

Så lever du med **kroniskt handeksem**

Med denna broschyr önskar vi öka din kunskap om kroniskt handeksem, så att du är bättre rustad att förstå sjukdomen och ta kommando över de förhållanden som utlöser eksemet.



Innehåll

3. Kroniskt handeksem – vad är det?
4. Så ser handeksem ut
5. Vad orsakar handeksem?
7. Arbetsrelaterat handeksem
8. Hur behandlas handeksem?
11. Vad händer om handeksem inte behandlas?
12. Myter och fakta om handeksem
13. Var kan du få hjälp?
14. Egna anteckningar
16. Förebyggande åtgärder

Kroniskt handeksem – vad är det?

Vad är handeksem?

Handeksem är en vanlig hudsjukdom som varje år påverkar ungefär 10% av befolkningen. Både barn, ungdomar och vuxna kan få handeksem. Nästan var fjärde upplever handeksem någon gång under livet. Kvinnor är mer utsatta, speciellt i åldern 20–29 år, då våtarbete både i hemmet och i arbetet ökar risken. Eksemet uppträder ibland i skov med friska perioder emellan men kan också vara nästan kontinuerligt. Risken för att eksemet blir kroniskt är påtagligt.

Livet med handeksem

Att leva med handeksem kan vara utmanande, speciellt när det påverkar dagliga aktiviteter som arbete, fritid, hushållsarbete och personlig hygien. Många upplever klåda, smärta, sveda och irritation, vilket kan göra det svårt att utföra uppgifter med händerna.



Vardagsutmaningar

Arbete: För personer i yrkeslivet, där händerna utsätts för fukt eller kemikalier, kan handeksem betyda att man måste vidta speciella förhållningsregler, som att använda handskar eller ta tätare raster. Det kan hända att man behöver byta till mindre hudbelastande arbetsuppgifter. Sjukskrivning och behov av arbetsbyte är vanliga konsekvenser hos de med svårt handeksem.

I hemmet: Vardagssysslor som diskning, städning, personlig hygien och vård av barn kan bli svårt när händerna är irriterade eller drabbade.

Socialt liv: Handeksem kan påverka ens sociala liv. Några känner sig generade över handeksemets utseende, andra är oroade över omgivningens reaktion på handeksem och några vill inte visa händerna eller hålla i handen. Fritidsaktiviteter kan påverkas, vilket också kan bidra till den psykiska bördan som handeksemet orsakar.

Stöd och hantering

Att få stöd från familj, vänner och vårdpersonal är viktigt. Många upplever att det hjälper att prata om sjukdomen och hitta sätt att anpassa sig. Pågående behandling och god hudvård kan göra stor skillnad för att hålla eksemet under kontroll och förbättra livskvaliteten.

Så ser handeksem ut

Handeksem kan se olika ut beroende på svårighetsgrad och typ.
Vanliga tecken inkluderar:



Vad orsakar handeksem?

Handeksem kan orsakas av yttre faktorer som irritation och kontaktallergi, samt inre faktorer. Handeksem kan uppstå när hudens barriär försvagas vid återkommande kontakt med irriterande eller allergiframkallande ämnen.

Det kan bero på:

- Frekvent handdisk och kontakt med vatten
- Rengöringsmedel, kemikalier och oljor
- Allergi mot t.ex. kemiska ämnen i vardagsprodukter och arbetsmiljön
- Tidigare atopiskt eksem

Typer av handeksem

Handeksem delas in i fyra huvudtyper beroende på orsak. Typerna kan överlappa varandra och förekomma samtidigt.

Irritativt kontakteksem

- Beror på återkommande kontakt med vatten, tvål, rengöringsmedel, hudirriterande kemikalier och oljor.
- Vanligaste formen av handeksem (70% arbetsrelaterade).
- Typiska symtom: Rodnad, torr hud och sprickor.

