

Ohjeita käsi-ihottumaa sairastavalle

Yleistä käsi-ihottumista

Käsi-ihottuma voi johtua lukuisista tekijöistä, kuten kosketusallergiasta (esim. hajusteallergia), käsien ihoon kohdistuvista ei-allergisista ärsytystekijöistä (esim. käsien toistuvasta pesusta tai altistumisesta lialle) tai varsinaisesta ihosairaudesta (esim. psoriaasi). Riippumatta yllä mainituista käsi-ihottuman syistä kaikkien käsi-ihottumaisten on hyvä välttää ihoon kohdistuvaa lisä-ärsytystä. Tässä ohjeessa annetaan neuvoja, miten lisä-ärsytystä ja sen myötä mahdollisesti tapahtuvaa ihottuman vaikeutumista voidaan välttää. Lievät käsi-ihottumat voivat jopa parantua seuraavia ohjeita noudattamalla.

Käsien hoito

Pese kädet hellävaraisesti. Käsien pesuun riittää usein haalea vesi ja mieto, hajusteeton pesuaine. Pesuaineena voi käyttää myös veteen liukenevaa kevyttä perusvoidetta. Huuhtelee pesuaine hyvin pois ja kuivaa kätesi huolellisesti kynsiä ja sormivälejä myöten. Ota sormukset pois käsien pesun ajaksi, ettei niiden alle jäisi pesuainetta ja kosteutta.

Käytä perusvoidetta aina pesun jälkeen. Pieni määrä riittää. Päivisin riittää ihoon hyvin imeytyvä emulsiovoide. Jos käsien ihon on erityisen kuiva, sivele iltaisin rasvaisempaa voidetta ja laita yöksi puuvillahansikkaat voiteen hoitovaikutusta tehostamaan ja vuodevaatteiden tahriintumista estämään.

Käytä lääkevoidetta reseptin ohjeiden mukaisesti ja aloita hoito heti iho-oireiden uudelleen ilmaantuessa. Noudata huolellisesti saamiasi suojaus- ja hoito-ohjeita kotona, työssä ja harrastusten parissa. Käsi-ihottuma voi jatkua pitkään, ja paranemisen jälkeenkin ihon vastustuskyky on alentunut ainakin puolen vuoden ajan.

Käsien suojaus

Suojaa kätesi kotitaloustöissä. Käytä mahdollisimman paljon astian- ja pyykinpesukoneita. Tiskatessasi käsin käytä aina pitkävartisia suojakäsineitä. Vältä koskettelemasta ihoa ärsyttäviä ruoka-aineita, kuten sitrushedelmien kuoria, raakoja juureksia (erityisesti perunaa), raakaa kalaa ja lihaa sekä sipulia tai muita kokemuksesi mukaan ärsyttäviä aineita.

Vältä metallinpuhdistusaineiden, kiillotusvahojen, huonekalujen puhdistusaineiden käsittelyä paljain käsin. Varo myös mm. tahrannoistain, bensinien, tärpätin, tinnerin, öljyjen, maalien ja lian suoraa ihokosketusta. Älä tee puutarhatöitä paljain käsin.

Lukuisissa työtehtävissä käsiteltävät kemikaalit ovat iholle haitallisia. Ota selvää kunkin kemikaalin käsittelyssä suositeltavasta käsinetyypistä. Tietoa voit kysyä työpaikkasi esimieheltä tai työsuojeluvaltuutetulta, työterveyshuollon ammattilaisilta tai ihotautilääkäriltä.

Pyri käyttämään ihon- ja hiustenhoidossa hajusteettomia tuotteita. Ihottuman ollessa pahimmillaan käytä suojakäsineitä hiuksia pestessäsi. Älä myöskään levitä hiustenhoito-, värjäys- ja muotoilutuotteita paljain käsin.

Allergiakeskus

Tarkista, ettet käsittele tuotteita, joiden ainesosille sinut on todettu allergiseksi. Pyydä tarvittaessa hoitavaa lääkäriä selvittämään sinulle sopivat ja sopimattomat tuotteet.

Käsi-ihottuma voi alkaa sormusten alta, sillä niiden alle kertyy helposti likaa ja kosteutta. Vältä siitä syystä sormusten jatkuvaa käyttöä ja pidä sormukset puhtaina.

Käytä kylmillä ilmoilla aina lämpimiä käsineitä, sillä kylmyys kuivattaa ihoa. Käsineiden sisäpinnan tulisi olla pehmeää materiaalia hankausärsytyksen välttämiseksi.

Suojahansikkaiden valinta ja hoito

Käytä kosteissa tai likaisissa töissä nesteitä läpäisemättömiä muovisia (esim. PVC, vinyyli) tai kumisia (esim. nitrili) suojakäsineitä. Vältä kumikäsineitä, koska kumikäsineissä joko luonnonkumi (lateksi) tai niiden sisältämät kumikemikaalit saattavat herkistää. Suojakäsineiden tulee olla riittävän pitkävartiset, ehyet, puhtaat ja kuivat. Käsineet on päivittäin huuhdottava vedellä myös sisäpuolelta ja kuivattava nurinpäin ilmassa paikassa. Pyri käyttämään muovikäsineiden alla puuvillakäsineitä ja vaihda nämä puhtaisiin ja kuiviin aina tarpeen mukaan. Lyhytaikaisessa suojauksessa voi käyttää myös kertakäyttöisiä muovikäsineitä.