



Hva er  
atopisk eksem?

## Hva er atopisk eksem?

Atopisk eksem er en kronisk hudsykdom med et svært vekslende forløp. Huden er tørr, kløende og overirritabel med infeksjonstendens. Ca. 20 % av alle barn rammes av atopisk eksem, mens 2 % av den voksne befolkningen lever med sykdommen. Atopi brukes ofte synonymt med allergi, men hos de fleste med eksem er allergien et bifenomen, og ikke årsak til eksemet.

Eksemet kan starte så tidlig som i spedbarnsalder (10–12 ukers alder) og hos de fleste forsvinner eksemet i 6–7 års alderen, men noen er også sterkt plaget som voksne.

### Eksemet i ulike alderstrinn:

- Hos spedbarn (0–2 år) starter gjerne eksemet i ansikt og kan etter hvert spre seg til kropp, armer og ben. Utslettet sees som røde nupper og er ofte væskende med sår og sprekker.
- Hos barn (2–12 år) er eksemet som oftest lokalisert til innsiden av bøyeledd, spesielt i knehaser, albuebøyer, rundt håndledd og ankler. Håndeksem forekommer ofte i denne alderen.

Utslettet er tørt og klør mye, noe som ofte fører til kloring og fortykket hud.

- Hos ungdom og voksne sees eksemet oftest i ansiktet og på halsen, men kan forekomme på hele kroppen. Håndeksem er vanlig. I denne perioden er eksemet som regel veldig tørt og huden ofte fortykket.

### Hva er årsaken til atopisk eksem?

Årsaken er ukjent men samspillet mellom immunapparat, huden og miljøet fungerer ikke normalt. Eksemet er primært arvelig, men miljøfaktorer kan påvirke eksemaktiviteten. Antall personer som får atopisk eksem har økt de siste årene.

## Behandling

Atopisk eksem er en kronisk hudlidelse som ikke kan helbredes, men forebygges og lindres. Målet med behandlingen er at man får eksemet under så god kontroll at man kan leve godt med det.

### Egenbehandling og forebyggende tiltak

Atopisk hud er tørr og trenger daglig pleie for å forebygge ytterlige irritasjoner med



Håndeksem forekommer ofte, både blant barn, ungdom og voksne med atopisk eksem.



Hos barn i 2-12 års alder kan atopisk eksem ofte være lokalisert til innsiden av bøyeledd.



Eksem starter gjerne i ansiktet, og kan etter hvert spre seg til kropp, armer og ben.

eksem. Daglig bruk av fuktighetskrem er svært viktig, også når symptomene på eksem er fraværende. Benytt gjerne godt dokumenterte kremer fra apoteket uten parfyme. Smør morgen og kveld samt etter å ha vært i kontakt med vann.

- Ha det svalt og luftig i soverommet.
- Bruk vaskemidler uten parfyme og begrens bruken av skyllemidler. Vask nye klær før bruk.

### Gode råd:

- Unngå utløsende faktorer og kjente allergener om det er mulig.
- Bruk fuktighetskrem daglig.
- Sørg for skånsom hygiene, unngå sterke og parfymerte såper. Bruk heller oljer eller fuktighet/renekremer til rengjøring.
- Unngå å dusje eller bade for lenge. Vannet bør ikke være for varmt.
- Bruk klær som ikke irriterer. Bomull nærmest huden, ikke grove tekstiler, kunstfiber og skarpe sømmer.
- Prøv og unngå å klø på eksemet, det vil forverre problemet. Kortklippede negler kan forhindre oppkloring av huden.





En av de viktigste fordelene med å være medlem i en pasientforening er at man treffer andre med samme sykdom og får ta del i et fellesskap.

### Medisinsk behandling

Ved forverring av eksemet, er det viktig med rask og effektiv behandling. **Snakk med legen din om medisiner, uansett om det gjelder salver, kremer eller tabletter.**

Kortison er i dag det mest vanlige preparatet som benyttes til behandling av atopisk eksem. Kortison hemmer betennelsen i huden og nedsetter kløen. Andre preparater (ikke-steroid) såkalte immunomodulatorer (Elidel® og Protopic®) er et alternativ når kortisonkrem ikke virker tilfredsstillende. Disse preparatene demper betennelsesreaksjonen i huden på en litt annen måte enn kortison. Fordelen med disse er at de kan smøres kontinuerlig over lang tid.

### Infisert eksem

Hvis man får infeksjon i eksemet skal det behandles med antibiotika og/eller lokale bakteriedempende kremer, penslinger, bad eller omslag. Snakk med legen din om dette eller forhør deg på apoteket.

### Kløe

Antihistaminer, spesielt de søvndyssende og beroligende kan ha god effekt på kløen. Disse tas fortrinnsvis om kvelden.

### Lysbehandling (UVB + UVB)

Pasienter med atopisk eksem kan ha god nytte av lysbehandling, særlig ved langvarig eksem. Behandlingen utføres kun hos hudleger.

### Klimabehandling

Sol og sjøbad hjelper de fleste pasienter med atopisk eksem. Barn og ungdom kan søke om klimabehandling til syden via Rikshospitalet/Statens behandlingsreiser til utlandet.

### Å leve med atopisk eksem

Å leve med atopisk eksem kan påvirke livet både fysisk og psykisk. Sykdommen krever mye ekstra hudpleie som er svært tidkrevende. I tillegg kan blant annet søvnkvaliteten nedsettes på grunn av kløe. Atopisk eksem påvirker ikke bare pasienten selv, ofte blir hele familien involvert.

