

## Hvad er atopisk eksem

Atopisk eksem, også kaldet børneeksem og astmaeksem giver tør hud med kløe og rødme. Omkring hvert 3. barn udvikler atopisk eksem. Eksemet starter ofte før 2 års alderen, og de fleste børn vokser sig fra det i løbet af barnealderen.

Atopisk eksem skyldes, at huden mangler det naturlige fedtstof, som i normal hud ligger mellem hudcellerne og danner en beskyttende barriere. Uden disse fedtceller bliver huden "utæt". Huden vil derfor blive tør og begynde at skalle og sprække. Den utætte hud gør det lettere for udefrakommende stoffer at trænge ind, hvor de kan irritere og give rødme og kløe.

Eksemet kan variere over tid med symptomfri perioder afbrudt af perioder med eksemudbrud af forskellig sværhedsgrad. Udbrud er ofte værst i vinterhalvåret, da luftfugtigheden er lav og huden dermed bliver mere udtørret.

Kløen kan være meget generende for barnet. Kløe virker mere generende, når barnet er i ro og du kan derfor opleve at dit barn sover uroligt. Ligesom det kan forklare at børn med atopisk eksem ofte er meget aktive børn.

## Hvor sidder eksemet?

Hos 0-2-årige ses eksemet typisk symmetrisk på kinder, hals, i bleregionen, eller ved ørerne.

Hos børn ældre end 2 år ses eksemet ofte i albuebøjninger og knæhaser, på ankler, hals og håndled.

Hos unge/ voksne kan eksemet ses på hals, bryst, ryg, knæhaser eller håndled og nogle udvikler håndeksem i voksenalderen.

## Hvordan plejer jeg mit eksembarn?

- Vask hudområder med sår eller rifter dagligt, vask med u-parfumeret sæbe og shampoo.
- Huden har bedst af korte bade, helst brusebad for at undgå udtørring.
- Kulde mindsker kløen, mens varme øger den. Derfor anbefales ikke for varme bade. Ligeledes anbefales køligt soveværelse i perioder hvor barnet har eksem-udbrud.
- Vælg en creme som barnet kan lide at blive smurt med.
- Anvend samme creme i 1 måned før du evt. skifter creme. På denne måde kan effekten af cremen bedst vurderes.

- Vælg gerne en fed creme eller salve, som er u-parfumeret og som passer til barnets hud. Jo mere tør huden er, jo federe bør cremen være.
- Smør dit barn 2-3 gange dagligt.
- Klip barnets negle korte, og brug evt. lette bomulds-handsker når barnet sover, så barnet ikke kradsner hul i huden.
- Brug løstsiddende bomuldstøj og undgå uld og andet kradsende tøj.
- Skal barnet i klorvand, er det en god idé at beskytte eksemet ved at smøre huden med fed creme, inden kontakt med klorvandet.

### **Hvornår og hvordan anvendes hormoncreme?**

Hormoncremer kaldes også steroidcremer eller kortisoncremer. De indeholder kunstigt fremstillet binyrebarkhormon (kortison), som er et hormon, der gennem mere end 50 år er blevet brugt til behandling af forskellige sygdomme. Hormoncremer anvendes når eksemet er i udbrud.

Hormoncremer inddeles i grupper efter styrke. Hormoncremer bruges altid efter lægens anvisninger. Behandlingsprincippet er, at man "slukker branden" med hormoncreme, som virker dæmpende og kløestillende på eksemudbruddet. Behandlingen gives sideløbende med fugtighedscremer.

Hormoncreme påsmøres eksemområdet og 10 – 15 min. efter påsmøres fed creme.

Mange er bekymrede for at bruge hormoncreme, men ved korrekt brug er det en effektiv og nødvendig behandling. Tal gerne bivirkningerne igennem med lægen.

Behandlingsvarigheden er individuel. Sædvanligvis bruges hormoncreme 1 til 2 gange dagligt i en kortere periode.

Anvendelsen nedtrappes sædvanligvis efter 2–4 uger.

Generelt kan siges at ubehandlet eksem med kløe og kradsen er stærkt generende for barnet og en stor belastning for barnets livskvalitet.

Når du skal smøre barnet med hormoncreme, smøres det forsigtigt ind i eksemområdet i et tyndt lag.

Hormoncreme er altid første valg til behandling af atopisk eksem.

**"Finger-tip-reglen"** kan benyttes som en rettesnor for, hvor meget hormoncreme, der skal påsmøres.

**1 "fingertip"** er den stribe creme, som kan være på det yderste led af en persons pegefinger. 1 "fingertip" creme svarer til den mængde creme, der skal benyttes til et område på størrelse med personens to håndflader.

Der skal således bruges forskellige antal "fingertip" alt efter, hvor stort område, der skal behandles:

Hoved: 2½ "fingertip", heraf ansigt 1 fingertip

Hånd: 1 "fingertip"

Arm: 3 "fingertip"

Ben: 6 "fingertip"

Fod: 2 "fingertip"

Kroppen (både forside og ryg): 7 "fingertip"



### **Hvis hormoncreme ikke virker godt nok!**

I nogle tilfælde ved mild til moderat atopisk eksem, vil man vælge at behandle eksemet med elidel eller protopic. Disse cremer/salver kan bruges, når hormoncreme ikke virker godt nok på eksemet. Eller også hvis der behandles eksem på den tynde hud omkring øjnene. Disse salver er relativt nye præparater, som påvirker hudens immunforsvar og derved dæmper eksemet. Salverne anvendes 1 – 2 gange dagligt i 3 uger, hvorefter der nedtrappes i interval. Cremerne kan give en svidende og brændende fornemmelse i huden den første uge, som siden forsvinder. De behandlede hudområder skal beskyttes mod sollys eller alternativt smøres med solcreme 2 timer efter. Tal gerne bivirkninger igennem med lægen.

### **Hvornår er der infektion i eksemet?**

Et væskende, blussende varmt og rødt eksem eks. med gule skorper skyldes ofte infektion og skal ses af lægen og behandles med antibiotika.

## **Hvad bør man opnå med hudplejen og hormoncreme-behandlingen?**

- God livskvalitet
- Intakt hud
- Normal trivsel og nattesøvn

## **Hvordan kan hjemmet indrettes bedst muligt?**

Eksemlbarnet har øget risiko for at udvikle husstøvmideallergi, da huden ikke fungerer optimalt som barriere. Det tilrådes derfor at begrænse husstøvmider særligt i barnets soveværelse. Derfor bør barnets rullemdras, dyne og pude vaskes 4 gange om året, ligesom barnets sengetøj bør vaskes hyppigt. En gammel mdras bør udskiftes. Derudover er det vigtigt at lufte ud og holde luftfugtigheden på under 50 %, ligesom faste tæpper bør undgås på gulvene i soveværelset.

## **Må vi gerne have husdyr?**

Husdyr forværrer ikke atopisk eksem, hvis barnet ikke allerede er konstateret allergisk. Som hovedregel skal der ikke være husdyr i barnets soveværelse og slet ikke i barnets seng.

Hvis der er allergi i familien har dit barn forhøjet risiko for at udvikle høfeber og astma. Derfor frarådes det at anskaffe sig nye husdyr. Hvis der allerede er dyr i hjemmet, så tal med jeres læge om hvordan I skal forholde jer.

## **Har antihistamin effekt på eksem?**

I kombination med fede cremer og hormoncremer kan nogle antihistaminer have en trættende virkning. Dermed sover barnet tungere og mærker ikke kløen så tydeligt. Antihistamin gives i samråd med lægen.

## **Kan jeg få økonomisk hjælp?**

Sociallovgivningen kan i særlige tilfælde give mulighed for tilskud og dækning af merudgifter. Tilskuddene kan søges hos bopæl kommunens socialforvaltning og kan i særlige tilfælde gives, hvis merudgifterne overstiger et årligt beløb. Beløbsgrænsen reguleres årligt.

Tilskuddet kan:

- reducere egenbetaling til medicin og særlige cremer, både receptpligtige cremer og håndkøbscremer. Sygeforsikringen Danmark tilbagebetaler også en del, hvis du får skrevet det hele på recept.
- dække merudgifter til vask
- dække ekstra beklædning som er nødvendig på grund af ekstraordinært slid
- kurser

### **Hvor kan jeg læse mere om eksem?**

[www.atopiskeksemforening.dk](http://www.atopiskeksemforening.dk)

[www.allergiskhverdag.dk](http://www.allergiskhverdag.dk)

Atopisk eksem rev. Januar 2014