

Handeksem



ALLERGI
HUD
&
ASTMA

INNEHÅLL

Handeksem	3
Handeksem förorsakad av irritation	4
Handeksem förorsakad av allergi	6
Vård och förebyggande av handeksem	8
Tvätt	13
Lokalbehandling av huden	14
Annan behandling	16
Stöd i vardagen	17

EXPERTER: Rehabiliteringsplanerare Teija Launis,
sakkunnig planerare Risto Heikkinen,
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, sjukskötare Tuulikki Niskanen

UTGIVARE: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry.

LAYOUT: Funkkis - Brändi & Markkinointi

BILDER: Jarno Mela

ÖVERSÄTTNING: Niina Clement

TRYCKORT: PunaMusta

4. utgåvan, 2020

HANDEKSEM

HUDEN PÅ HÄNDERNA putsätts dagligen för olika medel. Hudens egen skyddsförmåga räcker inte alltid till och hudens olika skyddslager skadas. Handeksem i olika former är vanliga och de utvecklas lätt till långvariga, alltså kroniska sjukdomar. Det lönar sig att sköta handeksemet effektivt redan i början, eftersom prognosen försämras ju längre eksemet varar.

Det finns många orsaker till **HANDEKSEM**. Det kan finnas någon hudsjukdom i bakgrunden, såsom atopiskt eksem eller psoriasis. Ofta är orsaken yttre faktorer som orsakar irritation eller allergi. Ibland förblir orsaken oklar.

Ifall handeksemet får **FORTGÅ LÄNGE** kan det ha stor inverkan på livskvaliteten. Det kan t.ex. försvåra eller hindra arbete och fritidsintressen. Det är viktigt att ta i beaktande eventuella riskfaktorer vid planering av yrkesval. ■

HANDEKSEM FÖRORSAKAD AV IRRITATION

Vem som helst kan utveckla **IRRITATIONSEKSEM** som följd av någon irriterande faktor eller ofta upprepad mekanisk irritation, såsom regelbunden handtvättning. Risken för eksem ökar ifall huden är torr, orsaken till torr hud kan vara t.ex. atopisk benägenhet.

IRRITATIONSEKSEM BÖRJAR ofta med att huden torkar ut och spricker. Andra symptom är klåda, sveda, stickningar, rodnad och fjällande hud. Vätskefyllda blåsor och knottror kan uppträda på huden. Handeksem börjar oftast på områden med tunnare hud: mellan fingrarna, på sidan av handen, handryggarna och handlederna.

EN LÅNGVARIG, OFTA UPPREPAD kontakt/irritation kan göra att handeksemet blir kroniskt. I sådana fall börjar huden på händerna bli tjockare, strävare och hårdare, huden fjällar och spricker. En irriterad hud löper större risk att utveckla kontaktallergi. ■

FAKTORER SOM IRRITERAR HUDEN:

- ständig handtvätt
- fukt, damm och smuts
- hetta eller köld
- mekanisk irritation
- hantering av råa livsmedel, t.ex. grönsaker, kött, fisk
- täta skyddshandskar
- kemikalier, t.ex. bensin och motorolja
- alkaliska ämnen, t.ex. betong, cement, kalk
- tvätt- och rengöringsmedel
- beståndsdelar i salvor och kosmetik



HANDEKSEM FÖRORSAKAD AV ALLERGI

ALLERGISKT KONTAKTEKSEM uppstår då händerna är i ständig kontakt med ämnen som orsakar överkänslighet. Man kan inte på förhand veta vem som utvecklar överkänslighet och mot vilket ämne. Kontaktallergi är bestående. Som en följd av att allergin har utvecklats, bildas en bestående förändring i kroppens sätt att reagera.

SYMPTOMEN KAN uppträda som snabba eller långsamma reaktioner. Vid allergiskt handeksem/kontakteksem syns symptomen först på de områden på huden, som varit i direkt kontakt med det ämne som orsakar överkänsligheten.

Kontaktallergi är bestående, eftersom den utvecklar en bestående förändring i kroppens sätt att reagera.



VID SNABBA REAKTIONER, som oftast uppträder inom loppet av en halv timme, rodnar, svullnar och kliar beröringsstället, även nässelutslag kan uppstå. Orsaken till symptomen är att man rör vid ett äggviteämne, alltså ett protein, såsom t.ex. livsmedel, naturgummi, växter och djur.

