

Tutkimus: Iho-oireet vaivaavat kahta miljoonaa suomalaista vuosittain

Kahta miljoonaa suomalaista vaivaa vuosittain iho-oire. Yleisimpiä iho-oireita ovat ihoärstytykset, hiertymät ja hankaumat erityisesti jalkapohjissa, reisien sisäpinnoilla, nivusissa ja intiimialueilla. Oireita aiheuttavat suurissa määrin jalkineet, hikoilu, hankaavat tai hautovat vaatteet sekä urheilu.

Suomalaiset ovat herkkäihoista kansaa. Saksalaisen ihonhoidon asiantuntija Dr. Kurt Wolffin ja Taloustutkimuksen tekemän tutkimuksen mukaan muita useammin iho-oireet ovat vaivanneet alle 50-vuotiaita ja naisia. Tyypillisimmillään oireita esiintyy kerran tai muutaman kerran vuodessa, mutta jopa yli kolmanneksella oireita on vähintään kuukausittain. Joka kolmannes (34 %) on kärsinyt sisäreisien hankaumista. Nivusissa ihoärstytyksiä on ollut joka kuudennella (18 %) ja intiimialueellakin joka seitsemännellä (16 %).

Jalkineet aiheuttavat ihovaurioita eniten. Noin kolmannes katsoo ihovaurion syntyneen joko hikoilun tai tiukan/hankaavan tai hautovan vaatetuksen seurauksena ja vain alle joka viides ylipainon seurauksena. Suurin osa vastaajista (71 %) on ennaltaehkäissyt ihovaurioita jollakin tapaa kuten vaihtamalla löysempään vaatetukseen tai käyttämällä luonnonkuituja.

1. Sukupuoli ja vuositulot näkyvät vastauksissa

Sukupuolten välisiä eroja vertailtaessa kiinnostavaa on, miten intiimialueiden ihoärstytykset ovat vaivanneet joka viidettä naista (19 %), mutta vain joka kymmenettä miestä (11 %). Naisilla intiimialueiden ärsytyksiä selittänevät osaltaan kuukautissuojat ja tiukka tai hankaava vaatetus. Jos intiimialueet ovat useammin naisten haaste, ovat nivusalueet vastaavasti miesten: joka kolmas mies on kärsinyt ihoärstytyksistä nivusalueella (33 %). Naisilla tämä oli harvinaisempaa.

Intiimialueiden haasteet vaivaavat lisäksi useammin yksinasuvia (18 %) ja/tai alle 30.000€ vuodessa tienavia (22 %).

2. Nuorten iho-oireiden taustalla usein vaatevalinnat

Lähes joka kolmas kokee oireidensa taustalla olevan joko hankaavat tai hautovat vaatteet. 20–34-vuotiaista reilusti yli kolmannes (38 %) pitää oireiden syynä vaatevalintojaan. Iän mittaan vaatteista johtuvien ihoärstytysten koetaan olevan vähäisempiä, jonka voidaan olettaa olevan seurausta mukavuudenhalua paremmin palvelevista vaatevalinnoista.

3. Urheilusta johtuvat iho-oireet erityisesti miesten haaste

Urheilusta aiheutuvien ärsytysten määrä oli korkeimmillaan 20–34-vuoden iässä (38 %) ja laski tasaisesti siirryttäessä yhä vanhempiin ikäryhmiin. 50–63-vuotiaista vain lähes joka kuudes (17 %) ja 64–70 -vuotiaista vain alle kymmenes (7 %) sai urheilu-suorituksesta aiheutuvia iho-oireita.

Merkittävää oli lisäksi naisten ja miesten väliset erot: miehistä joka kolmas (30 %) ja naisista vain joka viides (19 %) oli saanut urheilusta aiheutuvia iho-oireita. Syitä tähän voivat olla esimerkiksi naisten ja miesten suosimien urheilulajien erot, suoritukseen soveltuvat vaatevalinnat ja hiertymien ennaltaehkäisy esimerkiksi voiteiden avulla.

