

Atopiskt eksem hos barn

Vad är atopiskt eksem?

- Atopiskt eksem är en kronisk inflammatorisk hudsjukdom som gör att huden blir torr och kliar
- Huden har en sämre skyddsbarriär och är känslig för yttre faktorer
- Eksemet beror sällan på allergi, men det är vanligare att barn med atopiskt eksem har eller utvecklar allergi och astma

Vanliga områden där eksem sitter

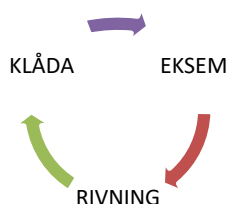
- Hos spädbarn sitter eksemet ofta runt munnen, på kinder, bål, ben och armarnas sträcksidor
- Hos lite äldre barn sitter eksemet ofta i arm och knäveck, vristen och handleder
- Hos tonåringar (och vuxna) sitter eksemet ofta på händer, ansikte, hals, kring ögon, runt munnen och hårbotten

Vad kan försämra atopiskt eksem?

- Infektioner/förkylningar
- Kallt och torrt väder
- Värme och varm klädsel
- Ökad fysisk aktivitet som framkallar svettning
- Kläder med hårda sömmar, yllekläder eller irriterande kemikalier i tvätt- och sköljmedel
- Histaminfrisättande livsmedel som citrus, tomat, jordgubbar, kiwi och choklad
- Bad i klorvatten
- Stress
- Frekvent/överdriven dusch/bad

Klådcirkeln

- I torr hud uppstår lätt klåda, vilket leder till rivning i huden, vilket ökar eksemet och klådan förvärras
- Rivning av huden hindrar effekten av den insatta behandlingen och ökar risken för infektioner och risken att få bestående ärr



Vad göra för att bryta klådcirkeln?

- Smörj mjukgörande två gånger dagligen på hela kroppen, händerna kan behöva smörjas oftare
- Kortison kräm/salva enligt ordination
- Täcka huden på utsatta områden
- Kläder av bomull
- Dermasilk (se www.medeca.se)
- Bomullsvantar
- Vantar i bambufibrer. Se www.granberg.no/catalog-sv-se/110.0155. Flera återförsäljare finns på internet
- Kortklippta naglar
- Hålla svalt i sovrummet
- Använda parfym- och klorfritt tvättmedel, undvika sköljmedel samt tvätta nya kläder innan de används
- Om huden verkar bli irriterad av citrus, röda bär och frukter kan du prova äta mindre mängder eller undvika dessa. Det finns ingen vinst att hålla någon särskild diet vid behandling av eksem, att utesluta livsmedel ska endast ske i samråd med vården

Bad och dusch

- Rengör huden varsamt, gamla hudrester ska avlägsnas
- En snabb dusch är skonsammare än bad
- Bada inte så länge, max 5 minuter, använd badolja
- Använd bad- och duscholja inte tvål samt mildt schampo
- Använd inte för varmt vatten, torkar ut huden och ökar klådan
- Klappa huden torr, undvik att gnugga
- Smörj alltid in med mjukgörande direkt efter bad och dusch

Behandling

- Mjukgörande och kortison kräm/salva är basbehandlingen.
- Mjukgörande ska användas i riklig mängd två gånger dagligen även när huden är läkt för att minska eksemutbrott. Man kan aldrig överanvända mjukgörande och huden ”tillvänjs” inte
- Använd alltid mjukgörande direkt efter kontakt med vatten
- Kortison kräm/salva används med fördel på kvällen eftersom klådan oftast är värre kvällstid
- Observera att procentangivelsen på kortisontuben inte anger hur stark kortisonkrämen är

- Det är viktigt att fullfölja behandlingen med kortison för att inflammationen i huden ska läka på djupet, avsluta därför inte behandlingen i förtid även när eksemet läkt ut
- Kortison kräm/salva ger sällan biverkningar så länge de används på rätt sätt, följ given ordination enligt schema.
- När eksemet läker kan det orsaka vita fläckar på huden, dessa kommer försvinna av sig själv

Smörjteknik

- Smörj kortison först
- Smörj kortison på alla eksemfläckar, även om huden är sårig
- Smörj rikligt med mjukgörande på hela kroppen, även över kortison
- Undvik gnuggning av huden som kan leda till klåda och försämring av eksemet
- Hitta en smörjrutin som passar, avsätt tid

Blir jag fri från mitt eksem?

- Hos många barn växer eksemet bort. En del kommer att ha eksem även som vuxna, ofta med långa besvärsfria perioder.
- **Underhållsbehandling** - Även om eksemet försvinner är det viktigt att fortsätta smörja huden med mjukgörande eftersom huden hela livet kommer att vara känslig och lätt bli torr.
- Hos barn med eksem är risken att få handeksem i tonåren tre gånger högre.

När söka vård

- Om behandlingen inte hjälper
- Infekterat eksem

Kontakt vid frågor:

Du har fått din behandling insatt via _____

Telefon : _____