

CORONA II UVB -valohoitolaitteen ohjeet

Opas valohoitolaitteen lainaajalle



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Yleistietoa auringonvalosta ja UV-säteilystä

Auringonvalo koostuu lämpösäteilystä ja ultraviolettisäteilystä eli UV-säteilystä. UV-säteily on sähkömagneettista säteilyä, jonka aallonpituus on lyhyempi kuin näkyvän valon.

Auringon säteilystä 5 % on UV-säteilyä. Siitä suurin osa (95 %) on ns. pitkäaaltoista UVA-säteilyä ja 5 % lyhytaaltoista UVB-säteilyä. Lisäksi auringonvalossa on UVC-säteilyä, joka suodattuu ilmakehässä kokonaan.

UVA-säteily on aallonpituudeltaan 320–400 nanometriä (nm). Se tunkeutuu ihon syvimpiin kerroksiin sekä lisää ihon pigmenttituotantoa ja ruskettaa ihossa olevaa pigmenttiä. UVA aiheuttaa ihon ennenaikaista vanhenemista.

UVB-säteily on aallonpituudeltaan lyhyempää (290–320 nm) ja polttaa ihoa. Se uppoaa ihon pintakerroksiin ja sen vaikutuksesta iho paksuuntuu ja ruskettuu. Paksuuntunut ihokerros suojaa kudoksia UV-säteilyn haittavaikutuksista yhdessä ruskettumisen eli pigmentin lisääntymisen kanssa.

Ihon ruskettuminen on UV-säteilyn aiheuttama ihon suojareaktio. Iho palaa liiallisen UV-altistuksen vuoksi. Palamisoireet näkyvät iholla 6–24 tunnin kuluttua. Palaminen lisää selvästi ihosyövän riskiä. Iho ei "unohda" saamaansa UV-säteilyä, vaan säteilyn vaikutukset kertyvät ihon muistiin koko eliniän ajan.

Auringonvalolla on tärkeä merkitys elimistön D-vitamiinituotannossa. D-vitamiini muodostuu iholla UVB-säteilyn vaikutuksesta. Suomessa D-vitamiinia on mahdollista saada auringosta huhti–syyskuun välisenä aikana. D-vitamiinin saamiseksi ei tarvitse kuitenkaan paahtaa itseään auringossa.

Voimakas auringon UVB-säteily voi aiheuttaa silmän sarveiskalvon tulehdusta, ns. lumisokeutta. Silmien altistus runsaalle ja pitkäaikaiselle UV-säteilylle voi aiheuttaa silmän mykiössä hitaasti kehittyviä sameutumia. Vaurio johtaa lopulta harmaakaihiin.

UV-säteilyä käytetään hyväksi ns. lääkinnällisissä valohoidoissa, joita annetaan ihosairauksien hoitoon. Esimerkiksi psoriasisista ja atooppista ihottumaa hoidetaan UV-valohoidolla, erityisesti talvisaikaan. UV-säteilyn vaikutusmekanismia ei tunneta tarkasti. Psoriasiksen hoidossa säteily vaimentaa immunologista tulehdusprosessia ihossa ja hidastaa psoriasiksessa ihosolujen (keratinosyyttien) nopeutumista jakautumista.

Solariumin käyttöä ei suositella ihosairauksien hoitoon tai valohoitojaksojen välillä, sillä se lisää iholle tulevaa UV-säteilykuormaa.

Mitä UVB-valohoito on?

UVB-valohoidossa annetaan iholle UVB-ultraviolettisäteilyä. Sitä käytetään hoidettaessa ihotauteja, joiden oireet paranevat tai helpottuvat auringonvalon vaikutuksesta, kuten psoriasiksen ja atooppisen ihottuman

hoidossa. UVB-valohoitoa voidaan käyttää myös ennaltaehkäisevänä hoitomuotona monimuotoista valoihottumaa sairastaville.

Kapeakaistaista UVB-valohoitoa, SUP- ja PUVA-hoitoa annetaan sairaaloissa ja hoitolaitoksissa. Kapeaspektrinen UVB-hoito on yleisin valohoitomuoto sairaaloissa ja valohoitopisteissä. Laajaspektristä UVB-valohoitoa voidaan ottaa kotiloissa Corona II UVB-laitteilla.

Corona II UVB-laite on suunniteltu erityisesti psoriasiksen hoitoon kotiloissa. Laite on Sähkö tarkastuskeskuksen hyväksymä ja sillä on myös CE-merkki.

