



Eksem

Råd til deg som har atopisk eksem
Et temahefte fra Psoriasis- og eksemforbundet

Dette temahefte er laget av Psoriasis- og eksemforbundet i 2023 med økonomisk støtte fra legemiddelfirmaet Sanofi.

Takk til Astrid Blikstad som har skrevet tekstene om atopisk eksem i heftet. Hun er hudsykepleier på sengepost for hudsykdommer ved Oslo universitetssykehus og tidligere helsefaglig rådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet.

Forsideillustrasjon: iStock

Foto og illustrasjoner: Tøri Gjendal, Unn Bjørge, Von og iStock.

Design og trykk: Aksell



Kjære deg som har eksem

Atopisk eksem er en hudsykdom som kjennetegnes med tørr hud, utslett og intens kløe. Sykdommen er kjent som en barnesykdom, men studier tyder på at forekomsten av atopisk eksem hos barn og voksne kan være lik. Og i de siste årene har flere og flere fått denne diagnosen.

Atopisk eksem kan gi deg smerter og ubehag, og det kan være utfordrende å leve med denne sykdommen. I dag finnes det flere gode behandlingsalternativer, og ikke minst er det grep du kan gjennomføre selv for å redusere plager og smerter.

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har utarbeidet dette temaheftet for å gi deg som har atopisk eksem kvalitetssikret informasjon og gode faglige råd. Vi håper at du finner noe her som kan gjøre det lettere for deg å leve med denne hudsykdommen.

Mari Øvergaard

Generalsekretær i Psoriasis- og eksemforbundet



Hva er eksem?

Eksem er en gruppe hudsykdommer med forskjellige årsaker, som karakteriseres av en kløende betennelsestilstand i øvre del av huden. Ved eksem blir partier på huden tørre og flassende. Huden endrer farge på grunn av betennelsestilstanden. Hos noen kan det oppstå små blærer i huden.

Ved nyoppstått (akutt) eksem kan huden som er rammet være fuktig. Huden væsker. Ved langvarig (kronisk) eksem er huden gjerne tørr, flassende og fortykket (lichenifisert). Når huden blir tørr eller fortykket, kan det lettere oppstå smertefulle sprekker i huden (fissurer).

Det finnes ulike typer eksem. Noen eksempler på eksemtyper er kontakteksem, mikrobielt eksem og atopisk eksem. Når ordet «eksem» brukes alene, refereres det som oftest til atopisk eksem. Denne eksemtypen kjennetegnes med rødt, kløende utslett på typiske steder på kroppen.

Ordet «atopisk» brukes gjerne om overfølsomhet. Med atopisk sykdom mener vi sykdom som har til felles at den som rammes, reagerer allergisk. Eksempler på atopiske sykdommer er atopisk eksem, høysnue (allergisk rhinitt), astma og matvareallergi.

Hvis du har kontakteksem, reagerer du på noe som irriterer huden din, eller du kan være allergisk mot stoffer du er i kontakt med. Ved mikrobielt eksem reagerer huden din på bakterier eller sopp. Et eksempel på mikrobielt eksem er seboreisk eksem. Seboreisk eksem er vanlig og skyldes at kroppen reagerer på en ufarlig sopp som normalt finnes på hudens flora.

«Ordet 'eksem' kommer fra det greske ordet 'ekzema' som er avledet av 'ekzein' som betyr 'å koke'.»

Atopisk eksem

Utbredelse

Omtrent 15-20 prosent av alle barn i Skandinavia har atopisk eksem i en kortere eller lengre periode under oppveksten. Atopisk eksem kan oppstå i ulike faser av livet, men det er mest vanlig at plagene begynner før fem års alder.

De fleste blir frisk i huden i løpet av oppveksten, men for noen vedvarer eksemplagene utover i ungdomsårene. Noen opplever også plagene i voksen alder.

Årsak

Årsaken til atopisk eksem er sammensatt og fortsatt ikke fullstendig kartlagt. Det er felles enighet om at både arvelige (genetiske) og miljømessige (ytre) faktorer spiller inn. Mekanismene bak atopisk eksem kan være vanskelig å forstå.

Hva er symptomene?

Sykdommen atopisk eksem begynner ofte med tørre områder på huden som klør. De tørre områdene får en annen farge enn huden ellers. Fargen på den betente huden varierer ut ifra hudtype.

