

Hvad er atopisk eksem?

Atopisk eksem (også kaldet atopisk dermatit, astmæksem eller børneeksem) er en hyppig hudsygdom, der viser sig ved tør, kløende hud og rødt, kløende eksem. Ofte vil der være perioder med betændelse i eksemet. Eksemet vil da være fugtigt og væskende med gule skorper. Atopisk eksem smitter ikke.

Årsagen til atopisk eksem er ukendt. Man ved, at både arvelige faktorer og ydre påvirkninger har betydning.

Et proteinstof som dannes i hudens overflade, filaggrin, har vist sig at have stor betydning for hudbarrieren og dermed for hudens evne til at holde på fugt og beskytte sig mod udefrakommende påvirkninger. Produktionen af filaggrin styres af personens gener (arvelige forhold). Hos 10% af befolkningen i Europa og hos helt op til 50% af patienter med atopisk eksem, fungerer genet mindre godt. Det medfører, at proteinet helt eller delvist mangler i huden. Hvis huden ikke kan danne filaggrin, bliver den tør, kløende og kan let udvikle eksem. Dette sammen med et overaktivt immunsystem er de vigtigste faktorer for udvikling af eksem.

Eksemet begynder som regel i spædbarnsalderen, men mere end 60% vokser sig fra hudsygdommen inden puberteten. Nogle vil imidlertid opleve at få tilbagefald i den tidlige voksenalder og endelig er der nogle, der vil have atopisk eksem hele livet.

Har man atopisk eksem, har man øget risiko for at få fødevarerallergi, høfeber og astma. Patienter med atopisk eksem i barnealderen har øget risiko for at udvikle håndeksem senere i livet. Dette har betydning i forhold til valg af uddannelse og erhverv. Særligt kan erhverv, som indebærer længerevarende vådt eller fugtigt arbejde som f.eks. frisør, arbejde i køkken, på hospital, med rengøring, som automekaniker eller maskinarbejde, være meget belastende for huden på hænderne. Det kan have stor betydning og alvorlige konsekvenser at udvikle håndeksem. Derfor frarådes disse erhverv generelt til patienter med atopisk eksem.

Hvordan ser atopisk eksem ud?

Atopisk eksem ser forskelligt ud, afhængigt af hvor gammel man er.

Hos spædbørn viser eksemet sig typisk som rød, ru hud, ofte med små røde knopper på kinderne samt

røde, ru eksemplamager på kroppen samt på strækkesiderne af arme og ben.

Hos småbørn findes eksemet typisk symmetrisk på krop, arme og ben samt i bøjefurene, det vil sige i knæhaser, ankel-, albue- og håndled.

Hos større børn vil eksemet typisk være at finde symmetrisk i bøjefurene. Huden kan nogle steder være fortykket og furet, hvilket er en følge efter kradsning af huden.

Hos unge og voksne er huden generelt tør og kløende. Eksemet vil typisk være symmetrisk i bøjefurene, på kroppen, på halsen og i ansigtet, især rundt om øjnene.

Behandling

Fugtighedscreme

Det allervigtigste er at undgå at huden udtørres. Huden skal smøres med fugtighedscreme hver eneste dag og altid efter bad. Huden skal også smøres med fugtighedscreme i eksemfrie perioder. Dette bedrer hudens barrierefunktion hvorved nye eksemudbrud forhindres. Det kan være en god idé at indføre smøring af huden som fast ritual på samme måde som med tandbørstning.

Bade

Bade skal være korte og badevandet skal være lunkent. Sæbe kan udtørre huden, men kan også være med til at holde bakterier borte så infektioner forebygges. Hvis man ikke har problemer med infektion i eksemet, bør man kun anvende sæbe de steder, det er nødvendigt. For patienter med hyppige infektioner i eksemet, kan det være nødvendigt at vaske eksemområderne med en speciel sæbe som en del af behandlingen. Oliebade er ikke mere effektive til at fugte huden end smøring med fugtighedscremer.

Lægemidler

Førstevalgsbehandling til eksemet er smøring med binyrebarkhormoncreme eller salve. Korrekt brug af binyrebarkhormoncremer er en vigtig del af behandlingen. Binyrebarkhormoncremer findes i fire forskellige styrker. De svageste cremer kan anvendes i lang tid uden bivirkninger. Ved mange måneders behandling med de stærkere cremer, kan huden beskadiges. Ved at veksle mellem cremer og salver af passende styrke, ud fra eksemets sværhedsgrad og det angrebne hudområde, kan man oftest holde eksemet i ro uden at skade huden. Behandlingen skal ske i samråd med lægen.

Et alternativ til behandling med binyrebarkhormoncreme er såkaldt "immunmodulerende behandling" (tacrolimus og pimecrolimus salve og creme), hvilket typisk anvendes, hvis behandling med binyrebarkhormoncreme ikke er nok, eller hvis denne behandling bliver vedvarende. Denne behandling er ikke mere effektiv end binyrebarkhormon, men udtynding af huden undgås.

