

# Valohoidon potilasohje

## UVB-kapeakaistavalohoito

UVB-kapeakaistavalohoito perustuu lyhytaaltoiseen ultraviolettisäteilyyn. Hoito soveltuu psoriasiksen, atooppisen ekseeman sekä monien muiden iho-oireiden hoitoon. Valohoito vähentää ihon tulehdusta sekä lievittää kutinaa ja hilseilyä. Ihon sarveiskerros vahvistuu ja paksuuntuu, jolloin iho myös sietää paremmin ulkoisia ärsykeitä.

UVB-valohoitoon pääsee lääkärin läheteellä. Valohoidossa käydään 2-3 kertaa viikossa, yhteensä yleensä noin 15-30 kertaa. Valotusaika on aluksi noin minuutin ja nousee vähitellen noin kymmeneen minuuttiin sovitun kaavan mukaisesti. Valohoitoa voidaan hoidon alussa antaa myös kahtena peräkkäisenä päivänä, jonka jälkeen on pidettävä vähintään yhden päivän tauko. Yli viikon kestävä tauko ei valohoitokertojen välissä suositella. Hoidon vaikutus alkaa näkyä yleensä kymmenen kerran jälkeen.

## Valohoidon toteutus

Valohoidon aikana silmät suojataan suojalasien avulla ja valoherkät alueet suojataan yksilöllisesti tarpeen mukaan. Valohoitolaitteen lamput eivät kuumene hoidon aikana.

*Hyvä muistaa tullessasi valohoitoon:*

- Valohoidon aikana käytettävien suojalasien vuoksi piilolinssien käyttöä valohoitopäivänä tulisi välttää. Valohoidon ajaksi piilolinssit on poistettava tai suojalaseihin on laitettava tehosteeksi alumiinifolio.
- Älä käytä meikkiä, hajuvesiä tai muuta ihokosmetiikkaa ennen valohoitoa.
- Kosmetologin tekemää syväpuhdistusta ei saa tehdä edellisenä tai samana päivänä jolloin käydään valohoidossa.
- Silkis-voidetta ei tule käyttää samana päivänä.
- Protopic ja Elidel- voiteita ei myöskään tule käyttää samana päivänä.
- Auringon ottaminen tai solarium ei ole suositeltavaa hoitopäivänä.
- Kortisonivoidetta *saa* käyttää valohoitopäivänä, mutta vasta valohoidon jälkeen.
- Juuri ennen valohoitoa ihoa ei ole suositeltavaa rasvata. Rasvaa ja huolehdi kuitenkin ihostasi säännöllisesti koko hoitojakson ajan perusvoiteilla.

## Ota rohkeasti yhteyttä

Mikäli teille herää kysymyksiä valohoitoon liittyen, ottakaa yhteyttä Ihosairaalaan, 010 419 2000 tai asiakaspalvelu@ihosairaala.fi.