VID LÅNGSAMMA ALLERGISKA reaktioner är symptomen klåda, rodnad och lätt svullnad. Symptomen uppträder först på beröringsstället, men sprider sig senare över ett större område. ■

VANLIGASTE ORSAKERNA TILL KONTAKTALLERGI

- beståndsdelar i tvättmedel, salvor och kosmetik, t.ex. parfymer och konserveringsmedel
- metaller, t.ex. nickel
- läkemedel
- mål, lack och lim, t.ex. akrylater och harts
- gummikemikalier
- prydnadsväxter och livsmedel
- mjäll, päls och utsöndringar av djur
- naturgummiprotein, alltså latex

VÅRD OCH FÖREBYGGANDE AV HANDEKSEM

UTGÅNGSPUNKTEN FÖR VÅRDEN är att alltid identifiera orsaken/orsakerna till symptomen och eliminera dem. Det är svårt att fastställa en exakt diagnos genom att endast bedöma eksemet. Ofta behövs en grundlig utredning gjord av läkare, som vid behov kompletteras med allergitest. Ifall atopisk benägenhet finns med i bilden, bör man sträva till att undvika sådana faktorer som förvärrar atopin och huden bör skötas omsorgsfullt. Ifall handeksem inte behandlas eller eksemet inte fås under kontroll, kan det utvecklas till ett långvarigt och besvärligt hudproblem. Därför lönar det sig att sköta eksemet effektivt så snart symptomen uppträder.

HANDEKSEM FÖREBYGGS genom att undvika hantering av irriterande ämnen och ämnen som orsakar överkänslighet. Ifall detta inte är möjligt, bör man se till att skydda händerna tillräckligt bra. Tobaksrökning, riklig alkoholanvändning och köld är faktorer som förvärrar symptomen.





DEN VIKTIGASTE SKYDDSÅTGÄRDEN ÄR RÄTT ANVÄNDNING AV SKYDDSHANDSKAR:

- handskar väljs utgående från användningsändamål och handskarna är alltid personliga
- vid fuktiga och smutsiga arbeten används sådana plast- eller gummihandskar, som inte släpper igenom vätskor eller irriterande ämnen
- handskarna bör ha tillräckligt långa skaft, vara hela, rena och rätt storlek
- innanför handskarna används bomullshandskar som absorberar fukt
- handskarna sköljs innan man tar av dem
- handskarna dras på avigsidan då de tas av, avigsidan tvättas med en mild tvål och handskarna hängs på torkning
- engångshandskar byts tillräckligt ofta





TVÄTT

RINGAR TAS bort innan man tvättar händerna, eftersom smuts samlas speciellt under ringarna.

HÄNDERNA TVÄTTAS med ljummet vatten och parfymfri tvål eller bassalva, som bredds ut på fuktig hud.

HÄNDERNA OCH speciellt huden mellan fingrarna torkas med en mjuk handduk, utan att gnugga.

EFTER TVÄTT smörjs handdesinfektionsmedel som innehåller glycerol, på torra händer. Låt desinfektionsmedlet torka väl.

EFTER VARJE TVÄTT smörjs händerna med bassalva för att förhindra att huden torkar ut.

LOKALBEHANDLING AV HUDEN

MAN BÖR UPPSÖKA LÄKARE ifall handeksemet inte lugnat sig efter 1-2 veckors behandling med receptfri hydrocortisonsalva, eller om eksemet återkommer efter avslutad behandling. Vid handeksem väljs behandlingsmetod alltid i samråd med läkare.

OFTAST SKÖTS HANDEKSEM med medelstarka kortisonsalvor. Kortisonsalvorna används enligt läkarens anvisningar. Längden på behandlingen/kuren är beroende av salvans styrka, salvbasen, behandlingsområdet och diagnosen. Ett långvarigt handeksem kan kräva flera veckors behandling.

SALVAN SMÖRJS PÅ EKSEMOMRÅDEN vanligtvis 1-2 gånger per dag. Användningen av kortisonsalva avslutas inte på en gång utan gradvis, även fast det skulle se ut som om eksemet är borta. Vid användningen av kortisonsalvor bör man hålla pauser, tack vare pauserna förebygger man eventuella biverkningar. Under pausen kan man använda salvan två dagar i veckan, vid behov i 2-3 månader. Detta kallas för underhållsbehandling.

