



## Goda råd vid handeksem

# Goda råd vid handeksem



Handeksem är vanligt och ca 10–15% av alla kvinnor och 4% av männen drabbas. Handeksem är den vanligaste arbetsrelaterade hudsjukdomen.

Handeksem delas in i två huvudtyper, men det vanligaste är blandformer av dessa:

- **Irritativt handeksem;** andra namn är husmorseksem och traumiterativt eksem (trauma=skada, itera= upprepad). Orsakas av kontakt med vatten, tvål, tvättmedel, rengöringsmedel och andra starka lösningsmedel. Upprepad kontakt med sådana ämnen bryter ned hudens skyddsbarriär. Andra irriteranter kan vara nötning, vind och kyla. De som har eller har haft atopiskt eksem (böjveckseksem) löper större risk att utveckla irritativt handeksem då dessa individer har en medfödd defekt i hudbarriären.
- **Kontaktallergiskt handeksem** uppstår när ett ämne lyckas tränga igenom hudbarriären och utlösa en överkänslighetsreaktion. Hudbarriären kan redan vara försämrad pga ett irritativt handeksem, vilket kan öka risken för att utveckla ett kontaktallergiskt eksem. De vanligaste orsakerna till kontaktallergiskt eksem är nickel i smycken och knappar, parfymers och konserveringsmedel i hudprodukter samt gummiämnen.

## Symtom

Symtomen vid handeksem kan sträcka sig från ett mildt, kliande utslag till stark klåda, svullnad, sveda och blåsor. Många handeksem är mer eller mindre infekterade, vilket ökar klådan och svedan samt försvårar läkningen.

**Irritativt handeksem** framträder oftast på handens översida, mellan fingrarna och ses som torr, fjällande hud ibland med sprickbildningar. Eksem framträder ofta under ringar, men beror då oftast inte på metallen utan på att irriterande ämnen, t ex tvål, fastnar under ringen.

**Kontaktallergiskt handeksem** kan många gånger vara svårt att skilja från irritativt handeksem. Ibland kan man se tydligt begränsat eksem på kontaktstället t ex under klockan (ofta nickel) eller läderarmbandet (krom hos kromgarvat läder).



## Diagnos

Din läkare vill veta vad du arbetar med, vilka ämnen du kommer i kontakt med hemma och i ditt arbete för att få ledtrådar till vad som kan vara orsaken till ditt handeksem.

Du får frågor om tidigare eksem och om du eller någon annan i din familj har eller haft någon överkänslighet t ex böjveckseksem som barn, astma eller "hösnuva". Om din läkare misstänker överkänslighet kan ett s.k. lapptest göras. En hudläkare testar då ett antal av våra vanligaste kontaktallergena ämnen mot huden för att se om du är överkänslig mot något.

Eventuell bakterieinfektion kan oftast ses av läkaren och bakterietyp kan odlas fram. Vanligen rör det sig om dina vanliga hudbakterier, stafylokokerna. Infektionen känns på så sätt att eksemet inte bara kliar utan även svider och huden får en krustös, vätskande yta med ökad rodnad.

## Behandling

Det viktigaste är att så långt det är möjligt **undvika kontakt med de ämnen som irriterar din hud.**

Din läkare kan förskriva **salvor och krämer, vanligtvis kortisonsalva**, för att lugna klåda och inflammation, tills dess att symtomen försvinner. Man skall observera att huden är mera lättskadad många månader efter att den till synes har läkt med högre risk för återfall, vilket gör att kortisonbehandlingen vanligen pågår nedtrappande under längre tid (5–8 veckor). Du ska hålla händerna **väl insmorda** och tvätta dem helst i handtvättkräm då den inte innehåller tvål, som är handeksemets fiende nr 1.



**Antibiotika** kan förskrivas vid bakteriella hudinfektioner.

**DermaSilk** är en behandling som minskar bakterieinfektion och irritation i huden.

**Microair Barrier** är en behandling som stoppar allergen och hudirritanter.

Om ovan behandling inte hjälper kan din hudläkare förskriva en typ av salva, en s.k. **calcineurinhämmare**.

