

Wenn *Sauberkeit* krank macht

Hautschutz im Beruf

Vielen Mitarbeitern in Gesundheitsberufen geht ihre Arbeit im wahrsten Sinn des Wortes «unter die Haut». Irritative Hautveränderungen an den Händen bis hin zu Handekzemen gehören bei vielen von ihnen zum Alltag. Da unsere Hände ein wichtiges Funktions-, Kommunikations- und Ausdrucksorgan sind, fühlen sie sich dadurch stigmatisiert. Was ist zu tun? Franz Sitzmann



Franz Sitzmann ist Lehrer für Pflegeberufe und Autor verschiedener Fachbücher.
f.sitzmann@gemeinschafts-krankenhaus.de

Silvias Haut brennt, hat rote Flecken, an trockenen Stellen ist sie rau und schuppig. Besonders an verhornten Bereichen, wie seitlich an den Fingernägeln, entstehen oft schmerzhafte Einrisse, Fissuren, die nassen und schwer verheilen. Zwischen den Fingern bilden sich zuweilen nässende Bläschen. Dadurch empfindet sie ihre Arbeit als Pflegefachfrau stark eingeschränkt und fühlt sich belastigt, nicht nur im Berufsleben. Welche Empfehlungen sind geeignet, dass Haut in den Gesundheitsberufen heil bleibt?

Es geht unter die Haut Durch Handekzeme sind Menschen nicht nur in ihrer Arbeitsfunktion eingeschränkt, sondern erleben auch gravierende psychische Belastungen, wie Scham, schwaches Selbstvertrauen, ziehen sich zurück, haben soziale Ängste. Oft ist das zur normalen nonverbalen Kommunikation gehörende Händegeben nicht mehr möglich. Zusätzlich leiden diese Menschen unter einem Juckreiz der Hände, der besonders nachts schmerzt und für zusätzlichen Stress und schlaflose Nächte sorgt.

Mikrobenabwehr gesunder Haut Nicht nur immunkompetente Zellen im Innern des Körpers können Mikroben abwehren. Auch Hautzellen bilden Abwehrstoffe, die Bakterien daran hindern, in den Körper einzudringen. So zeigten Studien, dass der Kontakt mit Staphylokokken die Freisetzung verschiedener Eiweissstoffe, sogenannten antimikrobieller Peptide, auslöst. An die Keratinozyten gebundene Staphylokokken wurden mithilfe von Beta-Defensin-3 innerhalb von Minuten abgetötet. Keratinozyten entstehen aus Stammzellen ständig neu, gelangen durch die Oberhaut nach aussen, verhornen schliesslich und werden dann abgestossen.

Praxistipp! Diese Form der Bakterizidie, das heisst, die Fähigkeit Bakterien abzutöten, ist in der praktischen Arbeit aber nur umzusetzen, wenn wir mit kontaminierten Händen ca. 45 Minuten mit erhobenen Händen keine Gegenstände anrühren. Sicher nicht realistisch in der Arbeitspraxis!? Rascher wirkt eine hygienische Händedesinfektion.

Schichtsystem Haut Daneben arbeitet Haut im Schichtsystem: Von aussen nach innen besteht die Haut aus der Oberhaut, der Lederhaut und dem Unterhautfettgewebe. Die Lederhaut ist durch ihre Bindegewebsfasern für die Festigkeit und Belastbarkeit der Haut vor äusserlichen Einwirkungen wie Stoss und Zug verantwortlich.

Die Oberhaut schützt uns zum Beispiel vor chemischen und physikalischen Einflüssen. Sie besteht aus mehreren Zellschichten und erneuert sich regelmässig, da sie einem hohen Verschleiss ausgesetzt ist.

Berufsdermatosen: Wenn Arbeit die Haut krank macht Haut als besonders sensibles Organ hat hohen Wert für unsere Gesundheit. Berufsbedingte Hauterkrankungen stehen seit vielen Jahren an der Spitze der angezeigten Berufskrankheiten mit einer Reihe besonders gefährdeter Berufsgruppen unter anderem aus der Gesundheitsbranche.

Meist ist eine Ursachenkette an der Entstehung eines Ekzems zu erkennen. Oft wird die Regenerationsfähigkeit der Haut überfordert von Personen, die häufig Feuchtarbeit ausführen – dabei wird die Barrierefunktion der Haut erheblich belastet.

Darauf reagiert die Haut mit Rötung, Juckreiz und/oder Schwellung, wobei die Schädigung von sehr leichten bis zu schweren chronischen Fällen reichen kann.

Prävention als wichtiges Basiselement Sich angemessen zu schützen, ist möglich. Zu den wichtigen Basiselementen zur Verhütung und dem Management von Handekzemen gehören

- geeignete Handschuhe zum Schutz der Haut vor beruflichen Einflüssen
- das Nutzen von Hautschutzmitteln vor der Arbeit
- das Praktizieren einer angemessenen und korrekten Hautreinigung
- sowie das Verwenden geeigneter Hautpflegemittel zur Unterstützung der Regeneration der Haut während und nach der Arbeit.