Vanlige symptomer:

- Tørr hud
- Intens kløe
- Fargeforandringer i huden
- Små nupper eller blærer
- Flassende hud

Eksem kan se forskjellig ut på huden i ulike aldre og ved ulike hudtyper. Hos mennesker med lys hud kan området med eksem se rødt eller rosa ut. Hos mennesker med mørkere hud, kan områder med eksem se mørkere ut enn huden ellers på kroppen, og områdene har gjerne en lilla eller gråaktig nyanse.

Hos voksne er eksemet gjerne mer fortykket etter gjentakende kloring på samme sted. Eksemet er ofte tilstede i bøyeområdene og sjeldnere å se i ansiktet og nakken.

I alle aldersgrupper kan atopisk eksem oppstå på ulike steder av kroppen med ulik alvorlighetsgrad. Det er mindre vanlig at atopisk eksem oppstår i armhuler, på setet eller genitalt.

«Ordet 'atopisk' kommer fra det greske ordet 'atopos' som betyr noe som er uvanlig eller annerledes. Ordet ble første gang introdusert i 1923 for å beskrive overfølsomhet.»



Diagnostisering

Hvordan stilles diagnosen?

Det finnes ikke en enkeltprøve som kan vise at det er atopisk eksem. En lege stiller diagnosen ved å se på huden din kombinert med å stille spørsmål om helsehistorien din. Eksempel på spørsmål som legen kan stille er: «Har noen andre i familien eksem eller allergier?»

PRØV Å UNNGÅ DETTE FOR Å GJØRE EKSEMET VERRE:

- Å være for varm eller å svette mye
- Tørr luft
- Stress og bekymring
- Plutselige temperaturendringer
- Såper og vaskemidler
- Parfyme
- Ull eller syntetiske fibre
- Allergener (ved allergi)*

*Allergen er et stoff som kan fremkalle allergi hos personer som ikke allerede er allergiske mot stoffet. Allergen kan også utløse en allergisk reaksjon hos personer som har denne allergien.

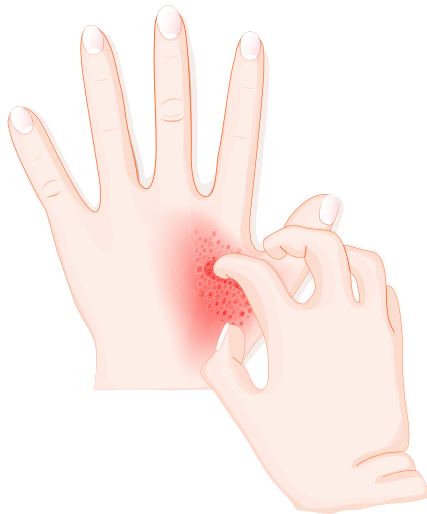
FAKTA

Behandling av atopisk eksem

Hva kan jeg gjøre selv?

Du kan smøre huden din med en fuktighetskrem for å forebygge tørr hud, og gjør det gjerne flere ganger daglig. Smøring er viktig i behandling av eksem, og huden skal ikke kjøles tørr. Øk hyppigheten på smøringen, hvis huden ikke kjøles myk og fuktig.

Det er viktig at du smører huden din rett etter bad eller kroppsvask. Vann tørrer ut huden og krem trekker lettere inn i fuktig hud. Mange opplever velvære og lindring av hudkløe med et oljebad. Tilsett litt parfymefri badeolje i badevannet og bad i omtrent 15 minutter. Det er ikke lenger så vanlig å ha badekar hjemme, derfor kan en oljedusj være et godt alternativ. Husk å ikke bruke for varmt vann. Dusj som normalt først. Deretter kan du skru av vannet litt, mens du går over kroppen med badeoljen. Skyll kroppen raskt og klappetørk huden tørr til slutt.



Hvordan behandles atopisk eksem?

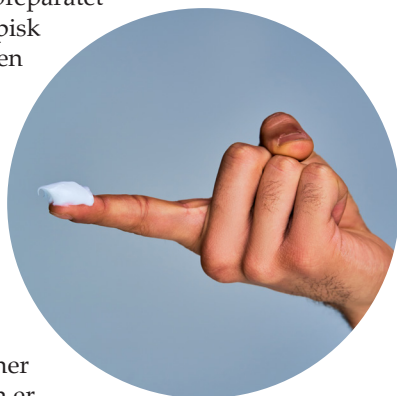
Det finnes flere gode behandlingsalternativer for atopisk eksem. Ved forverring er det viktig med rask og effektiv behandling. Snakk med legen din om hvilken behandling som er aktuell for deg.

