Sterisols Hudskola Nr 3

Sterisols Hudskola
Nr 3
lär dig mer om hudvård

Eksem – vanligt vardagsproblem.

Eksem räknas som en av våra vanligaste folksjukdomar. Vissa typer är ärftliga och andra beror på yttre påverkan. Här tipsar vi om hur du kan undvika eksem och hur du ska göra om du ändå drabbas.

Mer än 20 procent av Sveriges befolkning uppger i olika enkätundersökningar att de har eller har haft eksem eller hudutslag. Därför räknas eksem i dag som en av våra vanligaste folksjukdomar.

Ofta yrkesbetingat

Ett eksem är en inflammation i huden. Det börjar ofta med en rodnad och klåda som kan övergå till små, röda knottror. I det akuta skedet kan man också få blåsor – ibland med vätskning i huden. Nästa steg är torrhet, fjällning och sprickbildning. Vid långvariga eksem kan huden bli grov och läderartad. Det finns många olika typer, där de två vanligaste är kontakt- och atopiskt eksem.

Kontakteksem delas i sin tur upp i två typer; icke-allergiskt och allergiskt. Icke-allergiskt kontakteksem (eller irritativt kontakteksem) är det vanligaste. Det beror på yttre påverkan och är ofta yrkesbetingat. Det uppstår när huden utsätts för slitage av ämnen som torkar ut, irriterar eller orsakar annan skada.

Ändrar reaktionssätt

Typiska eksemämnen är vatten, rengöringsmedel, lösningsmedel, olja och smuts. Icke-allergiskt kontakteksem är vanligt bland frisörer, bilmekaniker, livsmedelsarbetare, sjukvårdspersonal, kockar, målare och lokalvårdare.

Allergiskt kontakteksem beror på att huden plötsligt ändrar reaktionssätt mot ett ämne den kommer i kontakt med. Det kan handla om metaller (till exempel nickel och krom), gummi, par fym, konserveringsmedel och kryddor. Varför bara vissa av alla som varit i kontakt med ämnet utvecklar allergi vet man inte. Man tror att det kan ha att göra med hur ämnet tar sig in i huden och hudens immunstatus just vid platsen för kontakt. När man väl blivit allergisk räcker det med små mängder av ämnet för att utlösa reaktioner.

Allergin förekommer allmänt i huden, men eksemet dyker bara upp på platsen för kontakt. Det är också förklaringen till att många får eksem på händerna. Det läker ofta bra om man sköter om sin hud och undviker ämnet man reagerar emot. Tyvärr är överkänsligheten svår att bli av med och man kan få dras med den livet ut.

Drabbar barn

Det så kallade atopiska eksemet beror på ömtålig hud. Det är ärftligt betingat och drabbar ofta barn. Det finns tre klassiska faser: infantilt eksem – oftast på utsidan av armarna, på kinden eller på sidan av bålen, böjveckseksem – i armbågsveck och knäveck, samt en vuxen variant som i första hand drabbar överkroppen och huvudet.

Om man har haft böjveckseksem som barn är risken större att man som vuxen utvecklar en fjärde fas – handeksem, som är väldigt vanligt. Varje år får en av

tio svenskar handeksem i någon grad. Av alla yrkesrelaterade sjukdomar står handeksem för totalt 13 procent.

Det bästa rådet för att slippa eksem är att inte låta huden torka ut. Duscha inte alltför ofta. Det försämrar hudens barriärfunktion och gör att allergifram kallande ämnen lättare kan tränga in.

Håll huden ren och mjuk genom att använda milda, oparfymerade tvålar eller tvättkrämer. Smörj alltid in huden med en återfettande kräm eller en återfuktande lotion. Och, naturligtvis, undvik att komma i kontakt med ämnet du reagerar på.

Sterisol AB • Box 149 • 592 23 Vadstena
Tel: 0143-768 68 Fax: 0143-136 09
E-post: info@sterisol.se
www.sterisol.se

Sterisol
utan konserveringsmedel