

## Patientanvisning, Handeksem

Det är viktigt att behandla redan ett lindrigt handeksem effektivt redan i början. Detta förebygger att eksemet förlängs, alltså blir kroniskt och förnyas.

Irritativt kontaktdermatit, atopisk benägenhet och allergiskt kontaktdermatit är de vanligaste orsakerna till handeksem. Det är inte alltid man kommer fram till en klar orsak till handeksemet vid undersökningarna. Även stressande livssituationer kan försämra eller upprätthålla handeksemet.

Det kan förekomma eksem på händerna även vid andra hudsjukdomar så som psoriasis, infektionseksem eller pustulosis palmoplantaris (PPP). Om handeksempatienten har konstaterats ha beröringsallergi mot något ämne strävar man efter att utreda hur huden hamnar i kontakt med detta ämne. Man strävar efter att helt ta bort ämnen som innehåller allergenen eller ersätta dem med andra.

Om det inte är möjligt används ändamålsenliga skyddshandskar. Vid hudinfektionen har hornlagret tagit skada och hudens känslighet mot irriterande faktorer har ökat. Även små irritationer räcker för att upprätthålla eksemet. Därför bör alla patienter med handeksem undvika att vidröra ämnen som irriterar huden.

### Faktorer som irriterar huden på händerna är

- all slags mekanisk belastning från arbete och vardag som riktas mot händerna (t.ex. att bära matkassar, dammsuga, köra bil, cykla, gå på gymmet, mekaniskt arbete med händerna)
- riklig handtvätt och hud som ständigt blir blöt
- exponering för handdiskmedel, handtvål, schampo och andra hudtvättmedel
- skyddshandskarnas baddande inverkan
- hantering av livsmedel (grönsaker, rotsaker, fisk, frukt, kryddor, kött) eller lösningsmedel (nagellackborttagningsmedel, terpentin, bensin, thinner) med bara händer
- motorolja, smuts och damm
- stor hetta eller köld (förfrysning) eller snabba temperaturskillnader

Det är viktigt att minska exponeringen av irriterande faktorer. Om exponeringen inte helt kan undvikas ska man förbättra skyddet av huden med ändamålsenliga skyddshandskar.

## **Skydd av händerna**

I fuktiga arbeten används täta skyddshandskar. Engångsskyddshandskar (bl.a. handskar i vinylplast, polyeten, nitrilgummi eller naturgummi) kan köpas på livsmedelsbutiker, varuhus, lågprisvaruhus och apotek. Puderfria skyddshandskar rekommenderas eftersom pudret kan torka och irriterar huden.

Under engångsskyddshandskar rekommenderas underhandskar av bomull vända ut och in för att handskarnas sömmar inte ska gnugga mot eksemet. Bomullshandskarna suger upp svett och minskar skyddshandskarnas baddande inverkan. Underhandskarna byts ut genast då de blir blöta. Det är bra att skaffa flera par bomullshandskar och de kan tvättas i 60 grader. Handskar i bomull med små knoppar är bra på att förebygga mekanisk belastning av huden till exempel vid bilkörning och i torra hushållssysslor.

Händerna ska skyddas även där hemma i allt köksarbete, såsom i samband med matlagning och då smutsiga kärl hanteras. Det är också bra att använda skyddshandskar i duschen då hårtvättmedel och tvål behandlas. Det går att sätta gummiband eller hårsnoddar kring handlederna så att det inte hamnar vatten under skyddshandsken.

Det rekommenderas även att använda hårstylingprodukter med engångshandskar på händerna. Läder- och konstläderhandskar passar bra för att minska mekanisk belastning till exempel i arbeten utomhus. I trädgårdsarbetet rekommenderas exempelvis vattenavstötande tyghandskar vars yta har behandlats med gummimaterial åtminstone upp till handryggen.

Man bör inte använda smutsiga handskar och det är bra att kontrollera skicket på handskarna regelbundet. Användningen av olika hjälpmedel (t.ex. städredskap och -maskiner) minskar belastningen på huden på händerna.

## **Vid kallt väder skyddar varma handskar huden på händerna**

### **Vårdanvisningar för huden**

Händerna tvättas så sällan som möjligt. Salvatvätt med lätt bassalva i stället för tvål är en viktig del av behandlingen av handeksem. Beroende på hur svår handeksemen är lönar det sig att ta salvatvätten som en del av den dagliga rutinen.

Vid handtvätten används ljummet vatten. Vid behov kan mildt, oparfymerat handtvättmedel användas för att avlägsna smuts. Handtvättmedlet får inte innehålla peelande eller skrubbande ämnen eller lösningsmedel. Händerna torkas omsorgsfullt, särskilt mellanrummen mellan fingrarna. Ringar och armband undviks eftersom smuts, tvättmedel och fukt hamnar under dem. Det blir lätt smuts under långa naglar så det lönar sig att hålla naglarna korta.

Salvorna som läkaren skrivit ut används enligt anvisningarna. Vid behandlingen av handeksem används läkemedels- eller vårdssalvor (t.ex. kortisonsalva) och bassalvor. Läkemedelssalvan appliceras ofta en gång om dagen. En tillräcklig mängd läkemedelssalva sätts på eksemet på händerna.

Bassalvorna används även tillsammans med kortisonsalvan. Vid behandlingen av handeksem är en regelbunden användning av bassalva varje dag viktig för att hudens fuktbalans ska hållas i skick.

Bassalvan appliceras om cirka en timme, då läkemedelssalvan först helt har hunnit absorberas. Användningen av bassalvor fortsätts även då användningen av läkemedelssalvan har upphört. Efter tvätt och då huden torkar är det viktigt att regelbundet använda bassalva för att upprätthålla hudens fukt- och fettbalans.

Användningen av bassalvor förebygger torr hud och eksem. Det lönar sig att börja leta efter en lämplig salva bland medelfeta salvor och enligt preferens gå över till antingen fetare eller lättare salvor. Om bassalvan svider på huden lönar det sig att testa en tjockare salva.

Det går att sätta bomullshandskar på de insmorda händerna som skydd för huden och för att minska kladd av salvorna. Först är man en tid utan bomullshandskarna så att allt fett inte sugas in i handskarna. I uppgifter som kräver hög hygiennivå kan man dessutom använda desinficerande handsköljmedel. Användningen av handsköljmedel för att desinficera händerna där hemma krävs inte. Efter att handeksemet har blivit bättre är hudens skyddsmekanism försämrad ännu i cirka sex månader. För att förebygga att eksemet återkommer är det viktigt att i en lång tid följa vårdanvisningarna även efter att eksemet blivit bättre.

**HUS<sup>\*</sup>**

4 (4)