Mitä UVB-valohoito ei ole?

UVB-valo ei ole kosmeettista valohoitoa, jota voisi käyttää rusketuksen hankkimiseen. Se on tarkoitettu ainoastaan ihosairauksien hoitoon lääkärin ohjeiden mukaan.

Valohoitoa turvallisesti kotona

UV-valohoito on oikein käytettynä turvallinen ja tehokas hoitomuoto monille psoriasista sairastaville. Kotona otettuna valohoitajakso antaa mahdollisuuden sovittaa hoidon ajankohtaan omaan päivärytmiin. Hoidon toteuttaminen oikein ja turvallisesti edellyttää, että perehdyt hoito-ohjeisiin ja noudatat niitä.

Kotona toteutetusta valohoidosta vastaa potilas itse. Hoidon toteutuminen kirjataan kerta kerralta oheiseen päiväkirjaan, josta hoidon päätyttyä siirretään tiedot hoidon kokonaisajasta ja hoitajaksoon liittyvät muut tiedot valokorttiin. Valokorttiin merkityillä tiedoilla hoitajaksoista, joihin kuuluu sekä valohoito että auringonvalo, voi seurata ihon altistusta UV-säteilylle useamman vuoden ajalta. Voit tilata valokortin Psoriasisliitosta. Ennen kuin otat kotiloissa valohoitoa, on suositeltavaa, että sinulla on kokemusta ohjatusta valohoidosta sairaalassa tai valohoitopisteessä.

Valohoitoon tarvitaan lääkärin lähete

Käy lääkärillä ennen valohoitajakson aloittamista. Hän toteaa, soveltuuko UVB-valohoito ihosairautesi oireiden hoitoon ja ihotyyppillesi. Ihotautien erikoislääkärin lähetettä suositellaan ensimmäiselle kotona toteutettavalle valohoitajaksole. Sen jälkeen omalääkärisi voi kirjoittaa lähetteen valohoitoon. Lähete on voimassa vuoden ja jokaista valohoitajaksoa varten tarvitaan uusi lähete.

Hoitojen suunnitteluun vaikuttaa ihotyyppi, ihon tila, käytössä olevat lääkevoiteet ja mahdollinen sisäinen lääkitys. Ihosairauden lääkityksen ohella myös muiden sairauksien lääkitys otetaan huomioon. Huomaa, että tietyt lääkkeet ovat valolle herkistäviä. Käy lääkärisi kanssa läpi kaikki lääkkeet ja voiteet sekä mahdollisesti käyttämäsi ravintolisät, joita käytät hoitajakson aikana. Jos joudut aloittamaan uuden lääkekuurin, esim. antibioottihoidon, hoitajakson aikana, tiedustele lääkäriltäsi sen yhteensopivuutta valohoidon kanssa.

Muista ennen valohoidon aloittamista

Koska UVB-säteily läpäisee huonosti hilsekerrosta, ennen jokaisen valohoitojakson aloittamista on huolehdittava hilseen kuorimisesta. Hilse poistetaan pehmittävällä ja kuorivalla voiteella, ei raapimalla. Lääkärisi kirjoittaa tarvittaessa sinulle reseptin hilseen kuorintaan sopivalle voiteelle.

Valohoitoa otetaan aina puhtaalle, rasvattomalle iholle, ellei lääkärin kanssa ole erikseen sovittu toisin. Partavedet, hajuvedet tai deodorantit saattavat valohoidon aikana ärsyttää ihoa ja aiheuttaa värimuutoksia ihoon. Ehostus tulee myös poistaa iholta. Kosmetologin suorittamaa ihonpuhdistusta ei tule ottaa hoitopäivänä tai sitä edeltävänä päivänä. Vältä tervashampoota hoitajakson aikana, koska terva herkistää ihoa valolle.

Valohoidon ottaminen

Corona II UVB -laitteessa on juuri tämän laitteen valohoitokaavio. Noudata sitä! Lääkärisi on mahdollisesti antanut lisäohjeita sinun ihollesi sopivasta valohoidon toteuttamisesta. Huomioi myös nämä ohjeet huolellisesti. Valotuskaaviossa on merkitty 15 kerran valotusajat. Kun 15 kertaa on täynnä, jatka seuraavia hoitokertoja pidentämättä yksittäisen hoitokerran kestoja 20–25 hoitokertaan asti sen mukaan, miten oireet parantuvat. On todettu, että hoitoaikaa lisäämällä ei saavuteta parempaa hoitotulosta, turhia haittavaikutuksia kylläkin.

