



# Käte ekseemiga patsiendi käsitus

Sirje Mätas

# Mis on käte ekseem

- Käte ekseem on sagedasemaid ekseemivorme
- Tekkepõhjused
- Haiguse kulg





# Sõrmeotste dermatiidi ravimisel

- Välditakse pikaajalist tugevate kortikosteroidide kasutamist
- Nahk on sõrmeotstes õhuke
- Vältida märga tööd
- Sõrmede hõõrdumist
- Kasutada keskmise tugevusega hormoonsalve



# Kontaktdermatiit jaotatakse

- Lihtsaks ehk ärrituslikuks (80%)
- Allergiliseks (20%)



# Soodustavad mõjurid

- Atoopia põdemine
- Märk töö
- Kõige sagedasemad põhjused on pesuained ja vesi



# Krooniline küünevallipõletik



# Aplikatsioonitesti

- Allergeenide väljaselgitamiseks tehakse nahateste
- Oluline on ärritite väljaselgitamine





# Valgusravi



# Okluseeriv ravi

- Kata nahk baaskreemiga ja arsti poolt määratud ravimiga
- Seejärel pane ööseks kätte puuvillased kindad



# Baaskreemid

- Nahahooldusvahend peab sisaldama vaseliini ja vähem vett
- Eelista baaskreeme, mis ei sisalda lõhna- ja värvaineid
- Kasuta nahahooldusvahendeid töö ajal ja pärast tööd
- Kui kindaid ei kantud, tuleb nahahooldusvahendeid kasutada enne ja pärast märga tööd
- Efekti saamiseks kasutada baaskreeme sageli



# Väldi otsest kontakti

- Šampooni ja juuksehooldusvahenditega
- Puu- ja juurviljade puhastamisel
- Puhastusvahenditega (sh pesupulber ja tundmatud kemikaalid)



# Soovitused ärritusdermatiidist hoidumiseks

- Ära kanna sõrmuseid, kella, käekette jne (märja töö puhul, kummikinnaste all, naha desinfitseerimise korral)
- Külma ilmaga kanna kindaid
- Hõõrdumise korral kanna tihedalt käe ümber olevaid nahast kindaid (nt golfi mängimine, pesapall, ratsutamine, tennis jne)
- Kui käed ei ole nähtavalt mustad, siis kasuta alkoholil põhinevaid desinfitseerivaid vahendeid



# Naha pH

- Veega nahka pestes tõuseb pH ajutiselt
- Pestes käsi seebiga, tõuseb pH keskmiselt kolme ühiku võrra
- Käte naha pH ei normaliseerunud seebiga pesemise järgselt ka pärast 90 minuti möödumist



# Naha pH

Naha normaalse happesuse (pH 5,5) taseme tagavad:

- Nahanäärmete sekreet;
- Naha bakteriaalne floora

**Naha happesus on väga tundlik pesuvahenditele ja veele**



# Käte ekseemi ägedusel puudub seos

- Käte desinfitseerimisega
- Kirurgilise kätepesuga
- Kummikinnaste kasutamisega





# Tõenduspõhised soovitused ärritusdermatiidist hoidumiseks

- „Märja töö" puhul
- Käte pesu
- Naha niisutamine - baaskreemid
- Okluseeriv ravi ööseks
- Väldi otsest kontakti keemiliste ainetega



# Käte ekseemi riskifaktorid

- Sage käte pesemine nii tööl kui ka kodus on kõige olulisem käte ekseemi riskifaktor
- Lisaks suurendasid riski kuni 4-aastaste laste olemasolu ehk väikesed lapsed on oluline käte ekseemi riskifaktor



# Käte pesu

- Kasuta pesuks leiget või jahedat vett ja pesuvahendeid, mis ei sisalda lõhna- ja värvaineid, antibakteriaalseid vahendeid ja sisaldavad minimaalsel hulgal konservante (nt tükiseep sisaldab vähem konservante kui vedelseep)
- Kuivata (patsuta käed kuivaks) kohe pärast pesu ja kuivata hoolikalt sõrmevahed



# Märja töö korral

- Kinnastega ära kasuta kuuma vett kui võimalik ja veega kokkupuude mitte üle 15 minuti
- Eelista tugevaid vinüül- või nitrilkindaid. Lateks põhjustab kõige sagedamini allergilisi reaktsioone



# Märja töö korral

- Väldi või vähenda märga ja musta käsitsi tööd kui võimalik (harjumuste muutmine: nõudepesumasin, majapidamistööd jagan pereliikmetega jne)
- Kasuta kaitsekindaid märja ja musta töö puhul
- Kaitsekindad peavad olema terved, puhtad ja kuivad seestpoolt ning kergesti hooldatavad
- Kasuta puuvillaseid kindaid kummikinnaste sees



# Kutsenahahaiguste hüpoteesid

- Lihtne kontaktdermatiit kahjustab naha barjääri
- Allergeenid penetreeruvad paremini nahka
- Allergiline kontaktdermatiit järgneb sageli ärritusdermatiidile
- Kutsenahahaiguste preventatsioon peab olema suunatud ärritusdermatiidist hoidumisele



Täna kuulamast ja kaasa mõtlemast!

