

Eksemguiden: Hvordan få kontroll over atopisk eksem hos barn Oppdatert 01.05.18

Atopisk eksem er en kronisk sykdom med kløende utslett. At sykdommen er kronisk betyr at den kan være vanskelig å helbrede fullstendig, men den kan **behandles effektivt**. Sykdommen har heldigvis stor tendens til å forvinne eller bli mildere over tid. For de fleste foreldre er behandlingen en krevende periode å komme i gjennom, men med god manøvrering kan man unngå å grunnstøte. Målet er maksimal kløe kontroll. Behandlingen kan være vanskelig å gjennomføre i en travelt hverdag, og må derfor forenkles for å bli gjennomførbar. Erfaringsmessig bruker mange for lite eller feil legemiddel, slik at de ikke får kontroll over tilstanden. Mange har fått mangelfulle råd om bruk og bivirkninger, og gir opp behandlingen. Da blusser eksemet opp ofte.

Den sårbare og tørre huden er arvelig betinget. Miljøfaktorer er bidragsytende til at eksem utvikles. Barnet kan behandles så det får det bedre, på en effektiv og trygg måte (uten bivirkninger). Målet er å fjerne kløen, og få huden til å bli så normal som mulig.

1. Basisbehandling av akutt eksem

Tørr, rødt og kløende utslett bekjempes med **kortisonkrem**, som skal være sterk nok til gi bedring i løpet av 2-3 dagers behandling, følg bruksanvisningen. Når huden ikke klør, og ikke kjennes ru eller fortykket er eksemet under kontroll. For ikke å få oppbluss av eksem igjen, smør kortisonkrem en gang daglig 2 ganger pr uke i 2 uker til. *Mer info: (Kortisonkremer til bruk på huden).*

2. Ved kronisk (langvarig) eksem kan calcinevrinhemmer brukes – i stedet for kortison.

Kortisonkrem er meget effektiv til å dempe kløe og akutt utslett, men skal ikke brukes langvarig på områder med tynn hud, for eksempel huden rundt øynene, pga bivirkninger som kan oppstå. Calcinevrinhemmerne Protopic® og Elidel® kan ikke fortynne huden, selv ved langtidsbruk. Effekten minsker heller ikke ved langtidsbruk, slik tilfellet kan være for kortison. **Ved langvarig eksem bør derfor disse foretrekkes når man ellers måtte ha smurt med kortison mer enn to ganger pr uke** (pkt.4). Evt kan man bruke kortison som supplement f. eks to ganger pr uke (pkt4). *Mer info: (Elidel® og Protopic®).*

3. Tørr hud generelt, trenger en god fuktighetskrem.

Fuktighetskrem skal **brukes minst en gang daglig på all hud** (smør om morgenen hvis man bruker kortison om kvelden). Tørr hud klør lettere en vanlig hud, og tørr hud gjør huden sårbar for irritasjon og eksem. *Mer info: (fuktighetskremer.)*

4. Infeksjon i eksemet, hvordan ser man det og hva gjøres?

Hvis eksemet er uttalt, har rød **fuktig overflate** (væsker), eller har **gulbrune skorper og man ikke får kontroll med bruk av kortisonkremer** – kan det være en infeksjoner med bakterier som trives i eksemet.. Hvis dette er uttalte forandringer kan det være aktuelt å smøre bakteriehemmende krem Basimycin, Microcid® eller Brulidine® tynt morgen og kveld i 3-4 dager sammen med kortisonkremen. Kaliumpermanganat 3% bad (KP bad) kan brukes ved væskende eksem eller infeksjonsforebyggende ved mye kloresår, men egner seg ikke til ansikt. *Mer info: (Behandling av infisert eksem.)*

Ved kraftig infeksjon og skorper vil det noen ganger være behov for antibiotika mikstur eller tabletter i tillegg.

5. Hvordan holde kløe/eksem unna når man har fått kontroll? Vedlikeholdsbehandling.

Både kortisonkremer og calcinevrinhemmere (Elidel®/Protopic®) kan **brukes to ganger pr uke** på hud der det nylig har vært eksem (lett tørr, rødlig, ofte litt pigmentfattig hud), for å forebygge nye utbrudd. Dette kan gjøres i flere mnd. Da vil huden ”glemme” hvor god den er til å lage eksem, og hudens barriere blir gjenopprettet. Pigmentflekkene skyldes eksemet, ikke behandlingen, og forsvinner gradvis av seg selv.

6. Allergier mot mat og annet?

Eksemguiden: Hvordan få kontroll over atopisk eksem hos barn

Oppdatert 01.05.18

20-50 % av barna med atopisk eksem kan ha allergier mot matvarer, men ikke så mange har allergier som påvirker eksemet. Dette vil legen være med på å avklare, eventuelt med testing, så nødvendige råd kan gis.

7. Uforklarlige oppbluss til tross for god behandling?

Eksem vil av og til blusse opp av ulike grunner (f eks stress, irritasjon av huden, kontakt med kulde, grove ullfibre) - uten at noen har gjort noe galt eller forsømt seg. Bruk da sterke nok kortisonkremer i noen dager for å slå kløen helt ned (pkt 2), sjekk om det kan være infeksjon (pkt3), og fortsett med vedlikeholdsbehandling (pkt 4 og 2) når kløen er under kontroll.

8. Mengde kortison eller calcinevringshemmer (Protopic®/Elidel®)?

30 gram er nok til å behandle 60 voksne håndflater med utslett.

Det betyr at å bruke 30 gram pr mnd ikke er mye på 1 mnd. for et lite barn. Registrer hvor mye som brukes, ta med tuben(e) til kontroller. Legen vil kunne gi råd om hva som er korrekt mengde, styrke og hvilke midler som skal brukes hvor på kroppen. Det er et mye større problem at mange bruker for lite krem, enn de svært få som bruker for mye legemiddel.

9. Individuelle forhold

Alle barn som har eksem er forskjellige, derfor vil eksemsykdommen ha litt forskjellige forløp som innebære at hvert barn må følges individuelt. Særlig er det stor variasjon i hvor mye eksem og kløe hvert barn har og hvor allergiske de er, og dette har betydning for behandlingen. Til tross for dette har sykdommen et forbausende likt spektrum av problemer og forløp, slik at mange råd gjelder de fleste, og foreldre kan ha stor nytte av å snakke med andre foreldre, spesialutdannet helsepersonell, eller søke råd på nettet.

Mer info: (www.eksemkolen.no.)

10. Eksembehandling må læres, ingen kan det uten opplæring

Å behandle en syk hud er noe annet enn å ta en tablett, man må lære å vurdere huden, hva som skjer når man behandler, og ha kunnskap om hva som er korrekt mengde, forventet resultat, og hvordan de ulike problemene kan løses underveis. Etter hvert vil du som forelder bli ekspert på ditt barns hud. Det er svært få barn som får varige bivirkninger av eksembehandling, men det er dessverre mange barn som ikke behandles så godt som de burde, pga manglede kunnskap og misoppfatninger om hvordan behandlingen påvirker huden.

Det finnes gode hjelpemidler ,for eksempel kurs på Oslo Univeristssykehus, <https://oslo-universitetssykehus.no/arrangementer/eksemkole-for-foresatte-til-barn-med-atopisk-eksem>

Eller informasjons hefte fra samme sted : <https://oslo-universitetssykehus.no/Documents/Informasjonshefte%20atopisk%20eksem%20hos%20barn.pdf>

NAAF (Norges astma og allergiforening har mye nyttige råd), se NAAF.no

Ved aktiv behandling går det ofte bedre enn du tror!

Lykke til, spør hvis du er usikker!