LUOTTAMUKSELLIN
EN

POTILASOHJE

KÄSI-IHOTTUMAN HOITO

Käsi-ihottuma voi olla sisä- ja/tai ulkosyntyistä. Yleisimmin käsi-ihottuma on ulkoisen ärsytystekijän aiheuttamaa ärsytyskosketusekseemaa. Allerginen kosketusekseema on harvinaisempaa. Käsi-ihottumalla on taipumus kroonistua, jolloin se on vaikeammin hoidettavissa. Siksi käsi-ihottuman hoidon suhteen ensiarvoisen tärkeitä asioita ovat: varhainen diagnosointi, varhainen lääkehoidon aloitus, tarpeeksi tehokas ja pitkä lääkehoito sekä pitkä ennaltaehkäisevä jälkihoito.

Pese, hoida ja suojaa

Glyserolia sisältävät käsidesinfektioaineet ovat hyviä käsien puhdistamiseen. Jos kädet ovat näkyvästi likaiset tai akuutista ekseemasta vetistävät, pitää ne pestä miedolla pesuaineella tai perusvoiteella. Perusvoiteen pesuetu on se, ettei se vie ihosta ihon omia rasvoja pois. Huuhtele pesuaine pois hyvin ja kuivaa kädet, kynnet ja sormien välit huolella. Ihoa pitää voidella perusvoiteella useita kertoja päivässä sekä aina käsien pesun jälkeen. Sormuksia ei saa käyttää käsien pesua vaativissa töissä.

Kädet suojataan ihoa ärsyttäviltä ja allergisoivilta tekijöiltä suojakäsinein. Käsien ihon uusiutuminen ja parantuminen tapahtuu hitaasti. Käsien iho on parannuttuaankin vielä puolen vuoden ajan hyvin ärsytysherkkä. Ekseeman uusiutuminen pienestäkin ärsytyksestä on tavallista. Noudata tuolloin varovaisuutta. Hoida ja suojaa käsiä huolella, ettei ihottuma uusiutuisi. Lääkevoiteita käytetään lääkärin ohjeiden mukaan. Ole tarvittaessa yhteydessä lääkäriin, mikäli epäilet bakteeri-infektiota.

Suojakäsineet valitaan käyttötarpeen mukaan huomioiden ärsyttävät ja allergisoivat aineet, työtapa, työn kesto, omat allergiat, käsien hikoilutaipumus ja ihon kunto. Ennen suojakäsineiden käyttöä kädet pestään ja kuivataan huolellisesti. Käsihuuhdetta käytettäessä se levitetään kuiviin käsiin ja annetaan kuivua täysin ennen suojakäsineiden laittoa. Vuorettomien kumi- ja muovikäsineiden alla käytetään aluskäsineitä. Kumi- ja muovikäsineitä ei saa käyttää yhtäjaksoisesti ½ tuntia pitempään. Pitkään kestävässä työssä on vaihdettava puuvilla-aluskäsineitä. Älä käytä kostuneita, likaisia tai rikkinäisiä alus- tai suojakäsineitä. Vaihda käsineet uusiin, mikäli käsittelet herkistäviä aineita. Puhdista käsineet käytön jälkeen. Kuivata ne ilmavassa paikassa nurinpäin käännettyinä. Säilytä suojakäsineitä viileässä ja kuivassa paikassa.

Lisää tietoa käsi-ihottumista löytyy osoitteesta Terveyskylä.fi:

Käsi-ihottuma | Ihotautitalo.fi | Terveyskylä (terveyskyla.fi)

Yhteystiedot

Ihotautien poliklinikka
Jos sinulla on voimassa oleva hoitosuhde ihotautipoliklinikalle, voit ottaa meihin yhteyttä Päijät- Sote-sovelluksen kautta:
Digiasiointi → Erikoissairaanhoidon kiireetön yhteydenotto → Ihotautien ja allergologian poliklinikka.
Puhelin: 03 819 2303, Aukioloajat: Ma–to klo 8–15, Pe klo 8–14.30