PHYSIOGEL®
HYPOALLERGENIC

Macht die Haut weniger empfindlich

PHYSIOGEL® DAILY MOISTURE THERAPY Creme:

- ✓ sorgt für langanhaltende Feuchtigkeit
- ✓ ohne Emulgatoren, Parfüm, Farbstoffe und Konservierungsmittel
- ✓ stärkt und regeneriert die Haut-Lipid-Barriere

Macht aus Wissenschaft sichtbar gesündere Haut.

GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich
Für Fragen: Telefon 05354 56335-0, E-Mail: gsk@gebro.com. Stand: Juli 2016

ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR DERMATOLOGIE UND VENEREOLOGIE
AUSTRIAN SOCIETY OF DERMATOLOGY AND VENEREOLOGY

AUVA

Hautschutz. Handschutz.

PATIENTENRATGEBER
ZUM CHRONISCHEN HANDEKZEM

WISSENSWERTES UND VORSORGE-TIPPS

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Nicht wenige Menschen reagieren buchstäblich allergisch auf ihre Arbeit: Chirurgen, die Ausschlag von ihren sterilen Einmalhandschuhen bekommen, Friseure, die durch den ständigen Kontakt mit Wasser offene Hände haben, Bäcker, die keinen Mehlstaub vertragen, oder Pflegepersonen, denen das Desinfektionsmittel im wahrsten Sinne unter die Haut geht. Berufsbedingte Hautkrankheiten sind in Österreich keine Seltenheit: Jährlich werden ca. 1.100* Berufskrankheiten bei Erwerbstätigen anerkannt. Lärmschwerhörigkeit ist die häufigste berufsbedingte Krankheit, dahinter folgen schon die Hautkrankheiten.

Vor allem Nassarbeit birgt ein hohes Risiko für Hautprobleme – wie im Reinigungs- und Metallbereich, bei Friseuren, Maurern sowie in medizinischen Berufen und bei Hausfrauen. Die Hände stundenlang in Handschuhen versteckt oder dem direkten Kontakt mit Reinigungschemikalien ausgesetzt – da verwundert es nicht wirklich, dass die Haut mit der Zeit ihr Unbehagen äußert.

Die häufigste berufsbedingte Hauterkrankung ist das chronische Handekzem. Dabei handelt es sich um oberflächliche Entzündungen der Hände, die sich vor allem durch Juckreiz, Hautrötungen, Bläschen, Schuppung, nässende Hautdefekte und Krustenbildung bemerkbar machen.

Die gute Nachricht: Je mehr man über das chronische Handekzem weiß, desto besser kann man vorbeugen. Österreichs Hautärztinnen und Hautärzte haben es sich daher mit Unterstützung der Apothekerinnen und Apotheker und in Zusammenarbeit mit der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) zur Aufgabe gemacht, gemeinsam rund um dieses wichtige Thema aufzuklären.

Das wichtigste Ziel ist dabei, die Gesunderhaltung der Menschen zu unterstützen und die Lebensqualität zu fördern.

Auf den folgenden Seiten haben wir hilfreiche Informationen und Tipps für Sie zusammengefasst. Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Ihr

Univ. Prof. Dr. Adrian Tanew
Universitätsklinik für Dermatologie, Medizinische Universität Wien

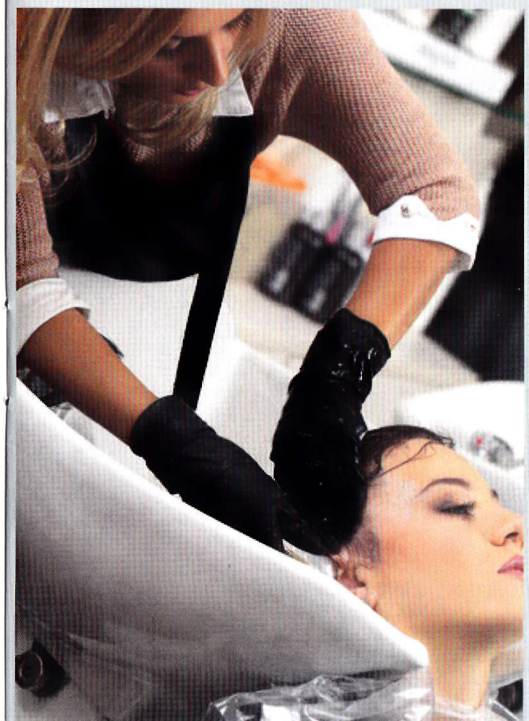
Univ. Prof. Dr. Werner Aberer
Klinikvorstand der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie des LKH-Universitätsklinikums Graz

*Quelle: AUVA, Zahlen 2015

Chronisches Handekzem. Was ist das?