Distanziere dich vor Schmutz Ein Hygieneprinzip lautet: Distanziere dich vor Schmutz und schädigenden Arbeitsstoffen. Das heisst, zum Beispiel bei länger dauernder Feuchtarbeit in jedem Fall Schutz-

Wissen

- Kaum ein anderes Organ erfüllt so viele Funktionen wie gesunde Haut:
- sie leitet Informationen über Berührung, Wärme, Kälte und Schmerz weiter
 - schützt (begrenzt) vor schädlichen Umwelteinflüssen, wie chemischen Substanzen
 - dient der Temperatur- und Flüssigkeitsregulierung
 - scheidet Schweiß, Talg und andere Stoffwechselprodukten aus
 - wehrt Krankheitskeime ab

handschuhe zu tragen. Der Handschuhtyp ist dabei abhängig von der ausgeübten Tätigkeit. Am wirkungsvollsten haben sich Handschuhe mit langen Stulpen erwiesen. Sie werden umgestülpt und verhindern so, dass Wasser oder Reinigungslösungen in den Handschuh hineinlaufen.

Praxistipp! Mit einer Baumwollschicht auf der Innenseite beflockte Handschuhe müssen nach dem Ausziehen zum Trocknen aufgehängt oder von innen nach aussen gewendet werden. Andernfalls wachsen Schimmelpilze, die auf Haut und Fingernägel übertragen werden können.

Handschuhe schützen auch vor dem Hautkontakt mit antimikrobiellen Substanzen wie Antibiotika, da eine bereits ausgebildete Sensibilisierung gegen einen hautschädigenden Stoff nicht mehr rückgängig zu machen ist. Der Körper ordnet diesen Stoff als gefährlich ein und «merkt» ihn sich; auf jeden erneuten Kontakt reagiert die Haut mit Entzündung.

Rechtzeitiges Wechseln von Schutzhandschuhen

Es entstehen jedoch Gefahren für die Umgebung, wenn Handschuhe aus Bequemlichkeit oder Unwissenheit über lange Zeitspannen bei Tätigkeiten ohne Blut- oder Schmutzkontakt getragen werden. Beim häufig zu beobachtenden fortwährenden Tragen kontaminierter Handschuhe gefährdet sich der Träger selbst durch das Schwitzen, zudem andere ohne Handschuhe durch die verschmutzten Handschuhe.

Ein bisschen Wasserscheu kann nicht schaden

Gerade beim Entstehen einer Allergie spielt oft das Element Wasser eine wichtige Rolle. Oft wird die Regenerationsfähigkeit durch berufliche Einflüsse überfordert, wenn Wasser in seiner Bedeutung als Gefahrstoff immer noch nicht richtig gesehen wird. Wenn die Hände

- zu häufig gewaschen werden,
- vor Schmutz nicht durch das Tragen von Schutzhandschuhen geschützt werden,

- das Waschen mit zu heissem Wasser und viel Seife erfolgt,
- anstelle der sorgfältigen Desinfektion mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel eher gewaschen werden,

kommt es zur Störung der äusseren Schutzschicht der Haut. Es werden aus der Haut schützende Fette, welche die Hornzellen zusammenhalten, wie der Mörtel aus einer Ziegelmauer herausgewaschen. Dadurch kommt es zum Entweichen von Feuchtigkeit aus tieferen Schichten. Fremdstoffe finden durch die durchlässigere Schutzschicht ihren Weg in tiefere Hautschichten. Damit dringen in eine geschädigte Haut, also einer geröteten, juckenden oder geschwollenen Haut, chemische Substanzen und Mikroorganismen leichter ein, und der Dermatologe spricht vom «Abnutzungsekzem». Das kann zu massiven Problemen im Leben der Pflegenden führen, im Sinne von «Sauberen Händen kann es dreckig gehen!».

Wissen

Was ist Feuchtarbeit?

Wenn

- die Hände mehr als zwei Stunden mit Flüssigkeit in Kontakt kommen
- länger als zwei Stunden am Stück feuchtigkeitsdichte Handschuhe getragen werden, unter denen die Hände schwitzen
- die Hände häufig bzw. intensiv gewaschen werden (müssen).



Irritative Hautveränderungen und Handekzeme können Menschen psychisch stark belasten und sie zudem in ihrer Arbeitsfunktion einschränken.

Foto: Irisblende.de



Durch Desinfektion wird die Haut geschont, und Mikroben werden wirkungsvoller beseitigt.
Foto: fotolia

Durch eine häufigere Desinfektion wird die Haut geschont, und Mikroben werden wirkungsvoller beseitigt, sodass im Wesentlichen die Händewaschung nur angebracht ist

- bei grober Verschmutzung durch Blut, Sekrete usw.
- nach Toilettennutzung und
- gezielt bei alkoholresistente Sporen bildende n Clostridium-difficile-Infektionen mit Durchfall.

Literatur

Löffler, H. Sauber macht krank. Akt Dermatol 2008; 34: 371–375.
Sitzmann, F. (2007). Hygiene daheim. Bern: Huber.

