

atopisk- & kontakt

eksem



Norges Astma- og Allergiforbund
www.naaf.no

INN H O L D

Atopisk eksem og kontakt eksem

Hva er eksem? 3

Fakta om huden 3

Atopisk eksem 4

Kontakt og kjærlighet 5

Gode råd ved eksem 6

Behandlingsformer 8

Andre behandlingsformer 11

Andre nyttige tips ved eksem 11

Stønader og refusjoner 11

Kontakteksem 12

Behandling av kontakteksem 14

Hva er eksem?

Eksem er en samlebetegnelse som omfatter ulike kløende hudsykdommer. De vanligste formene er atopisk eksem, kontakteksem, seborroisk eksem og bleieeksem. Atopi betyr annerledes, i dette tilfelle er det huden som er annerledes og brukes som betegnelse for arvelig betinget allergisk eksem.

Eksem kan være kronisk (langvarig) eller akutt, og har hos de fleste et forløp med bedring om sommeren og forverring om vinteren. Den kroniske formen karakteriseres av et kløende utslett. Som følge av kloring dannes det ofte områder med fortykket hud som lett sprekker. Akutt eksem er preget av rød, hoven og kløende hud med eventuelt væskefylte blemmer i huden.

Ved eksem er forsvaret mot infeksjon i huden svekket, og det oppstår lett forverring i eksemet på grunn av infeksjoner.

I denne brosjyren vil vi omtale atopisk eksem og kontakteksem.

Ingen kjenner den egentlige årsaken til eksem. Atopisk eksem oppstår ved en kombinasjon av ulike årsaker som arv, miljø og livsstil.

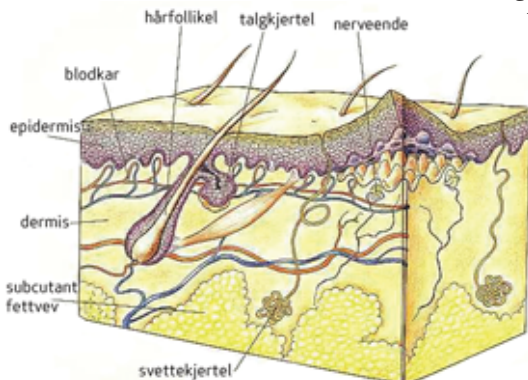
Fakta om huden

Huden er vårt største organ og skal beskytte kroppen mot visse faktorer i omgivelsene, som bakterier, virus, solstråling, mekanisk skade og varme. Den deltar i reguleringen av kroppstemperaturen og hindrer uttørking. Dessuten har huden et fettlager som er et energidepot.

Huden består av tre lag med ulike strukturer og funksjoner.

Ytterst finnes overhuden (epidermis), derunder lærhuden (dermis) og lengst ned underhuden (subcutis). I overhuden finnes hornlaget.

Det dannes ulike typer fettstoffer i hudens spesielle talgkjertler. De som er disponert for atopisk eksem, har færre talgkjertler og redusert produksjon av talg. Konsekvensen blir ofte tørr hud med flassing, sprekker, sårdannelse og kløe.



Atopisk eksem

Atopisk eksem begynner ofte når barna er noen måneder gamle og forsvinner hos 60-80 % innen de er fire år.

Atopisk eksem er den vanligste typen eksem hos barn, også kalt barneeksem. Sykdommen kan være kronisk med et svært vekslende forløp. Eksemet er en utfordring å behandle for både barn, foreldre og behandlere.

Atopisk eksem kan forekomme hos barn fra spedbarnsalder og oppover. Sykdommen kan komme igjen senere, i tenårene eller i voksen alder. Enkelte kan ha atopisk eksem hele livet. Atopi innebærer at barnet har et medfødt arvelig anlegg for atopiske sykdommer.

Atopisk sykdom er bl.a. atopisk eksem, astma, pollenallergi (sesongpreget) og helårsallergi i øyne og nese. Disse sykdommene kan forekomme samtidig, eller oftere i ulike livsfaser. Personer med atopisk eksem har økt tendens for å utvikle håndeksem ved hyppig håndvask og kontakt med hudirriterende stoffer (se avsnitt om ikke-allergisk kontakteksem).

Sykdomsforløp ved atopisk eksem:

Svært ofte ser vi at atopisk eksem forandrer karakter etter som barnet vokser.

Ved **Småbarnseksem (0-2år)** sees ofte forandringer i ansiktet med røde, små nupper, vannholdige blemmer og væsking. Etter hvert kan det komme utslett på kropp, armer og ben.

