

HANDEKZEM

Handekzem, also gerötete, rauhe, rissige Hände sind in den meisten Fällen Folge einer Überlastung der Haut durch zu häufige Wasserkontakte oder Kontakte zu aggressiven Chemikalien. Am häufigsten sind darüber hinaus Patienten betroffen, die von Natur aus hautempfindlich sind, also z.B. Patienten mit Neurodermitis oder Schuppenflechte.

Es gibt bestimmte Dinge, die das Beschwerdebild positiv oder negativ beeinflussen können und die man deshalb beachten sollte:

1. Zum Händewaschen nur lauwarmes Wasser, milde parfümfreie Seife oder Flüssigsyndets benutzen. Sorgfältig mit klarem Wasser nachspülen und gut abtrocknen, insbesondere die Fingerzwischenräume.
2. Zur Handreinigung möglichst keine Handwaschpasten oder Bürsten benutzen.
3. Nach jedem Händewaschen Hautpflege mit einer pflegenden Creme durchführen.
4. Bei Wasserkontakt oder Hausarbeit sollten Ringe nicht getragen werden. Die Innenseite der Ringe sollte häufiger mit warmen Wasser und einer Bürste gereinigt werden.
5. Wäsche möglichst nur in der Waschmaschine waschen, Spülgang evtl. wiederholen, um verbleibende Waschmittelreste zu entfernen.
6. Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit Waschmitteln (flüssig oder fest) und starken Reinigungsmitteln.
7. Zum Geschirrspülen nach Möglichkeit laufendes warmes Wasser und geringe Mengen eines milden Geschirrspülmittels verwenden; am besten ist der Gebrauch einer Geschirrspülmaschine.
8. Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit organischen Lösungsmitteln und Fleckenentfernern: Alkohol, Benzin, Terpentin, Spiritus, Petroleum, Verdünner.
9. Keine Polituren (Metall-, Boden-, Auto-, Möbelpolitur, Bohnerwachs, Schuhcreme, Fensterputzmittel) auf die Haut bringen.
10. Schälen oder pressen Sie Zitrusfrüchte, Tomaten und frische Kartoffeln nicht mit bloßen Händen.
11. In der akuten Phase des Handekzems sollten Sie bei der Haarwäsche Plastikhandschuhe tragen oder sich die Haare waschen lassen. Das gleiche gilt für die Anwendung von Haarlotionen und -cremes sowie Färbe- oder Bleichmitteln.
12. Schützen Sie sich vor Kälte mit Handschuhen.
13. Wenn sich direkter Kontakt mit hautreizenden Stoffen oder längerer Wasserkontakt nicht vermeiden läßt, tragen Sie Handschuhe aus Plastik oder PVC. Nicht aus Gummi! Sie sollten nicht länger als 20 Minuten getragen werden. Das Unterziehen von Baumwollhandschuhen empfiehlt sich bei längeren Arbeiten; auch diese häufig wechseln, waschen und gut nachspülen.
14. Ihre Haut hat während des Ekzems, aber auch in der Heilungsphase eine geringe Widerstandskraft. Beachten Sie bitte die oben genannten Punkte für ein halbes Jahr nach Heilung des Ekzems.