

# Välj rätt yrke

## – undvik astma och eksem



När man ska välja yrke och gymnasieprogram behöver man ta hänsyn till sina intressen och talanger, men också till andra förutsättningar. Den som har eller har haft astma eller eksem som barn kan få problem i vissa yrken. Sjukskrivning, byte av arbetsuppgifter eller omskolning kan bli följden om man har valt fel arbete.

För den som har astma eller eksem är det därför viktigt att diskutera med studie- och yrkesvägledare eller skolläkare innan man väljer yrke. I detta faktablad beskrivs kortfattat vad astma och eksem är, vilka risker som finns och vad man bör tänka på när man väljer yrkesinriktning.

### Astma

Astma förekommer hos cirka tio procent av befolkningen. Astma är en inflammation i luftrören som kan orsakas av allergi mot olika ämnen, så kallad allergisk astma. Inflammationen kan också bero på en infektion i luftvägarna eller att man har utsatts för irriterande ämnen, så kallad icke-allergisk astma.

Vid astma reagerar luftrören lättare än normalt på retningar. Symtomen är andnöd och hosta som ofta kommer som anfall. Kemikalier, partiklar (till exempel damm och pollen), kyla och fysisk ansträngning kan utlösa anfällen. Om man ofta vistas i en miljö där det finns ämnen man är allergisk mot, eller där det finns mycket lösningsmedel, kemikalier, hårdplaster, partiklar eller andra irriterande ämnen i luften, finns det risk att inflammationen i luftrören blir bestående. Den som har eller har haft astma riskerar alltså att utveckla eller försämra sin astma i vissa arbetsmiljöer.

### Snuva

Yrkesrelaterad snuva (rinit) är en inflammation i näsans slemhinna. Symtomen är snuva, nästäppa och nysningar. Icke-allergisk snuva är vanligast. Den orsakas av irriterande ämnen, till exempel trädamm och kemiska ämnen. Vid snuva kan man också vara extra känslig i luftrören, med risk att man också utvecklar astma.

### Handeksem

Handeksem förekommer hos cirka tio procent av den vuxna befolkningen. Det är vanligare bland kvinnor än bland män på grund av att kvinnor oftare utsätter huden för påfrestningar både i arbetslivet och i hemmet.

De vanligaste orsakerna till handeksem är att man har haft eksem som barn (böjveckseksem eller atopiskt eksem), att man har kontaktallergier (framför allt nickelallergi) eller att man utför våtarbete (arbete där händerna ofta kommer i kontakt med vatten och rengöringsmedel).

Vid handeksem är huden torr, röd, ofta med blåsor, fjällning och sprickor. Handeksem är ofta kliande och smärtsamt och kan lätt bli infekterat. Besvären kan sitta på fingrarna, handflatorna och ovensidan av händerna. De kan komma periodvis men blir ibland kroniska.



Ett torrt och rent arbete, som inte nöter på huden, är mest skonsamt för händerna. Mycket kontakt med tvål och vatten, rengöringsmedel, oljor, lösningsmedel och livsmedel kan orsaka och försämra eksem. Nötning på huden, glasull, kyla och skyddshandskar, kan också orsaka eksem.

Det kan vara svårt eller omöjligt att utföra vissa arbetsuppgifter för den som har handeksem. Har man infekterade handeksem får man till exempel inte arbeta med livsmedel.

Många som har haft astma eller eksem i barn-  
domen är besvärsfria under tonåren. En vanlig missuppfattning är därför att besvären "växer bort". Tyvärr kommer de ofta tillbaka i någon form i vuxen ålder.



### Bedöm riskerna

Det bästa är att i förväg försöka sätta sig in i vad olika utbildningar leder till för typ av arbeten, så att man kan undvika ett val man senare får ångra. Att provjobba eller göra studiebesök på olika arbetsplatser kan ge kunskap om både risker och möjligheter för elever i riskzonen.

För att bedöma om ett arbete är riskabelt kan det vara bra att ta med en checklista. Om någon av följande punkter förekommer innebär det att arbetet är riskabelt för den som har haft astma eller eksem som barn.

### Se upp om det förekommer ...

- djur
- damm (partiklar i luften)
- starka dofter
- ångor från lösningsmedel, kemikalier, hårdplaster
- flitig handtvätt
- kontakt med livsmedel
- starka kemikalier, olja, smuts
- arbete med gummi- eller plasthandskar stor del av dagen

### Viktigt att tänka på

- Den som är mycket starkt motiverad och väl informerad om risker och förebyggande åtgärder kan i vissa fall klara av också de riskabla utbildningarna och jobben.
- Påfrestningarna kan ofta minskas genom att man är försiktig och använder teknik, skyddsutrustning och förebyggande program på rätt sätt.
- Samma yrke kan ha olika utformning. En metallarbetare kan ha antingen ett arbete som är extremt påfrestande för huden, eller ha ett torrt och rent arbete som styrs via dator.
- Utvecklingen på arbetsmarknaden gör att vissa arbeten som idag är riskabla kanske kan vara lämpliga i framtiden.
- Det finns arbeten som inte får utföras av personer med astma, till exempel sådana där det förekommer isocyanater (en typ av hårdplast).

