

Käsi-ihottuma

Vähäinenkin käsi ihottuma on tärkeää hoitaa tehokkaasti jo alkuvaiheessa. Näin ehkäistään ihottuman pitkittyminen eli kroonistuminen ja uusiutuminen.

Ärsytyskosketusihottuma, atooppinen taipumus ja allerginen kosketusihottuma ovat tavallisimpia syitä käsi-ihottumaan. Tutkimuksissa käsi-ihottumalle ei kuitenkaan aina löydy selvää syytä. Myös stressaavat elämäntilanteet saattavat pahentaa tai ylläpitää käsi-ihottumaa.

Käsissä voi esiintyä ihottumaa myös muissa ihotaudeissa kuten psoriasis, infektiоекseema tai pustulosis palmoplantaris (PPP).

Jos käsi-ihottumapotilaalla on todettu kosketusallergia jollekin aineelle, pyritään selvittämään, miten iho joutuu kosketuksiin kyseisen aineen kanssa. Allergeenia sisältävät aineet pyritään poistamaan kokonaan tai korvaamaan toisilla. Jos se ei ole mahdollista, käytetään tarkoituksenmukaisia suojakäsineitä.

Ihotulehduksessa ihoa suojaava sarveiskerros on vaurioitunut ja ihon herkkyys ärsyttävillä tekijöille on lisääntynyt. Pienetkin ärsykkeet riittävät ylläpitämään ihottumaa. Tästä syystä kaikkien käsi-ihottumapotilaiden on syytä välttää kosketusta ihoa ärsyttäviin aineisiin.

Käsien ihoa ärsyttäviä tekijöitä ovat

- kaikenlainen käsiin kohdistuva työn ja arkielämän mekaaninen rasitus (esim. kauppakassien kantaminen, imuroiminen, autolla ajaminen, pyöräily, kuntosali, mekaaninen käsillä tehtävä työ)
- runsas käsienpesu ja ihon jatkuva kastuminen
- altistuminen käsiastianpesuaineille, käsisäippuälle, shampoolle ja muille ihonpesuaineille
- suojakäsineiden hautova vaikutus

- ruoka-aineiden (kasvikset, juurekset, kala, hedelmät, mausteet, liha) käsittely paljain käsin
- liuottavat aineet (kynsilakanpoistoaine, tärpätti, bensiini, tinneri)
- moottoriöljyt, lika ja pöly
- liiallinen kuumuus tai kylmyys (paleltuminen) tai nopea lämpötilanvaihtelu.

Altistumista ärsyttävälle tekijöille on tärkeää vähentää. Jos altistumista ei voida täysin välttää, parannetaan ihon suojausta käyttämällä asianmukaisia suojakäsineitä.

Käsien suojaus

Kosteissa töissä käytetään tiiviitä suojakäsineitä. Kertakäyttöisiä suojakäsineitä (mm. vinyylimuovista, polyeteenistä, nitrilikumista tai luonnonkumista valmistettuja) voi ostaa ruokakaupoista, tavarataloista, halpahalleista ja apteekeista. Suositeltavia ovat puuterittomat suojakäsineet, koska puuteri voi kuivattaa ja ärsyttää ihoa.

Kertakäyttöisten suojakäsineiden alla on suositeltavaa käyttää puuvillaisia aluskäsineitä nurinpäin käännettyinä, jolloin käsineiden saumat eivät hankaa ihottuma-aluetta. Puuvillakäsineet imevät hikeä ja vähentävät suojakäsineistä johtuvaa hautumista. Aluskäsineet vaihdetaan heti, kun ne kostuvat. Puuvillakäsineitä on hyvä hankkia useita pareja, ja ne voi pestä 60 asteessa. Puuvillaiset pieninäppyläkäsineet ovat hyviä estämään ihon mekaanista rasitusta esimerkiksi autolla ajaessa ja kuivissa kotitöissä.

Kädet on suojattava kotonakin kaikissa keittiötyöskentelyn vaiheissa, kuten ruoanlaiton yhteydessä ja likaisten astioiden käsittelyssä. Suojakäsineitä on hyvä käyttää myös suihkussa hiustenpesuaineita ja saippuaa käsiteltäessä. Ranteisiin voi laittaa kuminauhat tai hiuslenkit, jotta suojakäsineen alle ei mene vettä.