Lokalbehandling

Kortisonkrem er det mest vanlige preparatet som benyttes til behandling av atopisk eksem. Kortison demper betennelsen i huden og reduserer kløe. Andre preparater som såkalte immunmodulerende kremer, er et alternativ til kortisonkrem. Det er trygt å bruke betennelsesdempende kremer slik legen har bestemt.

Når du smører kortison er det viktig at du smører nok krem på området med eksem, om det kommer kortison litt utenfor hudpartiet som er sykt, så gjør ikke dette noe.

Tommelfingerregelen er at hvis du dekker det ytterste fingerleddet med krem eller salve, så tilsvarer dette mengden som skal til for å behandle et hudområde med størrelse av to håndflater. Dette veiledende prinsippet kalles «fingertuppenhet». Smører du for lite kortisonkrem risikerer du at behandlingen ikke virker slik den skal. Ikke smør kortisonkrem eller fuktighetskrem umiddelbart etter hverandre. La den ene kremen trekke inn litt først før den andre kremen smøres på.



Når du smører fuktighetskrem kan du godt smøre et rikelig lag med krem. Ha et par sett med smøretøy. Mange synes det kan være fint å ha en egen morgenkåpe som benyttes etter smørutinen. For deg med uttalt kløe og kløremerker i tillegg til eksem, kan våtbandasjer (wet wrap) være til god hjelp.

Husk å snakke med legen din dersom eksemet ditt blir verre, væskende, hovent og vondt. Dette kan være tegn på infeksjon i huden.

Systemisk behandling

Atopisk eksem kan også behandles med medisin i tablettform eller som injeksjoner. Smør med fuktighetskrem daglig – også i periodene du bruker betennelsesdempende kremer. Sørg for skånsom håndhygiene med lunkent vann og milde såper uten parfyme.

Du kan lese mer om behandling av atopisk eksem på hudportalen.no



FAKTA

RÅD OG TIPS

- Sørg for skånsom håndhygiene, med lunkent vann og milde såper uten parfyme.
 - Unngå å bade eller dusje for lenge i varmt vann.
 - Smør alltid huden med fuktighetskrem etter dusj eller bading.
 - Bruk klær som ikke irriterer huden din.
 - Kortklippede negler kan forebygge oppkloring av huden.
 - Bruk av bomullshansker på natten kan forebygge kloring i søvne.
 - Ha det svalt og luftig på soverommet ditt.
-

Å leve med atopisk eksem

Mange som er plaget med atopisk eksem, kan oppleve at det påvirker livskvaliteten i større eller mindre grad. Å skaffe seg kunnskap og innsikt gjør det lettere å håndtere belastningen det kan være å ha en kronisk hudsykdom. Da er det også enklere å være åpen om sykdommen og be om støtte fra omgivelsene.

Dersom du føler deg alene, er usikker på deg selv eller er mye lei deg på grunn av eksemet er det viktig at du snakker med noen du stoler på. Det kan for eksempel være en god venn eller helsepersonell som lege eller sykepleier.

Noen å snakke med

Trenger du noen å snakke med om diagnosen din eller om andre ting som du synes er blitt utfordrende på grunn av sykdommen?

Rådgivere

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har sin egen rådgivningstjeneste, som du kan kontakte på telefon eller epost. Alle medlemmer kan få gratis hjelp av vår rådgivningstjeneste, som er en fortrolig taushetsbelagt samtale med deg og en rådgiver. Rådgivningstjenesten er ikke en erstatning for legebesøk, men tjenesten kan gi deg veiledning og helsefaglige råd. For eksempel kan du stille spørsmål om sykdommen din, livsstil eller om andre forhold som har med diagnosen din å gjøre.

Likepersoner

I PEFs likepersonstjeneste møter du likepersoner som har samme diagnose som deg. En likeperson har erfaring og kompetanse på hvordan det er å leve med en sykdom. Likepersonen kan hjelpe deg med spørsmål du har om diagnose, gi råd om behandling, økonomi og rettigheter eller bare være en du kan snakke med. En likeperson har gått på kurs og har taushetsplikt.

