



# ARBEIDS- OG MILJØMEDISINSK AVDELING

BARGO- JA BIRASMEDISIINA OSSODAT



## Håndeksem

**HUDPLAGER AV VARIERENDE** intensitet er vanlig forekommende i befolkningen. Plagene kan være helt lette, som tørr hud og kløe, eller mer omfattende i form av eksem. Eksem kan defineres som en inflammasjonstilstand i huden, og når eksemet er lokalisert til hendene, er det ofte snakk om kontakteksem. Kontakteksem har sammenheng med ytre påvirkninger, men det er store individuelle forskjeller i hvor mye den enkelte tåler før en risikerer å utvikle kontakteksem.

**VI SKILLER MELLOM** irriterende og allergisk kontakteksem hvor det irriterende eksemet er langt vanligere enn det allergiske. Det typiske for kontakteksem er at huden blir rød, gjerne med litt hevelse. I tillegg sees det ofte små blemmer i huden, tørrhet og flassing, samt sår og spekker som det kan sive væske ut av. Kløe kan også være et problem. Hudforandringene starter ofte mellom fingre eller på fingertuppene, men kan etter hvert bre seg til større områder av fingre og hender. Det er mulig å ha både irriterende og allergisk kontakteksem samtidig.

**KONTAKTEKSEM PÅ HENDENE** er en kjent arbeidsrelatert helseplage. Vanlige irritanter som kan føre til eksem er vann, såpe, andre desinfeksjonsmidler, rå matvarer (for eksempel kjøtt og fisk) og hanskebruk. Arbeidstakere som utfører såkalt "vått arbeid" er særlig utsatt for å få kontakteksem. Vått arbeid defineres som arbeid med hendene i fukt ca 2 timer pr dag, hanskebruk ca 2 timer pr dag eller der det er krav om hyppig håndvask. Arbeidstakere i en rekke bransjer er dermed særlig utsatt for å få kontakteksem som følge av påvirkning av hudirritanter. Eksempler på bransjer er helsevesenet hvor hyppig håndvask og hanskebruk er typisk forekommende, samt arbeid i kjøkken/kantine hvor kontakt med rå matvarer kommer i tillegg til håndvask og hanskebruk.

**ALLERGISK KONTAKTEKSEM KAN** også ha sammenheng med påvirkninger i jobben. Ved allergisk kontakteksem har personen blitt det vi kaller sensibilisert mot ett eller flere stoff. Ved sensibilisering vil personens immunsystem etter hvert gjenkjenne stoffet og bidra til respons i form av eksem i huden. Det finnes en rekke stoffer som er kjente allergener og kan føre til kontakteksem. Nikkel er en vanligste årsak til kontaktallergi i befolkningen generelt. Andre kjente kontaktallergener er metaller som krom og kobolt, flere innholdsstoff i kosmetikk, gummi og tilsetningsstoff til gummi.

**FOR AT ALLERGISK** kontakteksem skal regnes som arbeidsrelatert, må det påvises sensibilisering mot allergen som personen har vært i kontakt med i sitt arbeidsmiljø.

**HÅNDEKSEM ER I** de fleste tilfeller en betydelig ulempe for den som har det. Arbeidsplasser som har økt risiko for at de ansatte skal få plager fra huden på grunn av yrkesmessige eksponeringer, vil ha nytte av å legge til rette for forebyggende tiltak.

**VIKTIGE MOMENTER FOR** å forebygge håndeksem kan være å redusere vått arbeid og unngå bruk av ringer, klokke og armbånd der fuktighet kan samles. Hyppig bruk av fuktighetskrem og et bevisst forhold til bruk av hansker er også viktig. Andre forebyggende tiltak kan være å ikke benytte for varmt vann ved håndvask, og skylle såperester godt av etter vask. Spritvask som alternativ til såpevask er for de fleste mer skånsomt.

*Skrevet av Gerd Sissel Andorsen og Randi Olsen, begge overleger.*