

Håndeksem

Håndeksem er en almindelig sygdom. Håndeksem begynder ofte tidligt i livet - hos 1/3 allerede inden 20-årsalderen. Kvinder får hyppigere håndeksem end mænd.

De fleste håndeksemer skyldes påvirkninger af huden udefra, dvs. fra ting huden kommer i direkte kontakt med. Dette kaldes kontakteksem. Påvirkningerne kan være stoffer, der irriterer huden eller ødelægger hudens overflade og derved giver eksem. Dette kaldes irritativt kontakteksem. Påvirkningerne kan også være allergifremkaldende stoffer, der giver eksem, når de kommer i kontakt med huden. Dette kaldes allergisk kontakteksem.

En lille del af alle håndeksemer skyldes ikke kontakteksem, men opstår uden kendt årsag.

Det er vigtigt for behandlingen, at du ved, hvilken type håndeksem du har, da det gør det lettere at behandle eksemet rigtigt og at forebygge nye eksemudbrud. Det kan ikke ses på eksemet om, det skyldes irritation, allergi eller andet – det kan kun afgøres efter nærmere undersøgelse.

Irritativt kontakteksem

Denne type eksem er den almindeligste. Det skyldes, at huden udsættes for en større belastning, end den kan tåle. Alle mennesker kan udvikle irritativt eksem, men nogle tåler en meget større



belastning med hudirriterende stoffer end andre, før de udvikler eksem.

Hvis du har eller har haft atopisk eksem (børneeksem), har du en større risiko for at få irritativt eksem.

Eksempler på påvirkninger, der medfører irritativt eksem, er vand, sæbe, kontakt med fødevarer, opløsningsmidler eller olier. Mekaniske påvirkninger med f.eks. papir, pap eller redskaber kan også give irritativt eksem.

Bornholms og Christiansøs Hudklinik

Patientinformation

Ansvarlig: William Troensegaard 060226

Allergisk kontakteksem

Allergi over for et eller flere stoffer i omgivelserne findes hos ca. 1/4 af alle med håndeksem. Hvis du har en allergi og kommer i berøring med det pågældende stof, du er allergisk over for, vil du udvikle allergisk kontakteksem.

Symptomerne kommer i de fleste tilfælde ikke med det samme, men efter 1-2 dage. Nikkel, parfume, konserveringsmidler og gummitilsætningsstoffer er hyppige årsager til allergisk eksem.

Andre eksemtyper

Undertiden kan man ikke påvise en bestemt årsag til eksemet. Det sker i mere end 10 % af alle tilfælde af håndeksem, og man mener, at eksemet i disse tilfælde er forudbestemt ud fra arvelige egenskaber.

I nogle tilfælde kan psoriasis på hænderne være vanskeligt at skelne fra håndeksem. Svampeinfektioner på hænderne kan også ligne eksem.

Allergitest

For at kunne afgøre hvilken type eksem, det drejer sig om, udføres allergitest. Der testes med stoffer, som erfaringsmæssigt ofte giver allergi, samt med allergifremkaldende stoffer fra arbejdspladsen og hjemmemiljøet.

Allergitesten udføres ved hjælp af plastre, som anbringes på ryggen. Plastre skal sidde i to døgn, og en positiv prøve vil vise sig som en eksemplet. Hvis der er en eller flere positive prøver, tager lægen stilling

til, om allergien er af betydning for dit nuværende eksem.

Hvis du har mistanke om, at dit eksem helt eller delvist skyldes arbejdet, bør du tale med din læge om at anmelde det til Arbejsskadestyrelsen. Der kan eventuelt blive tale om en erstatning. Anmeldelsen foretages normalt af lægen, men du eller din arbejdsgiver kan også foretage anmeldelsen.

Behandling

Eksemudbrud skal behandles hurtigt og effektivt for at modvirke, at der opstår betændelse eller vedvarende eksemforandringer.

Binyrebarkhormon-cremer og salver vil ofte bringe et eksemudbrud til ro på få dage. Behandlingen fortsættes i nogle uger. Når eksemet er i ro, er det vigtigt, at behandlingen aftrappes langsomt for at undgå at få tilbagefald. Længerevarende behandling er ofte nødvendig. Følg den behandlingsplan du får af lægen eller sygeplejersken.

Som bivirkning kan ses tynd hud i de områder, hvor cremen anvendes. Det forsvinder ofte igen, når behandlingen ophører.

Fugtighedscreme er en vigtig del af behandlingen af håndeksem, og skal bruges flere gange dagligt. Hvis der er infektion i eksemet, vil lægen behandle dig med antibiotika, enten som creme eller som tabletter.

Bornholms og Christiansøs Hudklinik

Patientinformation

Ansvarlig: William Troensegaard 060226

Ved svære tilfælde af håndeksem kan der gives lysbehandling eller tabletbehandling som hæmmer immunsystemet.

Forebyggelse

Når eksemet er i ro, følger en lang periode, hvor huden er sart og mere sårbar over for påvirkninger udefra, end den har været tidligere. Det er i denne periode særlig vigtigt, at du passer godt på dine hænder og undgår påvirkninger, der irriterer huden som f.eks. vand, sæbe og rengøringsmidler. Hvis der er påvist allergi, er det helt afgørende at undgå det allergifremkaldende stof.

Fugtighedscreme skal bruges flere gange dagligt for at tilføre huden nødvendigt fedtstof og derved modvirke, at der kommer nye eksemudbrud.

Trods omhyggelig forebyggelse er det almindeligt, at der kan komme nye eksemudbrud, og det er vigtigt, at du aftaler med lægen, hvordan du selv kan påbegynde behandlingen ved nye udbrud. Formålet med behandlingen er, at der kommer færre og mindre generende udbrud af eksem.

Gode råd

- Brug beskyttelseshandsker ved vådt arbejde: Brug dem når det er nødvendigt, men så kort tid som muligt.
- Brug bomuldshandsker inden i beskyttelseshandsker for at beskytte og for at undgå fugt.
- Handsker skal være intakte og rene og tørre indvendigt.

- Brug varme handsker udendørs om vinteren.
- Vask hænder i køligt vand, skyl og tør dem godt.
- Brug alkoholbaserede desinfektionsmidler i stedet for sæbevask, når hænderne ikke er synligt snavsede.
- Vær opmærksom på at der ved brug af fingerringe kan samle sig bakterier og fugt under ringen. Det er derfor vigtigt at vaske under ringen og tørre godt efter håndvask.
- Anvend en fugtighedscreme med højt fedtindhold og uden parfume.
- Fugtighedscremen skal fordeles over hele hånden, inkl. fingre og håndrygge.
- Pas godt på hænderne i fritiden.