



NAVODILA ZA NEGO ROK (pri ekcemu rok)

Kaj je namen izvlečka?

Ta izvleček je napisan z namenom razložiti pomen pravilne in redne nege rok. Pacienta skušamo s sledečim izvlečkom naučiti ,kako zmanjšati iritacijo, ohraniti kožno bariero in kako uporabljati emoliens (negovalno kremo/mazilo).

Zakaj je sploh potrebno negovati kožo rok?

Roke so prvi kontakt z zunanjim svetom. Preko rok prihajamo v stik z iritansi kot so mila, detergenti, šamponi, voda, steklena volna, ipd. Pogost stik z iritansi, med drugim tudi pogosta uporaba vode, zmanjša barierno funkcijo kože in vodi v nastanek ekcema rok ali povzroči recidiv (ponovni pojav) ekcema rok. Roke postanejo rožnate, luščeče, razpokane, pekoče in boleče.

Kdo najpogosteje zboli za ekcemom rok?

Najpogosteje se pojavlja pri tistih, ki so že kdaj v življenju imeli ekcem (sem prištevamo tudi ekcem v otroški dobi) in pri tistih, ki so poklicno izpostavljeni vlagi in mokroti.

Kateri poklici predstavljajo večje tveganje za ekcem rok?

Čistilke, gospodinje, negovalci, kuharji, frizerke, mehaniki, kirurgi, zobozdravniki, medicinske sestre, cvetličarke, delavci v proizvodnji, kozmetičarke, zidarji, zaradi nenehnega stika z vodo, kontaktnimi iritansi in pogostih poškodb, ki spremljajo vsakdanje delo.

Bo redna nega pozdravila moje stanje na koži?

Ne, pozdravila ne bo, bo pa poskrbela, da se bo obnovila barierna funkcija kože in da se bo zmanjšalo vnetje na koži. Ponavadi se stanje na koži rok ne bo takoj izboljšalo, govorimo o občutljivem obdobju, ki lahko traja še mesece po zazdravitvi kože. Če prenehamo z uporabo negovalnih krem/mazil prezgodaj v procesu zdravljenja ter tudi kasneje, ko na koži ne vidimo več znakov vnetja, se stanje na koži lahko hitro poslabša. Koža po zazdravitvi ostaja več mesecev občutljiva, tudi ko na koži izzvenijo znaki vnetja (to je rdečina, bolečina, pekoč občutek..).

Kaj so emoliensi (negovalne kreme/mazila)?

Emoliensi (negovalne kreme/mazila) so mešanice olj (kreme) ali parafina (mazila) in

vode po različnih recepturah. Narejena so tako, da kožo gladijo in hidrirajo. Njihov učinek je kratkotrajen, zato jih je potrebno tekom dneva večkrat nanesti na kožo. Poznamo vrsto emoliensov, pomembno je, da najdemo enega ali dva emoliensa, ki nam ustrezata, iz praktičnega vidika je morda dobro, da se vam predpiše vedno manjšo tubo za na pot in večjo za doma.

Kako uporabljati emoliense?

Emoliense je potrebno uporabljat večkrat dnevno, čimvečrat, idealno po vsakem umivanju rok in ob vsakem odmoru med delovnim časom. Pomembno je, da prinesete na delovno mesto svojo tubo oz lonček emoliensa, zato je morda dobro, da kupite emoliens manjši za v službo in večji za doma. Zvečer je še posebej prikladno uporabiti emoliens, morda med gledanjem televizije ali pred spanjem, tako se negovalna krema/mazilo zadrži dlje časa na koži.

Če imate hudo vneto kožo rok, potem je smiselno pustiti, da deluje emoliens čez noč. Pred spanjem nanesite večjo količino emoliensa, dobro ga vtrite v kožo in nadenite bombažne rokavice. Po možnosti rok po zadnjem nanosu emoliensa ne spirate več.

Če so vam predpisali steroidno kremo/mazilo, na najhujše prizadetih predelih kože rok, potem ga morate nanašati 1x – 2x dnevno pod ali nad emoliens (odsvetuje se uporabo samo steroidne kreme brez emoliensa). Razen v primeru, ko vam je zdravnik predpisal magistralni pripravek v kombinaciji z emoliensom, takrat dodatno emoliens v kombinaciji s steroidom ni potreben. Emoliens uporabljate tudi ko se je stanje na koži že izboljšalo, kar zmanjša verjetnost za ponovitev ekcema rok.

Kakšni so stranski učinki emoliensov?

Emoliensi redko povzročajo stranske sopojavae. Če je koža močno vneto, lahko v prvih dneh uporabe, koža peče in je nadražena. Redko lahko povzročijo vnetje in alergijsko reakcijo. Velikokrat je tudi smiselno poskusiti več emoliensev, preden najdete takega, ki vam ustreza.

Je kaj česar se morate izogibati med uporabo emoliensov?

Pri tistih, ki dnevno rokujejo s papirjem, je morda uporaba emoliensov v delavnem času nudna, saj so emoliensi preveč mastni. V tem primeru je vredno poskusiti z manj mastnimi emoliensi, narejenimi na gelni osnovi. Doma pa potem nadaljevati z bolj mastnimi kremami/mazili, saj so ti bolj učinkoviti in delujejo dalj časa. Nikar ne posojajte emoliensov drugim, saj lahko na ta način kontaminirate svoje negovalne kreme/mazila.

Kako naj roke umivam?

Roke je zaželjeno umivati z mlačno vodo, saj pretopla in premrzla voda poslabšujeta stanje na koži rok. Uporabljajte nadomestke za mila kot so sindeti, negovalni losioni z antiseptiki, emulzije ali mazila na bazi parafinov, emolientni geli za tuširanje. Če so vaše roke umazane, uporabljajte neparfumirana mila brez vsebnosti žvepla, uporabljajte majhne količine mila in ga dobro sperite. Nikoli ne umivajte rok, če pred

tem ne snamete prstanov. Milo se zadržuje za prstani in dodatno iritira kožo.

Po umivanju roke previdno osušite, s čisto brisačo, brez nepotrebne in iritirajočega drgnjenja. Potem v roke vtrite emolijens. Da preprečite prepogosto umivanje, lahko uporabljate rokavice, ki naj bodo vinilne (PVC).

Kako lahko zmanjšam pogostost ali preprečim zagone ekcema rok?

Izogibajte se snovem kot so detergenti ali čistila. Uporabljajte merico, ko rokujete z pralnim praškom in izogibajte se direktnemu kontaktu z umazanijo, posledično boste potrebovali detergent za umivanje vaših umazanih rok.

Čim več uporabljajte pomivalni stroj in pralni stroj, kar zmanjša možna poslabšanja na koži. Poskusite čim manj obremenjevati vaše roke doma, prosite vaše domače za pomoč pri gospodinskih opravilih, prav tako aktivirajte druge družinske člane za delo na vrtu, tako boste zmanjšali verjetnost poškodb na občutljivi koži rok.

Vedno se izogibajte motornim oljem, bencinu. Nikoli ne uporabljajte agresivnih razredčil, voskov in čistil, ki dodatno iritirajo kožo. Steklena volna je močno iritativno sredstvo. Izogibajte se kontaktu z barvami in cementom.

Izogibajte se direktnemu kontaktu s šamponi. Uporabljajte vinilne (PVC) rokavice, ali naj kdo drug umije vaše in otrokove lase.

Izogibajte se loščilom: kovine, voskom, loščilom za avto, čevlje, pohištvo, okna.

Izogibajte se razredčilom: špirit, alkohol, bencin, parafin, terpentini, trichloretileni (TRIC).

Izogibajte se lupljenju in rokovanju s citrusi.

Ne nanašajte losiona za lase, kreme za lase ali barve za lase z golimi rokami.

Ob hišnih in delovnih opravilih snemajte prstane, tudi med poslabšanjem ter tudi še 3 mesece po izboljšanju na koži. Notranjost prstana naj bo čista in suha.

Ko umivate posodo, naj bo to pod tekočo vodo, ki naj bo čim nižje temperature. Ob umivanju z detergenti in čistili vedno uporabljajte rokavice. Uporabljajte raje krtače na ročaju kot gobice.

Če delate v zdravstvu, roke normalno razkužujte in umivajte, razkužila so včasih manj iritirajoča kot voda in detergenti. Držite se programa preprečevanja in obladovanja okužb ustanove, v kateri delate. Nekateri so senzibilizirani na alkohol, v tem primeru zaprosite za alternativna desinfekcijska sredstva.

Kdaj naj nosim rokavice?

Za dela v mokrem, ko rokujete s kemikalijami ali potencialno infektivnimi materiali, je priporočljivo nositi rokavice. Rokavice nosite kratek čas, idealno ne dlje od 20

minut naenkrat, kar zmanjša potenje (potenje ekcem poslabšuje). Rokavice naj bodo intaktne, čiste in suhe. Uporabljajte vinilne (PVC) namesto gumijaste rokavice, po možnosti z bombažno podrokavico, kar zmanjšuje potenje in drgnjenje.

Rokavice obrnite in večkrat tedensko sperite pod tekočo vodo. Doma zunanje rokavice menjajte na nekaj tednov, pri delu v industriji pogosteje. Če se rokavice razmočijo, le te zamenjajte.

V mrzlem vremenu se zaščitite s toplimi rokavicami, mraz škodi vaši občutljivi koži rok.