

Handeksem

Var tionde svensk besvärar av handeksem. Handeksem som inte behandlas ger risk för långvariga besvär.

De tre vanligaste orsaker till handeksem är:

Ärftlighet för känslig hud (atopiskt eksem)

Ärftlighet för känslig hud är orsaken hos ca 22% av de som lider av handeksem. De flesta har haft böjveckseksem som barn eller mer utbrett eksem. Hos dem torkar huden lättare ut och blir röd och irriterad. Risken att få handeksem är stor vid sysslor eller i yrken som innebär kontakt med mycket vatten, kemikalier och hantering av råa livsmedel.

Irritation av huden

Drygt 30% av handeksem orsakas av irritation i huden. Även om man inte är född med en känslig hud kan huden på händerna ha svårt att klara de utmaningar som finns i vardagen såsom kontakt med vatten och hudirriterande ämnen.

Allergi

Allergiskt eksem utgör cirka 20% av alla typer av handeksem. Nickel är ett av de mest kända ämnen som kan framkalla allergi och eksem. Andra ämnen som kan framkalla allergi och eksem är ämnen i till exempel parfymrad tvål och rengöringsmedel, gummikemikalier tex latex och proteiner från råa livsmedel. Vid misstanke om allergi görs undersökning med lapptest eller blodprov beroende vilka ämnen man vill testa.

Oavsett orsaken till eksem kan ett antal faktorer bidra till att eksemet försämras eller inte kan bli bättre och läka. Om inte dessa faktorer undviks, rätt behandling sätts in och behandlingsordinationer följs förblir handeksemet aktivt eller förvärras.

Behandling av eksemet

Hudbehandling med krämer och salvor

De viktigaste medel för behandling för handeksem är krämer och salvor som innehåller kortison. De har använts i mer än 40 år, är effektiva och har få biverkningar.

Kortisonkrämen eller salvan smörjs enligt ett särskilt nedtrappningsschema. I de flesta fall har handeksemet då förbättrats men har en stor tendens till att återkomma. Då kan man behöva underhållsbehandla 1-2 gånger i veckan.

Alla som har handeksem ska använda mjukgörande kräm flera gånger per dag. Detta förbättrar hudens barriärfunktion och förhindrar hudsprickor.

Ljusbehandling

Om behandling enligt ovan inte ger bra effekt kan den behöva kompletteras med ljusbehandling som ordineras av läkaren på hälsocentralen eller av hudläkare. Ljusbehandling kräver besök på ljusbehandlingsenhet 3 gånger i veckan i ca 2 månader.

Tabletter/kapslar

Om behandling med lokala medel samt ljusbehandling inte ger tillräckligt effekt kan hudläkaren i svåra fall besluta om insättning av tableter eller injektionsbehandling.

Instruktioner vid handeksem

Vid handeksem är hudens motståndskraft nedsatt flera månader efter det att eksemet har läkt ut. För att undvika att eksemet kommer tillbaka är det därför viktigt att behandla och vårda huden under lång tid.

Några råd som underlättar läkningen

- Vid konstaterad kontaktallergi ska hudkontakt med produkter och föremål där ämnet förekommer helt undvikas.
- Tvätta händerna med mild, oparfymerad tvål eller endast ljummet vatten. Skölj händerna och torka noggrant med en mjuk handduk, gärna av tyg. Istället för tvål går det att använda oparfymerad mjukgörande kräm, som rengör utan att ha tvålens uttorkande effekt.
- Smörj med uppmjukande oparfymerade krämer så ofta att huden aldrig känns torr! Det kan innebära smörjning många gånger dagligen. Krämer kan ordineras av läkare eller köpas receptfritt på apotek.
- Använd de salvor och följ den behandling som läkaren ordinerat. Använd endast egna mediciner. Undvik salvor och krämer av naturprodukter, de kan innehålla allergiframkallande ämnen.
- Använd plasthandskar vid hårtvätt, disk eller annat vått, hudirriterande och smutsigt arbete. Välj handskar av plast inte av naturgummi/ latex. Var noga med att inte använda trasiga handskar. Tunna bomullsvantar bör användas under plasthandskarna för att undvika att handsvett försämrar eksemet. Byt bomullsvantarna så snart de känns fuktiga.
- Torra rena bomullsvantar kan med fördel användas kontinuerligt. Tvätas i 60 grader.
- Låt inte huden komma i kontakt med frätande ämnen som exempelvis
 - disk- tvätt- och andra rengöringsmedel
 - hårschampo
 - putsmedel och vaxer för metaller
 - möbelpolish
 - olika typer av lösningsmedel (lacknafta, aceton, bensin, terpentin, thinner mm)
- Använd plasthandskar vid kontakt med exempelvis citrusfrukter, lök, färska grönsaker, rått kött och fisk.

- Undvik ringar vid handeksem, speciellt vid vått eller smutsigt arbete. Ta alltid av ringarna vid handtvätt, eftersom tvålstrester lätt fastnar under dem.
- Använd vantar eller handskar när det är kallt ute.
- Användning av tvätt- och diskmaskin minskar kontakt med vatten och rengöringsmedel. Välj städmetoder, typ golvmopp där kontakt med rengöringsmedel och vatten undviks.

Kontakt vid frågor:

Hudmottagningen Sunderby Sjukhus 0920 – 28 39 85