

Patientråd vid handeksem

Hudklinikerna,
Region Örebro län



Region Örebro län
Universitetssjukhuset Örebro

Råd för att förebygga och behandla handeksem

I: Undvik irriterande ämnen

- Undvik eventuellt kontaktallergen
- Använd skyddshandskar av plast eller nitrilgummi vid våtarbete, matlagning, hårtvätt mm.
- Skyddshandskarna ska vara hela, rena och torra på insidan. Använd handskarna så kort tid som möjligt. Om längre tid krävs rekommenderas bomullsvante under skyddshandsken.

II: Åtgärda inflammationen

- Smörj kortisonkräm varje kväll tills klådan är borta, hudrodnaden avtar och det inte längre kommer vätskeblåsor i eksemet. Övergå då till smörjning varannan kväll.
- Underhållsbehandling med kortisonkräm två kvällar per vecka kan fortgå under lång tid.
- Om eksemet förvärras vid utglesningen, återgå då till den tidigare doseringen.
- Avsluta när eksemet har läkt. Om detta behandlingsschema inte fungerar kommer behandlande läkare att diskutera andra behandlingsalternativ.



III: Vårda hudbarriären

- Smörj händerna med en oparfymerad, fuktbevarande kräm många gånger dagligen. På kvällen kan ofta en fetare kräm användas, ev under bomullshandske (20% fett eller mer).
- Använd så lite tvål som möjligt, skölj noga i ljummet vatten och torka ordentligt.
- Handkräm kan användas som mild tvål (smörj först, ta vatten sedan).
- Om inte händerna är synligt smutsiga kan handsprit ersätta tvål, tex efter toalettbesök.
- Ta av ringar före vått eller smutsigt arbete.
- Använd varma handskar utomhus på vintern.

Rådgivning och tidsbeställning

Hudkliniken Universitetssjukhuset Örebro

Telefonnummer: 019-602 20 72

Telefontider: Måndag – torsdag klockan 08:00 – 15:00
Fredag klockan 08:00 – 11:00

Hudmottagningen Lindesbergs lasarett

Telefonnummer: 0581-85021

Telefontider: Måndag – torsdag klockan 07:45 – 12:00

Hudmottagningen Karlskoga lasarett

Telefonnummer: 0586-66550

Telefontider: Måndag – fredag klockan 08:00 – 09:00
Tisdag – torsdag klockan 13:00 – 14:00

www.regionorebrolan.se
www.1177.se



Region Örebro län

Universitetssjukhuset Örebro