

HANDEKSEM

Vad är handeksem?

Handeksem är ett eksem som sitter på händerna. Eksem är en inflammation i huden som uppstår när hudens yttre skydd (hudbarriären) har försvagats. Vid handeksem är huden torr och röd, ofta med knottror, fjällning, små blåsor och sprickor. Handeksem kliar ofta och gör många gånger ont och huden blir lätt infekterad. Besvären sitter vanligtvis på fingrarna, handflatorna och ovansidan av händerna. Eksemet kan komma periodvis men blir ibland kvar länge.

Det kan finnas många anledningar till att hudbarriären försvagas. Ofta är det flera faktorer som samverkar. De vanligaste orsakerna till handeksem är tidigare böjveckseksem, kontaktallergi och våtarbete. Personer som har eller haft böjveckseksem/atopiskt eksem som barn har större risk att få handeksem. Det beror på att hudens barriär är extra känslig och har en nedsatt motståndskraft.

Olika typer av handeksem

Irritativt kontakteksem

När din hud utsätts för irriterande faktorer som vatten, rengöringsmedel, kemikalier, tvål och vissa livsmedel, bryts hudens naturliga skydd ner och du kan få ett eksem.

Det är vanligt med den här typen av eksem i yrken där personalen ofta använder vatten och rengöringsmedel. Kyla och nötning kan också ge ett irritativt kontakteksem. Hur känslig man är varierar från person till person.

Allergiska kontakteksem (typ-IV-allergi)

Ett allergiskt kontakteksem uppstår efter att din hud har varit i kontakt med något ämne som du har utvecklat allergi mot. För vissa ämnen krävs att du har långvarig kontakt för att allergi ska uppstå, för andra kan det gå fort. Än så länge har cirka 4 000 allergiframkallande ämnen definierats. De kallas också för kontaktallergen. Många av dem är vanliga i miljön runtomkring oss, både på och utanför jobbet. Några exempel på kontaktallergen är metallerna nickel, krom och kobolt, konserveringsmedel, parfymämnen, gummi- och plastkemikalier. Diagnosen "allergiskt kontakteksem" ställs genom att du får göra en så kallad lapptestning. Vid lapptest läggs en liten mängd av det ämnen som misstänks framkalla allergi på huden och täcks med tejp. Om det vid avläsningen finns en rodnad och svullnad på huden kan det tyda på kontaktallergi mot ämnet.

Om lapptestet visar att du har kontaktallergi mot något visst ämne måste du vara noga med att undvika hudkontakt med produkter

och föremål som innehåller detta ämne.

Snabbt uppträdande allergiska reaktioner i huden (typ-I-allergi)

När huden kommer i kontakt med proteiner i livsmedel, växter eller naturgummilatex, uppstår i enstaka fall nässelutslag (kontakturtikaria) eller en speciell form av snabbt uppkommande eksem (proteinkontaktdermatit). Dessa hudreaktioner utreds med blodprov och ibland pricktest.

Vad försämrar handeksem och vad kan du göra åt det?

Det finns många olika saker som kan göra att ett handeksem försämras. Därför är det viktigt att identifiera vad du utsätts för som kan försämra just ditt eksem, både på arbetet och hemma.

Våtarbete

En vanlig orsak till handeksem är våtarbete. Våtarbete är arbete där huden utsätts för långvarig eller upprepad kontakt med till exempel vatten, rengöringsmedel, livsmedel, lösningsmedel och andra kemikalier.

Handtvätt

Att tvätta händerna ofta nöter och torkar ut huden, och det finns en risk att tvålrester ligger kvar och irriterar huden ytterligare. Tvätta händerna med mild, oparfymerad tvål eller bara ljummet vatten. Skölj händerna och torka försiktigt med mjuk handduk. Om händerna inte är synligt smutsiga är det bättre att använda handsprit, då denna återfuktar händerna. Smörj händerna med oparfymerad mjukgörande kräm efter kontakt med vatten.

Städning

Låt inte huden komma i kontakt med frätande ämnen eller ämnen som irriterar huden. Genom att till exempel använda tvätt- och diskmaskin minskar du kontakten med vatten och rengöringsmedel. Välj städmetoder där du undviker kontakt med

vatten och rengöringsmedel, till exempel golvmopp. Ha inte ringar på dig när du håller på med hushållsarbete eller annat vått och smutsigt arbete. Ta alltid av ringarna när du tvättar händerna, eftersom tvålrester lätt fastnar under dem.

Handskar

Använd handskar om det finns risk för att dina händer kommer i kontakt med frätande eller hudirriterande ämnen, både på jobbet och på fritiden. Du bör använda handskar när du tvättar håret, diskar eller vid annat vått, hudirriterande och smutsigt arbete. Använd också skyddshandskar när du skalar citrusfrukter eller skär grönsaker.

Välj i första hand handskar av vinylplast, inte av naturgummi/latex. Var noga med att inte använda trasiga handskar. Använd gärna tunna bomullshandskar under plasthandskarna så att huden inte blir fuktig. Försök att minimera tiden du använder handskarna och byt ofta.

