

Eczema delle mani

Informazioni per il paziente

Che cos'è l'eczema delle mani?

L'eczema delle mani, o dermatite delle mani, è una patologia cutanea infiammatoria che colpisce le mani. Alcuni tra i sintomi più comuni sono secchezza, rossore, comparsa di screpolature o vesciche e possibile prurito e/o bruciore sul sito interessato.

L'eczema delle mani è una delle patologie cutanee più comuni e può variare per gravità e durata. La causa può non essere sempre evidente; tuttavia può implicare l'esposizione a determinati agenti chimici e allergeni noti. Questo si verifica spesso come conseguenza dell'esercizio di una professione o di un hobby.

La diagnosi deve essere effettuata da uno specialista (dermatologo) o da un medico con particolare competenza in dermatologia. Tuttavia la diagnosi dell'eczema delle mani può essere difficoltosa anche per i più esperti. Sono disponibili alcune opzioni terapeutiche e il trattamento tiene generalmente in considerazione le necessità dell'individuo.

Quali sono i sintomi comuni dell'eczema delle mani?

I sintomi comuni dell'eczema delle mani comprendono:

- Rossore
- Prurito
- Dolore
- Secchezza
- Screpolature
- Vesciche

Quali zone possono essere interessate?

L'eczema delle mani può interessare diverse zone, come:

- Dorso delle mani
- Palmo delle mani
- Dita
- Estremità delle dita
- Piega interdigitale
- Polsi



Come è possibile prevenire l'eczema?

La prevenzione rappresenta una parte importante nella gestione dell'eczema delle mani e implica tre step preventivi:

1. Lo scopo della prevenzione primaria è quello di bloccare lo sviluppo dell'eczema delle mani tra la popolazione. Tra gli esempi ricordiamo:
 - Protezione della cute dall'esposizione ad agenti irritanti e allergeni
 - Informazione sulle possibili cause
 - Educazione presso i luoghi di lavoro
2. La prevenzione secondaria è rivolta ai pazienti che riferiscono già i sintomi dell'eczema delle mani e implica:
 - Rilevamento precoce dell'infiammazione
 - Rapida adozione di misure preventive
 - Identificazione delle cause
 - Prevenzione del decorso dell'eczema sul luogo di lavoro
 - Informazioni su un'adeguata protezione della cute

3. Intende fornire un trattamento adeguato per prevenire un'ulteriore progressione dell'eczema e può comportare:

- Cambiamento delle attività lavorative o dell'ambiente lavorativo;
- Segnalazione ad altri specialisti in grado di offrire differenti strategie di trattamento.



Come posso prendermi cura delle mani?

È probabile che si pensi che prendersi cura delle proprie mani sia un problema semplice, tuttavia se si soffre di eczema delle mani potrebbe essere auspicabile valutare questi importanti suggerimenti:

- Lavarsi le mani il meno possibile ma, se necessario, lavarle con acqua tiepida
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi o profumati. Preferire l'impiego di detergenti delicati privi di sapone
- È necessario utilizzare guanti di vinile per il lavaggio dei capelli. Se questo non fosse possibile, per il lavaggio utilizzare la mano con minori probabilità di sviluppare eczema
- Togliere gli anelli prima di eseguire un lavoro in ambiente umido o prima di lavarsi le mani per evitare che il sapone si depositi sotto
- Per asciugare le mani è meglio tamponarle anziché strofinarle; dopo il lavaggio applicare un idratante
- Utilizzare una spazzola con manico lungo per lavare i piatti
- Valutare l'utilizzo della lavastoviglie invece di lavare i piatti a mano
- Evitare di riscaldare o di raffreddare la cute. La traspirazione che avviene solo nei guanti di gomma può peggiorare la dermatite. È necessario indossare guanti di cotone sotto a guanti non aderenti di gomma o vinile

- Indossare guanti di cotone per svolgere i comuni lavori domestici. I guanti possono essere lavati in modo da evitare di lavarsi le mani troppo frequentemente
- Per la preparazione degli alimenti, cercare di ridurre al minimo il contatto con succo di frutta, frutta, verdura, carne cruda, cipolla e aglio.

[Fonte: The Consensus Statement on the management of chronic hand eczema. *Clin Exp Dermatol.* 2009;34(7):761-9]

Qual è il trattamento dell'eczema delle mani?

Il suo medico discuterà con lei le opzioni di trattamento ed elaborerà il piano personalizzato per la gestione del suo caso.

L'eczema delle mani può condizionare la sua vita quotidiana in modi diversi. Legga le seguenti domande, se la sua risposta è "sì" la invitiamo a chiedere ulteriore aiuto al suo medico:

- Ha difficoltà a battere le mani?
- Si sente in imbarazzo per il suo eczema delle mani?
- Il prurito o il dolore condizionano la sua vita quotidiana o il suo lavoro?

La invitiamo inoltre a riferire al suo medico se le sue mani sono sudate o sono affette da altri disturbi.

Quali sono le cause dell'eczema delle mani?

I tipi più comuni o le cause dell'eczema delle mani sono:

- **Irritativo** – da contatto ripetuto con sostanze irritanti nocive; può essere associato alla professione svolta
- **Allergico** – da contatto con una sostanza che scatena una reazione allergica. Può trattarsi di un agente chimico quale il nichel, gli ingredienti di cosmetici o può essere dovuto a proteine come il lattice o a peli di animali. L'allergia da contatto può essere inoltre collegata alla professione svolta (vedere sotto)



- L'eczema **atopico** delle mani si sviluppa nelle persone che sono o che sono state affette da dermatite/eczema atopico; si manifesta in soggetti con tendenza all'allergia. Solitamente non è correlato alla professione ma può peggiorare per cause ambientali
- Esistono altri tipi di eczema delle mani che comprendono quanto non classificato in precedenza.



Quali sono i fattori di rischio?

Esistono molti fattori di rischio legati all'eczema delle mani, tra cui ricordiamo:

- Professione – fornai, addetti alle pulizie, tecnici dentisti, fioristi, parrucchieri, operatori sanitari, meccanici, macchinisti, metalmeccanici, ecc.
- Allergie pregresse o predisposizione genetica
- Condizioni ambientali
- Esposizione ad agenti irritanti o ad allergeni
- Altro

In quale modo il mio medico diagnostica l'eczema delle mani?

È molto importante sottoporsi a una visita dal proprio medico/dermatologo. È possibile avvalersi di diversi test come:

- Test allergologici – patch che testano l'allergia da contatto e/o prick per l'allergia atopica;
- Biopsia cutanea;
- Controllo per la ricerca di infezioni fungine.

Che cosa posso quindi fare?

Se sospetta di essere affetto da eczema delle mani si rivolga al suo medico curante o dermatologo. Esistono molteplici trattamenti disponibili per questa patologia; alcune delle strategie preventive trattate in questo opuscolo possono migliorare il suo eczema delle mani e la sua qualità della vita.

Questo opuscolo è stato elaborato da un gruppo esperto di dermatologi della Skin Academy e sponsorizzato da un finanziamento educativo di Almirall