

# Håndeksem

**Ved håndeksem er det en fordel å smøre hendene flere ganger daglig med fuktighetskremer og salver. Altså reseptfrie kremer og salver som tilføres huden for å unngå uttørring.**

*Av Dr. Helge Bengtsson*

Unngå direkte kontakt med oppvaskmidler, vaskemidler/pulver og andre rengjøringsmidler så vidt det er mulig. Mål gjerne opp vaske og oppvaskmidlene for å unngå et irriterende overskudd i vannet. Unngå uttørring, fuktighet, såper, mekanisk friksjon, kulde med mer.

Unngå også appelsin eller sitronskall, saften irriterer. Unngå flekkfjerningsmidler, pussemidler, bonevoks, gulvpolish, bensin, olje, smuss osv.

Ved arbeid med ovenstående, der huden kan bli irritert av oppløsningsmiddel, vann og rengjøringsmidler, er det en fordel med beskyttende hansker.

Disse bør i så fall helst være av plast. Tynne plasthansker for engangsbruk kan brukes ved toalettbesøk slik at man ikke trenger å vaske hendene etterpå. De tynne plasthanskene er ofte ubrukkelig ved vask, oppvask o.l. Ved slike gjøremål er det bedre med en tykkere plasthanske. Husk tynne hvite bomullshansker mellom hud og plasthansker. Man kan også bruke plasthansker med for hvis de skal brukes i lenger tid, ellers vil svetten gjøre hanskene klamme.

Bruk også arbeidshansker ved hagearbeid, løfting av tunge ting med mer.

Så lenge man har håndeksem kan det være en fordel å ikke bære ringer. Små rester av ulike produkter som finnes på hendene samles lett under ringene og skaper irritasjon. Ringer rengjøres ved at de legges i salmiakkoppløsning natten over, (1 ss i en halv liter vann) og skylles nøye med vann.

Vask aldri hendene med ringer på ved bruk av såpe, ikke engang når eksemet er leget.

Ved oppblussing av et eksem kan man smøre med reseptbelagte preparater, ofte kortisonkrem.

Man må regne med at hudens motstandskraft er nedsatt i minst 4 - 6 måneder etter at eksemet ser fullstendig leget ut. Følg derfor angitte foreskrifter bl.a. ved bruk av håndsalver.

Ved kronisk sykdom kan det søkes unntak fra arbeidsgiveransvar for sykepenger.

Fuktighetskrem smøres så ofte som mulig, minst 2 ganger daglig og hver gang man har vasket seg eller dusjet. Jo mer jo bedre. Kan smøres over hele kroppen. Brukes både når det er eksem og forebyggende. Det er viktig å få med fingertupper og neglbånd når man smører seg.	
Lotion og milk inneholder for lite fettstoff/vannbindende emner så man må bruke krem eller salve.	
Kortisonkrem (reparasjonskrem) smøres kun 1 - 2 ganger daglig. Et tynt lag er nok. Smøres kun på eksemflekkene, og med forsiktighet der hud ligger mot hud. Brukes ikke forebyggende, men kun når det er eksem. Brukt på riktig måte er det ingen fare for bivirkninger med kortisonkrem.	
Kortisonkremene er ofte tilsatt antiseptiske stoffer for å minske infeksjonsfaren.	