

HÅNDEKSEM

Håndeksem er en hyppig hudsygdom, der viser sig ved at huden på hænderne bliver rød, hævet og kan få små blærer (blæner). Gradvist opstår der endvidere tør, skællende og evt fortykket hud. Næsten alle patienter oplever betydelig kløe og evt. smerter fra revner i huden.

Håndeksem begynder ofte tidligt i livet – hos 1/3 allerede inden 20-års alderen. Kvinder får hyppigere håndeksem end mænd.

Hvorfor får man håndeksem?

De fleste håndeksem skyldes påvirkninger af huden udefra, dvs. udsættelse for produkter huden kommer i direkte kontakt med. Dette kaldes *kontakteksem*. Påvirkningerne kan være stoffer, der irriterer hudens celler eller ødelægger hudens overflade og derved giver eksem. Dette kaldes *irritativt kontakteksem*. Det kan fx dreje sig om sæber, fødevarer, opløsningsmidler, olier eller for meget kontakt med vand eller langvarigt brug af handsker. 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 håndeksem 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 samt at forebygge nye eksemudbrud. Det kan være svært at se på eksemet om det skyldes irritation, allergi eller andet. Det kan kun afgøres ved undersøgelse og allergiudredning ved hudlæge.

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 større belastning med hudirriterende stoffer end andre, før de udvikler eksem. Hvis du har eller har haft atopisk eksem (også kaldes børneeksem eller astmaeksem) har du en større risiko for at få irritativt eksem. Eksempler på påvirkninger, der medfører irritativt eksem, er vand, sæbe, kontakt med fødevarer, opløsningsmidler, olier og lang

tids anvendelse af handsker. Mekaniske påvirkninger med f.eks. papir, pap eller redskaber kan også give irritativt eksem.

Allergisk kontakteksem

Hver fjerde patient med håndeksem har allergi overfor ét eller flere stoffer i omgivelserne. Hvis du har en allergi og kommer i berøring med det pågældende stof, du er allergisk overfor, vil du udvikle allergisk kontakteksem. Symptomerne kommer i de fleste tilfælde ikke med det samme, men efter 1-2 dage. Nikkel, parfume, konserveringsmidler, limstoffer og gummitilsætningsstoffer er hyppige årsager til allergisk kontakteksem.

Andre eksemtyper

Ikke alle håndeksem skyldes udefrakommende påvirkninger, også arvelige egenskaber og modtagelighed hos den enkelte person er af betydning for udvikling af eksem. Har man haft atopisk eksem (børneeksem) eller har man stadig dette, så har man også en stor risiko for at udvikle håndeksem i voksenalderen. Også det hyperkeratotiske eksem, som er et eksem med fortykket hud i håndflader, opstår uden kendt udefrakommende årsag. Det ses især hos midaldrende, hyppigere hos mænd end hos kvinder, og er tit vanskeligt at behandle.

Arbejdsbetinget?

Hvis du har mistanke om, at dit håndeksem helt eller delvist skyldes påvirkninger du udsættes for på dit arbejde, bør du tale med din læge om at anmelde det til Arbejdsmarkedets Erhvervssikring. 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. Binyrebarkhormoncremer og -salver vil ofte bringe et eksemudbrud rimeligt i ro på få dage eller uger. Daglig behandling 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, hvor huden er tyndere, hurtigere udvikles bivirkninger til behandlingen. Som bivirkning kan ses tynd hud i de områder hvor cremen anvendes, men det forsvinder 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 betændelse i eksemet vil lægen behandle dig med antibiotika enten som creme eller tabletter. Ofte anvendes også såkaldte "røde bade" (kaliumpermanganat-bade) til hænderne. 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 overfor påvirkninger udefra end den har været tidligere. Det er i denne periode særligt vigtigt, at du passer godt på dine hænder og undgår påvirkninger, der irriterer huden som 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 dagligt for at tilføre huden nødvendigt fedtstof og derved styrke hudens barriere og modvirke eksem. En fugtighedscreme med højt fedtindhold og uden parfume er bedst egnet ved håndeksem.

Trods omhyggelig forebyggelse kan der komme nye eksemudbrud, og det er vigtigt, at du aftaler med lægen, hvordan du selv kan påbegynde behandlingen med receptpligtige cremer eller salver ved nye udbrud.

Hvordan vil det gå fremover?

En omhyggelig daglig pleje af huden med fugtighedscreme og en hurtigt indsættende 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 med mild sæbe og 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 inklusiv fingre og håndrygge.

Pas godt på hænderne i fritiden, brug handsker ved vådt arbejde i hjemmet og brug varme handsker udendørs om vinteren.

Læs mere om håndeksem:

www.videncenterforallergi.dk

*Dansk Kontakt Dermatitis Gruppe og
Videncenter for Allergi, Gentofte Hospital*

august 2017