

# Ett dygn med Liv



Så här i vintertider är det många av oss som upplever slitage på sin hud. Det kan dels bero på temperaturskillnader, förändrad luftfuktighet eller hur vi behandlar vår hud. För att belysa detta, och hur vi kan ta vara på vår hud för att förebygga skador och uppkomsten av tex eksem, har jag skrivit denna artikel – Ett dygn med Liv.

## Varför får så många problem med sin hud under vintern?

Att det svider vid handdesinfektion är ett symptom och oftast funderar vi inte på orsaken till varför. En helt vanlig dag utsätter vi huden, vårt största organ, för kraftiga temperaturskillnader. Vi utsätter även huden för torka, väta, nötning mm. För att belysa detta gjorde jag en handdagbok den 10:e december. Så här såg min dag ut:

- 06.30 Klockan ringer, jag stapplar upp. Tvättar händer och sedan ansiktet med ansiktsrengöring.
- 07.00 Äter frukost.
- 07.30 Upptäcker att diskmaskinen är full. Vet att jag kommer bli sen till kvällen så det blir en handdisk av frukost disken.
- 07.50 Påklädd och på väg ut genom dörren, känns inte så kallt idag. Röjer lite snö som blåst ner och packar sedan bilen med prover, dator och en macka till förmiddagsfika.
- 08.15 I bilen och på väg. Noterar att det är -3,5 enligt bilens temp mätare. Det känns, det svider ordentligt i mina stelfrusna fingrar. Värmen i bilen står på max.
- 11.35 Lunchpaus med tillhörande handtvätt före och efter. Handdes när jag sätter mig bakom ratten, en rutin som sitter kvar sedan jag själv arbetade med patienter.
- 12.45 Anländer till Sjukhuset i Köping. Arbetar en stund i bilen med mail.
- 13.00 Möter upp Eva för urlastning av prover. Kollar tempmätaren på bilen -6. In snabbt i värmen. Packar upp prover och gör färdigt för vår gemensamma kurs för hygienombud i Västmanland.
- 14.00 Kurs – Kul! (Blev ett par ggr med handdesinfektion här...)
- 16.00 Kursen slut, snabbt plocka ihop.
- 16.30 I bilen igen, ännu kallare. bilen visar -7,5. Ratten är iskall. Handdes innan jag kör iväg.

- 18.15 Parkerar på uppfarten. Hämtar handskar och sedan ut igen för en snabb snöskottning.  
18.35 Kommer in varm efter snöskottningen. Tvättar händerna och hjälper till med det sista på middagen. Mat. Handtvätt.  
19.45 Målar ett gammalt bord som skall bli vitt och fungera som sambons sybord.  
20.45 Försöker med lösningsmedel få bort färg från höger hand.  
21.15 Varm dusch med schamponering.  
21.35 Handtvätt och sedan kvällsmacka framför Nyheterna.  
22.20 I säng.

En snabb översikt på min dag ger;

- Temperaturskillnader – Framförallt händerna har upplevt en skillnad på ca 26 grader. Duschtemperatur ej inräknad.
- Ett flertal tillfällen med tvätt och handdesinfektion.
- Ett par gånger där mycket uttorkande medel kommer i kontakt med händerna, handdiskmedel och lösningsmedel.
- Och dessvärre – inte en enda gång där jag faktiskt vårdar mina händer med hudkräm eller tillför fukt.

Att göra en handdagbok är ett bra sätt att visa hur komplext ett hudproblem kan vara, samt ett bra sätt att hitta orsaken och en lösning. På en vårdavdelning finns oftast frågor kring huden och hur den påverkas av de produkter som Landstinget tillhandahåller. Att göra en handdagbok skapar eftertanke och eventuellt förändring av dagliga rutiner.

### Hur ser din dag ut?

Precis som en brandman tränar sin kropp på arbetstid borde väl de som har händerna som främsta arbetsredskap få tid och möjlighet att vårda dem under ett arbetspass? Under vinterperioden kan vi ibland höra från personal inom vården att de undviker handdesinfektion för att det kan svida mot huden. Vi vet idag att mikroorganismer trivs extra bra i små skador på huden. Det kan också vara dessa små skador som ger upphov till att det svider när handdesinfektionsmedel används.

Hur kommer man då runt problemet när vi pratar om ett symptom och inte en orsak? Har man hel hud utan skador eller uttorkning så svider det inte. För att huden skall må bra måste den vårdas, ofta via tillförsel av fukt.

Vi hoppas kunskapen om att värna om sig själv och sin hud skall belysas ytterligare inom vården. För oss finns lika många hjältar i vita kläder som i brandmansdräkt – låt dessa också få tid, kunskap och förutsättning att hålla sin hud i bästa skick. Det är livsviktigt.



## Vad kan jag tänka på i vardagen?

Glycerol (också känt som glycerin eller propantriol) är en trevärd alkohol. Det är en hygroskopisk vätska som absorberar vatten från luften, och används ofta som en fuktighetsbevarande komponent i handdesinfektionsmedel. Om luftfuktigheten är väldigt hög kan händerna kännas lite "klibbiga". Under vintertid då luftfuktigheten är väldigt låg, kan därför händerna kännas torrare, och man kanske måste tillföra återfuktare i form av handkräm eller salva.

Alkoholbaserad handdesinfektion är betydligt skonsammare för huden än tvätt med tvål och vatten, detta är bevisat genom flera stora studier. Kombinationen av handtvätt och handdesinfektion verkar också ha en positiv effekt jämfört med handtvätt separat. Vissa data tyder på att desinfektion med alkohol efter handtvätt kan minska hudirritationen. Detta kan sannolikt förklaras av att de använda desinfektionsmedlen innehåller återfuktande medel, t ex glycerol.

Studier visar att användning av alkoholer med tillsatser av återfuktande medel minskar risken för irritationseksem jämfört med alkoholer utan sådan tillsats. Sveda kan uppstå då alkohol från desinfektionsmedel kommer i kontakt med huden, särskilt om denna redan är skadad. Om hudens barriärfunktion är nedsatt, kan alkohol lättare penetrera ned igenom epidermis. I epidermis finns nervreceptorer som stimuleras av alkohol, vilket resulterar i sveda, men inte i ytterligare hudskada. Orsaken till svedan är således penetration av alkohol på grund av skadad hudbarriär.

Hos vårdpersonal är handeksem vanligt förekommande, och irritationseksem utgör den vanligaste typen av handeksem. Redan på ett tidigt stadium av irritationseksem kan alkohol resultera i sveda. Risken med detta är att man feltolkar alkoholen som orsak till irritationen i huden på händerna och minskar användandet av handsprit eller helt slutar använda sådan. I och med detta har man hamnat i en ond cirkel, där frekvensen handtvätt med tvål och vatten ökar, med ökad hudirritation och påverkad hudbarriär som följd.

Produkter i LIV serien är produkter för professionell användning. Det betyder att de är framtagna för miljöer där frekvent användning krävs, t ex inom vården. Därför är alla tvålar extra milda och samtliga tillsatser i produkterna varsamt valda för att minimera risken för allergi och uttorkning. Produkterna för rengöring och desinficering kompletteras med en serie hudkrämer och salvor, glöm inte dem!

Ta hand om dig - och din hud!

Karl Bülow  
Key Account Manager Hygien



