

Hudmottagningen

Högsbo närsjukhus 240227

Handeksem patientinformation

För att underlätta läkningen och förhindra försämring av handeksem:

Undvik:

- vått och smutsigt arbete hemma och på jobbet.
- direkt beröring med diskmedel, hårschampo, rengöringsmedel, tvättmedel, putsmedel, lösningsmedel och liknande. Håll förpackningarna rena så du inte får koncentrerat medel på händerna!
- hårvårdsprodukter, t ex spray, gel, pomada, på händerna.
- att ha ringar vid hushållsarbete och handtvätt även om eksemet är läkt.

Använd:

- plasthandskar som skydd vid våtarbete, t ex disk/tvätt/skalning av frukt och grönsaker/blomskötsel och även vid hårtvätt. Handskar vid trädgårdsarbete.
- diskhandskar av plast - inte av gummi. Gummi kan ge kontaktallergi. Byt handskar om de blir blöta på insidan - vräng, skölj av och torka noggrant. Ha gärna flera par hemma. Använd gärna bomullsvantar under.
- varma handskar/vantar vid kyla.
- oparfymerad mjukgörande kräm med hög fetthalt flera gånger dagligen.

Tänk på:

- Minska antalet tillfällen du tvättar händerna per dag. Använd återfettande handsprit eller handspritsgel, finns på apoteket.
- När du tvättar händerna: undvik gärna tvål, ta istället tvättkräm, och ljummet eller kallt vatten. Skölj noga, torka händerna. Smörj med mjukgörande kräm.
- Använd kortisonkräm enligt nedtrappande schema. Ibland behövs behandling med kortison 2 gånger per vecka under längre period.
- Upprepa schemat för kortisonbehandling vid behov!
- Om du inte redan har - låt diskmaskin/tvättmaskin stå på önskelistan.
-

Hudens motståndskraft är nedsatt 4-5 månader efter att eksemet ser läkt ut – då är det lätt att eksemet kommer åter.