

Käsi-ihottuma

Mitä on käsi-ihottuma

Useat tekijät voivat vaikuttaa käsi-ihottuman syntyyn. Ärsytyksen aiheuttama kosketusihottuma on tyypillisin käsi-ihottuman muoto. Ärsytyskosketusihottuman taustalla on yleensä atooppinen taipumus tai atooppinen ihottuma. Lisäksi käsi-ihottumaa voi aiheuttaa kosketusallergia.

Käsi-ihottuma on tulehduksellinen tila ihon pintakerroksissa. Siihen liittyy punoitusta, kutinaa, ihon näppylöitä, ihon rikkoutumista, halkeilua, kuivumista ja nesterakkuloita. Käsi-ihottuma oireilee erilaisina vaiheina.

Ärsytyskosketusihottumaa aiheuttaa monet ihoa ärsyttävät tekijät, kuten runsas käsienspesu, märkätyö, voimakkaiden kemikaalien (pesuaineet, liuottimet) käsittely, elintarvikkeiden käsittely sekä likaiset ja pölyiset työt.

Käsi-ihottuma kannattaa hoitaa heti alkuvaiheessa tehokkaasti, koska pitkittyessään se herkästi muuttuu krooniseksi eli pitkäaikaseksi sairaudeksi.

Käsi-ihottuman hoito ja ehkäisy

Hoidon lähtökohta on tunnistaa ja poistaa oireita aiheuttavat tekijät. Käsi-ihottumaa voi ehkäistä välttämällä herkistävien ja ärsyttävien aineiden käsittelyä. Jos välttäminen ei ole mahdollista, tulee riittävästä käsien suojauksesta huolehtia esimerkiksi suojahanskoilla. Suojakäsineet saattavat hautoa ja ärsyttää ihoa, tämän välttämiseksi voi suojahanskojen alla käyttää puuvillahanskoja.

Tärkein suojauskeino on suojakäsineiden asianmukainen käyttö. Lisäksi käsien pesu on osa hyvää hoitoa. Käsien pesuun käytetään haaleaa vettä hajusteetonta pesuainetta tai perusvoidetta. Käsien pesun jälkeen kädet kuivataan huolellisesti pehmeällä pyyhkeellä hankaamatta. Tämän jälkeen voi tarvittaessa käyttää glyserolia sisältävää käsidesinfektioainetta, jonka kuivuttua kädet rasvataan perusvoiteella.

Käsi-ihottuman hoidossa käytetään lääkärin määräämää lääkevoidetta (kortisonivoide) ja perusvoiteita. Kortisonivoidetta tulee käyttää riittävä määrä lääkärin määrääminä kuureina. Kortisonivoiteista tulee pitää taukoja, millä estetään mahdolliset haittavaikutukset. Tauon aikana kortisonivoidetta voi käyttää turvallisesti ylläpitohoitona kahtena iltana viikossa, mutta ei peräkkäisinä iltoina.

Perusvoiteita voi käyttää aina tarvittaessa, mutta ei heti kortisonivoiteen levityksen jälkeen (kortisonivoiteen levityksen jälkeen tulee pitää ainakin 1 h väliä ennen perusvoiteen levittämistä). Perusvoiteiden päivittäinen käyttö on tärkeää, jotta ihon kosteustasapaino pysyisi hyvänä. Kortisoni- tai perusvoiteen päälle voi laittaa puuvillahanskat.

Allerginen kosketusihottuma

Allerginen kosketusihottuma näkyy yleensä käsien iholla, koska erilaiset kemikaalit ja aineet tulevat ihokosketukseen nimenomaan käsien kautta. Allerginen kosketusihottuma tarkoittaa viivästynyttä ihokosketusallergiaa jollekin pienimolekyyliselle kemikaalille esimerkiksi kosmetiikan hajusteille tai säilöntäaineille. Ihottuma ilmaantuu iholle yleensä muutamien päivien kuluttua ihoaltistuksesta. Viivästynyttä kosketusallergiaa tutkitaan lapputesteillä eli epikutaanitesteillä.

Lisätietoa:

www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/kasi-ihottuma/

www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/ihotaudit/kasi-ihottuma