

Νοσήματα Ενηλίκων



Ερεθιστική Δερματίτιδα Χειρός (Έκζεμα)

Σημαντικά σημεία

- Να θυμάστε ότι το νερό από μόνο του μπορεί να ενεργήσει ως ερεθιστικό.
- Να ελαττώσετε το πλύσιμο των χεριών.
- Να αποφεύγετε την άμεση επαφή του δέρματος με σαπούνι, απορρυπαντικά, σαμπουάν και άλλα ερεθιστικά προϊόντα.
- Να χρησιμοποιείτε γάντια με βαμβακερό υπόστρωμα, αντί σκέτα ελαστικά γάντια, όταν εργάζεστε με νερό και άλλα ερεθιστικά.
- Να χρησιμοποιείτε συχνά ενυδατικές κρέμες όπως κρέμα σορβολίνης ή υδατική κρέμα (sorbolene ή aqueous cream) ή γαλακτωματοποιητική αλοιφή (emulsifying ointment).
- Να χρησιμοποιείτε ενυδατικές κρέμες ειδικά μετά το πλύσιμο των χεριών.
- Κρέμες και αλοιφές κορτιζόνης που χορηγούνται από γιατρό θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο όταν υπάρχει δερματίτιδα.

Τι είναι;

Δερματίτιδα (έκζεμα) είναι ένα φλεγμονώδες νόσημα που προκαλεί ερεθισμό, λεπίδωση και σοβαρό κνησμό (φαγούρα) στο δέρμα. Σε μελανές επιδερμίδες αυτό μπορεί να είναι πιο μοβ απ' ό τι ερυθρό ή απλά ένα σκουρότερο χρώμα στο δέρμα.

Πού παρουσιάζεται;

Όταν παρουσιάζεται στα χέρια, μπορεί να έχει επίσης και μικρές φουσκάλες κατά μήκος των πλευρών των δακτύλων ή στις παλάμες. Τα χέρια μπορεί να ξηραθούν και να πονάνε με ανοίγματα και ραγίσματα στις παλάμες ή γύρω απ' τα δάκτυλα.

Ποια είναι η αιτία;

Το συνεχές βρέξιμο και στέγνωμα των χεριών, μαζί με την αυξημένη επαφή με σαπούνια, απορρυπαντικά και άλλα ερεθιστικά προϊόντα όταν φροντίζετε μικρά μωρά μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στα χέρια. Αν ένα άτομο έχει ήδη την τάση να παρουσιάζει δερματίτιδα, έχει περισσότερες πιθανότητες ερεθισμού στα χέρια την εποχή εκείνη. Μερικές φορές, μια πραγματική αλλεργία σε ένα χημικό που έχει χρησιμοποιηθεί μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα στα χέρια. Αλλά η πλειοψηφία της δερματίτιδας που επηρεάζει τα χέρια δεν προκαλείται από αλλεργία.

Η κατάπτωση, η κούραση και το άγχος επιδεινώνουν τη δερματίτιδα. Το ξύσιμο μπορεί να οδηγήσει σε σκάσιμο της επιδερμίδας και η δερματίτιδα να μολυνθεί. Η δερματίτιδα στα χέρια μπορεί να χειροτερέψει το χειμώνα επειδή ο κρύος καιρός προκαλεί χαμηλή υγρασία και ξήρανση του δέρματος. Η επαφή με άλλα προϊόντα που ξηραίνουν το δέρμα όπως διαλυτικά, περιλαμβανομένων νέφτι, κηροζίνης,

Greek - Irritant Hand Dermatitis (Eczema)

βενζίνης, οικιακά προϊόντα, κηπουρική και προετοιμασία φαγητού επιδεινώνουν την δερματίτιδα στα χέρια.

Πώς αντιμετωπίζεται;

Ένα μεγάλο μέρος της διαχείρισης της δερματίτιδας στα χέρια είναι να αποφεύγετε τα πράγματα που ερεθίζουν το δέρμα. Σ' αυτό περιλαμβάνεται η ελάττωση του πλυσίματος των χεριών και η επαφή με σαπούνι, απορρυπαντικά και άλλα διαλυτικά ή ερεθιστικά. Ελαστικά γάντια με βαμβακερό υπόστρωμα είναι χρήσιμα για πιο βαριές δουλειές. Για λεπτές δουλειές μπορείτε να χρησιμοποιείτε βαμβακερά γάντια κάτω από τα ελαστικά. Τα ελαστικά γάντια μόνα τους μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα λόγω του ιδρώτα.

Τα δακτυλίδια μπορεί να παγιδεύουν από κάτω σαπούνι, νερό και άλλα χημικά, έτσι θα πρέπει να τα βγάζετε πριν πλύνετε τα χέρια με σαπούνι ή μετά τις δουλειές του σπιτιού. Πρέπει να στεγνώνετε προσεκτικά το δέρμα κάτω από τα δακτυλίδια. Η αμμωνία στις βρεμένες πάνες μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό. Θα πρέπει να πιάνετε τις πάνες με τσιμπίδες ή γάντια για να αποφύγετε την άμεση επαφή με τα χέρια. Το νερό από μόνο του μπορεί να ενεργήσει ως ερεθιστικό επειδή απομακρύνει τα προστατευτικά έλαια του δέρματος.

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε ενυδατικές κρέμες όπως κρέμα sorbolene, aqueous ή γαλακτωματοποιητική αλοιφή αντί για σαπούνι. Θα πρέπει επίσης να τις επαλείφετε στο δέρμα συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας ως ενυδατικό και ειδικά μετά το πλύσιμο. Όταν η δερματίτιδα είναι ενεργή, κρέμες και αλοιφές κορτιζόνης που χορηγούνται από γιατρό, μπορεί να είναι αναγκαία για την ανακούφιση από τη φλεγμονή. Η αντιμετώπιση οποιασδήποτε λοίμωξης μπορεί επίσης να χρειάζεται αντιβίωση που χορηγείται από γιατρό.

Όταν καθησυχάσει η δερματίτιδα, πρέπει να σταματήσετε τις κρέμες κορτιζόνης. Για την πρόληψη της επανάληψης της δερματίτιδας θα πρέπει να συνεχίσετε την τακτική επάλειψη με ενυδατικές κρέμες και να αποφεύγετε τα ερεθιστικά προϊόντα. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί μια δοκιμαστική εξέταση μιας μικρής δερματικής περιοχής από δερματολόγο για να καθοριστεί κατά πόσο συμβαίνει μια πραγματική αλλεργία σε ένα χημικό. Αν πράγματι συμβαίνει αλλεργία, τότε είναι σημαντικό να αποφεύγετε την επαφή με αυτό το χημικό.

Περισσότερες πληροφορίες

Νοσοκόμα Υγείας Μητέρας και Παιδιού της περιοχής σας.

Φαρμακοποιός σας.

Οικογενειακός σας γιατρός.

Δερματολόγος.