Ved **Barneeksem (opp til 12 år)** vil utslettet oftest være mest uttalt i knehaser og albuebøyer samt håndledd og fotrygg. Mange har eksem bare på ett eller noen av disse stedene.

I **Tenårene og voksen alder** kan utslettet fortsatt være til stede i albuebøyer og knehaser. I tillegg er det ofte også utslett i ansikt, på bryst, hender og andre kroppsdeler.

Det antas at ca. 15 % av norske barn har eksem i en periode av barndommen.



Kontakt og kjærlighet

De første leveår er grunnleggende for dannelse av barnets selvbilde. Barn lærer å se seg selv gjennom andres øyne. Personer som er mye i kontakt med barnet, virker som et spill.

Huden hos barn med eksem kan være klissete av salve og se sår ut. Noen kan oppleve det vanskelig å gi et barn med ansikteksem en spontan klem. Disse barna kan risikere å ikke få så mye kroppskontakt og så mange kjærlige klemmer fra tanter, onkler og venner som andre barn. Barna merker at de blir møtt annerledes enn andre barn. Dette kan gjøre at barnet utvikler et dårlig selvbilde. Det er viktig at voksne er klar over denne risikoen og tar hensyn til den.

Noen mennesker tror at eksem er smittsomt, og at man derfor bør holde seg unna personer med sykdommen.

Eksem er ikke smittsomt!

Gode råd ved eksem

Amming

Undersøkelser tyder på at symptomer på atopisk eksem kan utsettes hos noen hvis barnet ammes de første fire til seks levemåneder.

Kostråd

Å utelate bestemte matvarer, må bare skje når det er slått fast at man ikke tåler den enkelte matvaren. Start aldri dietter på barn uten i samarbeid med lege.

Ved atopisk eksem kan enkelte matvarer fra kosten forverre eksemet for noen. Det vil være en ikke-allergisk reaksjon og matvarene kalles ofte for irritanter. Det er individuelt hvor mye eksemet påvirkes og mengden som spises vil ha betydning. Vanligvis irriterer matvarene mest når eksemet er i en aktiv fase. Eksempler på slike matvarer er tomat/ketchup/tomatpuré, jordbær, sitrusfrukter og konserveringsmiddel (E210-E219) som finnes i bl.a. saft, sukkertøy, syltetøy og brus.

Påkledning

Tøy av grov ull og kunststoffer virker irriterende på huden. Unngå derfor tøy som er laget av disse materialene direkte mot huden. Høykvalitet ull med fine fibre kan ofte tolereres. Bomull tåles godt av de fleste, gjerne hvitt eller ubleket og godt utvasket. Det er viktig at tøyet ikke strammer. Farget tøy kan inneholde fargestoffer og formaldehyd (kjemikalie). Vask alltid nytt tøy før det tas i bruk. Bruk vaskemidler uten parfyme. For noen kan ekstra skylleprogram være nødvendig for å fjerne rester etter såpe. Tøyet blir ofte mykere etter stryking eller tørking i tørketrommel.

Et godt tips kan være å vrenge klær for å unngå irritasjon fra sømmer, evt. klippe bort merkelapper.

Kløhansker/bomullshansker, korte negler og hel pysj er nyttig for å unngå oppkloring, spesielt om natten.

Unngå at barnet blir for varmt og svett. Bruk luftige klær og sko. Helst sandaler om sommeren.



Soverommet

Ikke ha det for varmt på soverommet fordi kløe forverres av varme. Anbefalt temperatur er under 18 °C og luftfuktighet på under 40 RF (relative fuktighetsprosent)

Det er lurt at barnet ligger i egen seng fordi det er ekstra varmt å ligge i samme seng som foreldrene. Bruk sengetøy i ren bomull og skift minst hver 14. dag. Sørg for god utlufting og sirkulasjon døgnet rundt.

Inneklima

Barn med atopisk eksem bør ikke ha vanlige kjæledyr hvis de har påvist dyrealergi.

Vanlig godt renhold er viktig. Unngå heldekkende tepper og bruk sentralstøvsuger eller støvsuger med hepa- eller mikrofilter. Unngå støvsamlere. Bruk lekekasse med lokk og bokskap istedenfor åpne kasser og skap. Røyking bør ikke forekomme innendørs.

Sport

La barna delta i de aktivitetene de ønsker. Økt svette og kroppsvarme etter anstrengelse kan forverre kløe, likeså kan huden bli tørr etter bading i basseng. Klorvannet kan irritere huden og gi kløe. Riktig behandling før og etter aktivitet er kald dusj og rikelig med fuktighetskrem. Barnet må få være med på flest mulig vanlige aktiviteter med andre barn, men tilrettelagt for smøring med fuktighetskrem.

