

Eksem og kontaktallergi

Mere end blot en kløe



Hver tiende dansker oplever hvert år at få eksem på hænderne i kortere eller længere perioder.

Blandt nuværende og tidligere frisører og medarbejdere inden for rengøring og i køkkener, er antallet dog meget højere.

Eksem viser sig i starten som forbigående tørhed, kløe og rødmen på huden, men kan udvikle sig til en kronisk sygdom, man ikke kan komme af med igen, og som i værste fald kan gøre én uarbejdsdygtig på grund af smerter.

Men hvordan får man overhovedet eksem på arbejde? Og hvad kan man gøre for at forebygge arbejdsbetinget eksem eller forhindre, at den bliver værre?

Det handler denne temaside om.

Årsager



Hvordan opstår arbejdsbetinget eksem?

Arbejdsbetinget eksem opstår typisk, når nogle af disse forhold er til stede:

- Vådt arbejde, hvor huden hyppigt er i kontakt med vand eller fugt, f.eks. ved håndvask eller langvarig brug af handsker.
- Arbejde med hudirriterende stoffer som sæbe, parfume, fødevarer, kemiske produkter mm.
- Arbejde med allergifremkaldende stoffer som gummi, konserveringsmidler, hårfarver, planter, metaller mm.

I følgende brancher er huden særligt udsat:

På frisørsaloner



Vådt arbejde og daglig kontakt med hudirriterende og allergifremkaldende stoffer er en del af frisørfaget.

Hudirriterende og allergifremkaldende stoffer kan bl.a. findes i:

- Hårfarver og afblegningsmidler.
- Handsker af latex.
- Shampoo og hårplejeprodukter.
- Parfumerede produkter.
- Sakse og andre metalgenstande (nikkel).
- Permanentvæske.
- Kosmetikprodukter.



[Få en fremtid som frisør](#)

Temaside om frisørers arbejdsmiljø.

I køkkener



Vådt arbejde og daglig kontakt med hudirriterende og allergifremkaldende stoffer hører til hverdagen for de fleste medarbejdere i et køkken.

Hudirriterende og allergifremkaldende stoffer kan bl.a. findes i:

- Frugt og grønt - især kartofler, tomater og jordbær.
- Skaldyr, fisk og kød.
- Mel.
- Krydderier som hvidløg, kanel, karry m.fl.
- Handsker af latex.
- Håndsæbe.

- Parfumestoffer.
- Rengørings- og desinfektionsmidler.
- Metalgenstande (nikkel).

Inden for rengøring



Vådt arbejde og daglig kontakt med hudirriterende og allergifremkaldende stoffer kendetegner stadig meget arbejde inden for rengøring.

Hudirriterende og allergifremkaldende stoffer kan bl.a. findes i:

- Sæbe.
- Parfumestoffer.
- Desinfektionsmidler.
- Rengøringsmidler.
- Handsker af latex.

Forebyggelse



Hvordan forebygges arbejdsbetinget eksem?

1. Få udarbejdet en kemisk arbejdspladsvurdering (APV)

De kemiske midler og produkter, I arbejder med, skal indgå i arbejdspladsvurderingen, så I ved, hvad I skal gøre for at sikre medarbejderne mod bl.a. arbejdsbetinget eksem.

2. Undgå så vidt muligt helt stoffer, der virker allergifremkaldende eller hudirriterende

– og hvis det ikke er muligt, så erstat dem med nogle, der er mindre farlige for huden. Brug eventuelt ekstern hjælp til at undersøge mulighederne for andre produkter. Dette kaldes for “substitutionsprincippet” og er et krav ifølge arbejdsmiljøloven.

- Brug acceleratorfri nitrilhandsker, så gummikemikalieallergi kan undgås. Mange anbefaler dem også til

hårvask.

- Erstat håndsæbe med et skånsomt, alkoholbaseret desinfektionsmiddel.

3. Få udarbejdet en arbejdspladsbrugsanvisning

– for hvert af de kemiske midler og produkter, I arbejder med.

En arbejdspladsbrugsanvisning skal indeholde al den information, der er nødvendig for, at medarbejderne kan handle sikkert: Beskrivelse af risici, anvisning af værnemidler osv. Det kan være en god ide også at have en doseringsvejledning med her.

Arbejdspladsbrugsanvisningerne skal være tilgængelige for medarbejderne, og medarbejderne skal have læst dem og være blevet instrueret i indholdet.

Få evt. ekstern hjælp til at udarbejde jeres arbejdspladsbrugsanvisninger.



Mere om arbejdspladsbrugsanvisninger

Inspirationsmateriale til hotel- og restaurationsbranchen.

[Klik her](#)

Arbejdspladsbrugsanvisninger, skemaer til frisørsaloner.

[Klik her](#)

4. Indfør nogle hjælpemidler og rutiner

– som begrænser kontakten med vand og kemiske stoffer, med mindre dine hænder er synligt snavsede.

- Brug maskiner og andre tekniske hjælpemidler, hvor det er muligt.
- Varier arbejdet og roter arbejdsfunktioner mellem medarbejderne, så de samme hænder ikke altid laver det samme.
- Instruer i gode arbejdsrutiner, og følg jævntlig op på instruktionen, så de stadig bliver fulgt.

5. Brug de personlige værnemidler, der skal til

– og brug dem rigtigt.

- Brug egnede handsker, nitrilhandsker til kemi og evt. vinylhandsker til vand.
- Instruer i brugen af handsker, og følg op på, at de til stadighed bliver brugt, når de skal.
- Forklar hvorfor det er nødvendigt at bruge handsker. Det styrker motivationen til at bruge dem rigtigt.

6. Gå til læge, hvis der opstår tegn på kontaktallergi eller eksem

En tidlig indsats kan forhindre kontaktallergi og eksem i at udvikle sig og blive værre. En læge kan gennem priktest få identificeret, hvilke stoffer der giver allergiske reaktioner, og sørge for, at huden får den rigtige



Links til viden og materialer

På med handsken, temaside om handsker. [Klik her](#)

Vådt arbejde med sunde hænder. Klik [her](#)

10 gode råd

10 gode råd om forebyggende hudpleje

Videncenter for Allergi har 10 gode råd om hudpleje, som kan være med til at forebygge eksem på hænderne eller forhindre en forværring:

1. Brug handsker ved vådt arbejde.
2. Handsker anvendes så lang tid som nødvendigt, men så kort tid som muligt.
3. Handsker skal være intakte, rene (pudderfri) og tørre.
4. Husk jævntlig at skifte beskyttelseshandsker. Vær opmærksom på, hvor lang tid du må bruge dem (gennemtrængningstid).
5. Brug evt. bomuldshandsker under beskyttelseshandsker.
6. Vask hænder i køligt vand, skyl og tør dem godt.
7. Anvend et skånsomt, alkoholbaseret desinfektionsmiddel i stedet for sæbevask, når hænderne ikke er synligt snavsede.
8. Bær ikke fingerringe, ure og armbånd på arbejde.
9. Anvend en håndcreme uden parfume. Cremen skal fordeles over hele hånden - også på fingre og håndrygge.
10. Pas godt på hænderne i fritiden,