

SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI ECZEMA DISIDROSICO

Che cos'è l' eczema disidrosico?

E' una infiammazione della pelle che si manifesta con vescichette; ha tendenza alle ricadute. Colpisce le mani e, talora, anche i piedi.

Da che cosa è causato?

Diversi stimoli possono intervenire sulla pelle; essi sono:

1. I funghi: talora un'infezione fungina (di solito ai piedi) ne è la causa;
2. Il contatto con qualche sostanza irritante o allergizzante (per cui sarà utile eseguire, una volta passata la malattia, i tests allergici);
3. La sudorazione: il sudore contiene sostanze che favoriscono l'infiammazione e può capitare che, dopo una sudorazione abbondante, si sviluppi l'eczema;
4. Fattori psicologici, quali lo stress e l'affaticamento psico-fisico;
5. Fattori alimentari (allergie ai metalli, come per esempio il nichel).

E' contagioso?

Assolutamente no!

Qualche consiglio utile:

1. Diminuite il più possibile il contatto con l'acqua e con i detersivi. Potete chiedere a qualche altro membro della famiglia di eseguire quei lavori che richiedono acqua, o potete chiedere di essere trasferiti temporaneamente a fare qualche altro lavoro.
2. E' molto importante la frequenza dei lavaggi e la loro durata; è meglio lavare una grande quantità di stoviglie tutte insieme al termine della giornata che eseguire tanti piccoli lavaggi durante il giorno.
3. Se potete, usate tutti gli strumenti che diminuiscono il contatto con l'acqua (per es. spazzoloni). Sfortunatamente i guanti da casa di gomma o di plastica non sono di grande aiuto perché ristagna ugualmente l'umidità. Nemmeno i guanti rivestiti internamente con cotone sono di aiuto. Per rimediare a questo inconveniente è necessario usare un leggero guanto di cotone sotto quello di gomma e cambiarlo quando diventa umido. Tutto questo rischia di essere molto complicato: più pratico è evitare il più possibile di avere le mani umide.
4. E' importante idratare la pelle per rimpiazzare i suoi grassi naturali che sono stati asportati con i lavaggi e con l'umidità. Non usate lozioni, creme o latti a caso, ma fatevi consigliare dal Vostro dermatologo perché molti prodotti in commercio contengono profumi o conservanti dannosi. Le creme vanno applicate in strato leggero e sottile dopo ogni esposizione all'acqua e, più in generale, quando sentite la pelle secca, anche fino

a 10 volte al giorno. L'idratazione non è mai eccessiva; al contrario è inutile se è scarsa.

- 5.** Lavate le mani con acqua tiepida e saponi acidi privi di profumi e zolfo. Usate poco il sapone e risciacquatevi accuratamente le mani. Asciugatevi con cura per mezzo di un asciugamano morbido di cotone preferibilmente bianco, pulito e asciutto, non dimenticando gli spazi tra le dita. Non lavate mai le mani con sapone indossando anelli.
- 6.** Tenete le unghie corte.
- 6.** Evitate contatti diretti con detersivi o altri prodotti per pulizia. Per la pulizia dei piatti, del lavello e dei servizi igienici usate possibilmente acqua corrente e comunque indossate guanti di plastica (P.V.C.) (questo perché i guanti di gomma possono causare irritazione o allergia). Non portate i guanti di plastica per più di 20 minuti consecutivi. Se capita che l'acqua penetri all'interno, il guanto deve essere tolto subito. Al di sotto di tali guanti indossate guanti di cotone. Misurate la quantità di detersivo (in polvere o liquido) a seconda delle indicazioni della casa produttrice, non esagerando nella quantità, per non creare una soluzione troppo forte.
- 8.** Evitate il contatto diretto con lo shampoo (farsi lavare i capelli o usate guanti di plastica).
Evitate profumi, deodoranti che non siano stati specificamente consigliati dal Vostro dermatologo. Evitate il contatto con "polish" per metalli, cera da scarpe, da pavimenti, da mobili e detersivi per finestre. Evitate il contatto con alcool, acetone, trielina, benzina, acquaragia, petrolio e diluenti in genere. Questo vale anche per l'aceto.
- 9.** Il cibo fresco spesso irrita la cute delle mani. Non toccate aranci, limoni, pompelmi, patate, pomodori, cocco fresco, carne e pesce crudi, impasto per pane o dolci e bucce di frutti a mani nude.
- 10.** Non applicate lozioni o tinture per capelli a mani nude; meglio sarebbe non sottoporsi a tali trattamenti anche se praticati da anni senza conseguenze
- 11.** Quando fa freddo portate guanti di lana o di pelle. Tenete la pelle delle mani idratata con gli emollienti consigliati.
- 12.** Quando eseguite lavori domestici non indossate anelli anche quando la dermatite sia guarita. Lavatrici e lavastoviglie sono molto utili per prevenire le ricadute.
- 13.** Aspettatevi un'aumentata sensibilità cutanea anche nei 12 mesi seguenti la guarigione della dermatite. Ricordate che la pelle rimane sensibile per almeno 6 mesi dopo la guarigione, per cui è necessario seguire queste istruzioni il più possibile.