Sol og saltvann

Sol og saltvann bedrer eksemet hos de fleste. Solkrem med høy faktor bør brukes fra tidlig om våren fordi solbrenthet øker kløe og forverrer eksemet. Ved bruk av immunmodulatorer skal man ikke oppholde seg i solen. Smør ofte og beskytt huden med lette klær. Mange med eksem opplever bedring etter opphold på et varmt og solrikt sted i løpet av vinteren.

Vinter og kulde

Fuktighetskremer må brukes også om vinteren, men beskytter ikke mot frostskafer. Barnet må derfor også bruke gode vinterklær, som ikke irriterer huden.

Behandlingsformer

All eksembehandling er individuell og behandlings-skjema ved moderat til alvorlig eksem, settes opp i samråd med lege.

Målet med eksembehandling er å lindre symptomer som tørr hud, kløe og infeksjoner.

Behandlingen må følge eksemets naturlige svingninger og vil i perioder kreve opptrapping til mer intensiv behandling.

Behandlingsråd i denne brosjyren er basert på vitenskapelige dokumenterte behandlingsprinsipper.



Tørr hud/mykgjørende midler

Det er viktig å tilstrebe myk, smidig og motstandsdyktig hud. Ulike fuktighetskremer har ulikt fettinnhold. Jo tørrere hud, desto fetere krem bør brukes. Valg av merke er ofte basert på erfaring. Den enkelte må prøve seg fram. Spør gjerne om prøvetuber på apoteket. De dyreste kremene er ikke nødvendigvis de beste. Bruk produkter uten parfyme. Smøring morgen og kveld kan være tilstrekkelig, men ved uttalt tørr hud med mye kløe er hyppigere smøring nødvendig. Karbamidholdige kremer holder på hudens egen fuktighet. Det kan svi litt, men det er helt ufarlig.

Ved tørr hud kan **oljebad** 2-4 ganger i uken være et godt supplement. 0,5dl. olje has i et stort badekar. Ligg i 15-20 minutter. Bruk ikke for varmt vann, ca. 35 °C. Oljebad bør unngås hvis huden er infisert eller barnet har feber.

Mange opplever **klibad** før sengetid som kløestillende. 1-2 håndfuller med Kruskakli has i en tynn strømpe som knytes igjen og legges i bløt over natten. Vann og strømpe has i badevannet. Anbefales ikke for hveteallergikere.

Bivirkninger ved bruk av kortisonkrem er betydelig mindre enn å unnlate å smøre.

Våtbandasje (wet wrap) er en annen kløedempende behandling, spesielt egnet ved nattekløe. Prinsippet er at man smører huden godt før den dekkes til med et lag varme, fuktige tubifastbandasjer med tørr bandasje over (bruk kun "Tubifast" bandasje fordi vanlig tubegas ikke holder på fuktigheten).

Rød, hissig hud

Ved røde kløende eksemflekker er **kortisonkrem** (steroidekrem) oftest førstevalget.

Kortisonpreparater deles inn i fire grupper, der gruppe 1 er mildest. Noen av kremene er tilsatt antimikrobielle stoffer mot sopp og bakterier. Gruppe 1 kremene kan påføres 1-2 ganger daglig på det mildeste eksemet.

Generelt kan man si at man skal bruke sterke nok preparater lenge nok. Ved å velge for svake kortisonkrem, kan man risikere manglende kontroll over eksemet og oppbluss kommer oftere og oftere.

Ved oppblussing av eksem hos barn, bør man starte med gruppe 2 eller 3 kortison. Når tilstanden er under kontroll, kan man gå over til å smøre sjeldnere, hver 2.-3. dag. Ved ytterligere bedring kan man gå over til en mildere krem, for deretter å trappe ned behandlingen til hver 2.-3. dag. Er huden blitt hel, skal man fortsette å smøre 1-2 ganger per uke i minst 2-4 uker for å sikre et best mulig resultat. Det anbefales rikelig med fuktighetskrem morgen og kveld samt etter dusj eller bad, også i perioder med hel, eksemfri hud. Når kortison krem brukes, skal man vente i noen minutter før fuktighetskrem påføres.

Bruk av kortisonkrem er trygt hvis man bruker riktig preparat på riktig sted i riktig tidsintervall.

