

# Ofnæmi fyrir snyrtivörum

**A**lflestir Íslendingar nota snyrtivörur. Til þessara vara teljast sápur, tannkrem, ýmis húðkrem, svitalyktareyðar, ilmvötn, rakspírar, varalitir, naglalökk, augnlitir, hárlitir, efni til hármótunar og sólvarnarkrem. Þessar vörur hafa þýðingu fyrir vellíðan og heilsu þess sem notar þau og auka sjálfstraust í samskiptum við aðra.

Rannsóknir í Hollandi og Bretlandi hafa sýnt að 10-30% þeirra sem nota snyrtivörur upplifa neikvæð áhrif við notkun þeirra. Við ofnæmisrannsóknir á þessu fólki kom í ljós að mikill minnihluti þeirra var með ofnæmi fyrir viðkomandi snyrtivörum.

Þetta sýnir að oft er um ertingu eða eins konar óþol að ræða þegar fólk fær óþægileg eða neikvæð viðbrögð við notkun snyrtivara.

Snyrtivörur geta valdið stingjum í húð, bruna eða ertingu án þess að um ofnæmi sé að ræða.

Ekki má blanda saman ertingu eða óþoli annars vegar og ofnæmi hins vegar.

Húð ertist ef varnir hennar bresta eins og gerist til dæmis við mikla sápu-notkun. Þessu fylgir oft roði og sviði. Sumar snyrtivörur, sérstaklega krem, geta valdið stingjum í andliti hjá þeim með viðkvæma húð sem geta staðið allt að hálf tíma. Aðrir fá brunatilfinningu í húð, eða ertingu, frá sumum kreum. Í þessum tilfellum sést oft ekkert óeðlilegt á húðinni.

Húð manna er misviðkvæm og þar að auki er viðkvæmni húðar oft bundin við ákveðin efni hjá einstaklingum.

Ofnæmi fyrir snyrtivörum getur myndast þó hún hafi verið notuð án vandamála í langan tíma.

Í þeim tilfellum sem um ofnæmi er að ræða þá getur viðkomandi verið búinn að nota sömu vöruna lengi, jafnvel mörg ár, áður en ofnæmi myndast. Það er útbreiddur misskilningur



Ofnæmispróf til að rannsaka snertiofnæmi framkvæmt

að ofnæmi fyrir snyrtivörum sé yfirleitt fyrir einhverju sem fólk er nýbyrjað að nota.

## Einkenni snyrtivöruofnæmis

Algengast er að húðin verði rauð og klæji. Oft bólgnar húðin og í verstu tilfellum myndast smáar vökvafylltar blöðrur. Þetta eru snertiexem. Oft verður húðin svona 1-2 dögum eftir að hið ofnæmisvaldandi efni kemst í snertingu við húðina.

Snertiexem frá snyrtivörum kemur oft fram sem roði, bjúgur og væg hreisturmyndun kringum augu.

Til er annars konar ofnæmissvörum sem myndast nokkrum mínútum eftir að viðkomandi efni kemst í snertingu við húðina. Sú tegund ofnæmis lýsir sér með bólgu í húð, roða og

kláða og getur hjaðnað á nokkrum klukkustundum. Þarna er um snerti-ofsakláða að ræða.

Snertiexem frá snyrtivörum kemur oft fram kringum augu jafnvel þó að skaðvaldurinn sé ekki í augnsnyrtivörum. Skýringin á þessu er sú að fólk fer oft með finger í andlitið og nuddar á sér auglokin og ber þannig efnin þangað.

Húðin kringum augun er mjög þunn og viðkvæm og



Á heimilum eru oft notaðar margar tegundir af snyrtivörum

bólgnar auðveldlega.

Jafnvel snyrtivörur sem notaðar eru sjaldan geta verið orsök ofnæmisexems.

Sé um snertiofnæmi fyrir snyrtivörum að ræða nægir oft að nota hana á 2 til 3 vikna fresti til að viðhalda exeminu.

Þannig getur maskari sem notaður er aðra hverja helgi eða sjaldnar verið orsök þráláts exems kringum augu og andlitsfarði sem einungis er notaður um helgar verið orsök exems í andliti.