Das chronische Handekzem ist eine chronische Hautentzündung der Hände, die nicht ansteckend ist. Experten schätzen, dass ca. 5 bis 10 Prozent*) der Bevölkerung davon betroffen sind. Bestimmte hautbelastete Berufsgruppen sind besonders gefährdet. Dazu gehören beispielsweise Friseure, Köche, Reinigungskräfte, Metallarbeiter, medizinische Pflegekräfte sowie Bauarbeiter. Die Erkrankung kann über Monate oder Jahre bestehen oder auch in Schüben verlaufen. Das bedeutet, dass es Zeiten geben kann, in denen die Hautveränderungen kaum oder gar nicht sichtbar oder spürbar sind.

*) Diepgen TL et al. Management von Handekzemen. Leitlinie. JDDG 2009

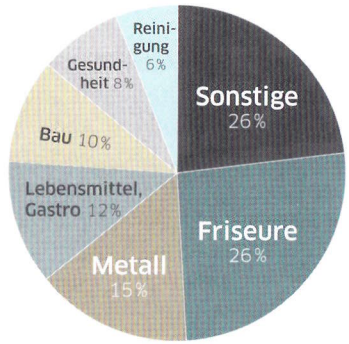


Die typischen Anzeichen des chronischen Handekzems sind sehr unterschiedlich und können mehr oder weniger stark ausgeprägt sein.

- Trockene, schuppende Haut
- Juckreiz
- Rötung
- Risse der Haut
- Entzündung der Fingerkuppen
- Bläschen
- Verdickte Haut (Verhornungsstörung)

Durch offene Hautstellen können Bakterien, Pilze und auch allergieauslösende Stoffe eindringen und die Entzündung weiter verschlimmern. Sind die Nagelwälle betroffen, können sich auch die Fingernägel verformen. Die richtige Diagnose sollte bei einem Besuch der Hautärztin/des Hautarztes nach einer gründlichen Untersuchung gestellt werden.

Besonders häufig sind Menschen aus folgenden Berufsgruppen vom chronischen Handekzem betroffen:



Anerkannte Haut-Berufskrankheiten (2008 bis 2013, Quelle: AUVA)

Ursachen des chronischen Handekzems

Je häufiger die Hände mit reizenden, schädlichen, allergieauslösenden Stoffen oder einfach nur mit Wasser in Berührung kommen, desto schneller werden die natürlichen Schutzmechanismen der Haut geschwächt. Dadurch wird die Haut nach einiger Zeit extrem empfindlich. Je nachdem, was diese Überempfindlichkeit der Haut verursacht, unterscheidet man drei Formen des Handekzems:

Irritativ-toxisches Handekzem

Diese Form wird von äußeren Einflüssen hervorgerufen. Dazu zählen chemische Substanzen und das Arbeiten mit Lebensmitteln oder Desinfektionsmitteln ebenso wie häufiges Händewaschen, ständige Feuchtarbeit, das Tragen von Handschuhen während der Arbeit und der Kontakt mit Ölen.

Kontaktallergisches Handekzem

Diese Form entsteht durch den Kontakt mit allergieauslösenden Stoffen (Allergenen). Es gibt Tausende von Stoffen in Kosmetika, Parfums, Reinigungsmitteln, Farben, Klebstoffen oder Imprägniermitteln, die ein allergisches Kontaktekzem auslösen können.

Atopisches Handekzem

Diese Form des Handekzems betrifft Menschen, die eine genetische Veranlagung zu Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma aufweisen (Atopiker). Hier spielen vor allem innere Einflüsse des Immunsystems und eine Neigung zu allergischen Reaktionen eine Rolle. Die geschwächte Hautbarriere macht die Haut anfälliger für äußere Einflüsse.