Allergiskt kontakteksem

- Orsakas av allergi mot vissa ämnen (t.ex. nickel, parfym, konserveringsmedel, kemiska ämnen).
- Utredd med allergitest (lapptest) för att identifiera orsaken.
- Symtom: Klåda, svullnad, knottor och små blåsor.

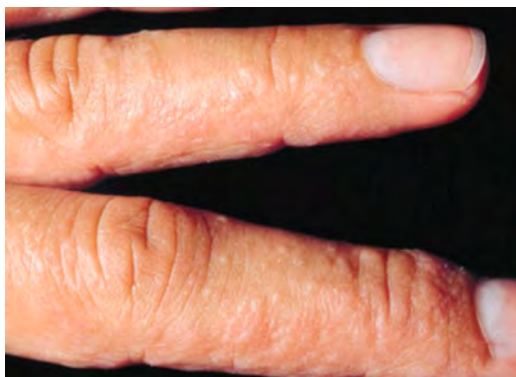
Atopiskt handeksem

- Personer med atopiskt eksem har 2–5 gånger högre risk att få handeksem.
- Atopiskt handeksem kan förvärras när man börjar arbeta.
- Symtom: Torr, kliande och irriterad hud.

Proteinkontakteksem

- Ses till exempel hos personer som arbetar inom livsmedelsbranschen: kökspersonal, måltidsbiträden, slaktare, bagare och fiskhandlare som kan utveckla allergi vid hudkontakt med livsmedel.
- Symtom: snabbt uppblossande kraftigt akut eksem inom timmar efter kontakt med proteiner som förekommer i mat, växter, biologiskt material eller latex.

Dessutom finns det typer av handeksem där orsaken inte är känd:



Vesikulöst handeksem

Visar sig som kraftigt kliande blåsor på handflator, böjsidan av fingrarna och mellan fingrarna. Det ses också fjällande hud och sprickor som svider och smärtar. Det kommer ofta nya utbrott med blåsor var 3–4:e vecka. Detta kan också ses på fotsulorna.



Hyperkeratotiskt (tylotiskt) eller keratotiskt handeksem

Torrt, fjällande och förtjockad hud (hyperkeratoser) med eller utan sprickor (fissurer). Ses på handflatorna, böjsidorna på fingrarna och på fotsulorna.

Arbetsrelaterat handeksem

Handeksem kan uppstå eller förvärras av arbetet. Risken är särskilt hög i våtarbeten med till exempel återkommande handdisk eller kemikaliekontakt, samt långvarig eller upprepade användning av plast- eller gummihandskar.

- Hälso- och sjukvården
- Frisör och kosmetikbranschen
- Livsmedelsindustrin
- Städning/rengöring och hantverk-syrken

Lapptest – varför och hur

Vid kroniskt handeksem, eller om det finns misstanke om att handeksemet beror på allergi, kan en hudläkare rekommendera ett **lapptest**.

Varför

Lapptestet utförs för att fastställa om din hud reagerar allergiskt på utvalda ämnen, som till exempel nickel, parfym, gummi eller konserveringsmedel. Det är viktigt för att du ska kunna undvika kontakt med det ämne du är allergisk mot.

Hur testet genomförs

- Små mängder av utvalda allergi-framkallande ämnen fästs på plåster som sätts på ryggen.
- Plåstren ska sitta på i 48 timmar och huden får inte bli våt under tiden.
- Normalt läser man av testen två gånger, efter 3-4 dagar samt efter 6-7 dagar efter att plåstren satts dit för att värdera om en reaktion uppkommit (rodnad, svullnad, blåsor).



Om lapptesten visar en allergi kommer du att få vägledning i hur du undviker ämnet och skyddar din hud.

Annan allergiutredning vid handeksem:

Vid misstanke om typ 1 allergi mot latex (handskar, ballonger), födoämnen eller djurallergener undersöks orsaken med pricktest eller blodprov.

Hur behandlas handeksem?

