

# ATOPISK EKSEM

## HVA ER ATOPISK EKSEM?

Atopisk eksem, også kalt barneeksem, er en tilstand med tørr, kløende og betent hud som oppstår hos personer med en følsom hudtype.

Atopisk eksem skyldes et samspill mellom arv og miljø. Arvelige egenskaper gjør at huden er tørr og kløende, og ulike miljøfaktorer kan bidra til å forverre kløen og eksem (triggerfaktorer).

Barn med atopisk eksem vil være noe mer disponert for å utvikle andre allergiske sykdommer, bla. astma, pollenallergi og helårsallergi i øyne og nese.

Atopisk eksem er primært en hudsykdom. Selv om barn med atopisk eksem oftere har matallergi eller annen allergi, er det bare hos et fåtall av barna at matallergien gir en forverring av sykdommen.

Mange blir spontant bedre i 2-3 års alder.

Mer enn halvparten er kvitt eksemet ved skolealder, men tendensen til eksem vil ofte vedvare. Sykdommen forekommer hos ca. 1 % av voksne.

# HVA SKJER I EKSEMHUD OG HVILKE TILTAK KAN HJELPE?

## 1. Hudbarrieren er skadet og gir tørr hud

Når huden er tørr, betyr det at hudbarrieren er skadet og slipper ut for mye fuktighet fra cellene i hudens dypere lag. Talgproduksjonen er og nedsatt.

Normal-frisk hud	Atopisk hud
Talgkjertler som «smører» huden — Myk smidig hud	Har færre talgkjertler Redusert produksjon av talg — Tørr hud - Kløe Må tilføre fuktighet

## MÅL

Redusere fordampningen, gi mykere hud og normalisere hudbarrieren.

## TILTAK

### Fuktighetskrem

Huden trenger tilskudd av fett og fuktighet for at den skal holde smidigheten og opprettholde hudbarrieren. Derfor må eksemhud smøres rikelig med fuktighetskrem.

### Oljebad

Badeolje er flytende fett tilsatt emulgator og blander seg derfor lett i badevannet. Oljen tilfører huden fett og gjør huden myk.

Dusj / vask kroppen før badet.

Bruk ca. 20 ml i et stort badekar. Vannet må ikke være for varmt. Ligg i badet i 10- 20 min, (kortere tid for baby).

Ikke dusj av oljen. Klapp huden tørr med håndkle, ikke gni.

Vent ca. 10 min. etter badet før du smører huden.

Oljebad kan anvendes 2-3 ggr. pr uke.

For de som ikke har badekar er oljedusj et godt alternativ. Da fukter man huden, smører inn med olje og dusjer av oljen og klappørker huden til slutt.

#### **Unngå oljebad hvis:**

- Huden har åpne sår og pustler.
- Barnet har feber. Oljen tetter porene i huden og kroppen får ikke skilt ut avfallsstoffer.

#### **TØRR KLØENDE HODEBUNN**

Bruk lite og mild shampo. Vask av og til med olje eller salisyl hårolje.

Håroljen gjør håret fett, og er lite populært blant ungdom.

Påfør gjerne oljen med en sprøyte helt nede ved hårrøttene.

Mange har effekt av salisylolje som skal virke i hodebunnen noen timer før det vaskes ut med mild shampo.

Det mest effektive er steroid liniment feks gruppe 2 (Locoid Crelo) og evt. Fungoral shampo.

## **2. Kløe og irritasjon**

**Ubehandlet tørr hud** er en viktig faktor som forverrer eksemet. Det gir kløe/kloring i huden. Stadig oppklort hud gir sår, noe som fører til oppbluss av eksem og kan være en inngangsport for bakterier. Dette gir økt fare for infeksjon og betennelse i huden.

