

Ihon rasvaus

Kortisoni- ja muut lääkevoiteet:

- Kortisonivoiteet jaetaan neljään luokkaan, miedommasta vahvempaan. Mietoja saa ilman reseptiä, vahvoihin tarvitaan resepti.
- Linimentit, liukset ja geelit ovat tarkoitettu päänahkaan ja muille karvaisille ihoalueille, mutta ne soveltuvat myös ns. peittohoitoon.
- Kortisonivoidetta levitetään iholle samalla tavalla ja yhtä paksultikin kuin perusvoiteitakin.
- Kortisonivoiteen annetaan imeytyä rauhassa, ennen kuin perusvoide levitetään iholle. Suositus olisi, että lääkevoiteen ja perusvoiteen levityksen välillä pidetään vähintään kaksi tuntia.
- Kortisonivoiteita käytetään kuuriluontoisesti ja lääkärin ohjeen mukaisesti.
- Muita lääkevoiteita ovat mm. sieni- ja antibakteeriset voiteet, miedompia saa ilman reseptiä.

Perusvoiteet:

- Perusvoiteita laitetaan runsas määrä kerran tai kahdesti päivässä.
- Voide levitetään puhtaalle, kostealle tai kuivalle iholle.
- Kevyitä perusvoiteita voidaan käyttää saippuan sijasta pesuissa, ns. voidepesuihin.
- Kostealle iholle levitetty voide sitoo paremmin kosteutta ja ehkäisee voiteen mahdollisesti aiheuttamaa kirvelyä.
- Voiteen rasvaisuus riippuu ihon kuivuudesta ja karheudesta: mitä kuivempi ja karheampi iho on, sen rasvaisempaa voidetta pitää käyttää.
- Sopiva perusvoide löytyy kokeilemalla, mikä tuntuu mukavimmalta.
- Voide levitetään myötäkarvaan, koska edestakainen hieronta voi ärsyttää karvatupenjuuria.
- Koko ihon kertavoiteluun riittää 20- 30g voidetta, kuukaudessa voidetta kuluu 1 - 1,5kg.
- Perusvoiteet eivät sisällä tulehdusta vähentäviä lääkeaineita ja siksi niiden teho hoidossa on rajallinen.



Sormenpään mitta riittää rasvaamaan kämmenten kokoisen alueen.