Valohoitoa otetaan alasti, jotta koko iho tottuu tasaisesti valohoitoon. Miesten tulee kuitenkin suojata sukuelimensä. Jos sukuelimissä on oireita, niiden alueelle annetaan valohoitoa enintään vain puolet ajasta joka hoitokerralla. Jos oireita on vain osassa vartalon ihoa, suojaa muu iho. Esimerkiksi jos oireita on ainoastaan ylävartalossa, ei välttämättä tarvitse antaa valohoitoa alavartalon ja/tai jalkojen alueelle.

Kasvojen iho on herkkää, joten kasvot reagoivat UVB-hoitoon usein voimakkaimmin. Ne tulee suojata hoidon ajaksi esim. tiiviillä puuvillakankaalla. Käytä aina samankokoista suojaa, etteivät reuna-alueet pala. Jos kasvoilla on oireita, niille voidaan antaa valohoitoa lyhyemmän ajan, sama koskee silmäluomia.

VAROITUS

Käytä aina suojalaseja valohoitoa ottaessasi. Valoon katsominen ilman suojalaseja vahingoittaa silmiä.

Tämän ohjeen takakannessa on ohje lainaamasi laitteen kokoamiseksi. Kysy tarvittaessa lisätietoja lamppuvastaavalta.

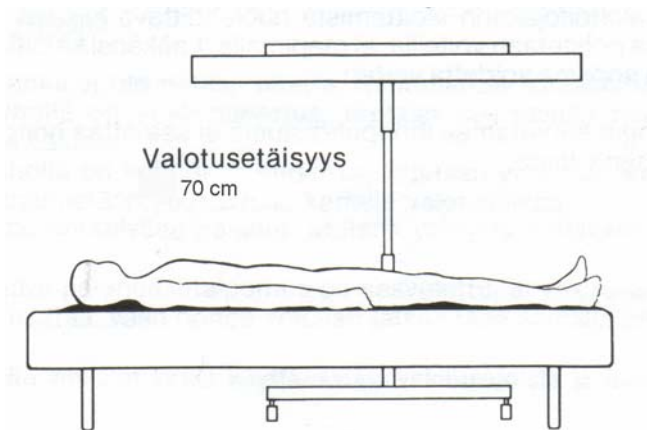
Ennen kuin laitat valohoitolaitteen päälle, laita suojalasit silmillesi. Varmista myös, että huoneessa ei ole muita henkilöitä tai kotieläimiä. Jos tarvitset avustajaa huoneessa valohoidon aikana, myös hänen tulee suojata silmänsä.

Valotusajan asetus

Mikäli tarvitset valotuksen kummallekin puolelle vartaloa, aseta laitteen kokonaisaika-ajastin sen aikamäärän kohdalle, joka osoittaa hoitoaikaa. Käännä ajastinkytkintä aina vähintään 5 minuuttia yli halutun valotusajan ja palauta ajoitin sen jälkeen halutun ajan kohdalle. Tämä sen vuoksi, että ajastin ei ehdi muuten virittyä varsinkaan lyhyillä valotusajoilla. Huomaa, että ajastimet toimivat minuuttijaksotuksella.

Pyydä, että joku avustaa sinua tarkistamalla jostakin muusta kellosta tai matkapuhelimen ajanotto-toiminnon avulla tarkat hoitoajat, varsinkin hoidon alussa, kun käytät alle 2 minuutin valotusaikaa.

Kun olet asettanut ajastimet haluamallasi tavalla, asetu valolähteen alle. Sen tulee olla noin 70 cm etäisyydellä vartalon paksuimmalta kohdalta. Tarkista oikea etäisyys mittanauhalla, kun kokoat laitetta.



Kun puolet valotusajasta on kulunut, käännä puolta. Kun kokonaisvalotusaika on kulunut, valolaite sammuu.

Huom.

Noudata aina valohoitolaitteen mukana tulevaa valotuskaaviota ja lääkärisi mahdollisesti antamia ohjeita. Valohoitoa otetaan joka toinen päivä 2–3 kertaa viikossa. Viikonloppuna on hyvä pitää taukoa valohoidoissa.