## Snyrtivörur sem valda oftast ofnæmi

Húðkrem, ilmvötn, rakspírar, maskarar, hárlitir og permanentefni eru helstu tegundirnar sem valda snertiexemi. Í kreunum geta ýmis innihaldsefni valdið snertiofnæmi svo sem ilmefni, rotvarnarefni

og ullarfeiti (Lanólín). Í ilmvötnum eru það aðallega ilmefnin. Í maskara geta það verið litarefni, og rotvarnarefni ásamt kólófóníum (trjákvöðuefni). Naglalakk veldur stundum exemi í andliti og á hálsi. Í flestum naglalökkum er ákveðið plastefni sem gefur þeim seiglu án þess að það brotni. Naglalakksofnæmi getur komið fram sem exem á vörum hjá þeim sem naga neglur. Varalitir valda stundum exemi á vörum og þá stundum vegna ofnæmis fyrir bragðefnum eða rotvarnarefnum.

Ofnæmi fyrir naglalakki kemur oft fram sem strikalaga exem á hálsi og roði og bólga kringum augu.

Ofnæmi getur myndast fyrir hárlitunarefnum bæði þeim sem notuð eru á hárgreiðslustofum og einnig þeim sem seld eru til almenningsnota. Í slíkum tilfellum getur myndast exem í andliti, hársverði og á hálsi.

Permanentefni, bæði þau sem notuð eru á hárgreiðslustofum og af einstaklingum geta valdið snertiexemi.

## Ofnæmisvaldar í snyrtivörum

Rotvarnarefni eru all algengur ofnæmisvaldur. Margar tegundir slíkra efna eru notuð og oft heitir sama efnið mörgum nöfnum. Oftast eru efni þessi í lágum styrk í snyrtivörum. Þau eru nauðsynleg til að hindra bakteríu- og sveppavöxt í vörum.

Hafi einstaklingur ofnæmi fyrir einhverju ákveðnu rotvarnarefni er mest hættu á exemi sé

efnið í langri snertingu við húðina eins og við notkun krema. Minni hætta er á myndun snertixems sé efnið í vöru sem skuluð er af eins og sápu eða hársápu.

Algeng rotvarnarefni eru Paraben hópurinn, Kathon CG, Imidazolidinyl Urea, Diazolidinyl Urea og Quaternium 15. Sum þessara efna gefa frá sér formálín sem er algengur ofnæmisvaldur.

Ilmefni og rotvarnarefni

hafa ekki. Til eru afbrigði lanólíns sem hafa minni tilhneigingu til ofnæmis-myndunar en hreint lanólín.

Önnur efni í snyrtivörum geta valdið snertiofnæmi svo sem litarefni, kólófóníum, þráavarnarefni og sólvarnarefni.

### Greining snyrtivöruofnæmis

Greining exema er oft mjög erfið. Útlit snertixems og annarra exema,

aðrar snyrtivörur sem ekki erta húðina sjálfir.

Þeir sem hafa grun um ofnæmi fyrir ákveðnu kremi, andlitsfarða og skyldri vöru geta gert próf á sjálfum sér.

Þá er til dæmis kremið borið í olnbogabót kvölds og morgna í 4 daga. Ef roði og kláði myndast á svæðinu eftir 2-4 daga er líklega um ofnæmi að ræða fyrir einu eða fleirum innihaldsefnum kremsins.

### Hvernig er hægt að forðast ofnæmisvaldandi snyrtivörur?

Margar snyrtivörur eru merktar sem ofnæmispróf-aðar eða sem þær valdi sjaldan ofnæmi (hypoallergic). Það er þó ekki til nein opinber skilgreining á því hvað slíkar merkingar þýða, og framleiðendur ákveða sjálfir hvort þeir merkja vörur sínar á þennan hátt. Þannig að þó snyrtivörur séu merktar á þennan hátt er erfitt að segja fyrir um líkur þess að fá ofnæmi fyrir þeim. Hafa verður í huga að nánast öll efni í snyrtivörum geta valdið ofnæmisexemi, en sum þeirra efna gera það mun sjaldnar en önnur.

Nánast öll efni sem komast í snertingu við húðina geta valdið snertiofnæmi.

Hafi einstaklingur fengið ofnæmi fyrir ákveðnu efni, til dæmis rotvarnarefni, getur hann fengið exem undan snyrtivörum sem innihalda þetta efni. Það gerist þó ekki í öllum tilfellum vegna þess að einstaklingar eru misnæmir fyrir snertixemi og einnig vegna þess að rotvörnin getur verið í það lágum styrk að hún valdi ekki exemi.