Merke: Leicht lässt sich mancher Kontakt mit Wasser im Arbeitsalltag der Alten- und Krankenpflege vermeiden. Bei jedem Händewaschen mit Waschlotion oder Flüssigseife werden ungefähr 25 Prozent des hauteigenen Fettschutzes weggespült, der sich erst allmählich wieder aufbaut.

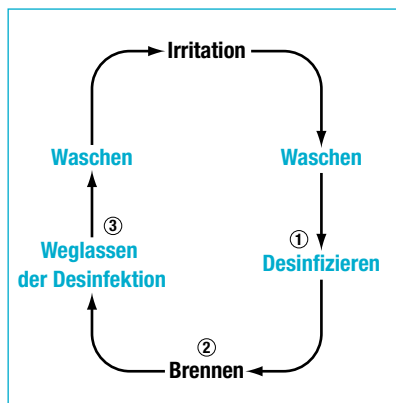


Abb. 1: Circulus vitiosus der Hautschädigung: Aufgrund einer Barrierschädigung (1) brennt die alkoholische Händedesinfektion (2). Dadurch wird die Haut nicht weiter geschädigt, der Anwender reduziert jedoch deswegen die Desinfektion (3).

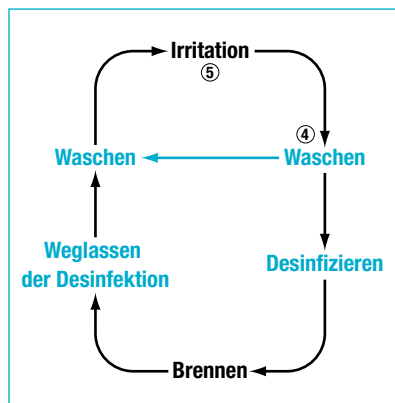


Abb. 2: Bei Hautbrennen nach Desinfektion wäscht der Anwender die Hände häufiger (4). Dabei erlebt er das Brennen nicht, die Irritation (5) verschlimmert sich jedoch weiter.
Modelle nach Löffler, 2008

Händedesinfektion Leider findet dieses gesicherte Wissen noch zu wenig Akzeptanz, und Hautschäden durch zu häufiges Händewaschen sind häufig. Speziell werden für raue Hände von vielen Mitarbeitern alkoholische Händedesinfektionsmittel verantwortlich gemacht, obwohl diese Annahme in intensiven allergologischen Tests entkräftet wurde. Allergische Reaktionen können gegen bestimmte Inhaltsstoffe wie Parfum, Farbstoffe auftreten, Sensibilisierungen gegen die Alkohole konnten dabei bisher nicht beobachtet werden. Die negative Einstellung von Mitarbeitern gegen die alkoholischen Desinfektionsmittel wird vielfach begründet mit einem brennenden Gefühl auf vorgeschädigter Haut (Abb. 1). Das führt zum Unterlassen der Alkoholanwendung zugunsten des Händewaschens, wodurch sich der Hautzustand weiter verschlechtert.

Gegen diese Vorstellungen können nur korrekte Schulungen mit Aufklärung der Mitarbeiter helfen.

Bei alkoholischen Einreibepreparaten werden aus der Haut keine Hautlipide ausgespült. Sie werden zwar im Stratum Corneum emulgiert und damit aus ihrer strukturellen Anordnung gedrängt, sie verbleiben jedoch – sofern nicht abgespült wird – substantiell auf der Haut. Die bessere Hautverträglichkeit alkoholischer Einreibepreparate im Vergleich zu Seifen ist durch eine Vielzahl experimenteller Studien belegt.

Praxistipp: Bei der Auswahl der Händedesinfektionsprodukte sind Mittel zu bevorzugen, die frei von hautsensibilisierenden Zusatzstoffen sind, wie Parfum und unsinnige Farbstoffe.

Abnutzungsektzeme heilen im Allgemeinen schnell ab, wenn sie Gelegenheit zur Regeneration erhalten, insbesondere durch zeitweises Vermeiden der hautbelastenden Tätigkeit. Besonders hilfreich ist eine hautschonende Händehygiene.

«Haut wird durch Pflege nicht faul» Hautirritationen, wie Rötung und Reizung sowie Hautschädigungen werden oft fälschlicherweise alkoholischen Händedesinfektionsmitteln angelastet. Häufig sind diese Hautveränderungen aber auf falsche Gewohnheiten zurückzuführen wie

- zu häufiges Händewaschen, evtl. mit heissem Wasser (Abb. 2)
- Waschen der Hände vor der Händedesinfektion. Zudem muss man die Frage des Alters berücksichtigen. Mit den Jahren bilden die Talgdrüsen weniger Oberflächenfett, die Hornzellen weniger Lipide. Ferner geht der Anteil an natürlichen Feuchthaltefaktoren zurück. Das macht sie trockener und anfälliger.

Konsequente Rückfettung der Haut ist wesentlicher Bestandteil der Basisprävention und -therapie, wobei möglichst farbstoff-, konservierungs- und duftstofffreie Präparate eingesetzt werden sollen.

Unterstützt werden kann die Hautpflege durch Schutz vor Kälte (im Freien durch Handschuhe), das konsequente Anwenden von Pflegesubstanzen in Pausen und ausserhalb der Arbeit. ■