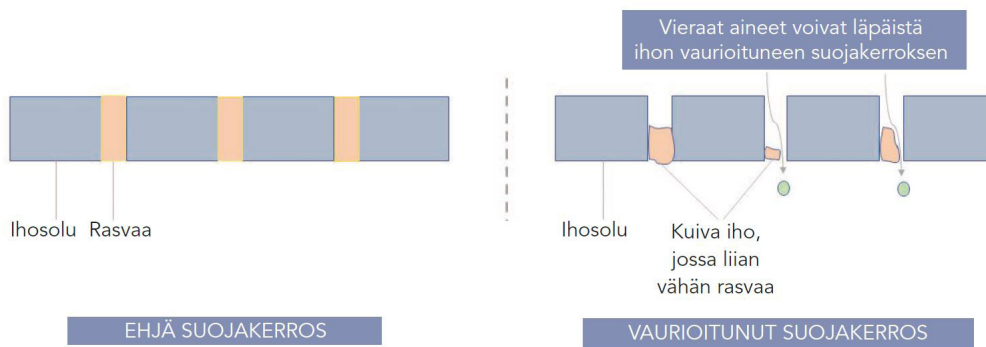


Huolehdi ihostasi – vinkkejä ihonhoitoon

Iho on yksi ihmisen tärkeimmistä elimistä ja toimii suojana ympäristöä vastaan.

Iho koostuu eri kerroksista. Uloimpaa kerrosta voi verrata tiiliseinään, jossa ihosolut ovat tiiliä ja ihosolujen välissä oleva rasva muurauslaastia. Jos tiiliseinän laasti heikkenee tai häviää, vieraat aineet voivat tunkeutua ihon alempiin kerroksiin ja aiheuttaa ärsytystä.



Iho altistuu päivittäin kulumiselle ja muulle rasitukselle. Jos iho vahingoittuu, halkeilee tai ärtyy ja alkaa punoittaa, syntynyt vaurio säilyy useiden päivien ajan.

Myös sensorin ja pumpun tarraliimat rasittavat ihoa. Muutamia yksinkertaisia ohjeita noudattamalla voit kuitenkin välttää tarraliiman aiheuttamat ihovaivat.

Huolehdi ihostasi

- Rasvaa ihoa! Pehmentävä ja kosteuttava voide ehkäisee ihon kuivumista ja vähentää ihon pintakerroksen vaurioitumisriskiä.
- Varmista aina, että iho on puhdas ja kuiva ennen uuden tarran kiinnittämistä.
- Jos ihossa on näkyvää likaa, puhdisti iho siten, ettei se ärsytä ihoa ennen tarran asettamista
- Jos käytät alkoholipyyhkeitä, kiinnitä tarra vasta kun iho on kuivunut kunnolla.
- Jos käytät vettä ja saippuaa, valitse hellävaraisia ja hajusteettomia tuotteita. Jos mahdollista, taputtele iho kuivaksi puhtaalla paperi- tai kangaspyyhkeellä. Muussa tapauksessa anna ihon kuivua muutaman minuutin.
- Kun vaihdat tarran, vaihda myös ihoaluetta, jonne kiinnität sen. Älä koskaan kiinnitä tarraa punoittavalle tai ärtyneelle iholle.
- Irrota tarra aina varovasti aloittamalla reunasta. Älä repäise tarraa irti nopeasti.

Jos sinulla on kuiva iho tai saat helposti ihottumaa, voitele ihoasi päivittäin pehmentävällä ja kosteuttavalla voiteella, joka ei sisällä hajusteita, alkoholia tai muita kemikaaleja.

Muita tarraa ja ihoa koskevia vinkkejä

Saatavana on tuotteita, jotka helpottavat **tarran irrottamista**. Ne jättävät kuitenkin jälkeensä öljyisen pinnan, joka on tärkeää **pestä huolellisesti pois iholta**.

Poistaessasi ihokarvoja älä käytä höylää tarran kiinnitysalueilla, sillä se voi ärsyttää ihoa. Trimmaa mieluummin saksilla tai koneella.

Jos ihon paikallispuudutus on tarpeellista, ota huomioon, että Emla-laastari ja vastaavat tuotteet voivat ärsyttää ja hauduttaa ihoa. Puuduta siksi iho mieluummin pitämällä kylmävaraajaa hetken ihoa vasten ennen pistoa.

Älä voitele ihoaluetta sinä päivänä kun aiot kiinnittää siihen tarran.

Jos tarra irtoaa helposti, hiero sitä kädellä heti kiinnittämisen jälkeen, jotta se tarttuu paremmin. Tarvittaessa voit myös käyttää hellävaraista kiinnitysteippiä tarran tukena, esimerkiksi ennen tilanteita, jolloin tiedät tarran irtoavan helposti.

Jos saat toistuvia ihoreaktioita tai ihoreaktio pitkittyy tai aiheuttaa sinulle vaivaa, käänny aina hoitotiimisi sairaanhoitajan tai lääkärin puoleen.

Haluatko kysyä jotakin Nordic Infucaresta tai diabeteksen hoitoon tarkoitetuista Dexcom- ja Omnipod-apuvälineistämme? Soita meille numeroon 020 734 8760 tai lähetä meille sähköpostia osoitteeseen diabetessupport@infucare.fi. Saat lisätietoja myös verkkosivustoltamme diabetesinfucare.com tai skannaamalla QR-koodin.



Sisältö on ihotautilääkäri Christina Engmanin tarkistama