

# Stop punoitukselle

Punoittavatko posket ja katkeilevatko kasvojen verisuonet? Hoitamattomana couperosa voi johtaa kiusalliseen ruusufinniin.

Teksti Katja Nygård Kuvat Colourbox ja valmistajat

**C**OUPEROSA tarkoittaa ihon hiussuonten laajentumisesta johtuvaa punakkuutta. Usein puhutaan myös katkenneista verisuonista. Tiesitkö tämän couperosasta?

- 1.** Couperosassa ihon pinta-verenkierto on heikentynyt ja hiussuonten seinämät ovat ohentuneet. Verisuonet laajenevat ja niissä syntyy tukoksia, jotka näkyvät ihon pinnalla selkeänä punoituksena.
- 2.** Tällainen ihon punoitus eroaa tavallisesta punastumisesta siten, että se häviää kasvoilta hitaasti tai ei ollenkaan.
- 3.** Couperosa on yleisintä kuivalla ja herkällä iholla, jonka hiussuonet ovat rakenteeltaan heikot. Jopa kymmenen prosenttia suomalaisista kärsii couperosasta.
- 4.** Couperosa esiintyy poskissa ja nenäpielissä, joskus myös kaulalla ja dekolteella.
- 5.** Taipumus couperosaan on usein perinnöllinen, mutta

ihon kuntoon vaikuttavat ilmaston vaihtelut ja tietyt ruoat ja juomat, kuten runsas kahvi, alkoholi tai mausteet.

**6.** Perityn ihotyypin lisäksi couperosaa voimistavat ulkoiset tekijät, kuten auringon UV-säteily, pakkakanen ja viima, kylmän sekä kuuman vaihtelut ja ihon mekaaninen rasitus.

**7.** Couperosa pahenee vuosien myötä. Parantavaa hoitoa ei ole, mutta oireita voidaan lievittää tehokkaasti.

Tärkeintä on huolehtia terveellisistä elämäntavoista, hyvistä kotihoidosta ja ihon huolellisesta suojaamisesta auringolta sekä pakkaselta. Lisäksi apua voivat tuoda säännölliset hoidot kosmetologin ja lääkärin vastaanotoilla. ■

*Lähteet: Ihotautien erikoislääkäri Tapio Rantanen, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Kirjasto, Duodecim, Suomen Lääkärilehti, Yliopiston verkkopalvelu ja [www.siluettisp.fi](http://www.siluettisp.fi).*

## COUPEROSASTA RUUSUFINNIKSI?

**COUPEROSA ON LIEVEMPI ESIASTE RUUSUFINNI** eli rosacea, joka on krooninen ihosairaus. Se alkaa yleensä poskien, nenän, leuan tai otsan punoituksena. Hoitamattomana voi ilmetä muitakin oireita, kuten märkääpää.

Ruusufinni saattaa muistuttaa erehdyttävästi aikuisiän aknea. Vaikka molemmissa esiintyy pinnallisia, osin märkääpääisiä näppylöitä, ruusufinni ei aiheuta aknen tapaan komedoja eli ihomatoja. Ruusufinni kannattaa hoitaa heti oireiden ilmesyessä. Hoitamattomana se saattaa etenkin miehillä edetä nenän alueella rinofymaksi eli talirauhasten liikkasvuksi, joka aiheuttaa nenän turvotusta ja kyhmyisyyttä. Tilan edetessä ruusufinniin voi liittyä myös silmäoireita, kuten kuivuutta, vetistelyä ja kirvelyä.

Ruusufinnin kotihoitoon käytetään hellävaraisia, erityisesti couperosaholle tarkoitettuja kosmetiikkatuotteita. Punoitusta ja näppylöitä hoidetaan lääkäriin määryksellä saatavalla atselaiinihappovoiteella ja reseptivapaalla metronidatsolivoiteella. Kortisonivoiteita ei suositella, koska ne voivat lisätä punoitusta ja näppyjä.



## 6 täsmätuotetta

- 1.** Dr. Hauschka Ruusuvoide (28,80 €/30 ml) hoitaa ja suojaa punoitukselle ja couperosalle taipuvaista ihoa.
- 2.** Frantila Midsummer Rose (23,09 €/40 ml) -tehoivoide elvyttää kaikkia ihotyyppejä, myös couperosahoidon jälkeen.
- 3.** L'Oréal Paris Nude Neutralising Day Fluid -päivävoide (20,80 €/50 ml) sisältää rauhoittavaa lakritsinjuuriuutetta ja punoitusta tasoittavaa vihertävää pigmenttiä.
- 4.** Rosalac AR Intense -seurumi (28 €/40 ml) rauhoittaa ihoa, vähentää punoitusta ja ennaltaehkäisee punoituksen uusiutumista.
- 5.** Eucerin Anti Redness Neutralising Day Fluid -päivävoide (29,90 €/50 ml) sisältää rauhoittavaa lakritsinjuuriuutetta ja punoitusta tasoittavaa vihertävää pigmenttiä.
- 6.** Vichy Dermablend Compact (29 €) on kevyt, mutta tehokkaasti peittävä, mineraalipigmenttejä sisältävä meikkivoide.