

OHJE KÄSI-IHOTTUMAA SAIRASTAVALLE

Käsi-ihottuma voi johtua useista syistä. **Allergisen ihottuman** aiheuttaa kosketusallergia jollekin aineelle. **Toksisessa eli ärsytysihottumassa** ulkoiset tekijät kuten kosteus, likaisuus, kylmyys, käsien hankaantuminen tai altistuminen ärsyttävälle aineille aiheuttavat ihottuman. Käsi-ihottuma voi liittyä myös moniin muihin ihosairauksiin. On myös paljon käsi-ihottumia, joille ei löydy tutkimuksessa mitään selvää syytä.

Iho ärsyyntyy helposti, koska ihoa suojaava pintakerros on vaurioitunut. Pienetkin ärsykkeet riittävät ylläpitämään ihottumaa. Tästä syystä kaikkien käsi-ihottumapotilaiden on syytä suojata käsiään.

- Jos sinulla on testeillä todettu kosketusallergia, vältä kyseisiä aineita.
- Käytä käsien pesuun haaleaa vettä ja vältä saippuan käyttöä mahdollisuuksien mukaan. Tarvittaessa käytä hajustamatonta ihonpesuainetta tai pese hajusteettomalla perusvoiteella. Huuhtelee ja kuivaa kädet hyvin.
- Vältä suoraa kosketusta pesuaineisiin. Pidä pakkaukset puhtaina ulkopuolelta.
- Vältä suoraa kosketusta shampoisiin ja muihinkin hiustenhoitoaineisiin. Käytä suojakäsineitä, myös kun peset vauvan pyllyä.
- Vältä kosketusta liuottimiin (benssiini, petroli, tärpätti, tinneri jne.), kiillotusaineisiin ja maaleihin.
- Älä kuori sitrushedelmiä paljain käsin. Älä käsittele juureksia, vihanneksia, lihaa tai kalaa ilman suojakäsineitä. Leipuessasi käytä suojakäsineitä.
- Suojaa kätesi kylmältä.
- Älä käytä sormuksia silloin, kun käsissäsi on ihottumaa, äläkä koskaan taloustöitä tehdessäsi.
- Pidä kädet pehmeinä apteekista saatavilla hajusteettomilla perusvoiteilla.
- Muista aluskäsineiden ja suojakäsineiden käyttö (erillinen ohje).
- Noudata ohjeita ainakin puoli vuotta ihottuman paranemisen jälkeen.