Tidig behandling av handeksem är viktigt för att förhindra att eksemet blir kroniskt. Behandlingen kan bestå av både lokala och systemiska behandlingar.

Mjukgörande kräm:

Använd oparfymrerad mjukgörande kräm. Krämer med ett högt fetthinnehåll är mer effektiva. Speciellt på vintern behövs en kräm med högt fetthinnehåll. Använd gärna krämen under raster, efter arbetet och innan sänggåendet. Den ska smörjas in över hela händerna – också där det inte finns eksem. Det är visat att mjukgörande kräm förbättrar hudbarriären och kan förebygga eller minska antalet utbrott av handeksem. Alla typer av handeksem behandlas med mjukgörande kräm.



Kortisonkräm:

Är förstahandsval vid behandling av handeksem då det dämpar eksemutbrott. Kortisonkräm smörjs bara på hudområden med eksem och skrivs ut på recept av läkare/hudläkare. Kortisonkräm finns i fyra styrkor (1–4) som används till olika områden av huden.

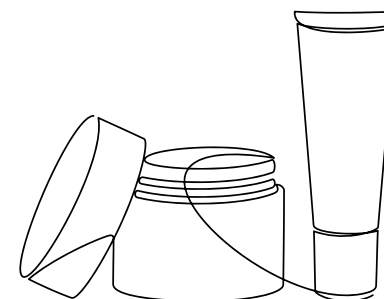
Det är viktigt att följa läkarens smörjschema och nedtrappningsplan. Behandlas vanligtvis en gång vid läggdags i några veckor, därefter trappas behandlingen ned. Behandling 2–3 gånger i veckan kallas underhållsbehandling och används för att förebygga återfall av handeksem.

Kalcineurinhämmare:

Kräm eller salva används för behandling av eksem. Den kan användas 1–2 gånger dagligen för behandling av handeksem.

Lokal JAK-hämmare:

En kräm som skrivs ut av hudläkare och används för behandling av måttligt till svårt handeksem. Den används två gånger om dagen vid utbrott av eksem.



Andra behandlingar av handeksem

Kalibad:

Används för att torka ut och behandla kliande och vätskande eksem eller infektioner i huden, 15 min bad några dagar i rad i kaliumpermanganat som blandas med ljummet vatten. Kan missfärga naglar och hud. Täck eventuellt naglarna med vaselin. Var försiktig med omgivningen och kläderna.

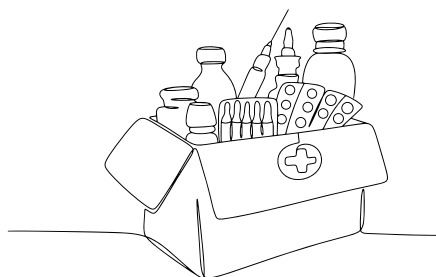


Ljusbehandling:

Ultraviolett UVB används 2–3 gånger i veckan under 6–8 veckor. Behandlingen pågår från några få sekunder till minuter och används vid handeksem av måttlig svårighetsgrad.

Systemisk behandling av handeksem:

Detta gäller all behandling som inte smörjs in på huden, utan ges som tabletter eller injektion. Idag finns många olika systemiska behandlingar för måttligt till svårt handeksem. Behandlingen kan ges av hudläkare och kräver regelbundna återbesök och kontroller med blodprov. Vilken behandling du får beror på svårighetsgraden och typen av ditt handeksem, samt din ålder, ditt kön och om du har andra kroniska sjukdomar.



Vad händer om handeksem inte behandlas?

Sök läkare tidigt vid symtom på handeksem för att få rätt behandling. Eksemet kan bli svårare att behandla om du väntar för länge med att söka hjälp.

Handeksemet kan förvärras och bli **kroniskt**, vilket betyder att eksemet blir långvarigt och svårare att behandla. Obehandlade handeksem kan leda till:

Ihållande rodnad, klåda och smärta som påverkar vardagen

Sprickor och sår som kan leda till infektion

Förgrovd och hård hud som gör händerna mer sårbara

Nedsatt arbetsförmåga, speciellt om händerna utsätts för belastning

Tidig behandling minskar risken för kroniskt eksem och gör det lättare att hålla huden frisk.