Um die Haut in der Arbeit und auch im Privatleben vor Irritationen und Entzündungen zu schützen, kann jeder selbst eine Menge beitragen. Damit kann es gelingen, die Entstehung eines chronischen Handekzems von vornherein zu verhindern.

„Sehr häufig lassen sich auch mehrere Ursachen des chronischen Handekzems feststellen, die sich gegenseitig verstärken können. Oft ist aber keine eindeutige Ursache zu erkennen und damit auch schwer zu vermeiden."

Univ. Prof. Dr. Werner Aberer

Expertentipps zur Vermeidung eines chronischen Handekzems

- **Vermeiden Sie** möglichst den **direkten Hautkontakt** mit allen **irritierenden und ekzemauslösenden Stoffen!** Dazu zählen u. a. Chemikalien, wie Reinigungsmittel, Lacke und Haarfarben. Sie können die Haut angreifen und die Hautschutzbarriere schwächen.

- Beim Umgang mit diesen ekzemauslösenden Stoffen sollten Sie unbedingt **Schutzhandschuhe** tragen! **Zusätzliche Baumwollhandschuhe** unter den eigentlichen Schutzhandschuhen halten die Chemikalien noch besser fern und sorgen für trockene Hände.

- Verwenden Sie für die Reinigung Ihrer Hände milde Waschlotionen mit einem hautfreundlichen pH-Wert, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen. Zum **Abtrocknen** der Hände am besten **Papiertücher oder saubere Handtücher** verwenden. Die stark hautbelastende Reinigung mit technischen Reinigern, Bürsten oder Bimsstein sowie Handreinigern mit Zusätzen wie Sand oder Bimsmehl ist unbedingt zu vermeiden.

- Nach jeder Reinigung sollten Sie Ihre Hände mit einer **Pflegecreme** einschmieren. In der Apotheke gibt es spezielle Handcremes mit einem hohen Fettanteil, ohne Duft- und Konservierungsmittel, welche die Regeneration der Hautbarriere zusätzlich unterstützen.

- **Schutzcremes**, die mehrmals täglich – auch im Bereich der Fingernägel, zwischen den Fingern und auf die Handgelenke – aufgetragen werden sollen, sind für alle Menschen gedacht, die hautbelastende Tätigkeiten ausüben. Schutzcremes und Schutzhandschuhe sind in Branchen mit hautbelastenden Tätigkeiten kostenlos vom Arbeitgeber zur Verfügung zu stellen. Sie vermindern die Einwirkung von schädlichen Substanzen wie Wasser oder Chemikalien auf die Haut.

„Halten Sie die vorhandenen Schutzmaßnahmen an Ihrem Arbeitsplatz unbedingt ein, auch wenn es manchmal lästig oder die Zeit knapp ist. Wenn Schutzmaßnahmen fehlen, um die Erhaltung Ihrer Gesundheit zu gewährleisten, wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber, den Arbeitsmediziner oder das Arbeitsinspektorat."

Univ. Prof. Dr. Adrian Tanew

1.

Hautschutz/Handschuhe verwenden!

2.

Hände mit lauwarmem Wasser und milden Reinigungsmitteln waschen!

3.

Hände gut abtrocknen! Einweg-Handtücher verwenden!

4.

Schutzcreme während der Arbeit, Pflegecreme nach der Arbeit und abends!

CHRONISCHES HANDEKZEM

5.

Hautkontakt mit haut-schädigenden Stoffen vermeiden!

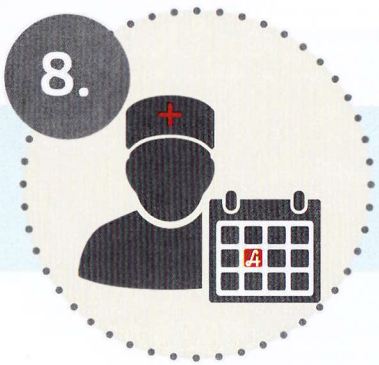
6.

Hautschutzplan des Betriebes einhalten!

