

Håndeksem

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

De fleste håndeksemer skyldes påvirkninger af huden udefra, dvs påvirkninger 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, idet det så er 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 og 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.

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.

Arbejdsbetinget?

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

Et væsentligt symptom ved håndeksem er kløe, og dette kan afhjælpes ved brug af **binyrebarkhormon-cremer eller salver**. 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, og når eksemet er i ro, er det vigtigt, at behandlingen aftrappes langsomt for at undgå at få tilbagefald. Længerevarende behandling er ofte nødvendig og skal aftales med lægen. I håndflader tåles en stærk binyrebarkhormoncreme oftest godt, mens der på håndryggen hurtigere udvikles bivirkninger af behandlingen. Som bivirkning kan ses tynd hud i de områder, hvor cremen anvendes, men det forsvinder ofte igen, når behandlingen ophører. Binyrebarkhormoncreme anvendes typisk en gang om dagen. **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. Ved svære tilfælde af håndeksem kan der gives lysbehandling eller tabletbehandling som hæmmer immunsystemet.

Forebyggelse

Når eksemet er bragt 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, f.eks. vand, sæbe og rengøringsmidler. Brug **handsker** til at beskytte huden mod disse påvirkninger. Da handsker i sig selv også kan irritere huden ved længerevarende brug, skal de bruges så kort tid som muligt. Hvis handsker bruges i mere end 10 minutter, anbefales det, at du anvender bomuldshandsker under beskyttelseshandskerne for at modvirke denne irritation. Hvis der er påvist allergi, er det helt afgørende at undgå det allergifremkaldende stof. **Fugtighedscreme** skal bruges flere gange daglig for at tilføre huden nødvendigt fedtstof og derved modvirke eksem. En fugtighedscreme med højt fedtindhold og uden parfume er bedst egnet ved håndeksem. 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.

Hvordan vil det gå fremover

En omhyggelig daglig pleje af huden med fugtighedscreme og en hurtigtindsættende behandling med binyrebarkhormoncremer ved nye eksemudbrud kan i mange tilfælde holde håndeksemet i ro. Trods omhyggelig behandling kan eksemet imidlertid i nogle tilfælde blive langvarigt med tilbagevendende sygdomsudbrud over en årrække. Formålet med behandlingen er, at der kommer færre og mindre generende udbrud af eksem.

10 gode råd om behandling og forebyggelse af håndeksem:

- Brug handsker ved vådt arbejde
- Handsker anvendes så lang tid som nødvendigt, men så kort tid som muligt
- Handsker skal være intakte, rene og tørre
- Brug bomuldshandsker under beskyttelseshandsker
- Vask hænder i køligt vand, skyl og tør dem godt
- Alkohol-baserede desinfektionsmidler kan anvendes i stedet for sæbevask, når hænderne ikke er våde eller synligt snavsede
- Bær ikke fingerringe på arbejde
- 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, brug handsker ved vådt arbejde i hjemmet og brug varme handsker uden-dørs om vinteren

Læs mere om allergi på www.videncenterforallergi.dk

Videncenter for Allergi, Gentofte Hospital
og Den Danske Kontaktdermatitis Gruppe

November 2005