

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

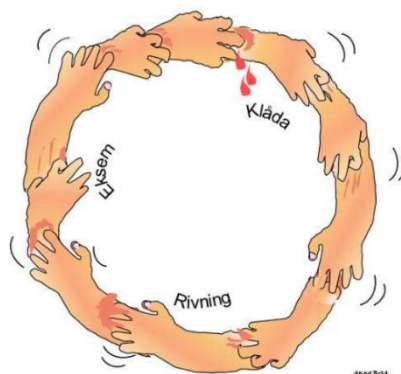
- Hos spädbarn sitter eksemet ofta runt munnen, på kinder, bål, ben och armarnas sträcksidor
- Hos lite äldre barn sitter eksemet ofta i arm och knäveck, vristen och handleder
- Hos tonåringar (och vuxna) sitter eksemet ofta på händer, ansikte, hals, kring ögon, runt munnen och hårbotten

Vad kan försämra atopiskt eksem?

- Infektioner/förkylningar
- Kontaktallergi
- 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
- Bad i klorvatten
- Frekvent/överdriven dusch/bad med tvål
- Yrken med våtarbete medför en ökad risk för utveckling av handeksem vilket kan vara av värde att tänka på redan i ungdomsåren inför sommarjobb och utbildning.
- Stress

Klådcirkeln

- I torr hud uppstår lätt klåda, vilket leder till rivning i huden som i sin tur 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
- Täckta huden på utsatta områden
- Kortklippta naglar
- Bomullsvantar
- Kläder av bomull eller dermasilk
- Bomullsvantar eller vantar i bambufibrer
- Använda parfym- och klorfritt tvättmedel, undvika sköljmedel samt tvätta nya kläder innan de används
- Hålla svalt i sovrummet
- Viss mat kan irritera huden, ex citrus, röda bär och frukter. Detta är inte en allergi utan beror på retning av huden. Vid irritation av huden vid intag av dessa livsmedel, prova äta mindre mängd eller skydda huden med fet kräm. 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

- En snabb dusch är skonsammare än bad
- Använd milt schampo samt bad- och duscholja inte tvål
- Rengör huden varsamt med en tvättlapp för att avlägsna gamla hudrester
- Använd inte för varmt vatten, då det torkar ut huden och ökar klådan
- Klappa huden torr, undvik att gnugga
- Smörj alltid in med mjukgörande direkt efter bad och dusch

Behandling

- Målet med behandlingen är att på kort sikt minska klåda och dämpa inflammation och på lång sikt förbättra hudens barriärfunktion samt minska besvär i så långa perioder som möjligt.
- Mjukgörande och kortison 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
- Smörjning med kortison rekommenderas en gång dagligen då det inte ger större effekt att smörja två gånger. Kortisonkräm/-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. För att undvika återfall är det viktigt att trappa ned och fortsätta smörja med kortison två gånger i veckan enligt schema innan behandlingen avslutas.
- Ibland kan underhållsbehandling med kortison behövas under längre tid, då smörjer man en till två gånger i veckan.
- 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. Massera in tills huden är mättad.
- 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

Tabellen nedan visar hur många fingertoppsmängder som behövs för olika åldrar och olika kroppsdelar.

	3-6 mån	1-2 år	3-5 år	6-11 år
Ansikte & nacke	1	1,5	1,5	2
Arm & hand	1	1,5	2	2,5
Ben & fot	1,5	2	3	4,5
Bål/framsida	1	2	3	3,5
Bål/baksida	1,5	3	3,5	5

	12 år - vuxen
Ansikte & nacke	2,5
En arm	3
En hand	1
Ett ben	6
En fot	2
Bål/framsida	7
Bål/baksida	7



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. Regelbunden användning av mjukgörande minskar risken för återfall och behovet av kortisonkräm genom att vårda hudbarriären.
- Hos barn med eksem är risken att få handeksem i tonåren tre gånger högre.

När söka vård

- Om behandlingen inte hjälper
- Vid infekterat eksem

Kontakt vid frågor:

Kontakta mottagningen via 1177 eller telefon: _____