

Valohoidon kotihoito-ohje

Hoidon jälkeen iho punoittaa, turpoaa ja siinä saattaa tuntua kipua. Alueelle voi syntyä muutaman päivän kuluessa rakkoja, jotka rupeutuvat itsestään. Pahimmillaan ihoalue on noin viiden vuorokauden kuluessa hoidosta. Erittävät haavat voi tarvittaessa suojata harsotaitoksella.

Kipuun voi kokeilla hautomista kylmällä ja ottaa särkylääkettä. Ihon suihkuttelu on suositeltavaa päivittäin ja ihon rasvaus hoitoöljyllä. Niitä saa apteekista ilman reseptiä (esim. Ceridal öljy).

Saunoa voi vapaasti seuraavasta päivästä lähtien.

Iho on parannuttuaan suojattava auringonvalolta, koska se on ohut ja palaa helposti. Vaatetus ja varjossa oleminen ovat tehokkaita suoja auringonvalon haittoja vastaan. Aurinkovoiteen suojakertoimen tulee olla auringonottokauden alussa vähintään 30. Auringonsuojatuotetta suositellaan laitettavan 15 - 30 minuuttia ennen ulosmenoa ja voidetta tulee lisätä kahden tunnin välein.

Tarvittaessa voi ottaa yhteyttä korvapoliklinikalle puh. 06 415 4892 (ma-pe klo 8.00 - 14.00).