Ta kontakt

Rådgivere:

raadgivning@pefnorge.no

Tlf. 23 37 62 40

hudportalen.no/raadgivningstjenesten

Likepersoner:

likepersonskoordinator@pefnorge.no

hudportalen.no/likepersoner



Hudvennlig håndhygiene

Hudens barrierefunksjon er viktig fordi den beskytter oss mot irritanter og bakterier. Såper, vaskemidler, vann, friksjon, grovt papir eller håndklær er eksempler på faktorer som kan irritere huden. Hyppig håndhygiene kan føre til at du mister vann og fettstoffer på huden. Hudbarrieren kan svekkes og det kan oppstå betennelse i huden som med eksem.

Hudvennlig håndvask

Her er vår anbefaling for hudvennlig håndvask når du ønsker å ta vare på hendene dine.

- Velg en hudvennlig såpe, som er parfymefri og med pH ikke høyere enn 5,5.
- Vask hendene i lunket vann, ikke bruk for varmt vann.
- Hendene bør være våte før såpen påføres.
- Skyll hendene grundig slik at all såpe forsvinner.
- Klapptørk hendene til de helt tørre og gjerne med et eget mykt håndkle.
- Ikke vask hendene oftere enn nødvendig.
- For noen vil håndsprit tilsatt glyserol være mer skånsomt og kan hvis nødvendig, erstatte håndvasken.

Rådene er utarbeidet av Psoriasis- og eksemforbundet og PEF-ung i samarbeid med Norsk forening for dermatologi og venerologi (NFDV).

Valg og bruk av hånddesinfeksjon

Hånddesinfeksjon anbefales i stedet for håndvask når hendene ikke er synlig tilgriset.

- Velg en hånddesinfeksjon som inneholder over 60 prosent alkohol tilsatt glyserol og uten parfyme.
- Alkoholritt alternativ kan brukes dersom du ikke tåler alkohol.

- Vi anbefaler gel eller flytende produkter.
- Hånddesinfeksjonen skal fordeles på alle områder av hendene og håndledd.
- La hendene lufttørke.
- Smør med uparfymert fuktighetskrem.
- Når huden på hendene er skadet, er det lurt å begrense håndhygiene for å ta vare på huden.

Råd om hudvennlig hånddesinfeksjon er utarbeidet av Psoriasis- og eksemlforbundet i samarbeid med NSF's faggruppe for sykepleiere i dermatologi og venerologi og Norsk forening for dermatologi og venerologi. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.





Om oss

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en interesseorganisasjon for personer med hudsykdommer som psoriasis, atopisk eksem, hidradenitis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria (elveblest). Dessuten har flere av våre medlemmer leddsykdommen psoriasisartritt. PEF ble stiftet i 1962 og har fylkeslag og lokallag over hele landet.

Vi jobber kontinuerlig for å være et relevant og slagkraftig forbund med målet om å sikre at alle sykdomsgruppene vi jobber for, får et likeverdig og godt behandlingstilbud. Hver diagnose har sitt eget utvalg som holder et spesielt øye med hva som skjer på sin diagnose. Vi har et nettverk med likepersoner som kan gi deg råd og tips, og vi har en egen rådgivningstjeneste som svarer på spørsmål om diagnose, livsstil, kosthold og fysisk trening. Mange av våre tillitsvalgte inviterer til lokale arrangementer over hele landet. Vi er tilstede i ulike internasjonale fora og jevnlig i dialog med beslutningstakere for å fremme våre saker.

Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung) er en barne- og ungdomsorganisasjon som jobber for deg fra 0 til 30 år som har en hudsykdom eller psoriasisartritt. Som medlem i PEF-ung blir du en del av et felleskap med andre unge som har en hudsykdom. Du får tilbud om å bli med på turer, kurs og andre aktiviteter. Du får oppdatert informasjon om sykdommen og behandlingen av den, og du kan bidra til å gjøre livet bedre for unge som er rammet av hudsykdommer.

Ta gjerne kontakt med oss på epost post@pefnorge.no eller på telefon 23 37 62 40.

Følg oss gjerne på sosiale medier

 [@psoriasisogeksemforbundet](https://www.facebook.com/psoriasisogeksemforbundet)  [@PEFNORGE](https://twitter.com/PEFNORGE)  [@psoriasisogeksemforbundet](https://www.instagram.com/psoriasisogeksemforbundet)

 [@psoriasis- og eksemforbundet \(PEF\)](https://www.linkedin.com/company/psoriasis-og-eksemforbundet)



Meld deg inn her!