

## Håndeksem

### Information om håndeksem

Håndeksem kan komme indefra (f.eks. pompholyx), pga irritation (f.eks. vådt arbejde) og pga. kontaktallergi (f.eks. kolofoniumallergi ved håndboldspillere). Håndeksem kan være en arbejdsskade og håndeksem kan være akut eller kronisk.

Læs mere her:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hud/sygdomme/andre-eksemer/haandeksem-generelle-raad/>

<https://www.videncenterforallergi.dk/allergi-og-eksem/haandeksem/>

<https://www.dermnetz.org/topics/hand-dermatitis/>

#### Behandling med receptpligtige cremer

Til håndeksem bruges stærke og meget stærke binyrebarkhormonholdige cremer. De bruges 1 x dagligt. Som tommelfingerregel i ca. 3 uger, derpå hver 2. dag i ca. 2 uger og endelig 2 x ugentligt som vedligehold. Ved opblussen startes forfra. Der smøres det tidspunkt i døgnet, der passer bedst for ens tilværelse.

Sommetider bruges antibiotikaholdige cremer, de bruges 2 x dgl i 1-2 uger, derefter skiftes til anden creme.

Når man smører, bruges fingerspidsenheder til at bestemme hvor meget creme man skal bruge. En fingerspidsenhed er den mængde creme man kan have på det yderste led af pegefingeren. En fingerspidsenhed dækker et hudområde som to håndflader.

#### Behandling med fugtighedsbevarende creme

Selv når man ikke har aktivitet i sit håndeksem skal der behandles med fugtighedscreme, mindst 2 x i døgnet. Ved samtidig brug af medicinsk creme smøres med fugtighedsbevarende creme 10 min efter den medicinske creme. Til natten bruges typisk en fedtcreme, i dagtiden en silikonebaseret creme, der indkapsler huden, og lader den hele men uden at fedte.

#### Allergjudredning

Vi udreder med såkaldt epikutantest for eksemallergi og med priktest ved mistanke om atopi.