

Dermatita iritantă de contact

Dermatita iritantă de contact este cea mai frecventă eczemă de pe mâini și picioare. Pielea este uscată și roșie, apare mâncărima și peelingul.

Este mai frecventă atunci când igiena cu apă și săpun sau cu soluții hidroalcoolice sau derivați este excesivă. Aceste substanțe elimină stratul gras care acționează ca o barieră de protecție a pielii.

Săpunul este de obicei mai agresiv decât soluțiile hidroalcoolice, deoarece acestea au o bază de glicerină care reduce efectul iritant. Săpunurile *syndet* (fără detergent) irită mai puțin decât săpunurile obișnuite și dezinfectează la fel de mult ca acestea.

Cum poate fi prevenită?

- **Evitarea atacului asupra pielii.** Trebuie să încercăm să nu ne dezinfectăm mâinile cu soluții de casă sau alcool și trebuie să evităm contactul direct cu înălțor sau alte produse foarte agresive.

- **Aplicarea de cremă hidratantă sau unguent.** Cu cât este mai cremoasă, cu atât mai bine. Favorizează bariera de protecție a pielii. După dezinfectarea mâinilor, puteți lăsa să treacă o vreme înainte de a aplica crema.

Cum se tratează?

Dacă dermatita a apărut deja, folosiți **emolienții** ca hidratant. Sunt hidratante puternice, care sunt recomandate pentru pielea foarte uscată.

Pe mâini, dacă a apărut deja eczema (piele uscată și roșie, mâncărima, peeling, etanșitate, fisuri), nu vom tolera crema hidratantă. Va trebui apoi aplicată timp de câteva zile **o cremă sau unguent cu corticosteroizi** topici cu potență medie sau mare (va fi prescrisă de medic).

Câtă cremă de corticosteroizi ar trebui utilizată? Puțină. Pentru fiecare zonă a pielii afectate de dimensiunea palmei sau a spatelui mâinii, puneți o cantitate similară cu lungimea unei jumătăți de falang (a se vedea imaginea).

Se aplică prin masaj până se absoarbe.



Dacă leziunile sunt însoțite de mâncărima, puteți lua un antihistaminic pe cale orală (comprimat sau sirop) și evitați zgârierea. Dacă implicarea este semnificativă (fisuri sau infecție), poate fi necesar și un antibiotic topic.

După faza acută continuați să utilizați o cremă hidratantă între spălare și spălarea mâinilor și înainte de culcare.

Și dacă dermatita apare pe față? Prevenirea este aceeași: **creme hidratante**. Aceste creme pot agrava acneea, dermatita seboreică și rozaceea.

Pe față, crema sau loțiunea corticosteroidă ar trebui să fie mai puțin puternică. Se pune doar pe leziuni, în cantitate minimă și pentru timpul minim.

Dacă aveți deja dermatită, cum ar trebui să vă spălați pe mâini?

Puteți utiliza **săpunuri syndet**, mai puțin agresive. Dacă puteți, puneți-vă mănuși, pe care le puteți dezinfecta cu o soluție hidroalcoolică, astfel încât să nu fie nevoie de atât de multă igienă a mâinilor.