

Atopisk eksem, smørevejledning og generelle råd

Information om atopisk eksem

Atopisk eksem, børneeksem, astmaeksem... Kært barn har mange navne. Tilhører gruppen af atopiske lidelser, der også omfatter astma, høfeber og fødevareallergi. Man kan have en enkelt eller flere atopiske lidelser.

De fleste vokser stille og roligt fra deres atopiske eksem. Sygdommen er arvelig, og viser sig som en defekt hudbarriere og et overreagerende immunforsvar, der giver anledning til eksem.

Eksemet kan ramme hele kroppen, men i de tidlige år sidder eksemet ofte i ansigtet, hals og arme og ben. Senere sidder eksemet oftest i knæhuser og albuebøjninger, på hænder og fra teenageårene ansigt og hals.

Nummulat eksem er en variant af børneeksem, hvor man udvikler møntformede eksemelementer på lemmer og krop.

Læs mere her:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hud/sygdomme/atopisk-eksem-boerneeksem/atopisk-eksem-oversigt/>

<https://www.dermnetnz.org/topics/atopic-dermatitis/>

<https://bestprac.dk/2017/03/24/nyt-om-behandling-af-atopisk-dermatitis/>

Behandling med receptpligtige cremer

Cremerne findes i 4 styrker (Grp 1 til øjenomgivelser, Grp. 2 til ansigt og sarte steder, Grp. 3 til krop og lemmer og Grp. 4 til krop og lemmer ved svært eksem).

De bruges 1 x dagligt. Som tommelfingerregel i ca. 3 uger. Herefter udtrapning. ex 2 uger hver 2. dag og herefter evt som vedligehold 2 gange ugentligt.

Ved hurtig tilbagekomst smøres eksemet væk efter ovenstående og der behandles efterfølgende 2 x ugentligt som vedligehold. Ved opblussen startes forfra. Der smøres det tidspunkt i døgnet, der passer bedst for ens tilværelse.

I ansigtet bruges ofte specielle cremer, som er uden hormoner og bruges to gange dagligt i starten. Sommetider bruges antibiotikaholdige cremer, de bruges 2 x dgl i 1-2 uger.

Når man smører, bruges fingerspidsenheder til at bestemme hvor meget creme man skal bruge. En fingerspidsenhed er den mængde creme man kan have på det yderste led af pegefingeren.

En fingerspidsenhed dækker et hudområde som to håndflader.

Behandling med fugtighedsbevarende creme

Selv når man ikke har aktivitet i sin hudsygdom skal der behandles med fugtighedsbevarende creme, mindst 2 x i døgnet. Ved samtidig brug af medicinsk creme smøres med fugtighedsbevarende creme 10 min efter den medicinske creme. Der kan bruges fedtcreme eller silikonebaseret creme. Begge dele stabiliserer hudbarrieren, og reducerer kløe og eksemudbrud.