

## Handeksem

**Handeksem är ett eksem som sitter på händerna. Eksem är en inflammation i huden som uppstår när hudens yttre skydd (hudbarriären) har försvagats. Under en ettårsperiod drabbas knappt tio procent av den yrkesverksamma befolkningen av handeksem, och risken för att utveckla det är 3–4 ggr ökad hos personer som har eller har haft atopiskt eksem i barndomen.**

Hos bebisar och små barn sitter eksemet främst på sträcksidor, i ansiktet och på bålen. Efter ca 2 år ålder flyttar det sig ofta till böjveck, som för många är det man förknippar med atopisk dermatit. När barnen blir äldre kan eksemet för vissa försvinna, medan andra fortsätter ha besvär med eksem på kroppen. Oavsett om eksemet har mildrats eller finns kvar är det dock inte ovanligt att man kan utveckla ett handeksem senare i livet. Risken för att utveckla ett handeksem är alltså stor om man har eller har haft atopiskt eksem, men påverkas också av andra faktorer som kontaktallergier och våtarbete.

Det finns många olika saker som kan göra att ett handeksem uppkommer eller försämras. Därför är det viktigt för de som drabbas att identifiera vad som kan utlösa eller försämra eksemet, både på arbetet och hemma. Om huden utsätts för vattenkontakt, rengöringsmedel, livsmedel, lösningsmedel och andra kemikalier skadas hudbarriären och handeksem kan uppstå. Genom att minska handtvättar, välja städmetoder där man ej kommer i kontakt med vatten samt använda skyddshandskar kan risken minska.

Även på arbetet bör man tänka på att skydda händerna och har man ett atopiskt eksem bör man ta det i beaktning då man väljer yrke, då vissa yrken, såsom kock, frisör eller arbeten inom sjukvård innebär mycket våtarbete och kan leda till handeksem. Om detta kan du läsa mer på [jobbafrisk.se](http://jobbafrisk.se)

Hudbarriären stärks genom mjukgörande behandling och har man en atopisk hud är det extra viktigt att smörja sina händer ofta. Om ett eksem uppkommer på händerna ska man söka vård för att få en adekvat behandling.

Patienter med handeksem som antingen är svårbehandlat eller återkommande bör utredas för kontaktallergi. Denna utredning görs via hudläkare, bland annat genom ett så kallat lapptest där man kan konstatera dessa kontaktallergier. På Hudallergimottagningen på Centrum för arbets- och miljömedicin arbetar vi med att utreda arbetsrelaterade hudbesvär, eller svårare fall där basutredningen inte är eller har varit tillräcklig. Vi tar emot remisser från hudläkare, vårdcentraler och företagshälsovård. Liknande mottagningar finns även flera andra ställen i landet.

**Då vi vet att många lider av sina handeksem ser vi på Hudallergimottagningen fram emot att under våren 2023 samarbete med [Atopikerna](http://Atopikerna) för att sprida kunskap om handeksem och egenvård. Läs mer om [Centrum för arbets- och miljömedicin \(Camm\) här](http://Centrum för arbets- och miljömedicin (Camm) här).**