Betændelse i eksemet

Hvis der opstår betændelse (infektion med bakterier) i eksemet, kan det være nødvendigt at bruge bakteriedræbende midler. Dette kan være vask af huden med klorhexidinholdig sæbe, smøring med binyrebarkhormoncreme tilsat et bakteriedræbende middel (kombinationspræparater), behandling med såkaldte "røde bade" (kaliumpermanganat-bade) eller behandling med antibiotika som tabletter.

Almene råd

Om allergi

Nogle patienter med atopisk eksem har astma eller høfeber, hvor man kan påvise allergi overfor f.eks. græspollen, husstøvmider eller dyrehår. Disse allergier kan have indflydelse på eksemet. Hos enkelte, specielt små børn, kan allergi overfor fødevarer forværre sygdommen. Det er meget sjældent at en fødevarerallergi kun giver forværring af eksem uden andre symptomer (nældefeber, kløe i munden, opkast, diarre, mavesmerter). Allergi kan vise sig ved kløe og rødme omkring munden og på kinderne eller ved forværring af eksemet efter indtag af den pågældende fødevarer. Det drejer sig oftest om allergi overfor mælk, æg, hvede, nødder, peanot, soja og fisk. I de fleste tilfælde kan man imidlertid ikke påvise allergi overfor fødevarer, og diæt bør aldrig påbegyndes uden at der er påvist en allergi. Børn har behov for en varieret, sund og sammensat kost for at vokse og udvikle sig normalt. Hvis man har mistanke om en fødevarerallergi bør barnet undersøges hos en hudlæge, allergilæge eller børnelæge.

Om behandling af et barn med atopisk eksem

Børn med atopisk eksem skal have en så normal tilværelse som muligt. Undgå at skælde barnet ud hvis han eller hun kradsner sig i eksemet eller er ked af at blive smurt.

Sæt god tid af til smøring af huden og forsøg at gøre det behageligt for barnet. Lad det foregå i et lunt rum

med adgang til legetøj eller distraktion i form af f.eks. TV eller iPad.

Det kan være en god idé at informere barnets legekammerater og personale i daginstitution eller skole om hudsygdommen, således at der opnås bedre forståelse for barnets symptomer og behandling og eventuel mobning kan undgås.

Eksemskoler findes i tilknytning til alle hudafdelinger i Danmark. Her informeres om sygdommen og der undervises bl.a. i forebyggelse og behandling af eksemet. Rigtigt mange har stor glæde af undervisningen og af at udveksle erfaringer og gode råd med andre patienter eller forældre til børn med atopisk eksem. Derfor anbefaler vi at man deltager, hvis man har mulighed for det.

Om fugtighedscremer

Når man har atopisk eksem, er huden dårlig til at holde på fugt og derfor skal fugten tilføres udefra i form af fugtighedscreme. Det anbefales at bruge en fed creme, jo federe jo bedre. Dog kan nogle føle det ubehageligt at blive smurt med meget fed creme, og man må da forsøge sig med en mindre fed creme. Det vigtigste er, at huden bliver smurt! Cremen skal være uden parfume.

Om sol

Lysbehandling hos en hudlæge kan have god effekt på eksemet, men sol bør dyrkes med måde. De generelle råd om solbeskyttelse gælder for patienter med atopisk eksem, som for alle andre.

Om hjemmet

Indemiljøet har betydning for atopisk eksem. Hudkløe forværres af varme. Soverum skal udluftes godt, dels for at holde rummet køligt til natten og dels for at undgå husstøvmider. Gulvtæpper bør undgås idet de samler støv.

Tobaksrøg i hjemmet bør undgås. Patienter med atopisk eksem har øget risiko for udvikling af astma og tobaksrøg øger denne risiko.

Om kæledyr

Patienter med atopisk eksem har øget risiko for at få dyrehårsallergi, som kan vise sig som astma og høfeber. Det er derfor bedst at undgå husdyr med pels. Hvis man allerede har dyr i hjemmet, bør disse ikke opholde sig i samme rum som man sover.

Om tøj

De fleste patienter oplever at huden klør når den kommer i berøring med uld og hårde kunststoffer. Det

skyldes uldens og visse kunststoffers særlige fiberstruktur, og er ikke udtryk for allergi. Bomuldstøj og bløde kunststoffer føles mere behagelige.

Om økonomisk bistand

Lov om social service (§41) giver mulighed for økonomisk hjælp til merudgifter forbundet med sygdommen. Hjælp kan ydes, hvis det drejer sig om svært, langvarigt eksem hos et barn under 18 år, hvor merudgifterne overstiger et vist beløb (reguleres løbende). Hvis det er nødvendigt med hyppige besøg hos hudlæge og evt. andre læger eller behandlere, kan én af forældrene få hjælp til dækning af tabt arbejdsfortjeneste (§42).

Nyttige hjemmesider:

www.atopiskeksemforening.dk

www.atopisk-eksem.dk

Udarbejdet af Dansk Dermatologisk Selskab, Januar 2019

Hudlægen informerer om

Atopisk eksem