## Exempel på yrken som kan vara riskabla

### Yrke

bagare  
barnskötare  
bilmekaniker  
brandman  
byggnadsarbetare  
djurskötare  
elektriker  
florist  
frisör  
färgtillverkare  
kock  
kallskänka  
köksbiträde  
lantbrukare  
lackerare  
maskinmontör  
metallarbetare  
målare  
nagelteknolog  
ortopedtekniker  
papperstillverkare  
plasttillverkare  
servitris, servitör  
snickare  
svetsare  
städare  
tandtekniker  
tandsköterska,  
tandläkare  
textillärare  
tryckare  
undersköterska  
verkstadsmekaniker  
veterinär

### Vanliga riskfaktorer

våtarbete, mjöldamm  
våtarbete  
olja, lösningsmedel, hudnötning, smuts  
irriterande gaser  
glasull, trä-, gips- och cementdamm, hudnötning  
djur, foder, damm  
gips- och cementdamm, hudnötning  
våtarbete, växter  
våtarbete, frisörprodukter  
färgkemikalier, härdplaster  
våtarbete, livsmedel  
våtarbete, livsmedel  
våtarbete, livsmedel  
djur, foder, växter, damm  
lösningsmedel, isocyanater, pigment  
olja, lösningsmedel, hudnötning  
olja, lösningsmedel, skärvätskor, damm, hudnötning  
våtarbete, lösningsmedel, konserveringsmedel  
lösningsmedel, härdplaster  
våtarbete, gipsdamm, härdplaster  
damm, kemikalier  
plastkemikalier  
våtarbete  
träddamm, lösningsmedel, hudnötning  
irriterande gaser, svetsrök, metaller, damm  
våtarbete, kemikalier  
våtarbete, härdplaster, gipsdamm, metalldamm  
våtarbete, härdplaster, allergiframkallande och irriterande ämnen  
damm, kemikalier i tyg  
färg, lösningsmedel, pappersdamm  
våtarbete  
olja, lösningsmedel, skärvätskor, hudnötning  
djur



## Exempel på yrken som ofta är lämpliga

|                       |                   |                            |
|-----------------------|-------------------|----------------------------|
| administratör         | lärare            | präst                      |
| annonsförsäljare      | informatör        | psykolog                   |
| arbetsterapeut        | ingenjör          | trafikassistent            |
| arkitekt              | inköpare          | receptionist               |
| bibliotekarie         | journalist        | resebyråtjänsteman         |
| bilskolelärare        | jurist            | revisor                    |
| budbilsförare         | konferensvärdinna | sekreterare                |
| chaufför              | kurator           | sjuksköterska (mottagning) |
| copywriter            | landskapsarkitekt | statistiker                |
| datatekniker          | ljud/ljustekniker | studie- och yrkesvägledare |
| driftstekniker        | logoped           | styr- och reglertekniker   |
| ekonom                | marknadsförare    | säljare                    |
| fastighetsmäklare     | meteorolog        | telefonist                 |
| flygledare            | miljöinspektör    | trafikledare               |
| friskvårdskonsulent   | musiklärare       | webbansvarig               |
| fritidsledare         | optiker           | videoredigerare            |
| försäkringstjänsteman | polis             | väktare                    |
| grafisk formgivare    | programmerare     | översättare                |



## Hjälp att gå vidare

### *Den elev som vill veta mer kan:*

- Vända sig till sin skolsköterska eller -läkare, barn- och ungdomsläkare, hudläkare eller husläkare.
- Eventuellt begära remiss till yrkesdermatolog (hudläkare), yrkesmedicinare eller barn- och ungdomsallergolog för utredning och rådgivning.
- Diskutera med studie- och yrkesvägledaren.
- Läs om yrkesval, astma och eksem på Centrum för arbets- och miljömedicins webbplats [www.jobbafrisk.se](http://www.jobbafrisk.se).
- Läs om yrken på Arbetsförmedlingens webbplats [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se).

## Mer information

På [www.jobbafrisk.se](http://www.jobbafrisk.se) finns information om yrkesval, astma och eksem. Där kan man även ställa frågor till experter, göra yrkestest, beställa material och se filmer om astma och eksem i arbetslivet.

Faktablad om arbete, miljö och hälsa finns på [www.folkhalsoguiden.se/faktablad](http://www.folkhalsoguiden.se/faktablad)  
Skriften *Medicinska kontroller i arbetslivet*, AFS 2005:6, finns på [www.av.se](http://www.av.se).