Að öllu jöfnu þarf lægri styrk ofnæmisvaldandi efnis til að valda exemi séu varnir húðarinnar skertar til dæmis vegna ertingsexems. Sum efni er mjög erfitt að forðast eins og til dæmis formálín. Oft eru greinar-góðar innihaldslýsingar á

snyrtivörum, en alls ekki alltaf. Það hefur verið skylda í Bandaríkjunum frá 1977 að merkja snyrtivörur með innihaldi, en ekki í Evrópu.

Það verður skylda í Evrópuríkjum frá lokum árs 1997 að innihaldsmerkja allar snyrtivörur. Þessar innihaldslýsingar verða á ensku og latínu.

Á Íslandi er reglugerð um innihaldsmerki snyrtivara og stór hluti þessarar vöru því vel merktur. Ekki eru þó allar snyrtivörur hér á landi merktar og það er auðvitað slæmt fyrir marga sem hafa ofnæmi ýmsum innihaldsefnum þeirra.

Á Íslandi er í gildi reglugerð um að allar hreinlætis og snyrtivörur eigi að vera merktar með nákvæmri lýsingu á innihaldi.

Séu snyrtivörur innihaldsmerktar er mun auðveldara fyrir ofnæman einstakling að forðast viðkomandi ofnæmisvald. Þeir sem hafa ofnæmi fyrir ilmefnum verða þó áfram í vandræðum með að finna ilmandi snyrtivörur sem þeir þola. Þetta er vegna þess hve mörg ilmefnin eru og efnafræði þeirra flókin og þar að auki er samsetningin oft iðnaðarleyndarmál. Þannig er og verður einungis gefið til kynna á umbúðum hvort varan innihaldi ilmefni en ekki nánari lýsing á þeim.

### Samantekt

Algennt er að fólk fái einkenni frá ýmsum snyrtivörum. Samkvæmt rannsóknnum er ofnæmi fyrir vörum í minnihluta þessara tilfella. Ofnæmi fyrir snyrtivörum lýsir sér oftast með roða, kláða og stundum hreisturmyndun í húð.

Greinist einstaklingur með ofnæmi fyrir einhverju ákveðnu efni í snyrtivörum má oft forðast það með því að nota vörur með greinargóðri innihaldslýsingu.

Texti og myndir:  
Steingrímur Davíðsson, húðlæknir

## Á Íslandi er í gildi reglugerð um að allar hreinlætis- og snyrtivörur eigi að vera merktar með nákvæmri lýsingu á innihaldi

eru algengustu ofnæmisvaldarnir í snyrtivörum.

Ilmefni eru nokkuð algengur ofnæmisvaldur. Um 3000 tegundir ilmefna eru þekktar. Sum ilmefni eru unnin úr náttúrulegum hráefnum, oftast plöntum, en meirihluti ilmefna í dag er framleiddur í verksmiðjum. Við ofnæmispróf er notuð blanda 8 þeirra ilmefna sem líklegust eru til að valda ofnæmi. Talið er að líkur þess að finna ilmefnaofnæmi með þessari blöndu séu um 75 af hundræði hjá einstaklingi með raunverulegt ilmefnaofnæmi.

Í vellyktandi snyrtivöru geta verið tugir eða hundruð mismunandi ilmefna.

Snyrtivörur sem auglýstar eru sem „náttúrulegar“ innihalda oft verksmiðjuframleidd ilmefni og rotvarnarefni.

Lanólín eða ullarfeiti er nokkuð algeng orsök snertiofnæmis. Þetta er flókin lífræn afurð sem hefur vissa eiginleika sem verksmiðjuframleidd efni

til dæmis flösuxems og barnaexems (atópísks exems), getur verið mjög líkt. Þar að auki getur sami einstaklingur haft fleiri en eina tegund exems í einu. Sé grunur um snertiofnæmi fyrir snyrtivörum er oft framkvæmt ofnæmispróf. Þetta próf fer þannig fram að límmiðar með álskálum eru límdir á bak viðkomandi einstaklings. Í álskálarnar er sett lítið magn af mörgum mismunandi efnum sem þekkt eru fyrir að valda snertiofnæmi.

Oft er einnig haft með lítið magn af snyrtivörum þeim sem viðkomandi notar. Ekki er þó hægt að prófa á þennan hátt ertandi efni sem innihalda sápur eða alkóhól.

Eftir ákveðinn tíma, oft 2 sólarhringa, eru límmiðarnir fjarlægðir og húðin undir miðunum skoðuð. Ef um ofnæmi er að ræða breytist húðin á ákveðinn hátt þar sem viðkomandi efni lá upp við húðina.

Einstaklingar geta einnig prófað krem, varaliti og