



www.cox.no / 1219 / 5000

Råd og tips

Du kan selv gjøre noe for å leve et bedre liv med kronisk urtikaria:

- Oppsøk fastlege.
- Be fastlegen om hjelp og henvisning til hudlege, hvis du er i tvil om egen diagnose.
- Meld deg inn i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF), som jobber for bedre behandlingstilbud og rettigheter for personer med urtikaria. Som medlem i PEF får du et nettverk og kan møte andre med samme sykdom.
- Meld deg inn i Facebook-gruppen Kronisk urtikaria – Psoriasis- og eksemforbundet.
- Du finner også nyttig informasjon på vår nettside hudportalen.no/kronisk-urtikaria og på nettsiden minelveblest.no til legemiddelfirmaet Novartis Norge AS.

Om Psoriasis- og eksemforbundet

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en interesseorganisasjon for personer med hudsykdommer og psoriasisartritt. PEF ble stiftet i 1962 og har cirka 5000 medlemmer fordelt på fylkeslag og lokallag over hele landet. Vi jobber for at våre diagnoser blir kjent og akseptert i samfunnet og at diagnosegruppene sikres et godt behandlingstilbud. PEF er opptatt av at forskningen på dette feltet styrkes og at rettighetene til våre medlemmer beholdes og forbedres – og at våre interesser og kampsaker blir hørt og tatt hensyn til i beslutningsprosesser.

Hvordan bli medlem?

Gå inn på hudportalen.no for å få mer informasjon og bli medlem. Her finner du oversikt over medlemskategorier og innmeldingsskjema.

Medlemsfordeler

Som medlem i Psoriasis- og eksemforbundet får du en rekke medlemsfordeler:

- Velkomstgave med utvalgte hudpleieprodukter.
- Gratis veiledning og informasjonsmaterieell.
- Medlemsbladet Hud & Helse, fire utgaver i året.
- Tilgang til egne medlemssider på nettsiden hudportalen.no.
- 15 % medlemsrabatt på en mengde varer, fri frakt til post i butikk og dørleveranser til kun 49,- hos Farmasiet.
- 15 % rabatt på lysbehandlingsutstyr fra Scan-Med.
- Rabatterte opphold på Scandic Hotels, Choice Hotels Scandinavia og Thon Hotels.

Kontakt oss

Psoriasis- og eksemforbundet

Postboks 6547 Etterstad
0606 Oslo

Epost: post@pefnorge.no

Telefon: 23 37 62 40

(Vi har telefontid alle hverdager kl. 09.00 – 15.00)

Nettside: hudportalen.no

Facebook: Psoriasis- og eksemforbundet Norge

Twitter: @PEFNORGE

Instagram: [psoriasisogeksemforbundet](https://www.instagram.com/psoriasisogeksemforbundet)

Brosjyren er utgitt av Psoriasis- og eksemforbundet med støtte fra legemiddelfirmaet Novartis Norge AS. Innholdet er kvalitetssikret av overlege og hudspesialist Jan-Øyvind Holm ved Oslo universitetssykehus, avdeling Rikshospitalet.

Psoriasis- og eksemforbundet



**Kronisk urtikaria
(elveblest)**



Hva er urtikaria?

Urtikaria er en hudsykdom som på norsk kalles elveblest. Ordet kommer fra latin, urticatio og urere, som betyr å brenne.

Sykdommen viser seg som et flyktig, vablet utslett med uttalt kløe. Vablene eller blemmene er ofte rosa ytterst og bleke i midten. De fleste vablene forsvinner i løpet av få timer, mens nye kommer til hele tiden.

Angioødem

Flere som har urtikaria opplever også å få påvist angioødem, som er hevelse under huden. Angioødem er en blekere og større hevelse som omfatter dypere lag av huden og vil ofte kunne føles ømt.

Disse hevelsene kan opptre hvor som helst på kroppen, men oppstår oftest i hodebunnen, halsen, ansiktet, lepper, munnghulv, tunge og strupe. Angioødem kan føre til total blokkering av luftveiene og risiko for hevelse i området ved strupehodet. Dessuten kan angioødem gi reaksjoner i magetarmkanalen og føre til hevelse i tarmveggen, noe som kan gi symptomer som kolikksmerter, kvalme, brekninger og diaré.

Urtikaria og angioødem kan ses på som ulike uttrykk for samme sykdom og kan forekomme sammen eller hver for seg, men få har bare angioødem.

Utbredelse

Hyppigheten av kronisk urtikaria er ukjent, men man antar at om lag 1% av befolkningen rammes. Kvinner rammes mer enn menn.

Årsak

Utslettet og kløen av urtikaria skyldes frigjøring av histamin eller andre stoffer fra visse celler, bl.a. mastceller, i huden.

Ulike typer urtikaria

Det finnes flere typer urtikaria. Urtikaria kan være akutt eller kronisk, og kan være ikke-allergisk eller allergisk av natur. Ved akutt urtikaria er utslettet og kløen vanligvis over innen 12-24 timer, og kommer sjelden eller aldri tilbake. Ved kronisk urtikaria kommer det hele tiden nye vabler over en periode på 6 uker eller mer.

Kronisk urtikaria kan deles inn i induserbar urtikaria, som kan fremkalles av blant annet kulde, varme, risp eller trykk (ofte kalt fysikalsk urtikaria), samt kronisk spontan urtikaria, der det ikke kan påvises en utløsende faktor.

Diagnostisering

Diagnose stilles på grunnlag av de symptomer og den sykdomsaktivitet pasienten formidler, samt det karakteristiske utseende av utslettet. Diagnosen fysikalsk urtikaria kan bekreftes ved å utsette huden for det man mistenker er utløsende. Ved kronisk urtikaria gjennomfører legen en begrenset helsesjekk, for å utelukke at plagene kan skyldes annen sykdom.

Behandling

Målet med behandlingen av elveblest er å unngå vabler og kløe, såkalt symptomkontroll. De fleste pasienter vil ha god nytte av antihistaminer, som også brukes mot høysnue og pollenallergi, ofte i forhøyet dose, gjerne opptil fire ganger høyere dose.

Ved manglende effekt bør annen behandling vurderes, for eksempel anti-IgE-legemidler. Denne type behandling igangsettes vanligvis av hudleger eller andre spesialister. Disse baserer sin behandling på internasjonale retningslinjer. Henvisning fra allmennlege vil oftest være nødvendig.

Urtikaria og livskvalitet

Flere studier viser at kronisk urtikaria kan gi nedsatt livskvalitet, blant annet i form av økt sykefravær knyttet til arbeid, studier og skolegang. Reduksjonen i livskvalitet kan sammenlignes med personer som har kronisk hjertesykdom. Hos de fleste vil sykdommen forsvinne i løpet av noen år, mens hos andre kan den vare betydelig lenger.

Noen leger kartlegger sykdomsaktivitet og livskvalitet før, under og etter behandling ved å be pasienten fylle ut skjemaer som urtikaria aktivitetsskår (UAS7) og Dermatology Life Quality Index (DLQI). Alternativt kan livskvalitet kartlegges ved å benytte gratis nedlast bare apper på smarttelefon, som finnes på iTunes og Google Play.

Referanser:

- *www.nhi.no (Norsk Helseinformatikk - urtikaria)*
- *Holm J-Ø, Hud & Helse nr. 2 - 2014*
- *Zuberbier et al. EAACI/GA2LEN/EDF/WAO Urticaria guidelines 2014*
- *O'Donnell BF. The impact of chronic urticaria on the quality of life. Br J Dermatol 1997; 136: 197-201*