Kyla och torr luft

I Sverige har vi ett klimat med långa kalla vintrar. Det är uttorkande för huden. Många personer med handeksem blir sämre på vintern.

Använd alltid varma handskar när du är ute i kallt väder. På vintern kan du behöva smörja med en fetare mjukgörande kräm än på sommaren, för att hjälpa till att stärka hudbarriären.

Mekanisk friktion - nötning

Huden påverkas negativt av ”mekanisk friktion” eller nötning. Genom att identifiera arbeten som sliter på huden och använda lämpliga skyddshandskar minskar du belastningen. Det är särskilt viktigt att tänka på vid handeksem, eftersom den skadade huden är extra känslig.

När det kliar

Undvik att riva på huden! Rivningen försvårar läkningen, ökar risken för infektioner och förtjockar huden. Håll naglarna kortklippta och när det kliar kan du istället nypa, trycka, blåsa eller klappa

Tips

- Vid handeksem är det viktigt att smörja ofta och tunt.
- Ha mindre tuber med kräm i väskan eller vid handfatet så du kan smörja in händerna efter handtvätt och flera gånger under dagen.
- Massera in krämen i huden tills den blir mättad.
- Smörj alltid med mjukgörande kräm efter dusch/handtvätt. Krämen hjälper till att återställa fukt-/fettbalansen som kan störas av tvålar och duschkrämer.
- Eftersom fetare krämer kan upplevas som kladdiga kan de passa bra att använda till natten. Använd gärna bomullshandskar över. På dagen när man har ett behov av att krämen går in fortare kan man välja en tunnare kräm.
- Vissa mjukgörande krämer kan ge en övergående sveda och rodnad. Om du tycker det känns besvärligt, testa en annan mjukgörande kräm.
- Kylskåpskall kräm kan lindra när det kliar.
- Om du får sprickor räcker det sällan med bara mjukgörande. Du kan använda hydrokollplattor eller zinkplåster som du sätter över krämen för att minska smärtan och förbättra läkningen. Förbanden finns att köpa på apotek.

på huden. Många upplever att en kall mjukgörande kräm som förvarats i kylskåp kan göra att det kliar mindre.

Mjukgörande kräm

Behandling med mjukgörande krämer är grundläggande i behandlingen av handeksem. Mjukgörande kräm återställer och håller hudbarriären intakt och minskar risken för återfall. Behandlingen skyddar mot irritation och gör så att hudens fukt inte avdunstar. Torr hud kliar och kan leda till att handeksemen kommer tillbaka, så det är viktigt att du behandlar med mjukgörande kräm även när du inte har eksem. Huden vänjer sig inte heller vid mjukgörande kräm, utan den har samma goda effekt även efter att du har använt den länge.

Det är viktigt att behandla länge

Det är viktigt att vara uthållig när du behandlar handeksem. Även när huden ser läkt ut tar det flera månader innan hudbarriären är återställd och eksemen är helt borta. Även efter att handeksemet har läkt så kan behandling med en mjukgörande

kräm göra att det tar längre tid innan du får återfall. Dessutom minskar behovet av kortisonbehandling.

Kortison

Enbart mjukgörande kräm är ofta inte tillräckligt för att behandla ett eksem utan kortisonkräm eller salva brukar också behövas. Kortison hämmar inflammation, minskar allergiska reaktioner och lindrar klåda.

Kortison delas in i fyra kategorier utifrån styrka

- **Grupp I** Svag kortison, till exempel Hydrokortison, Mildison och Ficortril
- **Grupp II** Medelstark kortison, till exempel Emovat, Locoid
- **Grupp III** Stark kortison till exempel Betnovat, Elocon, Ovixan, Flutivate
- **Grupp IV** Extra stark kortison, till exempel Dermovat

Valet av styrka avgörs bland annat av din ålder, hur svårt eksem du har och vilket/vilka områden som ska behandlas. För att behandla handeksem krävs ofta stark

kortison (grupp III), men det är alltid din läkare som avgör hur du ska behandlas.

Mjukgörande kräm i kombination med kortisonbehandling ger bättre resultat än enbart kortisonbehandling, så fortsätt att smörja dig med din mjukgörande kräm ett par gånger dagligen även under tiden du behandlar med kortison.

Andra behandlingar

Det finns även andra läkemedel som kan användas vid behandling av handeksem.

Läkaren kan skriva ut calcineurinhämmande kräm (till exempel Protopic, Elidel) som förändrar den onormala immunreaktionen och lindrar inflammationen och klådan i huden.

Vid akuta, vätskande eksem är det ofta effektivt med ”Kalibad” av händerna, där Kaliumpermanganatlösning späds med ljummet vatten.

Handeksem kan även behandlas med ljusbehandling och i svåra fall med tabletter.



Kontaktinformation

www.camm.regionstockholm.se/patientmottagning/hudallergimottagningen/



Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM