

Eksem och hudallergi av jobbet?



Akta huden – om eksem, allergi och hudirritation

Du riskerar att få eksem om du kommer i kontakt med hudirriterande och allergiframkallande ämnen. Den som får kontakteksem av sitt arbete kan bli tvungen att byta arbetsuppgifter för att besvären ska försvinna. Därför ska man undvika hudkontakt med sådana ämnen.

Eksem som orsakas av yttre påverkan, kallas kontakteksem. Bästa sättet att undvika kontakteksem är att, om möjligt, byta ut de ämnen som kan skada.

Skydda och vårda huden

Din hud utsätts för påfrestningar både i arbetslivet och på fritiden. Bland annat utsätts huden för många irriterande och allergiframkallande ämnen som kan ge upphov till eksem. Eksem är en vanlig hudsjukdom.

Det akuta eksemet visar sig som rodnad, svullnad och vätskefyllda blåsor, och de kliar. Kroniska eksem ser ut som det icke-allergiska, det vill säga rodnad, torr och fjällande hud.



Besvärerna kan lindras då exponeringen upphör tillfälligt, till exempel under veckoslut. Att behandla med mjukgörande kräm en längre tid kan lindra och bidra till läkning.

Hur bra huden tål påfrestningar varierar. Risken för eksem ökar ju oftare eller ju längre tid huden utsätts för kontakt med irriterande eller allergiframkallande ämnen. Nötning och kall, torr luft ökar risken för hudirritation. Den som haft eksem som barn, kan ha känsligare hud än andra.

Kontakteksem kan drabba alla

Kontakteksem är ett samlingsbegrepp för irritationseksem och allergiskt kontakteksem. Det är ofta svårt att utläsa skillnaden mellan dessa två typer. Huden utsätts ofta samtidigt för både irriterande och allergiframkallande ämnen.

Irritationseksem

Upprepad kontakt med ämnen som irriterar huden kan ge irritationseksem. Det kliar och gör ont. Den drabbade personen får ofta först torr och narig hud. Om huden fortsätter att lämnas obehandlad, så uppkommer lätt eksem med klåda, rodnad, svullnad, blåsor, fjällning och sprickor.

Dessa reaktioner uppträder oftast på händerna, kallas handeksem och har ofta med arbetet att göra.

Irritationseksem drabbar ofta frisörer, städare, sjukvårdsbiträden, kockar och kallsänkcor.

Exempel på vad som irriterar

Våtarbete

Upprepad kontakt med vatten skadar huden. Våtarbete kan dessutom innebära mycket kontakt med tvål och vatten, rengöringsmedel, oljor, lösnings-medel och livsmedel.

Tvätt- och rengöringsmedel samt lösningsmedel

Dessa ämnen löser upp hudens skyddande fettlager och gör huden känsligare för sådant som irriterar huden. Flytande tvätt- och rengöringsmedel innehåller dessutom ofta allergiframkallande ämnen som tensider, parfymämnen och konserveringsmedel.

Livsmedel

Inom livsmedelsindustri och restaurangarbete utsätts många för safter av grönsaker, kött, fisk och skaldjur eller oljor i citrusfrukternas skal. Dessa kan också ge kontakteksem på grund av hudirritation och allergi.

Skärvätskor och mineraloljor

Skärvätskor och mineraloljor används inom metall- och verkstadsindustrin. De kan innehålla ämnen som kan ge både ett irritationseksem och allergiskt kontakteksem.

Allergiskt kontakteksem

För att ett allergiskt kontakteksem ska uppstå, krävs först kontakt med ett allergiframkallande ämne, ett kontaktallergen. Den som blivit allergisk, kan sedan få eksem efter ny kontakt med mycket små mängder av ämnet.

Eksemet dyker upp var som helst

Kontakteksemet gör att hela huden blir överkänslig. Det allergiska eksemet kan dyka upp var som helst på kroppen där huden kommer i kontakt med allergenet. Den som blivit allergisk, till exempel mot gummi av ett par handskar, kan senare få eksem av sina stövlar eller skor.

Sensibiliserande, allergena ämnen

Föremål, kemiska produkter, livsmedel, kosmetika och läkemedel kan ge allergier.

Kemiska produkter ska vara märkta

Märkningen kan ge upplysning om att produkten är allergiframkallande. Informationen är ofta ofullständig. Även innehållsförteckningen kan ge information.

För reglerna om märkning av kemiska produkter ansvarar Kemikalieinspektionen.

I Arbetsmiljöverkets föreskrifter om hygieniska gränsvärden finns en gränsvärdeslista. I listan är sensibiliserande ämnen, allergener, markerade med ett S.

Nickel – och flera vanliga allergener

Nickel

Nickel är den vanligaste orsaken till kontaktallergi och en av de vanligaste orsakerna till handeksem. Nickelallergi har tidigare ofta orsakats av håltagning i huden och av smycken. Efter att i många år haft nickelhaltiga smycken utan besvär kan eksem plötsligt utvecklas. Varje ny kontakt med nickel, även i mycket små mängder, kan sedan orsaka eksem. Nickelallergi kan drabba personer som ofta kommer i kontakt med mynt, saxar, verktyg, handtag, nycklar och andra föremål som avger nickel. EU:s kemikalielag REACH begränsar hur mycket nickel som får avges från föremål som kommer i långvarig kontakt med huden. Men verktyg och mynt omfattas inte. Frisörer, montörer, kassörer, låssmeder, elektronikarbetare, ytbehandlare och snickare är exempel på grupper som utsätts mycket för nickel.

Krom

Krom finns bland annat i rostskyddsfärg, kromgarvat läder och cement. Murare och gjutare som arbetat många år utan problem, kan plötsligt få krom-allergi. Numera tillsätts järnsulfat till cementen för att hindra att kromater löses ut. Tillsatsen har effekt en begränsad tid som anges på förpackningen. Krom i läder, till exempel skor och arbetshandskar, orsakar också allergi och eksem.

Härdplastkomponenter

Härdplastkomponenter som epoxi, fenol-formaldehydharts och akrylater är kraftigt allergiframkallande. Epoxiharts som blandas med härdare bör man vara särskilt uppmärksam på. Ohärdade komponenter används främst i lim och vissa lackfärger, förutom för plastproduktframställning. Vid kontakt med uthärdade härdplaster är risken att få kontaktallergi för härdplastprodukt liten. En person som redan är allergisk mot en härdplastkomponent kan dock få eksem av en produkt som är uthärdad, men som ändå kan innehålla restmängder av härdplastkomponent.



Gummikemikalier

Gummikemikalier som till exempel finns i skyddshandskar, stövlar och ansiktsmasker, slangar med mera kan ge allergiskt kontakteksem.

Kosmetika

Kosmetika innehåller parfymer och konserveringsmedel som kan vara allergiframkallande. Hårfärgningsmedel innehåller starkt allergiframkallande ämnen.

Kolofonium, naturharts

Kolofonium, naturharts, finns till exempel i drivremmar, häftor, tejp, isoleringsband och möbelpolish. Det används också som bindemedel inom pappersindustrin.

Andra orsaker

Fler vanliga orsaker: formaldehyd, fotokemikalier, kemiska bekämpningsmedel, parfymämnen, eteriska oljor, komponenter i skärvätskor, korgblommiga växter och läkemedel för utvärtes bruk.

Så här skyddar du dig

1. Det bästa sättet att undvika kontakteksem är att byta ut alla irriterande och allergiframkallande ämnen där det är möjligt.
2. I andra hand ska du försöka minska kontakten genom att använda lämplig utrustning och bra arbetssätt. Det gäller inte bara i arbetsmiljön utan även de ämnen du kommer i kontakt med under fritiden och i hemmet.
3. Alla skadliga ämnen går givetvis inte att undvika. Men ibland kan man genom en teknisk lösning undvika risken för hudkontakt. Exempel på detta är att manuell hantering av kemikalier automatiseras.

Använd skyddshandskar och ögonskydd

Om du inte kan undvika hudkontakt med irriterande ämnen eller allergener, ska du använda skyddshandskar, ögonskydd eller annan skyddsutrustning.

Det är viktigt att välja rätt sorts skyddshandskar

Handsktillverkare och företagshälsovård kan ge råd för att välja rätt typ av skyddshandskar. Ofta finns rekommendationer om handskmaterial i kemikalieleverantörens säkerhetsdatablad.

Olika handskmaterial skyddar mot olika kemikalier. Vissa lösningsmedel går igenom handskar av olämpliga material, och verkan av ett ämne på huden inuti en skyddshandske är ofta värre än på oskyddad hud.

Gummihandskar kan ge allergi. Plasthandskar är som regel att föredra från allergisynpunkt men de måste också ha bra skyddseffekt. Huden blir ofta fuktig i handskarna och fuktig hud kan leda till eksem. Bomullsvantar under en tät handske kan hjälpa att suga upp fukt från huden.

Förebygg handeksem med hudvård

För att förebygga uppkomsten av handeksem och för att förhindra att det blir sämre, är det viktigt med god handhygien.

- Undvik direkt hudkontakt med irriterande eller allergiframkallande ämnen.
- Tvätta händerna med mild, oparfymerad tvål och ljummet vatten. Skölj händerna ordentligt och torka väl även mellan fingrarna och under ringar.
- Återfukta huden med en mild, oparfymerad hudkräm. Huden ska inte vara kladdig efteråt.
- Använd inte hudkräm omedelbart innan du sätter på dig skyddshandskar.
- Bär inte ringar, armband och klocka i vått och smutsande arbete. Fukt och smuts under ringar irriterar huden.

Vilka kemiska risker finns på jobbet?

Undersökning och riskbedömning

Arbetsgivaren är skyldig att göra undersökning och riskbedömning för att avgöra vilka åtgärder som behövs för att minimera riskerna. Arbetsgivaren ska tillhandahålla den personliga skyddsutrustning som man kommit fram vid riskbedömning.

Säkerhetsdatablad

För varje hälsofarlig kemisk produkt ska det finnas ett säkerhetsdatablad från leverantören. Säkerhetsdatabladet tar upp risker, skyddsåtgärder, hälsofarliga beståndsdelar och kemiska egenskaper.



Mer att läsa

Allergiforum på Prevents webbplats: www.kemiguident.se

Till dig som har astma eller eksem och ska välja utbildning/yrke: www.jobbafrisk.se/

På Arbetsmiljöverkets webbplats www.av.se finns:
Föreskrifter, broschyrer och mer information att läsa.

Arbetsmiljöverkets broschyrer:

- Akta händerna – Välj rätt skyddshandskar mot kemikalier.
- Akrylatplasters komponenter är farliga.
- Ditt grundskydd mot växtskyddsmedel.
- Jobba rätt med epoxi.
- Växter och bekämpningsmedel
- Krosot i stolpen

Arbetsmiljöverket har föreskrifter om Användning av personlig skyddsutrustning, Härdplaster, Hygieniska gränsvärden och åtgärder mot luftföroreningar. Kemiska arbetsmiljörisker, Medicinska kontroller i arbetslivet, Mikrobiologiska arbetsmiljörisker – smitta, toxinpåverkan, överkänslighet och Utförande av personlig skyddsutrustning.

Arbetsmiljöverkets kunskapsöversikter Handeksem (maj 2012).

Den här broschyren innehåller information om riskerna för att få eksem och andra hudproblem. Den ger också råd hur du kan skydda dig.

Fler exemplar av broschyren beställs från:

Arbetsmiljöverket, 112 79 Stockholm

Telefon 010-730 90 00

E-post: arbetsmiljoverket@av.se

Beställningsnummer ADI 418

av.se



Vår vision: Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö

