

## SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI DERMATITE DA CONTATTO ALLE MANI

Le mani di molte persone sono sensibili alle normali attività di ogni giorno e facilmente si seccano e si screpolano. Il continuo contatto con l'acqua e lavaggi troppo frequenti con prodotti (saponi, shampoo, bagnoschiama) non specificatamente consigliati dal Vostro dermatologo aggravano la situazione.

Vi diamo qui di seguito qualche consiglio per evitare quanto più possibile di irritare la vostra pelle.

**1**

Diminuite il più possibile il contatto con l'acqua e con i detergenti. 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. È meglio usare acqua tiepida o fredda e cercate di evitare il contatto con acqua calda o bollente, anche se a prima vista può ridurre i sintomi.

**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. L'ideale sarebbe usare le creme anche 15 volte al giorno.

L'idratazione non è mai eccessiva; al contrario è inutile se è scarsa.

Le creme per le mani vanno applicate subito dopo il lavaggio, o comunque entro tre minuti dopo essersi asciugati le mani.

Portate sempre con voi le creme idratanti, o mettetele nei posti dove soggiornate più spesso, come vicino al letto o alla TV, in macchina, sulla scrivania al lavoro, ecc

**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.

**7**

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.

Se proprio dovete fare dei lavori con l'acqua, usate guanti di cotone sulla pelle, coprendoli quindi con guanti di vinile o PVC (NON di lattice!); non toccate l'acqua per più di 15 minuti, se possibile; usate l'acqua corrente piuttosto che tenere le mani immerse

**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 detergenti 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.

#### **Quali metalli possono causare dermatiti da contatto?**

Più comunemente il nichel, il cromo e il mercurio.

Il nichel è usato nella fabbricazioni di accessori di moda: cinture, cerniere lampo, orologi da polso, fermagli. Anche il contatto con metalli cromati può dare disturbi in soggetti sensibili al nichel. Anche le soluzioni per lenti a contatto contenenti mercurio possono dare problemi. Come alternativa al nichel è consigliato l'acciaio inossidabile, l'oro a 18 K. Vi sono molte soluzioni per lenti a contatto senza nichel.

#### **Che cosa dire della reazione allergica ai cosmetici?**

Più frequentemente responsabili sono i coloranti per i capelli contenenti parafenilendiamina. Anche i coloranti dei tessuti possono essere responsabili. Altri prodotti possono essere: profumi, ombretti, smalti per unghie, sticks per labbra ed abbronzanti.

I cosmetici responsabili di dermatiti non dovrebbero essere più usati.

I prodotti cosmetici ipoallergenici non contengono i profumi e i coloranti responsabili dell'allergia.

#### **Quali farmaci sono responsabili di dermatite da contatto?**

Tra i più noti la neomicina in crema, la penicillina, i sulfamidici e gli anestetici locali.

Queste raccomandazioni sono state tratte dalle linee guida fornite dal seguente articolo scientifico:

"Hand dermatitis: a review of clinical features, therapeutic options, and long-term outcomes" scritto da B. C. Decker, E. Warshaw, G. Lee and F. J. Storrs (Amer J Contact Derm 2003; 14: 126).