Eksemkrem uten kortison, såkalte **immunmodulatorer** (Elidel® og Protopic®) kan være gode alternativer til kortisonkrem. Fordelen med disse produktene er at de ikke påvirker hudtykkelsen selv ved langvarig bruk og kan ha god effekt på eksemet når annen behandling ikke fører frem. Kremene kan kun forskrives av hudleger, barneleger eller leger med utstrakt erfaring innen sykdomsfeltet.

Oljebad kan være et alternativ (se avsnitt om tørr hud).

Kaliumperganganat 3 % kan brukes på rød, hissig hud (se avsnitt om infisert eksem).

Manglende behandling har flere bivirkninger enn kortisonbehandling fordi det kan hemme motorisk utvikling, gi barnet nedsatt selvbilde og gi arr etter oppklort hud.



Infisert eksem

Kaliumpermanganat bad 3 % tørker ut væskende utslett og er bakteriedrepende. Badet kan brukes som karbad eller til bad av hender og føtter evt. fukte bandasjer og legge på eksemet. Ca. 1,5 dl av løsningen blandes i badekaret til vannet får en solbærsaftfarge. Bad i 10-20 minutter daglig til infeksjonen er under kontroll, vanligvis i 2-3 dager. Er det tvil om eksemet er infisert, er det bare å ta et slikt bad. Badet gjør huden brun og kan smitte over på tøyet. For å unngå misfarge på badekaret, kan det dekkes med plast. Neglene kan smøres inn med vaselin eller lakkeres med neglelakk for å unngå at de tar farge fra kaliumbadet.

Eksemet kan være infisert når det er mer rødt og hissig enn til vanlig, og ofte vil det begynne å væske og etter hvert dannes skorper. Årsaken er at det har kommet bakterier eller virus i eksemet. For at behandlingen skal bli vellykket, må infeksjonen behandles i tillegg til eksemet.

Alsolvæskeomslag 1 % er antibakteriell oppløsning og benyttes på mindre områder av huden som ansikt/hender. Kompresser dyppes i Alsol, krystes og legges på eksemet i ca. 20 minutter. Reseptbelagt.

Krystallfiolett oppløsning er en fargeløsning som virker hemmende på bakterier og sopp. Bruk en bomullspinne, stikk

Ved all eksembehandling er det viktig at huden først blir forsiktig rengjort for å fjerne skitt, skorper og gamle kremrester.

den i flasken og pensle på sprekker og sår. Bruk hver pinne bare en gang. Skal ikke brukes på slimhinner. Er du i tvil om eksemet er infisert, er det trygt å pensle på krystallfiolett. En til to ganger om dagen er tilstrekkelig. Så lenge det er blått, er det virksomt. Det kan være aktuelt å smøre andre kremer i tillegg til krystallfiolett. Vent til det har tørket. Obs: Lett å lage stygge flekker på klær og inventar.

Bakteriehemmende/-drepende kremer kan være nyttige fordi de er enklere å bruke og mer kosmetisk akseptable enn behandlingen nevnt tidligere. Ofte kan det være aktuelt å gå over til disse kremene når utslettet har roet seg. Kremene finnes med og uten kortison.

Antibiotikakur kan i noen tilfeller være nødvendig behandling.

Andre behandlingsformer

Kløestillende medikamenter før sengetid brukes av enkelte ved uttalt kløe og natteuro i en periode etter avtale med lege.

Medisinsk lysbehandling (UVA + UVB) kan være effektivt. Noen blir i midlertid verre, muligens som følge av svetteirritasjon. Den er også tid- og ressurskrevende og er sjelden aktuell til barn under skolepliktig alder. Utføres kun hos hudleger.

Ved tørr, kløende hodebunn er det viktig å bruke lite og mild sjampo. **Oljevask/salisylhårolje** kan brukes av og til.

Fungoral sjampo kan brukes av enkelte voksne med eksem i hode/hals. Konferer med behandlende lege.

Alle preparatene som er omtalt fås kjøpt på apoteket. Noen er reseptbelagte.

Se www.allergiviten.no om eksembehandling.

Andre nyttige tips ved eksem

Ved eksem rundt munnen, kan det være lurt å smøre med vaselin eller annen fet krem (Ceridal lipogel®) før måltid for å forhindre ytterligere irritasjon av eksemet.

Stønader og refusjoner

Ved store utgifter er det mulig å få stønad og/eller refusjon fra trygdekontoret.

Se www.naaf.no

Kontakteksem

Kontakteksem oppstår når huden reagerer på stoffer den kommer i kontakt med. Tilstanden kan være både allergisk og ikke-allergisk. Kontakteksem er sjelden i småbarnsalderen, men fra skolealder sees en økning i forekomsten. Kontakteksem som nettopp har oppstått eller blusset opp igjen, fører til rød og hoven hud med små og store blemmer og væskende sår. Hvis kontakteksemet har vart lenge, er huden mer tørr og sprukken. Sterk kløe er vanlig.

