

# Handeczeem

Eczeem is een vorm van huiduitslag, die ontstaat door de combinatie van een gevoelige huid en contact met irriterende stoffen of met allergenen. Eczeem aan de handen is een veelvoorkomende vorm.

Iedereen komt dagelijks meerdere keren in contact met irriterende stoffen zoals zepen en detergents en met andere stoffen zoals voeding, solventen, verven, oliën, vetten, zuren, lijmen, ontsmettingsmiddelen ... De huid wordt daardoor dagelijks aangevallen.

Niet iedereen ontwikkelt daardoor handeczeem. Bij sommige mensen wordt de huid makkelijker beschadigd dan bij andere. Eczeem is het gevolg van die beschadiging.

Mensen met handeczeem hebben vaak ook huidletsels op andere plaatsen op het lichaam.

## BEHANDELING VAN ECZEEM

Er bestaat een goede behandeling voor eczeem. Bescherming van de huid is daar een belangrijk deel van. Met de onderstaande richtlijnen kunt u uw handen beschermen en zo eczeem voorkomen en genezen.

- 1 Vermijd direct contact met zepen, shampoos, detergents, schuurpoeders en gelijkwaardige irriterende chemische stoffen.

Draag waterdichte vinyl- of nitrilhandschoenen. U kunt latex handschoenen dragen, maar als u al eczeem heeft, is de kans groot dat u ook nog een latex-allergie ontwikkelt. Vinyl- of nitrilhandschoenen zijn verkrijgbaar in doe-het-zelfzaken, sommige grootwarenhuizen, winkels voor beroepskledij ... Koop verschillende paren, zodat u ze overal in huis kunt terugvinden (keuken, badkamer, wasruimte ...). Gooi kapotte handschoenen onmiddellijk weg: beschadigde handschoenen dragen is slechter dan zonder handschoenen werken. Kies voor handschoenen met een voering in bijvoorbeeld katoen of jersey of draag er katoenen handschoenen onder. Vermijd transpiratie door de handschoenen steeds uit te trekken en goed te laten drogen.

- 2 Draag waterdichte handschoenen wanneer u citroenen, sinaasappelen of pomelmoezen pelt, aardappelen schilt of in contact komt met sap van tomaten of andere irriterende sappen zoals van uien of look.
- 3 Draag werkhandschoenen (katoen, leder, rubber) om te tuinieren. Gebruik katoenen handschoenen bij droog huishoudelijk werk. Verspreid verschillende paren over uw huis. Was ze als ze vuil zijn. Het is beter uw handschoenen te wassen dan uw handen.
- 4 Doe de vaat nooit met de hand. Gebruik een vaatwasmachine of vraag een van uw familieleden de vaat te doen. Was ook uw kleren nooit met de hand. Gebruik altijd de wasmachine.
- 5 Vermijd direct contact met terpentijn, verfverdunders, verven, boenwas, metaal- en meubelwassen en schoensmeer. Die producten bevatten irriterende solventen. Gebruik waterdichte handschoenen als u ze toch moet gebruiken.
- 6 Gebruik lauw water en een zachte zeep of handreinigingsolie om uw handen te wassen. Spoel uw handen overvloedig af en droog ze. Let op: er bestaat geen enkele zeep die volledig huidvriendelijk is. Ook 'zeepvrije' detergents zijn dat niet.
- 7 Ringen kunnen irriterende stoffen vasthouden, wat de kans op eczeem vergroot. Doe uw ringen uit voor huishoudelijk werk of om uw handen te wassen.
- 8 Wanneer u naar buiten gaat bij koud weer of als er veel wind is, draag dan handschoenen (leder, katoen, wol) om te voorkomen dat uw handen uitdrogen of afschilferen.
- 9 Gebruik meerdere keren per dag een hydraterende crème en zeker telkens als u uw handen heeft gewassen. Gebruik alleen producten die voorgeschreven worden. Gebruik geen andere lotions, crèmes of zalven: uw eczeem zou erdoor kunnen verergeren.
- 10 Bescherm uw handen gedurende minstens zes maanden nadat uw handeczeem genezen is. Het kan lang duren voor de huid weer normaal is en als u niet voorzichtig bent, kan het eczeem gemakkelijk terugkomen.

**Er is geen snelle behandeling voor handeczeem. Uw huid heeft een rustperiode nodig, waarbij contact met irriterende stoffen vermeden wordt. Volg deze richtlijnen daarom nauwgezet.**