



## **Käsi-ihottumapotilaan kotihoito-ohjeet**

### **1. Pese kädet hellävaraisesti**

Käsien pesuun riittää usein haalea vesi ja mieto, hajusteeton pesuaine. Pesuaineena voit käyttää myös perusvoidetta. Huuhtele pesuaine hyvin ja kuivaa kädet huolellisesti kynsiä ja sormivälejä myöten.

### **2. Hoida käsiä**

Käytä perusvoidetta aina pesun jälkeen. Pieni määrä riittää. Päivisin riittää ihoon hyvin imeytyvä emulsiovoide. Käsien ihon ollessa erityisen kuiva, sivele iltaisin rasvaisempaa voidetta, tarvittaessa suojaa kädet käsinein.

### **3. Suojaa kätesi kotitaloustöissä**

Suojaa kätesi aina alus- ja suojakäsinein.

Käytä mahdollisimman paljon astian- ja pyykinpesukoneita. Siivoustöitä tehdessäsi ja astioita käsin pestessäsi käytä aina pitkävartisia suojakäsineitä.

Vältä koskettelemasta ihoa ärsyttäviä ruoka-aineita, kuten sitrushedelmien kuoria, raakoja juureksia (erityisesti perunaa), raakaa kalaa ja lihaa sekä sipulia tai muita kokemuksesi mukaan ärsyttäviä ruoka-aineita.

### **4. Vältä sormusten käyttöä**

Käsi-ihottuma voi alkaa sormusten alta, sillä niiden alle kertyy helposti likaa ja kosteutta. Vältä siitä syystä sormusten jatkuvaa käyttöä, älä ainakaan pese käsiäsi sormukset sormissa. Pidä sormukset puhtaina.

### **5. Käytä suojakäsineitä**

Käytä kosteissa tai likaisissa töissä nesteitä läpäisemättömiä muovisia (esim. PVC, vinyyli) suojakäsineitä. Vältä kumikäsineitä, koska kumikäsineissä joko luonnonkumien tai sen sisältämät kumikemikaalit saattavat herkistää. Suojakäsineiden tulee olla riittävän pitkävartiset, ehyet, puhtaat ja kuivat. Käsineet on päivittäin huuhdottava vedellä, myös sisäpuolelta, ja kuivattava nurinpäin ilmastossa paikassa. Käytä muovikäsineiden alla puuvillakäsineitä ja vaihda nämä puhtaisiin ja kuiviin aina tarpeen mukaan jotta kätesi eivät haudu. Lyhytaikaisessa suojauksessa voit käyttää myös kertakäyttöisiä muovikäsineitä.

## **6. Vältä kemikaalien käsittelyä**

Vältä mahdollisuuksien mukaan metallinpuhdistusaineita, kiillotusvahoja, huonekalujen puhdistusaineita tai muita niiden kaltaisia kemikaaleja. Varo mm. tahrannoistoa-aineiden, bensiinin, tärpätin, tinnerin, öljyjen ja maalien suoraa ihokosketusta.

## **7. Ihon- ja hiustenhoitotuotteiden käyttö**

Pyri käyttämään hajusteettomia tuotteita, hajusteet voivat ärsyttää ihoa. Ihottuman ollessa pahimmillaan, käytä suojakäsineitä hiuksia pestessäsi. Älä levitä hiustenhoito-, värjäys- tai muotoilutuotteita paljain käsin.

## **8. Vältä allergiaa aiheuttaneita aineita**

Tarkista, ettet käsittele tuotteita, joiden ainesosille sinut on todettu allergiseksi. Pyydä tarvittaessa hoitavaa lääkäriä selvittämään sivulle sopiva/sopimattomat tuotteet.

## **9. Suojaa kädet kylmältä**

Käytä kylmillä ilmoilla aina lämpimiä käsineitä, sillä kylmyys kuivattaa ihoa. Villa tai muu karkea materiaali suoraan ihoa vasten voi kuitenkin ärsyttää.

## **10. Noudata ohjeita**

Käytä lääkkeitä ohjeiden mukaisesti, ja aloita hoito heti iho-oireiden uudelleen ilmaantuessa. Noudata huolellisesti saamiasi suojaus- ja hoito-ohjeita kotona, työssä ja harrastusten parissa. Käsi-ihottuma voi jatkua pitkään ja paranemisen jälkeenkin ihon vastustuskyky on alentunut ainakin puolen vuoden ajan.