

RÅD TILL PATIENTER MED HANDUTSLAG

Handutslag kan ha många orsaker. **Allergiskt utslag** utvecklas genom kontakt med något ämne man utsätter händerna för. **Toxiskt- eller irritationsexem** förorsakas av yttre faktorer, såsom fukt, smuts, köld, friktion/ slitage eller frätande och irriterande ämnen.

Handutslag kan även höra ihop med andra hudsjukdomar. Därtill finns handutslag som man inte kan hitta någon förklarande orsak till (trots utredning).

Huden irriteras lätt, eftersom hudens skyddande ytskikt är skadat. Små irritationer är tillräckliga för att hålla utslaget aktivt. Därför är det så viktigt att alla som har handutslag skyddar händerna.

1. Undvik de ämnen, som genom tester konstaterats att du är allergisk för.
2. Använd ljummet vatten och undvik tvål i mån av möjlighet vid handtvättning. Om tvål är nödvändig, använd oparfymerad tvål eller bassalva. Skölj händerna väl och torka bra.
3. Undvik direkt beröring med tvättmedel. Håll förpackningarna rena.
4. Undvik direkt kontakt med schampon och andra hårvårdsmedel. Använd skyddshandskar, även då du tvättar baken på blöjbarn.
5. Undvik kontakt med frätande vätskor (bensin, petroleum, terpentin, tinner osv.), putsmedel, mål o.dyl.
6. Skala inte citrusfrukter med bara händer. Hantera inte rotfrukter, grönsaker, kött eller fisk utan skyddshandskar. Använd skyddshandskar även vid bakning.
7. Skydda händerna från kyla.
8. Använd inga ringar då du har aktivt handutslag eller annars i hushållsarbete.
9. Håll händerna mjuka med oparfymerad salva från apoteket.
10. Kom ihåg att använda både underhandskar och yttre skyddshandskar (se separat bilaga).
11. Följ dessa föreskrifter åtminstone ett halvt år efter att eksemet försvunnit.