

BEHANDELING VAN HANDECZEEM

ADVIEZEN

FRANCISCUS GASTHUIS

Inleiding

In deze folder staan enkele adviezen voor de behandeling van handeczeem. Door veelvuldig contact met water en irriterende stoffen, zoals zeep en (af)wasmiddelen, kunnen scheurtjes ontstaan in de opperhuid, waardoor uw handeczeem weer kan opspelen. U kunt dit zoveel mogelijk proberen te voorkomen door op een aantal punten te letten.

Algemene maatregelen

Hieronder vindt u adviezen voor het wassen van uw handen:

- Was zo min mogelijk uw handen.
- Indien u uw handen wast, gebruik dan lauw water en weinig zeep. Was zo mogelijk alleen de binnenkant van uw handen zonder uw handruggen in te zepen. Spoel uw handen goed af en dep ze voorzichtig droog.
- Gebruik bij het afdrogen van uw handen geen harde of halfnatte handdoek met zeepresten, maar een schone droge handdoek of papieren wegwerphanddoekjes.
- Doe tijdens het wassen uw ring(en) af. Hierachter blijven vaak zeepresten hangen, waardoor daar handeczeem ontstaat.
- Geef niet teveel geld uit aan dure en/of veelbelovende zepen. U kunt het beste uw handen wassen met crème zeep, gewone zachte huishoudezeep of babyzeep. Vermijdt het gebruik van zeepautomaten; deze zepen zijn vaak erg agressief.
- Na het handenwassen raden wij u aan uw handen steeds in te vetten met de aan u voorgeschreven crème tegen uitdroging. Meer hierover leest u onder het kopje specifieke maatregelen.

Bescherming tegen natte werkzaamheden

Tijdens (schoonmaak) werkzaamheden waarbij u in contact komt met irriterende stoffen, zoals het uitpersen van citrusvruchten of het schoonmaken van groenten, raden wij u aan om:

- PVC-handschoenen te dragen. Gewone handschoenen bevatten rubber. Bij een beschadigde huid bestaat de kans dat u een overgevoeligheid voor rubber ontwikkelt.

- Indien u transpireert in de PVC-handschoenen, kunt u een katoenen binnenhandschoen eronder dragen. Deze zijn verkrijgbaar bij de Poli-Apotheek van Franciscus Gasthuis.
- Koop liefst meerdere paren handschoenen en leg deze op verschillende plaatsen in uw huis, zoals in de keuken, badkamer en garage. Zo heeft u de handschoenen altijd bij de hand.
- Gooi de handschoen direct weg als er een gat in zit.
- Er zijn speciale handschoenen met een katoenen binnenkant (Sempersoft) te koop bij de apotheek of drogist

Bescherming tijdens droge werkzaamheden

Voorkom dat uw handen snel vies worden. Gebruik bij droge werkzaamheden katoenen verbandhandschoenen die u in de wasmachine snel weer kunt wassen. Beter uw handschoenen vuil, dan uw handen!

Bescherming bij koude en droge lucht

Ook bij koude en droge lucht kunnen scheurtjes ontstaan in de opperhuid. Omdat wol bij een beschadigde huid snel irriteert, raden wij u aan buiten in de kou leren handschoenen te dragen.

Specifieke maatregelen

Hieronder staan enkele adviezen bij voorgeschreven medicijnen.

- Corticosteroid crèmes of zalven
 - Deze zalven en crèmes hebben een sterk ontstekingsremmende werking, waardoor de jeuk vaak vermindert.
 - Breng de zalf of crème maximaal twee keer per dag, 's ochtends en 's avonds dun aan op uw eczeemplekken.
 - Na ongeveer twee weken continu gebruik moet u het gebruik van eczeem zalf verminderen en overschakelen naar één keer per dag. Het gevaar bestaat anders dat uw huid ter plaatse dunner wordt. Het is zelfs beter om de crème of zalf 3-4 dagen achter elkaar te gebruiken en de overige dagen van de week niet. . Dit hangt af van het advies van uw arts.

- Teercrèmes en zalven
Teercrèmes en zalven hebben een sterk ontstekingsremmende werking, waardoor de jeuk vaak vermindert. Meestal worden deze crèmes 's avonds aangebracht, soms in combinatie met katoenen verbandhandschoenen. Het nadeel van teer is dat het vlekken geeft en niet iedereen de teerlucht prettig vindt.
- Crèmes en zalven tegen uitdroging van uw huid
In tegenstelling tot de bovenstaande producten raden wij u aan deze crème of zalf enkele malen per dag te gebruiken, ook als uw handeczeem is genezen. Zorg dat u de voorgeschreven crème of zalf steeds bij de hand heeft, zodat u na het wassen van uw handen direct uw handen kunt invetten. Voorkom dat uw handen droog worden.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u tussen 08.00 en 16.30 uur contact opnemen met de polikliniek Dermatologie & Flebologisch Centrum via telefoonnummer 010 - 461 6131. U vindt de polikliniek Dermatologie & Flebologisch Centrum bij balie 368, op de derde verdieping van Franciscus Gasthuis.