VID SIDAN AV KORTISONSALVA används samtidigt även bassalva. Bassalvan smörjes ungefär en timme efter kortisonsalvan, då har läkemedelssalvan hunnit absorberas ordentligt. Ibland kan också takrolimus- och pimecrolimussalvor användas, då smörjs bassalvan först ett par timmar efter läkemedelssalvan.

DET LÖNAR SIG ATT VÄLJA BASSALVA enligt hur torr huden på händerna är. Ju torrare hud, desto fetare salva. Salvan bör kännas behaglig. Annars kan det lätt bli så att salvan inte används tillräckligt. ■

REGELBUNDEN ANVÄNDNING AV BASSALVA EFTER ATT EKSEMET ÄR BEHANDLAT:

- förebygger torr hud
- skyddar huden på händerna från yttre irritationsfaktorer
- förebygger att eksemet återkommer



ANNAN BEHANDLING

IFALL HANDEKSEMET inte lugnar sig med kortisonsalvor bör man kontakta läkare. Vid behov kan man använda t.ex. koksaltförband eller zinksockor. En enkel och bra behandling är att smörja rikligt med bassalva på händerna till natten och dra på sig bomullshandskar. Andra behandlingar kan vara olika former av bad, penslingar och ocklusionsförband med en så kallad konsthud d.v.s. hydrokolloidplatta. Även ljusterapi kan användas som behandling vid handeksem.

EN INFEKTERAD HUD kan behandlas med desinficerande eller antibakteriella medel. Ibland kan antibiotikabehandling vara nödvändig. Andra invärtes behandlingar/ mediciner är kortison och antihistaminer, samt retinoider och immunosuppressiva läkemedel. ■

STÖD I VARDAGEN

ATT REGELBUNDET OCH DAGLIGEN sköta och skydda händerna kan töra på krafterna och leda till att man inte orkar alla gånger. Detta bidrar till ökad stress, vilket igen kan förvärra eksemet. Eksemet kan ibland förvärras, även fast det sköts bra.

IFALL TILLSTÅNDET/SJUKDOMEN gör att man måste avstå från saker som är viktiga för en själv, tar det tid att anpassa sig. Det är viktigt att hitta sådana saker som känns meningsfulla och ger krafter. Kamratstöd är också en sak som ger krafter och stöd att orka med en långvarig sjukdom.

EFFEKTERNA AV ETT HANDEKSEM återspeglar sig på många plan i vardagen. Sjukdomen orsakar olika begränsningar hemma, på fritiden och vad gäller olika hobbyn. Hos personer i arbetsför ålder är oftast utmaningar i arbetslivet de svåraste att tackla. I de fall handeksemet blir långvarigt är det ofta skäl att reda ut saker som rehabilitering och inkomstrelaterade aspekter.

HANDEKSEM FÖR MED SIG individuella behov av stöd, vilka är beroende av eksemetens svårighetsgrad, ålder och familjesituation. Olika stöd som samhället erbjuder blir aktuella då eksemet en längre tid inverkar på hur man klarar vardagen eller om man har andra sjukdomar utöver handeksemet. Information om, och hjälp med olika stöd kan fås av rehabiliteringshandledare, socialarbetare eller medarbetare på olika organisationer.

STÖDFORMER OCH TJÄNSTER FÖR PERSONER MED LÅNGVARIGA SJUKDOMAR är på hälsovårdens, kommunernas och FPA:s ansvar. Utöver dessa kan man få stöd för olika kostnader som sjukdomen orsakat via t.ex. beskattningen, privata försäkringar eller utkomststöd som beviljas av socialtjänsten.

HANDEKSEM KAN vara orsak till sjukledighet. Ifall ett kroniskt handeksem bedöms ha en koppling till arbetet, bör möjligheten för en eventuell yrkessjukdom utredas. Även omskolning och yrkesbyte kan hjälpa i dessa situationer. ■

BRA VÅRD VID HANDEKSEM:

- tvätt med ljummet vatten och bassalva
- omsorgsfull sköljning och torkning
- användning av hand-desinfektionsmedel vid behov
- regelbunden användning av bassalva
- användning av vårdande salvor enligt läkarordination
- undvik ämnen som irriterar och orsakar allergi
- skydda händerna



”Jag fick bra föreskrifter för mitt handeksem och nu är huden i bra skick. Jag blev medlem i förbundet för att stöda dess verksamhet. Med tiden blev det en trevlig hobby.”

Kom med du också
www.allergia.fi/yhdessa



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Paciusgatan 19
00270 Helsingfors
09 473 351

www.allergia.fi