**Ljusbehandling** i särskilda lampor kan också vara en bra och eksemdämpande åtgärd.

## Goda råd vid handeksem

- Använd oparfymrad mjukkräm som du trivs med. Smörj in dig så ofta som du behöver
- Skydda dina händer mot tvål, rengöringsmedel och andra kemikalier genom att bära handskar utan latex, t.ex. vinyl-, nitril-, polyeten- och polypropylenhandskar
- Använd bomullshandskar vid behov. DermaSilk- och Microair Barrier-handskar skyddar och behandlar eksemet
- Undvik handtvätt och handdisk
- Använd ljummet vatten och handtvättkräm till händerna. Torka händerna försiktigt efter tvättning. Undvik att tvätta händerna för ofta om du ändå använder tvål
- Svette i gummihandskar förvärrar handeksemet. Bomullshandskar, eller helst DermaSilk-handskar, bör bäras under löst sittande gummihandskar. Undvik mycket varmt vatten
- Ta av dig ringar när du arbetar med händerna i vatten eller smuts
- Shamponering bör göras med skyddshandskar
- Prata med din arbetsgivare om du har ett arbete som påverkar ditt handeksem

Handeksem kan ibland se värre ut medan det läker och ett läkt eksem kan komma tillbaka. Försök att komma ihåg vid vilken aktivitet som handeksemet uppstod. Informera din läkare om det.

Många handeksem kan vara envisa och det är viktigt att du följer läkarens råd.

Den som har tendens till handeksem skall undvika s k "våta, blaskiga yrken" som tex städ-, köks-, vård-arbeten. Till den kategorin hör framför allt patienter med eksem av atopisk typ (böjveckseksem) sk vuxenatopiskt handeksem.

# Handskar som lindrar eksem

## DermaSilk

Studier visar att DermaSilk lindrar eksem och klåda normalt inom 1 vecka utan biverkningar.

DermaSilk är ett specialbehandlat antimikrobiellt silke som hjälper huden att läka i tre steg:

### Mindre infektion ger mindre klåda

Nästan alla handeksem är infekterade av bakterier, som ökar klåda och försvårar läkningen. DermaSilk dödar vanliga bakterier och svampar och minskar infektion. Huden bygger upp sitt eget naturliga försvar och din klåda lindras.

### Snäll mot huden

Den känsliga eksemhuden gör att du bör undvika kontakt med textilier som irriterar. Bomullsfibrer är bara 2-3 cm lång vilket ger tusentals fiberändar som river mot den känsliga huden.

DermaSilk fibern är slät, rund och upp till 1 km lång. De långa, runda fibrerna minskar irritationen och friktionen mot din hud.



### Motverkar svettning

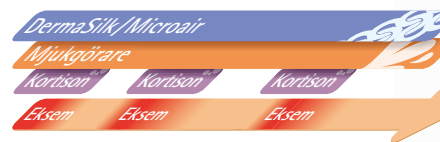
Svettning är en försämrande faktor vid eksem som kan öka klåda och försvåra läkningen. Bomull tar bara upp 10 % av sin vikt i fukt och känns därför kall och fuktig. DermaSilk tar upp 30 % av sin vikt i fukt och tillåter ett fritt flöde av fukt genom materialet. Det känns torrt och behagligt även vid svettning. DermaSilk kyler vid värme.

## Microair Barrier

Handeksem förvärras av allergener och andra irriterande ämnen. Patienten rekommenderas att bära bomullshandskar, men dessa släpper igenom allergener och irriterande ämnen och kan orsaka svettning.

Microair Barrier skapar **en fysisk barriär som skyddar huden mot allergener och andra irriterande ämnen** samtidigt som det andas och har en god komfort.

I en studie var effekten med Microair Barrier lika god som med kortisonbehandling. Patienterna som använde DermaSilk under Microair fick en ännu tydligare förbättring.



### Ännu bättre eksembehandling

DermaSilk och Microair används tillsammans med mjukgörare och eventuell kortison för att få en ännu bättre behandling. DermaSilk och Microair kan användas tillsammans eller var för sig.

### Beställ Microair Barrier och DermaSilk

Microair Barrier Handskar (ca 495 kr) och DermaSilk Handskar (ca 245 kr) beställs från Medeca Pharma på [www.medeca.se](http://www.medeca.se) eller telefon 018-25 85 30.

### Risikfritt att prova

Effektgaranti – Om du inte får mindre handeksem inom 14 dagar, får du pengarna tillbaka (ej frakt).



