

## Osip na rukama - uzroci, liječenje i prevencija



**Osip na rukama** može se razviti na mnogo načina i u različitim oblicima, ali **uzrok je uvijek određena vrsta iritacije kože**. Radi se o obrambenom mehanizmu kojim koža reagira kako bi se zaštitila od nekog negativnog podražaja.

Ovisno o vrsti iritacije ili ekcema, osip **može biti praćen i drugim simptomima**, poput **suhoće ruku** ili **svrbeža**.

### Uzroci nastanka osipa na rukama

Većina [osipa](#) na rukama nastaje zbog **kontakta kože s nekim supstancama iz okoline**. Takav osip se naziva **kontaktnim dermatitisom**.

Obično ga uzrokuju **kemikalije industrijske proizvodnje, različite kiseline, sredstva za čišćenje, deterdženti**, pa čak i proizvodi za osobnu higijenu kao što su **sapuni, gelovi za tuširanje ili šminka**.

Kontaktni dermatitis prvo se očituje kroz **suhu kožu na rukama**, a kasnije se razvija **osip**, ponekad praćen **crvenilom** i **svrbežom**. Takav osip će se pogoršavati sve dok se ne prestane dolaziti u kontakt s uzročnikom.



Neki ljudi su osjetljiviji na iritacijske supstance od drugih, pa će tako kontaktni dermatitis **često zahvatiti osobe koje inače pate od alergija, astme ili atopijskog dermatitisa**. U tim slučajima osobe mogu reagirati osipom i kod kontakta s vrlo blagim supstancama. Više o atopijskom dermatitisu pročitajte [ovdje](#).

Rjeđe uzrok osipa na rukama mogu biti **alergije**, ako se koža ruku često izlaže određenim alergenima. To su najčešće **guma, metali i plastični materijali**. Alergijska reakcija kože tako je često izazvana nošenjem **nakita od neplemenenitih materijala** ili **narukvice ručnog sata** koji se obično nosi svakodnevno.

Najteži slučajevi osipa na rukama nastaju zbog **dishidriotičnog ekcema**. Dishidriozna je vrlo neugodno stanje koje uzrokuje **stvaranje plikova** ispod površinskog sloja kože praćene svrbežom i crvenilom.

Takvi se plikovi često pojavljuju na prstima, a njihovom razvoju **pogoduje vlaga i psihički stres**.

Osip na rukama često se može zamijeniti za **psorijazu**, koja, ako se pojavljuje na

rukama, **obično pogađa dlanove**. Ipak, [psorijaza](#) se rijetko primarno pojavljuje na dlanovima, stoga osip na rukama uglavnom nije simptom na temelju kojeg se postavlja dijagnoza za ovu kroničnu bolest.

## Liječenje osipa na rukama

Liječnici obično prepisuju kombinaciju **ulja i krema za njegu nadražene i osjetljive kože**. Uz redovito korištenje, osip se treba povući u roku od maksimalno **10 dana**.



Ako zbog ranica na rukama dođe do infekcije, mogu biti potrebni i **antibiotici**. U težim slučajevima osipa dermatolozi prepisuju i **kreme na bazi steroida** koje obično brzo i uspješno rješavaju problem, ali dugotrajnom upotrebom zapravo oslabljuju kožu.

Manji osip na rukama može se ublažiti prirodnim preparatima. **Čaj od kamilice** nježno čisti kožu od nečistoća, a **aloe vera** djeluje umirujuće i protuupalno. **Prirodna esencijalna ulja** također pružaju koži dobru zaštitu od vanjskih utjecaja.

## Kako spriječiti pojavu osipa na koži

Čak i ako pripadate dijelu populacije sklonoj alergijskim reakcijama i kožnim

oboljenjima, pridržavajući se sljedećih savjeta možete u velikoj mjeri spriječiti nastanak osipa na rukama:

1. **Izbjegavajte dugotrajno zadržavanje ruku u toploj ili vrućoj vodi** koja jako isušuje kožu i stvara dobre uvjete za razvoj ekcema.
2. Kod čišćenja i pranja suđa **koristite zaštitne rukavice**.
3. **Pažljivo odaberite sapun za ruke i druge kozmetičke proizvode** koji dolaze u kontakt s kožom; pobrinite se da oni budu što većim dijelom od prirodnih sastojaka.



1. Prilikom pranja ruku **odstranite prstenje i ostali nakit s ruku** jer on može zadržati vlagu i sapune blizu kože te uzrokovati iritaciju.
2. Nakon pranja ruku **na još vlažnu kožu nanesite hidratantnu kremu**.
3. Ne zaboravite **ruke zaštititi i prilikom pripremanja citrusnog voća** kao što je limun; visoka kiselost u njemu može iritirati kožu.
4. Ako zbog naravi posla morate često nositi rukavice, pokušajte izabrati **rukavice s manje umjetnih materijala**. Lateks je pri tome najgori izbor za osjetljivu kožu. Ne možete li izbjeći plastične rukavice, **ispod njih nosite tanke i lagane pamučne rukavice**.
5. Izlazite li na hladan zrak ili vjetar, obavezno **zaštitite ruke kremom te toplim vunanim rukavicama**.