#### **TILTAK MOT IRRITASJON**

Unngå triggerfaktorer som kan virke irriterende på huden:

- Stivt tøy
- Ull
- Polyester
- Farget tøy
- Fuktighet
- Stress
- Gråt
- Klorvann
- Tobakksrøyk
- Parfyme
- Allergener, matrester på huden

- Alkaliske såper (disse kan føre til uttørring av hud, bruk heller modifiserte såper dvs såper med sur eller nøytral ph)
- Avfettende kjemikalier

## **KLÆR**

- Bør være romslige og myke
- Hvitt / ubleket inn mot kroppen - bomull
- Unngå ull inntil kroppen
  - Mekanisk irriterende
  - Trekker til seg fuktighet fra huden
- Skift tøy / sengetøy ofte
- Unngå vaske- og skyllemiddel med parfyme
- Nytt tøy / sengetøy vaskes x 2 før bruk
- Bruk lite såpe - skyll godt
- Evt. klipp av merkelapper
- Lett påkledning ved aktivitet  
NB! Må prøve seg fram hva som passer for den enkelte.

## **TILTAK mot kløe**

- Avledning (evt. trykke / klemme på huden i stedet for å klø)
- Kjølig rom
- Smøre med fuktighetskrem
- Smøre med steroidkremer
- Allergimedisin (antihistamin) kan ha noe effekt, men ikke hos alle
- NB! Korte, rene negler
- Evt. sove med bomullsvotter/hansker, «helt» nattøy el lignende.
- SVETTE - kan gi KLØE- det kan føre til at barnet vegrer seg mot fysisk aktivitet
  - BASSENG - Smøre med fuktighetskrem ca. 10 min før bad og rett etter badet. Ikke vær i vannet for lenge (ca. 30 min.)
  - Bruk lite såpe ved dusjing
- SOVEROM - Barnet bør sove i egen seng, og rommet bør ikke være for varmt. Tilrettelegg for godt renhold (ikke teppe på gulvet). Evt. kosedyr i sengen bør være vaskbare

### 3. Betent hud

**Inflammasjon** (en slags betennelse)

Huden reagerer med rødme, kløe, hevelse og varme.

Betennelse i huden må behandles med kortison kremer (steroidkremer).

#### STEROIDKREMER

Steroidkremer (kortisonkremer) er inndelt i grupper etter styrke (1-4).

De demper betennelsen og virker dermed antiinflammatorisk, det vil si at de demper rødhet, hevelse og kløe i huden.

Alle kremer i gruppe 2-4 er reseptbelagt, men også gruppe 1 kan skrives på blå resept ved kronisk eksem.

#### **Hvordan bruke kortisonkrem?**

Ved oppbluss av eksem er det viktig å starte behandling raskt og fortsette lenge nok. Kortisonkrem smøres kun på hud med eksem. Behandlingen skal vare til huden er helt tilhelet og skal ikke avsluttes brått, men trappes ned over tid, enten ved å redusere antall smøringer og/eller gå over til svakere kremer.

Dersom du har brukt riktig styrke på kremen og det ikke er infeksjon i huden, bør eksemt komme i en bedre fase i løpet av 4-5 dager.