Har du god kunnskap om sykdommen, behandlingsmuligheter og dine rettigheter i forhold til atopisk eksem, kan du oppnå forbedret livskvalitet.

Det er mange fordeler ved å være medlem av en pasientorganisasjon. En av de viktigste er at man treffer andre med samme sykdom og blir en del av et fellesskap.

### Hva får jeg som medlem av Psoriasis- og eksemforbundet?

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har i dag ca. 5500 medlemmer med eksem, psoriasis og/eller psoriasis artritt, og tilbyr blant annet en velkomstpakke med produkter til alle nye medlemmer. Alle medlemmene får tilsendt medlemsbladet Psoriatikeren 4 ganger i året. I tillegg arrangerer PEF en rekke kurs, tilbyr gratis veilednings- og likemannstjeneste, og har egen gruppe på Facebook, samt blogg for atopikere. PEF har også forhandlet frem en rekke gode rabatter for sine medlemmer. Du kan lese mer om oss på [www.pefnorge.no](http://www.pefnorge.no) og [www.pef-ung.no](http://www.pef-ung.no).

PEF jobber også aktivt mot blant annet sentrale helsepolitikere for å bedre behandlingstilbudet og rettighetene til personer med ulike hudlidelser.

### Hvordan melder jeg meg inn?

Ta kontakt med forbundet via telefon 23 37 62 40, registrer deg via skjemaet på våre nettsider [www.pefnorge.no](http://www.pefnorge.no) eller benytt kupongen nedenfor.

### Flere medlemsfordeler

- Gratis veiledning og hjelp.
- Gratis temahefter.
- Medlemsbladet "Psoriatikeren".
- Innlogging til Min side på [www.pefnorge.no](http://www.pefnorge.no) hvor du kan lese Psoriatikeren på nett, handle produkter i nettbutikken til rabatterte medlemspriser ([www.pefnorge.no/nettbutikk](http://www.pefnorge.no/nettbutikk)), samt endre din kontaktinformasjon og delta i PEF og PEF-ung sine anonyme diskusjonsforum.
- Tilhørighet i et lokallag og/eller fylkeslag, hvor du kan treffe andre med hudsykdommer i ditt nærmiljø.
- Bli med i PEF sin egen ungdomsorganisasjon, PEF-ung (0-26 år), som søker å fremme ungdommens egne interesser.
- 15% rabatt på lysbehandlingsutstyr fra Scan-Med. AS.
- Rabatterte opphold på Scandic Hotels, Choice Hotels Scandinavia og Thon Hotels gjennom FFO-avtalen.
- 10% rabatt på turer fra Tyrkiareiser.

### Jeg ønsker å bli medlem av Psoriasis- og eksemforbundet

Navn: .....

Fødselsdato: .....

Adresse: .....

Postnummer/Sted: .....

Jeg er vervet av: .....

#### Send kupongen til:

Psoriasis- og eksemforbundet, Pb. 6547 Etterstad, 0606 Oslo  
Du kan også melde deg inn direkte på [www.pefnorge.no/bli-medlem](http://www.pefnorge.no/bli-medlem)

Velkommen til oss!

Jo flere vi er,  
jo sterkere er vi!



**Psoriasis- og eksemforbundet**  
Pb. 6547 Etterstad, 0606 OSLO  
Tlf. 23 37 62 40 / Faks: 22 72 16 59  
[www.pefnorge.no](http://www.pefnorge.no) / [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no)



**PEF-ung**  
Pb. 6547 Etterstad, 0606 Oslo  
Tlf. 23 37 62 40 / Faks: 22 72 16 59  
[www.pef-ung.no](http://www.pef-ung.no) / [post@pef-ung.no](mailto:post@pef-ung.no)

# Atopisk eksem vil man unngå. Lenge.

**Canoderm karbamid 5%  
er en mykgjørende legemiddel-  
krem for tørr hud.**

I tillegg til å ha en mykgjørende effekt har det også vist seg at Canoderm kan forlenge de eksemfrie periodene hos personer med atopisk eksem.<sup>1</sup>



Les pakningsvedlegget nøye for bruk av legemidlet Canoderm.  
Mer informasjon [www.felleskatalogen.no](http://www.felleskatalogen.no). Referanse: 1, [www.legemiddelverket.no](http://www.legemiddelverket.no);  
Relativ risikoreduksjon i studien = 53%. Absolutt risikoreduksjon = 36%.  
Har du spørsmål om eksem og behandling ta kontakt med din fastlege.

**Canoderm® 5 % krem (karbamid), R/OTC, ATC: D02AE01. Indikasjon:** Fuktighetsbevarende behandling av tørr hud av ulike årsaker. **Forpakninger:** 100 g tube og 500 g pumpflaske. **Dosering:** Kremen påføres ved behov, gjerne flere ganger daglig og alltid etter kontakt med vann. **Kontraindikasjoner:** Overfølsomhet mot den aktive ingrediensen eller mot noen av hjelpestoffene. Fullstendig forskrivningsinformasjon og pris finnes på [www.legemiddelverket.no](http://www.legemiddelverket.no). Dato for gjennomgang av produktsammendraget 13.11.2009. Samtlige forpakninger oppfyller legemiddelformålene.

ACO HUD NORGE AS, NYDALSVIEN 36B, 0484 OSLO.  
[www.aconordic.com](http://www.aconordic.com)

**ACO**  
APOTEKENS COMPOSITA