Eroon hilseestä

Toisin kuin voisi kuvitella, hilse ei yleensä johdu kuivasta päänahasta vaan rasvaisesta. Paras hoito on päänahan säännöllinen pesu. Hilseshampoissa on sekä lääkkeellisiä että lääkkeettömiä vaihtoehtoja.

EROTA HILSE JA KUIVA PÄÄNAHKA

**KUIVA PÄÄNAHKA** ei aina tarkoita sitä, että pään iho hilseilisi. ”Tavallisella” kuivalla päänahalla tarkoitetaan yleensä atoopikon pään ihoa, joka toki hilseillä, mutta huomaamattomammin. Atopiassa on kyse kuivasta ja kutisevasta ihosta ja jopa atoopisesta ihottumasta. Atooppista ihottumaa esiintyy yleensä muuallakin kehossa kuin vain päänahassa. Hilseilevässä päänahassa on sen sijaan tavallisimmin kyse seborrooisesta ihottumasta. Lievimmillään seborrooinen ihottuma oireilee vain päänahan hilseilyllä. Kolmanneksi tavallisimmin hilseen aiheuttaja on psoriaasi.

HOIDA PESEMÄLLÄ PÄÄNAHKAA

**Seborooisessa hilseilyssä** tärkeintä on pestä päänahkaa ja hiuksia riittävän useasti, mielellään päivittäin. Moni tästä hilsetyypistä kärsivä, ajattelee usein virheellisesti, että hänen päänahkansa on liian kuiva ja että sitä ei pidä rasittaa tiheällä pesemisellä. Päinvastoin, liian harva pesutahti saa *Malassezia*-hiivasienet päänahassa villiintymään ja tuottamaan hilsettä. Seborrooinen päänahka kiittää siitä, että se pestään hilsesamppoolla kerran tai pari viikossa ja muina päivinä joko tavallisella shampoolla tai jollain hieman hoitavammalla shampoolla.

TAUSTALLA USEIN TALI-IHOTTUMA

**SEBORROOINEN IHOTTUMA** on suomenkieliseltä nimeltä tali-ihottuma, ja se on yleisin hilseilevän päänahan aiheuttaja. Seborrooisessa päänahassa hilsettä on sen verran reippaasti, että se näkyy sekä pään iholla että varisemalla hartioille asti. Lievä seborrooinen päänahka oirehtii vain hilseilemällä, mutta usein se myös punoittaa ja kutisee. Hilseilevää ja punoittava ihottumaa voi olla lisäksi kulmakarvojen seudulla, nenänpielissä ja miehillä on parta-alueella ja rintakehällä. Joskus ihottuma voi levitä jopa genitaalialueelle asti.

HILSESHAMPOO HILLITSEE HIIVASIENIÄ

**HILSESHAMPOITA ON** lääkkeellisiä sekä ei-lääkkeellisiä, ja ne sopivat kaikkiin hilsetyyppeihin. Apteekissa myytävissä lääkeshampoissa on yleensä hiivasienten kasvua estävää ketokonatsolia[[1]](#footnote-1) tai seleenisulfidinia[[2]](#footnote-2). Niitä kannattaa käyttää alkuun kaksi kertaa viikossa 2-4 viikon ajan, ja kun päänahka on parempi, ylläpitohoidoksi riittää hilseshampoopesu kerran viikossa tai joka toinen viikko.

Marketeissa myytävät ei-lääkkeelliset hilseshampootkin sisältävät ainesosia, jotka kykenevät estämään sienten lisääntymistä. Ne myös kuorivat päänahkaa.

HIIVASIENET AIHEUTTAVAT TULEHDUKSEN

**SEBORROOINEN IHOTTUMA** ja hilseily liittyvät rasvaiseen ihotyyppiin. Sellaisessa ihossa Malassezia-hiivasienet viihtyvät hyvin. Seborrooisessa päänahan hilseilyssä on kyse näiden hiivasienten aiheuttamasta tulehduksesta. Hilseily johtuu siitä, että päänahan iho uusiutuu tulehduksen vuoksi tavallista ihoa paljon nopeammin. Ihon kaksi ulointa kerrosta uusiutuvat terveessä ihossa 6-10 viikossa, mutta tulehtunut, seborrooinen iho uusiutuu jopa kymmenessä päivässä. Uusiutuessaan kuollut ihosolukko irtoaa pään iholta hilseenä.

JOS PESU EI YKSISTÄÄN AUTA

**HILSESHAMPOIDEN LISÄKSI** hilseilevän päänahan hoitoa voi helpottaa auringonvalo. UV-säteillä on tulehdusta lievittävä vaikutus – kunhan ei päästä ihoa palamaan.

Ärtynyt päänahka voi pesun jälkeen rauhoittaa apteekista ilman reseptiä saatavalla kortisoniliuoksella, jota lääkäri voi määrätä vahvempana. Glyserolia sisältävä käsidesikin rauhoittaa päänahkaa.

Lääkäriini kannattaa lähteä, jos hilseilyyn liittyy voimakasta ihottumaa, punoitusta sekä kutinaa ja hiustenlähtöä. Kyse voi olla harvinaisemmasta ihosairaudesta tai esimerkiksi viivästyneestä kosketusallergiasta.

1. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Ketokonatsoli> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Seleenidisulfidi> [↑](#footnote-ref-2)