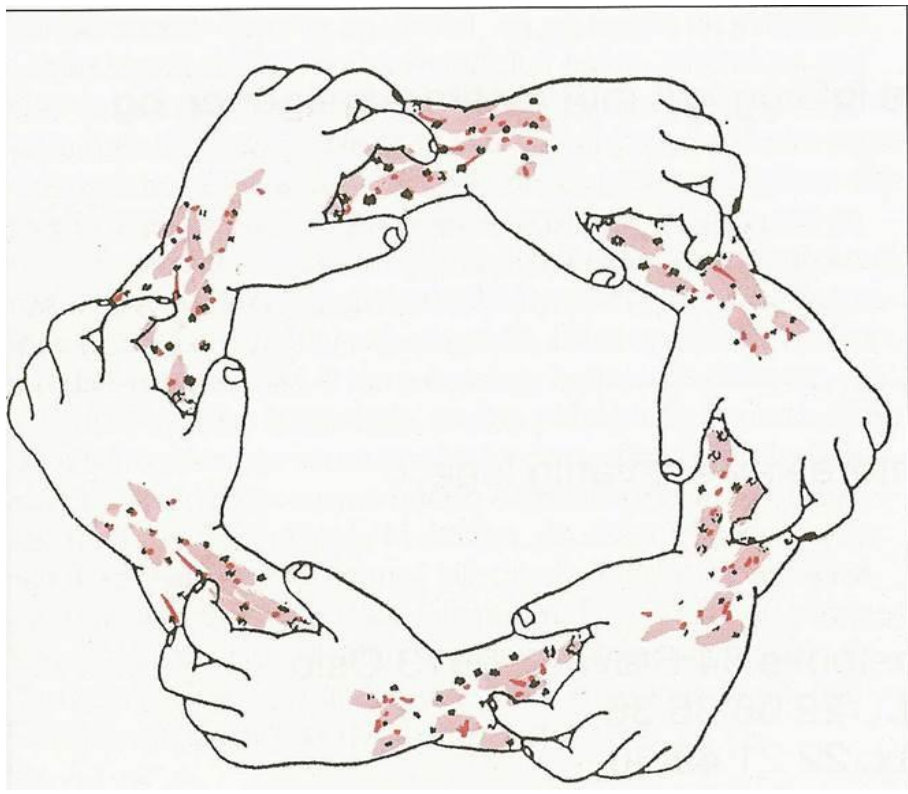
1. Begynn med den kremen legen har anbefalt (skrevet resept på) og smør eksemhuden godt inn morgen og kveld. (Med Elocon og Flutivate er det nok å smøre x 1 pr dag). Når eksemkremen har trukket inn, smøres huden inn med rikelig fuktighetskrem. Fortsett smøring 2 ganger dagen, til huden er betydelig bedre.
2. Reduser smøring til x1 pr dag til huden er helt fin.
3. Fortsett å smøre annenhver dag til huden har vært fin noen dager. Reduser deretter til 2 påsmøringer hver uke i 1-2 måneder. Ta deretter en pause i behandlingen. Dersom utslettet kommer tilbake, gå tilbake til punkt 1, og da vil nedtrappingen mest sannsynlig kunne foregå raskere.
4. Hvis det foreligger infeksjon i tillegg, kan legen skrive ut et kortisonpreparat kombinert med et bakteriehemmende stoff.
5. I hudfolder og i ansiktet brukes som regel et svakere kortisonmiddel.

Behandler vi for kort tid, får vi den såkalte «nedbrent bål effekten» - bare et lite vindpust gjør at eksemet blusser opp igjen. Det er trygt å behandle til huden er helt tilhelet, uten at huden eller andre deler av kroppen tar skade.