Myter och fakta om handeksem

Myt: Handeksem smittar.

Fakta: Handeksem är inte smittsamt – det beror på irritation, allergi eller en hudsjukdom.

Myt: Handeksem försvinner av sig självt.

Fakta: Obehandlat handeksem kan bli kroniskt och kräva långvarig behandling.

Myt: Bara allergiker får handeksem.

Fakta: Alla kan få handeksem – speciellt om huden utsätts för vatten, tvål eller kemikalier.

Myt: Man kan utveckla "vattenallergi".

Fakta: Man kan inte utveckla kontaktallergi mot vatten, men huden blir irriterad vid kontakt med vatten, fukt och tvål. Handeksem utvecklas inte sällan just i yrken med långvarig och regelbunden vattenkontakt.

Myt: Man kan bara ignorera handeksem, det försvinner med tiden.

Fakta: Obehandlat handeksem kan bli värre, och i vissa fall kroniskt. Snabbt insatt behandling kan förhindra att det förvärras.

Myt: Man ska tvätta händerna med tvål även om de ser rena ut.

Fakta: Använd alkoholbaserade desinfektionsmedel istället för tvål och vatten när händerna inte är synligt smutsiga. Använd handdesinfektion även om det svider.

Myt: Man kan inte utföra arbete i våta miljöer om man har handeksem.

Fakta: Även om våtarbete kan förvärra handeksem kan det ofta hanteras med rätt förebyggande åtgärder, så som handskar och användning av mjukgörare.

Var kan du få hjälp?

För mer information, besök:

Atopikerna

Atopikerna

atopikerna.astmaoallergiforbundet.se



Astma och Allergiförbundet

astmaoallergiforbundet.se

1177

1177.se

1177.se



LäkeMedelsverket

lakemedelsverket.se



Arbetsmiljöverket

av.se

JOBBAFRISK

Jobbafrisk

jobbafrisk.se

Egna anteckningar

[illegible][illegible]

Förebyggande åtgärder

Du kan skydda dina händer genom att följa de 10 råden vid handeksem:

1. Använd handskar vid våtarbete med vatten, rengöringsmedel och kemikalier.
2. Handskar används så länge det behövs, men så kort tid som möjligt.
3. Handskarna ska vara hela, rena och torra.
4. Använd bomulls- eller bambuhandskar under skyddshandskarna.
5. Tvätta händerna med oparfymmerad tvål i ljummet vatten, skölj och torka grundligt.
6. Använd alkoholbaserade desinfektionsmedel istället för tvål och vatten när händerna inte är synligt smutsiga. Använd handdesinfektion även om det svider.
7. Bär inte ringar på arbetet, och generellt, inte när du har eksem.
8. Använd en mjukgörare med högt fettinnehåll och utan parfym.
9. Mjukgöraren ska fördelas över hela handen – också på fingrar, emellan fingrarna och på handryggen.
10. Ta hand om händerna också på fritiden, använd handskar vid våtarbete hemma och använd varma handskar utomhus på vintern.

LEO Pharma AB

Box 404

201 24 Malmö, Sverige

info.se@leo-pharma.com

+46 (0)40 35 22 00

Denna folder är utarbetad i samarbete med

Kristina Ibler,

Bispebjerg Universitetssjukhus

Mette Sommerlund,

Skejby Universitetssjukhus

och är anpassad till svenska förhållanden i samarbete med

Mihály Matura,

Universitetssjukhuset Örebro och

Norrlands universitetssjukhus.

Foton är använda med tillåtelse från Danderm.



MAT-92232 Maj 2026

2026 LEO Pharma. Alla rättigheter förbehållna.

LEO Pharma och dess design är varumärken som tillhör LEO Pharma A/S.