

Atopiskt eksem, mjölkskorv, böjveckseksem, patient-anvisning

Atopiskt eksem (dermatit) är en långvarig hudsjukdom som vanligtvis börjar i barndomen. Eksem-symtomen varierar. Många av dem som har eksem har också allergisk snuva och astma. Ungefär hälften av barn med atopiskt eksem insjuknar senare i en respiratorisk allergi. En bra behandling av eksem kan minska risken för insjuknande men avlägsnar den inte.

Behandlingens hörnstenar

- Behandlingen av eksem baserar sig på en tillräckligt effektiv och långvarig lokal behandling.
- Faktorer som konstaterats orsaka allergi bör undvikas.
- Huden smörjs in med bassalva 1–2 gånger per dag. Ofta är en mellanfet produkt som effektivt binder fukt den bästa. Sådana är bassalvor som innehåller karbamid och/eller glycerol.
- En hudinflammation behandlas med kortisonsalvor eller andra inflammationskrämer (takrolimus, pimekrolimus) tills eksemet lugnat sig ordentligt. Därefter fortsätter behandlingen vid behov enligt läkarens anvisning som förebyggande behandling, till exempel 2 dagar per vecka på typiska hudområden för att förebygga återfall i upp till flera veckor. Annars hålls mellan kurerna en paus på minst kurens längd.
- En kraftig inflammation behandlas ibland med en oral kortisonkur vid behov.
- Tvätta varigt och skorvigt eksem dagligen med tvål.
- En bakterieinfektion på huden behandlas vid behov med en antibiotikakur.
- Du kan pröva antihistamintabletter för att lindra klådan på huden, till natten kan du kortvarigt använda tröttande antihistamin.
- Använd lätta och lösa kläder. Det är bra att undvika kliande material som får dig att svettas.

- Solljus och luftbad rekommenderas (klimatbehandling). UV-strålning hämmar immunsvaret. Se till att du skyddar dig mot solen.
- Ljusbehandling kan användas vid svårt eksem 2–3 gånger i veckan när den värsta inflammationen lagt sig.
- Ibland kräver svåra eksemfall invärtes medicinering, såsom metotrexat, ciklosporin eller dupilumab.

Egenvård

- Undvik stimuli som du har konstaterat irritera huden.
- Undvik att skrapa eksemet eftersom det ökar klådan. Att klappa på huden och våta handdukar kan lindra klådan.
- Klipp naglarna korta.
- Håll temperaturen i sovrummet vid ca 20 grader och använd en tunn pyjamas/ett tunt nattlinne för att undvika svettning.
- Använd rikligt med krämer och smörj in dem medhårs.
- En fet kräm passar för behandling av kroniskt och förtjockat eksem. En tunn emulsionssalva är lämplig för vätskande hud, en lätt bassalva för krämtvätt av huden. Emulsionssalvor är mindre feta och binder fukt till huden. Smörj in 1–2 gånger per dag samt alltid efter att du duschat och tvättat dig.
- Identifiera en hudinfektion: huden hettar, blir rött eller ömt, du har kvisslor på huden som utsondrar vätska.
- Om eksemet förvärras använd kortisonsalva eller limussalva 1–2 gånger per dag i 1–2 veckor eller enligt läkarens anvisning.
- Skölj bort svetten direkt efter ett idrottspass genom att duscha med ljumt vatten. Använd bassalva.
- Det är bra att iaktta påverkan av stress och spänning på eksem och fundera över metoder för att hantera dem.

Patientanvisning / Godkänd: 29.3.2022