Valohoidon ottamisen jälkeen

Valohoito kuivattaa ihoa. Käytä ahkerasti perusvoidetta jokaisen hoitokerran jälkeen ja välipäivänä.

Hoidon vaikutuksen arviointi

Hoito aloitetaan ihotyypin mukaan 20–60 sekuntia kestäväällä valotuksella. Hoitoaikaa pidennetään ihon reaktion ja valotuskaavion mukaan.

Tarkkaile ottamasi valohoidon vaikutusta: seuraa ihon tilaa valohoitoa seuraavana päivänä. Jos iholla ei ole mitään oireita, voit pidentää valotusaikaa.

- Jos iholla on lievää punerrusta, käytä seuraavalla hoitokerralla samaa valotusaikaa.
- Jos iho punertaa voimakkaasti, jätä yksi hoitokerta väliin, jolloin hoitojen väliin jää pidempi tauko ja lyhennä seuraavalla kerralla valotusaikaa.
- Jos iho on selvästi palanut, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin.

Kun katsot, että psoriasiksen iho-oireet alkavat lievittyä ja riittävä paranemistaipumus on saavutettu, valotusaikaa ei tarvitse enää pidentää. Voit jatkaa hoitoa samalla valotuksen kestolla.

Muista merkitä hoidot hoitopäiväkirjaan

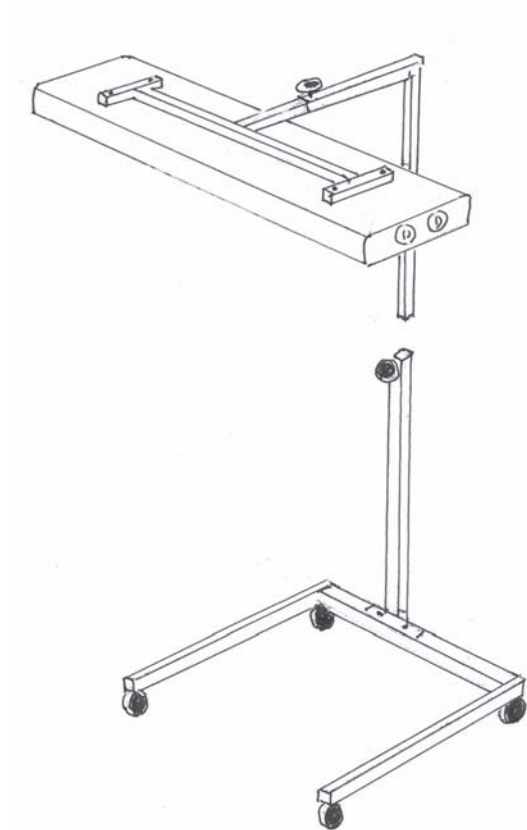
Pidä kirjaa käyttämästäsi valotusajoista ja ihon reagoinnista oheiseen hoitopäiväkirjaan.

UVB-putkien kesto aika

UVB-putkien käyttöaika on noin tuhat (1000) käyttötuntia. Merkitse muistiin, kuinka kauan putkia on käytetty hoitjakson aikana. Ilmoita lamppuvastaavalle käyttömäärä, kun palautat laitteen.

Valohoitolaitteiden tehoa mitataan joka toinen vuosi tai käyttöasteen mukaan. Valotuskaaviosta ilmenee, koska laite on viimeksi mitattu.

UVB-Corona II -valohoitolaitteen kokoaminen



1. Tarkista, että laitteen kaikki osat ovat saatavilla. Pyörillä olevassa jalustassa on pystyputki, johon liitetään lamppupidike.
2. Aseta lamppupidike jalustan pystyosaan ja kiristä pidikkeen kiinnitys.
3. Nosta itse valolaite vaakatasossa olevaa lamppupidikkeeseen ja kiristä pidikkeen kiinnitys. Säädä laitteen korkeus sopivaksi (70 cm kehosta) ja kiristä kiinnitysruuvi putken keskiosasta.

Valohoitolaitteen mitat ovat 42 x 150 x 25 cm ja se painaa n. 23 kg.

Lisätietoja saat psoriasisyhdistyksesi lamppuvastaavalta tai Psoriasisliiton aluesihteeireiltä.

Psoriasisliitto
Fredrikinkatu 27 A 3
00120 Helsinki
puh. (09) 2511 900
faksi (09) 2511 9088
liittotoimisto@psori.fi

www.psoriasisliitto.fi