

- Tuvalet temizleme gibi uygulamalar sırasında deterjan ile ellerin teması kesilmelidir.
- Domates, portakal, limon gibi maddelerle doğrudan el teması engellenmelidir.
- Saç boyama sırasında olası alerjenlerden kaçınılması ve korunulması önemlidir.
- Eğer mesleki nedenli bir ekzema düşünüyorsanız kısa süreli meslek değişikliği, kalıcı bir sorun varsa hekimlerin önerisi ile meslek değişikliği gündeme gelebilir.

Tedavi seçenekleri nelerdir?

Tedaviye başlamadan önce gebelik, emzirme, dahili hastalıklar, farklı sebeplerden ötürü düzenli olarak kullanılan ilaçlar ile ilgili doktor mutlaka bilgilendirilmelidir.

- Deriye sürülerek uygulanan steroidli kremler kaşıntı ve kızarıklığın düzelmesinde, ekzemanın iyileşmesinde yararlıdır. Ekzema sulantılı ise doktorunuzun önereceği ilaçlar ile ıslak pansuman uygulaması, deri kalınlığı belirgin ise deri kalınlığını azaltıcı tedaviler gündeme gelebilir.
- Hastalık çok şiddetli ise deri dışında steroidler ağız, damar, kas uygulamaları yoluyla verilebilir.
- Bu tedavilere yanıt alınamıyorsa pimekrolimus, siklosporin, metotreksat, fototerapi gibi diğer tedavi seçenekleri uygulanabilmektedir.

“
Deri hastalığınız olduğunda dermatoloğunuza başvurun. Derinizi dermatologlara emanet edin.
”

Türk Dermatoloji Derneği

Sedat Simavi Sokak No:42-3 Çankaya Ankara
<http://www.turkdermatoloji.org>



Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

El Ekzeması

Ekzemanın avuç, el sırtı ve/veya el parmaklarında ortaya çıkması ile oluşur. El ekzeması (el dermatiti olarak da bilinir) toplumda oldukça sık görülen bir deri hastalığıdır ve ellerde kuruluk, kızarıklık, kepekleme, su dolu kabarcıklar ve sulantı ile karşımıza çıkmaktadır.



Avuçta el ekzeması

El Ekzeması; en sık su, kuru hava, sabun, deterjan, kimyasal maddeler, lastik eldivenler, kişisel bakım ürünleri ile aşırı temas sonrasında deride tahriş nedeniyle gelişmektedir. Zararsız görünen bebek ürünleri hatta ellerin sıkça su ile teması bile hastalığın ilerlemesine neden olabilmektedir.

El Ekzeması kimlerde görülür? Kimlerde görülme olasılığı artar?

Hastalık tüm dünyada görülebilmekle birlikte özellikle kalıtsal olarak deri reaksiyonunu vermeye yatkın atopik egzemalı bireylerde daha sık görülebilmektedir.

El Ekzeması hangi meslek gruplarında daha sık görülür?

Bazı meslek grupları tahriş edici ve alerjen maddelerle daha sık maruz kaldıkları için el ekzeması gelişmesine yatkındır. Kişinin mesleği kadar hobileri de önemlidir.

Bu meslek grupları;

Temizlik, bulaşıkla yoğun uğraşan kişiler, fırın işçileri, kuaförler, diş teknisyeni, doktor, hemşire gibi sağlık personeli, çimento, tuğla ve boya işi ile uğraşanlar, resim, maket, bahçe işi vs. ile uğraşan kişiler

El Ekzemasının bulguları nelerdir?

- Akut (başlangıç) dönemde; kızarıklık ve şiş bir zeminde çok sayıda su dolu kabarcıklar ve bunların hızla açılmasıyla sulu ve kabuklanmalar ortaya çıkar.
- Subakut (akut dönem ardından gelişen) dönemde; hafif kızarıklık bir zeminde çok sayıda kepeklenme ve kabuklanma gözlenir.
- Kronik (ilerlemiş) dönemde; deri kalınlaşmış ve üzerinde kepeklenme belirgindir, yarıklar gelişebilir. Hastalık nedenine göre de farklı dönemlerde seyredebilir ve her dönemde kaşıntı görülebilir.



Kızarıklık ve soyulma ile el ekzeması

Ekzema tanısı nasıl konur?

Çoğu zaman muayene bulguları yeterlidir. Başka hastalıklarından ayırmak için mantar incelemesi ve deri biyopsisi gerekebilir. Alerjik temas ekzeması düşünüldüğünde sorumlu maddelerin değerlendirilebilmesi için patch (yama) testi yapılabilir.

El Ekzemasını tetikleyen faktörler nelerdir?

Günlük hayatımızda kullandığımız ve karşılaştığımız maddeler hastalığın bir nedeni veya alevlendiricisi olabilir. Bazı ilaçlar ve güneş ışınları özellikle ışığa duyarlılığa bağlı gelişen ekzemalarda hastalığı tetikleyebilir. Mesleki olarak yağlı ürünlerle, metalik sıvılarla temas ve soğutucu malzemeler iritasyona neden olabilmektedir.

El Ekzemasındaki tedavi ilkeleri nelerdir?

Tedavide esas nedenin saptanması ve bu etkenle temastan kaçınmaktır. Tamamen uzak durabilmek bazen zor olabilmektedir. Sebebi ne olursa olsun ekzemada başarılı bir tedavi için tetikleyici, durumu kötüleştirebilecek faktörlerden kaçınmak gerekir. Özellikle uzun seyirli hastalığı olanlarda tedavi uzun sürebilir.

Tetikleyici faktörlerden kaçınmak için öneriler nelerdir?

- Su ve sabunla uzun süreli temas derinin doğal koruyucu tabakasının kaybına neden olmaktadır. Bu nedenle ellerin temizliği sabun yerine derimizin PH'sına uygun, kokusuz ve renksiz bir temizleyiciyle yapılması daha uygundur.
- Sıcak veya soğuk su yerine ellerin ılık su ile yıkanması daha uygundur.
- Özellikle uzun seyirli (kronik) formunda nemlendiriciler derinin kaybettiği nemi kazandırmaya yardımcı olabilir. Bariyer krem ve köpükler etkenlerin deriye girmesini fiziksel olarak engelleyebilir.
- İş yaparken yüzüklerin çıkarılması tahriş edici maddelerin yüzüklerin altında birikmesini engelleyecektir.
- Temizlik, bulaşık, çocuk bakımı gibi işlerde yardımcı desteği veya bulaşık ve çamaşır makinesi kullanılmalıdır.
- Kısa süreli profilaktik eldiven kullanımı önemlidir. Uzun süre eldiven kullanımının terlemeyi arttırabileceği unutulmamalıdır. Eldiven içine pamuklu eldiven giyilmesi uygun olacaktır. Pudralı eldivenler klinik bulguları şiddetlendirebileğinden kullanımları uygun değildir.
- Saç şampuanlama sırasında kısa süre ile eldiven giyilmesi zayıf iritan maddelerin deriye olumsuz etkisini azaltacaktır.