

# Huddoktoren informerer om : Håndeksem –generelt

Oppdatert 08.04.16

## Hva er et eksem?

Et eksem er en betennelse (dermatitt) i den ytterste del av huden, som innebærer et kløende utslett som kan være svært plagsomt. Eksemet kan skyldes arvelige faktorer, allergi, og ytre utløsende faktorer (kontaktallergi) - ofte i et komplisert samspill- som vi ikke alltid klarer å kartlegge fullstendig.

## Hvordan kan vi finne årsaken(e)?

Pas. selv vil ofte ha registrert forverrende årsaker, mye kan skyldes en arvelig ”barrierebrist i huden”, og av og til kan vi gjøre testing som avdekker ytterligere årsaker.

## Hvilke undersøkelser bør gjøres?

Det vil ofte være nyttig å gjennomføre en allergitest mot mulige kontaktallergener, dvs en test som kan påvise direkte om det er stoffer din hud er blitt allergiske mot- og som kan være årsak til det aktuelle eksemet. Det er en såkalt ”lappetest”, der det festes en ”lapp” med ca 28 substanser på huden- og som avleses etter noen dager for å avdekke en mulig årsak (egen info, kontaktallergi). Av og til bør det også gjøres en såkalt prikktest/blodprøver – som i større grad kartlegger en mer arvelig betinget allergi. Håndeksemer utløses meget sjelden av **inntak** av spesielle matvarer, man kan bli verre av å ta i f. eks fisk eller grønt.

## Hvordan skal jeg behandle håndeksemet?

Et eksem vil svært ofte kunne bli mye bedre etter behandling med kortisonkremer eller de nyere produktene Elidel® eller Protopic®, der prinsippet er å ”slå eksemet ned”, for så å behandle sjeldnere med krem/salve for å holde eksemet i sjakk, f. eks behandles 2-3 g/**uke** . Det kan av og til oppstå infeksjon i eksem, og det bør da behandles på andre måter i tillegg. Av og til vil vi anbefale lysbehandling, og for noen er behandling med tabletter ( Toctino ®, se egen info) en mulighet. Hyppig bruk av gode fuktighetskremer er helt nødvendig , samt bruk av hansker ved alt arbeid som belaster hendene. ( Fuktighetskremer, egen info).

## Blir eksemet noen gang bra?

De fleste som har håndeksem har en hud som har en redusert evne til å beskytte seg mot irritasjon,(atopisk barrierebrist) og utslett vil ofte variere i intensitet, avhengig av livsfase og årstid. Det er få som har det hele livet. For mange er en bedring av eksemet med 60-80 % en realistisk målsetning, - og det kan bli helt borte av seg selv.

## Har jeg noen rettigheter til å få refundert utgifter til behandlingen?

Egenandel på kortisonkremer på blåresept får man automatisk på apoteket. Utgifter til fuktighetskremer kan refunderes med 90 % pr kalenderår, etter en egenandel på p.t. 1800 kr. pr år (2016). Det refunderes kun navngitt fuktighetskremer der det foreligger kvittering fra Apotek, og legen må søke om dette til HELFO ( Bidragsordningen paragraf 5.22, se [www.helfo.no](http://www.helfo.no) ), etter å ha fått alle nødvendige opplysninger om hvilke kremer du bruker, samt mengde brukt. Hvis det er faktorer i yrket som er sikker årsak til eksem vil det være egne ordninger som trygdekontoret kan informerer om.