Myös hiustenmuotoilutuotteet on suositeltavaa laittaa kertakäyttökäsineet kädessä. Nahka- ja keinoahkakäsineet soveltuvat hyvin mekaanisen rasituksen välttämiseen esimerkiksi ulkotöissä. Puutarhatöissä on suositeltavaa käyttää esimerkiksi vettähylkiviä kangaskäsineitä, joiden ulkopinta on pinnoitettu kumimateriaalilla vähintään kädenselkään saakka.

Likaisten käsineiden käyttöä on vältettävä, ja käsineiden kunto on hyvä tarkastaa säännöllisesti. Erilaisten apuvälineiden (esim. siivousvälineet ja -koneet) käyttö vähentää käsien ihon rasittumista.

Kylmällä säällä lämpimien käsineiden käyttö suojaa käsien ihoa.

Ihon hoito-ohjeita

Käsiä pestään mahdollisimman vähän. Voidepesut kevyellä perusvoiteella saippuan sijasta ovat tärkeä osa käsi-ihottuman hoitoa. Käsi-ihottuman vaikeudesta riippumatta voidepesut kannattaa ottaa osaksi päivittäisiä rutiineja. Käsienpesussa käytetään haaleaa vettä. Tarvittaessa voidaan lian poistamiseksi käyttää mietoja, hajustamatonta käsienpesuainetta. Käsienpesuaine ei saa sisältää kuorivia tai hankaavia aineosia eikä liuotainaineita. Kädet kuivataan huolellisesti, erityisesti sormivälit. Sormusten ja rannekorujen käyttöä vältetään, koska niiden alle jää likaa, pesuaineita ja kosteutta. Pitkien kynsien alle jää helposti likaa, joten kynnet on hyvä leikata lyhyiksi.

Lääkärin määräämiä voiteita käytetään lääkärin ohjeen mukaan. Käsi-ihottuman hoidossa käytetään lääke- eli hoitovoidetta (esim. kortisonivoide) ja perusvoiteita. Lääkevoidetta laitetaan yleensä kerran päivässä. Lääkevoidetta laitetaan riittävä määrä käsien ihottuma-alueelle.



Kuva: Kortisonivoiteen levitys

Perusvoiteita käytetään myös kortisonivoiteen käytön aikana. Käsi-ihottuman hoidossa perusvoiteiden säännöllinen päivittäinen käyttäminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta ihon kosteustasapaino pysyisi hyvänä.

Perusvoidetta levitetään noin tunnin kuluttua, kun lääkevoide on ensin ehtinyt imeytyä kunnolla. Perusvoiteiden käyttöä jatketaan myös silloinkin, kun lääkevoidetta ei enää käytetä. Pesun jälkeen ja ihon kuivuessa on tärkeää käyttää säännöllisesti perusvoidetta ihon kosteus- ja rasvatasapainon ylläpitämiseksi.

Perusvoiteiden käyttö hillitsee ihon kuivumista ja estää ihottumaa. Sopivan voiteen etsiminen kannattaa aloittaa keskirasvaisesta ja siirtyä mieltymysten ja tarpeiden mukaan joko rasvaisempiin tai kevyempiin voiteisiin. Jos perusvoide kirvelee iholla, kannattaa kokeilla paksumpaa perusvoidetta.

Voideltuihin käsiin voi laittaa puuvillakäsineet, jotka suojaavat ihoa ja vähentävät voiteiden tahraavuutta. Ensin voi toki olla hetken ilman puuvillakäsineitä, jotta kaikki rasva ei imeytyisi käsineisiin.

Korkeaa hygieniatasoa vaativissa tehtävissä voi lisäksi käyttää desinfiioivia käsihuhuhteita. Käsihuhuhteen käyttö käsien desinfiointiin kotiooloissa ei ole tarpeellista.

Käsi-ihottuman paranemisen jälkeen ihon suojamekanismi on heikentynyt vielä noin kuuden kuukauden ajan. Ihottuman uusiutumisen estämiseksi hoito-ohjeita on tärkeää noudattaa pitkäaikaisesti vielä ihottuman parannuttuakin.