4. Ihoärsytyksiä ennaltaehkäistään vanhanaikaisin konstein

Melkein kolme neljästä (71 %) oli ennaltaehkäissyt arkisia iho-vaurioita, mutta lähinnä hyvin perinteisin neuvoin. Moni oli ratkaissut ärsytysongelman vaihtamalla vaatekaappinsa sisällön löysempiin ja kevyempiin vaatteisiin (32 %) tai hengittäviin materiaaleihin (25 %). Nuoret 20–34-vuotiaat etunenässä ehkäisivät iho-oireita löysemmällä pukeutumisella, kun painon pudottamista ratkaisuksi oli kokeillut heistä vain joka kymmenes (11 %).

Yllättävää oli, että joka neljäs suomalaisista ei ollut turvautunut ennaltaehkäisyyn lainkaan. 64–70-vuotiaat turvautuivat huomattavasti nuorempia enemmän talkkiin (32 %). Vaseliinia ja perusvoiteita käytettiin yleisesti ottaen talkkia vähemmän.

Lähes kaksi kolmesta (57 %) ei ollut edes etsinyt ratkaisua iho-ongelmiin, vaikka ne olivat kuitenkin häirinneet vastaajista suurinta osaa (94 %). Syynä saattaa olla iho-oireiden koko: suurimmalla osalla (90 %) iho-vauriot olivat olleet pieniä. Kiinnostavaa onkin, että juuri nämä pienikokoiset oireet olisivat useasti ennaltaehkäistävissä ennen kuin ne mahdollisesti kehittyvät suuremmiksi haasteiksi.

5. Iho-oireiden ennaltaehkäisy asianmukaisella paikallishoidolla

Dubaissa nykyisin toimiva ihotautien erikoislääkäri **Hanna Raitio** tietää, että iho-oireiden syntymiseen voivat vaikuttaa useat tekijät: esimerkiksi kireät vaatteet, huono verenkierto tai sairaudet kuten diabetes 1 ja 2. Vaikka oireiden syyt olisivat monimutkaisiakin, lähtee niiden ennaltaehkäisy yksinkertaisesta yhdistelmästä: hyvästä perushygieniasta ja asianmukaisesta paikallishoidosta.

*Suomalaisten iho-oireita selvittäneen tutkimuksen suorittivat yhteistyössä **Taloustutkimus** ja **Linola** suojaava balsamin kehittänyt saksalainen ihonhoidon edelläkävijä **Dr. Kurt Wolff GmbH**. Tutkimuksen kohderyhmänä oli maamme 20–70-vuotias väestö Ahvenanmaan maakuntaa lukuun ottamatta. Vastaajia oli 1.000 ja tutkimus suoritettiin heinäkuussa 2014. Tutkimuksessa oli eritelty perusmuuttujien – ikä, sukupuoli, alue – lisäksi myös talouden elinvaihe sekä tulotaso.*

Uudenlainen suojabalsami herkkien ihoalueiden hoitoon

Linola suojaava balsami suojaa herkkiä ihoalueita kuten intiimialueita, takapuolta ja nivustaipeita päivittäiseltä rasitukselta. Suojaava balsami muodostaa iholle vettähylkivän ja kestäväen suojakalvon, jonka ansiosta ulkoinen kosteus ei pääse iholle, mutta hiki pääsee kuitenkin haihtumaan. Se estää hien, virtsan ja ulosteen aiheuttaman ihoärsytyksen, ja suoja esimerkiksi urheilun, vaatteiden, vaippojen ja pikkuhousunsuojien aiheuttamilta hiertymiltä. Linola suojaava balsami on helposti pesussa lähtevä vesi-öljyemulsio, joka ei sisällä mineraaliöljyjä eikä silikonია.

Lisätiedot, haastattelu- ja kuvapyynnöt:

Anu Nikunen, markkinointijohtaja Sirowa, +358 50 328 7679, anu.nikunen@sirowa.com