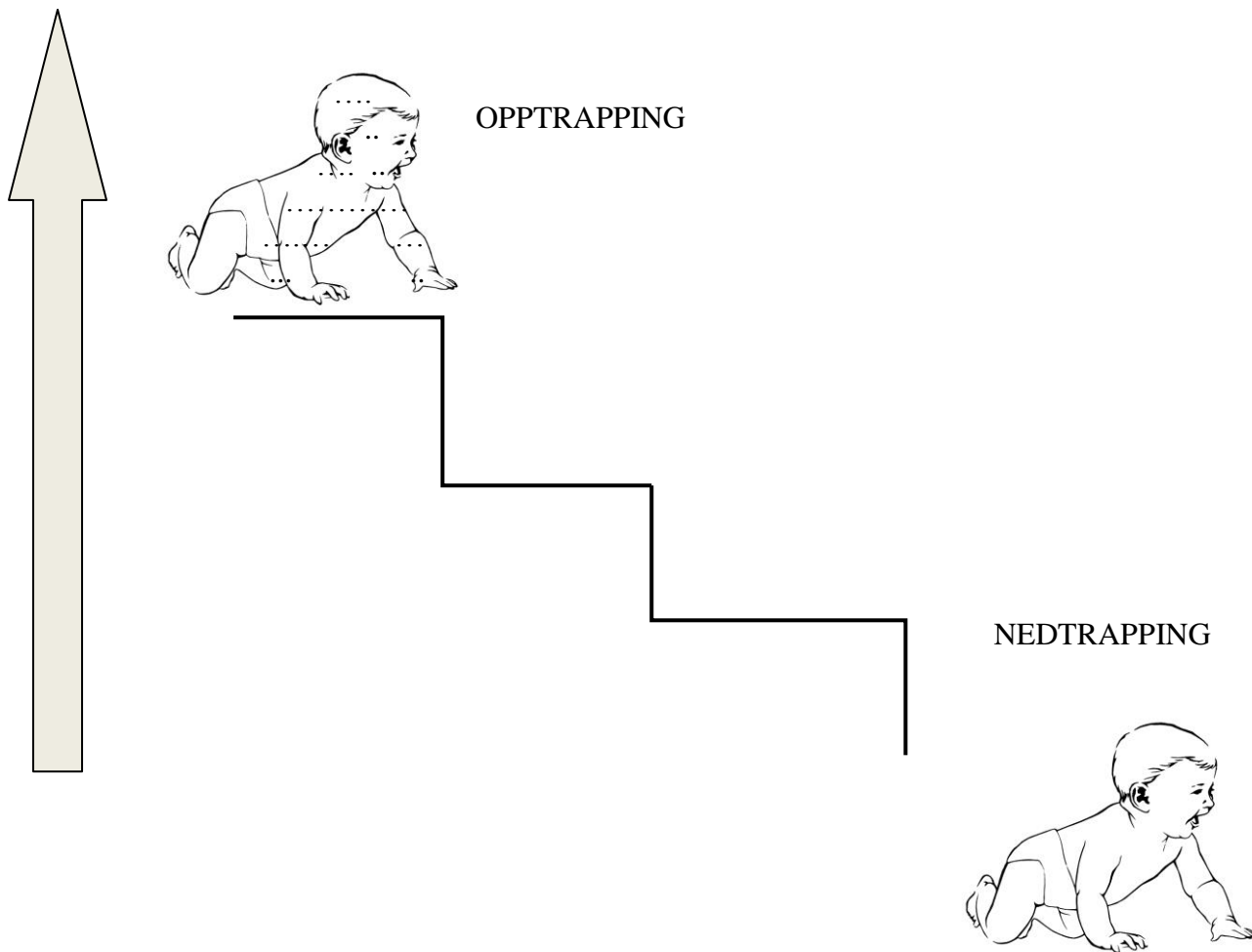
### **Bivirkninger:**

Behandling med kortisoinkremer gir sjeldent bivirkninger så lenge de brukes i henhold til legens anvisning.

Bivirkninger som kan forekomme ved langvarig bruk av sterk kortisonkrem er tynn hud, økt hårvekst og pigmentforandringer, men disse forandringene går tilbake når behandlingen avsluttes.



*Det er viktig å behandle eksemet godt og unngå triggerfaktorer, slik at man ikke kommer inn i en sirkel som blir vanskelig å bryte og eksemet blir kronisk.*



*Det er bedre å smøre kontinuerlig over lenger perioder, og trappe ned behandlingen forsiktig slik som skissert i punktene over. Da hindrer man oppblussing og bruker ofte totalt sett mindre mengde kortisonkrem enn når man smører mer intenst i kortere perioder.*

## GRUPPER AV KORTISONKREMER

GRUPPE 1 (svake)	GRUPPE 2 (middels)	GRUPPE 3 (sterke)	GRUPPE 4 (meget sterke)
Hydrokortison krem og salve	Locoid krem, salve liniment	Betnovat, krem, salve, liniment	Dermovat krem, salve og oppløsning
Mildison Lipid krem	Locoid Lipid krem	Bettamousse skum	Clobex shampo
Ultracortenol øyesalve	Locoid Crelo	Ibaril krem og salve	
	Apolar krem og salve	Synalar krem og salve	
		Metosyn salve	
		Flutivate krem og salve	
		Elocon krem, salve og liniment	
<b>Kombinasjonskremer tilsatt antibakterielt middel eller antibiotika</b>			
Fucidin-Hydrokortison krem	Apolar med dekvalin krem og salve	Synalar med chionoform	
Terra-Cortil salve		Betnovat med chionoform krem og salve	
Daktacort*			

\*Tilsatt soppdrepende middel

### BEHANDLING AV INFISERT EKSEM

Atopisk hud har redusert forsvar mot bakterier, sopp og virus. Huden har derfor lettere for å bli infisert. Ved infeksjon i huden vil eksemet forverres, med økende rødhet, kløe, hevelse, varme og evt. væskende sårflater. Eksemet kan få skorper av gult eller grønt sekret. For at behandlingen av eksemet skal bli vellykket, **må** infeksjoner i huden behandles.



## MIDLER TIL BEHANDLING AV INFEKSJONER:

### **BAKTERIEHEMMENDE/-DREPENDE KREMER OG SALVER**

Brulidine, Pyricept salve, Microid (reseptbelagt).

Noen kortisonkremer er kombinert med bakteriehemmende komponent: Terra-Cortil, Apolar med Dekvalin, Betnovat med Chinoform, Synalar med Chinoform (se tabell over).

Kremer som inneholder antibiotika: Fucidin og Altargo er reseptbelagt, Bacimycin er uten resept

### **KALIUMPERMANGANATBAD (KP-bad)**

Bruk KP oppløsning 3 %. Dette er et bakteriehemmende fargestoff og kan brukes på væskende eksem eller forebyggende ved mye kloresår . Middelet kan kjøpes reseptfritt på apoteket. Det blandes i badevannet til det får en dyp rødfarge (som mørk saft). Vask bleiebarn nedentil før badet. Vannet bør ikke være for varmt

Badetid 15-20 min (10 min for spebarn).

KP bad tørker ut huden og bør ikke brukes daglig mer enn 4-6 dager etter hverandre.

**NB!** KP kan virke irriterende på hud og slimhinner, og må ikke brukes ufortynnet. Unngå å få det i munn, øyne og ører.

KP bad gir en forbigående misfarging av huden og neglene. Man kan evt. smøre neglene med vaselin eller neglelakk før bad.

Forebygg misfarging av badekar ved å dekke karet med plast fra rull (byggeplast).

### **KRYSTALLFIOLETT**

Krystallfiolett er et stoff som virker hemmende på bakterier og sopp i huden og kan også kjøpes reseptfritt på apotek.

#### **Fremgangsmåte:**

Pensles med Q tips på væskende utslett, små sprekker eller overfladiske sår, ca. en gang daglig - så lenge det er blått er det virksomt.

Kan svi med en gang det smøres på.

Tørker ut huden.

Kremer kan smøres oppå det blå når det har tørket.

**NB!** Krystallfiolett skal ikke brukes over lengre tid.

Unngå søl - setter flekker som er vanskelig å få bort.

## OVERSIKT OVER ET UTVALG FUKTIGHETSKREMER FRA APOTEK OG FETTINNHOOLD

KREM	Fett%
Apobase krem	30%
Apobase fet krem	60%
Aderma exomega krem	28%
Aderma exomega lotion	21%
Aderma dermalibur	34%
Canoderm krem	22%
Ceridal lipogel (kuldekrem)	90%
Decubal recover creme	40%
Decubal clinic creme	38%
Karbamid 10 og 20%	50%
Locobase fet krem	70%
Locobase repair	68%
Miniderm	24%
Sebamed kuldekrem	60%
Unguentum Merck	50%

**Nyttige nettsider:**

[www.eksemskolen.no](http://www.eksemskolen.no)

[www.naaf.no](http://www.naaf.no)

# BEHANDLINGSKJEMA ATOPISK EKSEM

Navn: \_\_\_\_\_ Født: \_\_\_\_\_

## 1. Behandling av hudområder med eksem:

**Kortison krem:**

Ansikt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hodebunn: \_\_\_\_\_

Kropp: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kortisonkrem smøres vanligvis 1-2 ganger daglig, ved bedring nedtrapping til 1 gang daglig, deretter hver 2. dag og til slutt 2 ganger pr uke. Elocon smøres kun 1 gang daglig. Se informasjonshefte.

## 2. Behandling av tørr hud:

For å hindre uttørring av huden, er smøring med fuktighetskrem svært viktig. Vi anbefaler smøring med fuktighetskrem minst 2 ganger daglig. Man bør bruke så store mengder som kroppen klarer å absorbere uten at huden føles klissete. Fuktighetskrem smøres på 10 minutter etter kortisonkrem. Estimert mengde: se tabell neste side.

Følgende kremer anbefales:

Ved svært tørr hud: \_\_\_\_\_

Ved mindre tørr hud: \_\_\_\_\_

### 3. Behandling av infeksjon (væskende utslett med sprekker og sår):

Ansikt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kropp: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kaliumpermanganat bad (3%)

Pensling med krystallfiolett

Alsol væske omslag

Bakteriedrepende kremer

### 4. Behandling av kløe:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FORBRUK AV FUKTIGHETSKREM i gram pr uke ved smøring 2 ganger daglig:**

Alder	Hele kroppen	Overkropp	Arm og ben
6 måneder	35	15	20
4 år	60	20	35
8 år	90	35	50
12 år	120	45	65