7.

Bei ersten Anzeichen zum Hautarzt/Arbeitsmediziner gehen!

8.



Therapie unbedingt befolgen!

Wenn Arbeit krank macht ...

Rund 90 Prozent der anerkannten Berufskrankheiten der Haut sind Kontaktekzeme. Wird zu lange mit der genauen Abklärung der Ursache und einer wirksamen Therapie gewartet, kann es sein, dass der Beruf gar nicht mehr oder nur noch in geringem Maße ausgeübt werden kann. Bei ersten Anzeichen von Hautveränderungen sollten sich Betroffene daher so bald wie möglich ärztlich beraten lassen. Ihr erster Weg sollte direkt zu einer Fachärztin/einem Facharzt für Dermatologie führen. Ein guter Begleiter für die weiteren notwendigen Schritte bei einem chronischen Handekzem ist auch die Arbeitsmedizinerin/der Arbeitsmediziner des Betriebes.

Um die Ursache für das Handekzem herauszufinden, kann es sinnvoll sein, sich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Bei welchen Tätigkeiten (privat und beruflich) verschlechtert sich Ihr Hautzustand?
- Beim Kontakt mit welchen Stoffen haben Sie eine Reaktion Ihrer Haut bemerkt?
- Ist Ihnen ein Zusammenhang Ihres Hautzustandes mit den Jahreszeiten aufgefallen?
- Verbessert sich der Zustand Ihrer Hände während des Urlaubs?
- Haben Sie als Kind bereits an Ekzemen, Heuschnupfen oder Asthma gelitten?
- Besteht eine bekannte Allergie gegen Stoffe, mit denen Sie regelmäßig in Kontakt kommen?

Gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt können Sie eine geeignete Behandlungsmöglichkeit festlegen. Wichtig für den Erfolg jeder Behandlung ist, dass Sie die Therapie so durchführen wie ärztlich empfohlen und dass Sie versuchen, auslösende Faktoren zu vermeiden und durch die Anwendung eines Hautschutzprogrammes abzuwehren. Die beste Behandlung kann nicht wirken, wenn bei hautbelastenden Tätigkeiten die vorgegebenen Schutzmaßnahmen nicht dauerhaft eingehalten werden.

„Richtige und konsequente Pflege der Haut ist die Basis jeder Behandlung. Auch wenn dies Zeit in Anspruch nimmt – damit erleichtern Sie Ihren Arbeitsalltag und erhalten Ihre Gesundheit."

Mag. pharm. Max Wellan
Präsident der Österreichischen Apothekerkammer

© Foto: Andrea Rührnschopf

EINE HÄUFIGE BERUFSKRANKHEIT

Ein chronisches Handekzem durch den Job – und nun?

Die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) bietet Betroffenen bei drohender berufsbedingter Hauterkrankung ein umfassendes systematisches Präventionsprogramm an. Ziel ist, das Hautproblem mit allen geeigneten Mitteln in den Griff zu bekommen und damit auch den Verbleib im Beruf zu ermöglichen.

Die bestehenden Maßnahmen zur Vorbeugung, wie betriebliche Beratungen und Mitarbeiter-Schulungen, werden durch Hautsprechstunden, Hautschutzseminare und bei Bedarf durch ein stationäres Heilverfahren bei schweren hartnäckigen Hauterkrankungen ergänzt.

Besteht der Verdacht einer berufsbedingten Hauterkrankung, erfolgt in der Hautsprechstunde gemeinsam mit einem Arbeitsmediziner und einem Hautarzt eine genaue Untersuchung der Hautschäden. In der Folge wird ein konkreter Behandlungsplan erstellt, der auch vorbeugende Hautschutzmaßnahmen enthält. Manchmal können schon kleine Veränderungen zu einer deutlichen Besserung des Handekzems führen.

In einem darauf folgenden eintägigen Hautschutzseminar erhalten Betroffene wichtige Informationen rund um berufliche hautbelastende Risikofaktoren sowie den Umgang und die Anwendung der persönlichen Schutzmaßnahmen.

Weiters stellt die AUVA betroffenen Versicherten für acht Wochen die für sie geeignete Schutzausrüstung zur Verfügung, um optimale Arbeitsbedingungen zu gewährleisten.

Eine Berufskrankheit liegt dann vor, wenn und solange die Hauterkrankung zur Aufgabe der schädigenden Tätigkeit zwingt. In diesem Fall stehen der/dem Versicherten zusätzliche Leistungen der AUVA zu.

Vorbeugung ist die beste Therapie!

Die Behandlung des chronischen Handekzems zielt darauf ab, die Entzündung der Haut zu unterdrücken. Andernfalls besteht die Gefahr, dass die Entzündung chronisch wird, d.h., dass sie immer wieder kommt. Eine konsequente Behandlung kann zwar mehrere Wochen oder Monate dauern, bringt meist aber rasch Linderung der Beschwerden und kann außerdem zu einer dauerhaften Heilung führen, wenn die Betroffenen ihren Teil dazu beitragen.

Äußerliche Behandlung und Lichttherapie

Cremes und Salben mit Kortison aus der Apotheke unterstützen das Abheilen der Hautveränderungen und werden vor allem im akuten Entzündungsfall eingesetzt. Die Anwendung muss häufig stufenweise reduziert (ausgeschlichen) werden, weil es beim plötzlichen Absetzen zum Wiederaufflammen der Erkrankungsanzeichen kommen kann.

Je nach der Schwere der Erkrankung kann auch die Lichttherapie (eine Phototherapie mit UV-Strahlung) auf den betroffenen Hautstellen zum Einsatz kommen. Diese wird in der Hautambulanz eines Krankenhauses oder bei einem entsprechend ausgestatteten niedergelassenen Facharzt mehrmals pro Woche über mehrere Wochen durchgeführt. Manchmal wird die Lichttherapie auch in Kombination mit lichtsensibilisierenden Medikamenten oder Bädern/Cremes ergänzt.

Innerliche Therapie mit Kapseln

Bei schweren Fällen eines chronischen Handekzems kann auch eine innerliche Behandlung zum Einsatz kommen, die seit vielen Jahren erfolgreich zur Behandlung von Hauterkrankungen eingesetzt wird. Die Therapie wurde gezielt für die Behandlung des chronischen Handekzems entwickelt und wird in Form von Kapseln über mehrere Monate verabreicht. Für alle Personen, bei denen eine äußerliche Behandlung nicht den erhofften Erfolg gebracht hat, ist diese Behandlungsform eine weitere Möglichkeit, das chronische Handekzem in den Griff zu bekommen.

Welche Behandlung für Sie persönlich die richtige ist, entscheidet Ihre Fachärztin/Ihr Facharzt. Sie/Er informiert Sie auch über Risiken und Nebenwirkungen der unterschiedlichen Behandlungsformen. Helfen Sie dabei, den gewünschten Behandlungserfolg zu erzielen, indem Sie die ausgewählte Therapie wie verordnet einhalten und konsequent durchführen.

„Denken Sie daran: Jede Therapie kann nur dann wirken, wenn sie, wie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt verschrieben, konsequent durchgeführt wird. Auch wenn die Haut dann scheinbar gesund wirkt, sollten Sie sie weiterhin gut schützen und pflegen, um einen Rückfall zu verhindern."

Univ. Prof. Dr. Adrian Tanew

Weitere Informationen zum chronischen Handekzem finden Sie unter www.handekzem.at

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
www.auva.at/bk19

Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie
www.oegdv.at

Arzneimittelinformation sowie Auskunft zu dienstbereiten Apotheken rund um die Uhr:

APOTHEKEN RUF 1455

Für Smartphones steht **die kostenlose Apo-App** „Apotheken und Medikamente in Österreich" zur Verfügung.

www.apothekerkammer.at

Impressum

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie

Medizinischer Beirat: Univ. Prof. Dr. Werner Aberer, Univ. Prof. Dr. Adrian Tanew, Dr. Roswitha Hosemann (AUVA)

Text & Layout: eXakt PR GmbH, 2544 Leobersdorf, www.exakt-pr.at

Fotos: fotolia.com / ingimage.com

Mit freundlicher Unterstützung von:

gsk

AT/ART/0021/16