Ikke-allergisk kontakteksem

Den ikke-allergiske reaksjonen skyldes direkte kontakt med hudirriterende stoffer som rengjøringsmiddel, vann og desinfeksjonsmidler.

Det kalles også toksisk eller irritativt eksem. Denne type eksem oppstår når overhudens beskyttende lag ødelegges ved kjemisk eller fysisk skade. Huden tørker ut og blir rød og flassende med tendens til sprekker.

Allergisk kontakteksem

Den allergiske reaksjonen utløses av allegifremkallende stoffer. De vanligste stoffene som forårsaker kontakteksem er nikkel, kobolt, krom, lateks, parfymestoffer, tiomersal (konserveringsmiddel), kolofonium

(harpiksforsbinding), perubalsam (duft- og smakstoffer), kathon CG (konserveringsmiddel), lanolin (ullfett blant annet i salvebasis) og formaldehyd (kjemikalie). Det er individuelt hvor fort man kan utvikle en slik allergi.

Det avhenger av stoffets styrke, mengde, hvor lenge man er i kontakt med stoffet og hvor god hudens beskyttende evne er.

Har man først utviklet kontaktallergi overfor et stoff kan det fremkomme allergisk eksem hvor som helst på kroppen hvis man kommer i kontakt med stoffet. Hendene er mest utsatt fordi de stadig er i kontakt med vann og stoffer som utløser allergi. I ansiktet og særlig rundt øynene kan det komme en reaksjon ved kontakt med allergifremkallende stoffer i luften eller ved at stoffer overføres ved berøring med hendene. Allergisk kontaktallergi på føttene kan være utløst av stoffer som finnes i sokker eller sko.

Har man først utviklet allergi overfor et stoff, vil den være varig.

Hull i ørene, piercing og bruk av uedelt metall mot huden har ført til en betydelig økning av kontaktallergi mot nikkel.

Ca 10 % av Norges befolkning har nikkelallergi.



Behandling av kontakteksem

Unngå ting man reagerer på. Hvis kontakt med aktuelle stoffer ikke unngås, vil annen behandling ha dårlig effekt.

Bruk fuktighetskrem. Huden vil ofte være tørr.

Regelmessig bruk av gode kremer vil hjelpe.

Bruk kortisonkremer som bare smøres på eksemet.

Fuktighetskrem påføres noen minutter etter kortisonpreparater.

Behandling av kontakteksem vil følge de samme prinsippene som ved atopisk eksem, både ved tørt og infisert, væskende eksem.

Vi takker våre bidragsytere:



Brosjyren er utviklet av sykepleierne Grethe Amdal og Helle S. Grøttum i NAAF i samarbeid med hudlege dr. med. Claus Lützw-Holm. Brosjyren utgis av Norges Astma-og Allergiforbund.

Opplag: 20.000

Design og bilder: INN
Trykk: Møklegaard

Norges Astma- og Allergiforbunds rådgivningstelefon for medlemmer om astma, allergi, eksem, matoverfølsomhet, trygderettigheter og KOLS:

23 35 35 35

www.naaf.no

Kan sendes
ufrankert i Norge.
NAAF
vil betale
porto.

SVARSENDING

Avtale nr. 174119/210

Norges Astma- og Allergiforbund

Postboks 2603
St. Hanshaugen
N-0131 Oslo

Norges Astma- og Allergiforbund arbeider for å:

- Spre informasjon om astma, allergi, eksem og annen overfølsomhet.
- Fremme forskning, blant annet gjennom Forskningsfondet for astma og allergi.
- Bidra til bedre undersøkelses- og behandlingsmuligheter.
- Bedre sosiale og trygdemessige forhold.
- Bekjempe miljøforurensninger og bruk av stoffer som utløser astma eller allergi.

Bli medlem av Norges Astma- og Allergiforbund og...

støtt din egen hjertesak!

Ja, jeg ønsker å bli medlem av Norges Astma- og Allergiforbund

som Hovedmedlem

som Familiemedlem

Et hovedmedlemskap koster kr. 260,- og inkluderer bladet AstmaAllergi – 6 – utgivelser i året.

Et familiemedlemskap koster kr. 60,- pr. år, men forutsetter at én i husstanden er hovedmedlem.

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Sted:

Fødselsdato/år:

Tel:

E-post: