.

Ihovoiteiden kosteuttava vaikutus tehostuu, kun voide taputellaan kostealle iholle. Mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide tarvitaan.

Erilaisiin voiteisiin kannattaa suhtautua arvioiden. Joitakin voiteita on jouduttu poistamaan markkinoilta, kun säilöntäaineen muutoksen jälkeen käyttäjille ilmaantui iho-oireita.

Kirjoittaja on tutkija Luonnonvarakeskuksessa.

Työsuojelusarjassa on kerrottu nostamisesta numerossa 18/2017, melusta 1/2018, nuorista työntekijöistä 6/2018, kuumuudesta 9/2018, seisomatyöstä 10/2018 ja kävelytyöstä numerossa 11/2018.

Pue ehjät, puhtaat ja kuivat käsineet puhtaasiin, kuiviin käsiin.