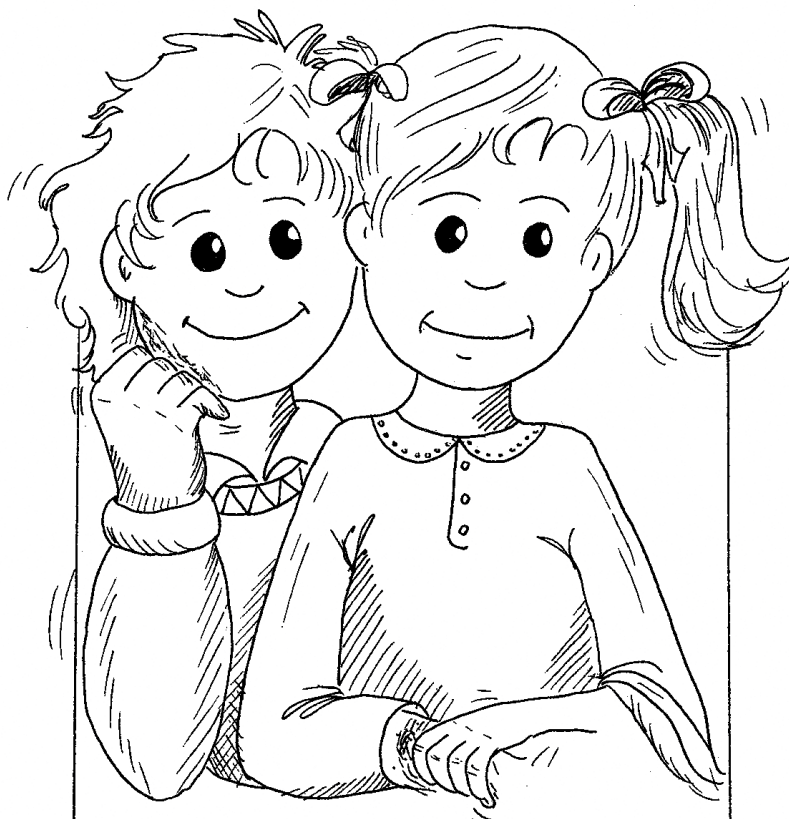


Foreldrehefte om eksem



Hudavdelinga
ved Haukeland universitetssjukehus

FORORD	3
HUD OG HUDKONTAKT.....	4
ATOPISK EKSEM.....	5
KLØESIRKELEN.....	6
FORVERRANDE FAKTORAR.....	7
BRUK AV FUKTIGHETSKREM.....	11
OLJEBAD	14
KLIBAD.....	14
VÅTBANDASJE.....	15
KORTISON.....	17
INFISERT EKSEM.....	18
BEHANDLING AV INFISERT EKSEM.....	19
KALIUMPERMANGANATBAD.....	20
KRYSTALLFIOLETT OPPLØSNING.....	20
BADING I BASSENG.....	21
ANDRE BEHANDLINGSMETODAR.....	22
RISIKOYRKE.....	24
RETTAR NÅR DU HAR KRONISK SJUKE BARN.....	25
NYTTIGE ADRESSER.....	26
ANBEFALT LITTERATUR.....	27

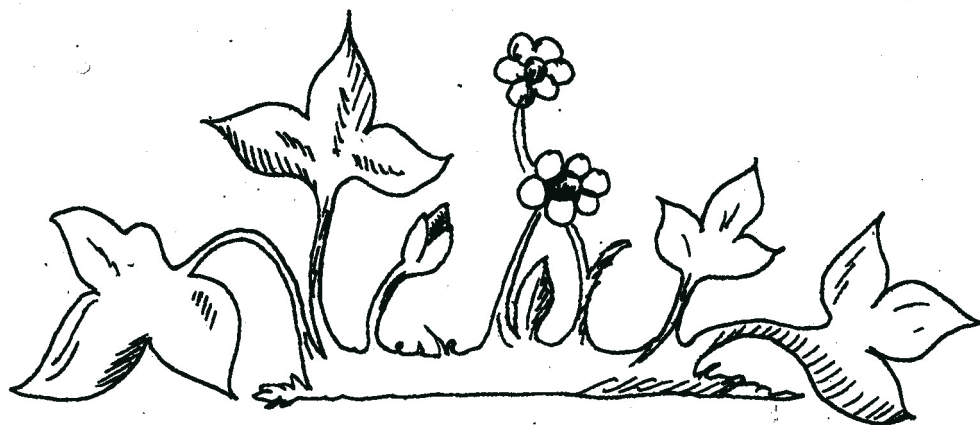
FORORD

Foreldrehefte om eksem byggjer på erfaringar og kunnskap henta frå litteratur som vi viser til seinare i heftet, vår eigen eksemskole og materiell utarbeidd av dr. Tore Morken ved Hudavdelinga, Haukeland universitetssjukehus.

Sjukepleiarane ved Hudavdelingas poliklinikk har utarbeidd dette heftet i tråd med våre behandlingsprinsipp, og det er meint som ei hjelp for foreldre til å meistre behandlinga. I heftet finn du teoretiske kunnskapar og praktiske råd for behandling.

Vi veit av erfaring at det er viktig at foreldra har kunnskap om atopisk eksem, kjenner til forverrande faktorar og dei ulike behandlingsmetodane, slik at barnet får riktig behandling og dermed ein betre livskvalitet.

Praktisk rettleiing til polikliniske pasientar blir gitt av ein sjukepleiar i ein eigen konsultasjon. Vi bruker tid på å demonstrere smøreteknikkar og bandasjering. Dei forskjellige behandlingsmetodane blir gjennomgått og demonstrert etter behov.



Eg vil takke alle sjukepleiarane ved Hud poliklinikk som har vore med på å lage Foreldrehefte om eksem og Kari Falck for flotte illustrasjonar. Heftet er blitt til som eit prosjekt i samband med mi deltaking i Klinisk Stige.

Det må ikkje kopierast frå dette heftet i strid med åndsverklova.

Sjukepleiar Bodil Håland
Hud poliklinikk, Haukeland universitetssjukehus 2003.
Revidert 2007 og 2011

HUD OG HUDKONTAKT

Hudkontakt er viktig for alle barn, og foreldre må vere ekstra merksame på dette hos eit barn med atopisk eksem.

Hud og hudkontakt har stor verknad på barns utvikling, både fysisk, psykisk og sosialt.

Positiv hudkontakt

Blir oppnådd gjennom varme, kjærteikn, mjuke stoff, langsame rørsler, naken hud mot naken hud. Bidreg til å utvikle harmoni, trivsel, auka medvit om hud og positiv kroppskjensle. Gjer huda til eit instrument for nærheit og kjærleik.

Huda skal:

- bevare kroppens indre samansetjing
- dekke kroppsdelane
- regulere kroppstemperaturen
- forsvare kroppen mot ytre farar, kjemiske stoff, varme, kulde, tørke, fukt, skader og støyt
- vere eit sanseorgan i kommunikasjon med omgjevnadene og sende ut signal
- bli ein del av identiteten og karakteren



ATOPISK EKSEM

Definisjon:

Atopisk eksem / dermatitt er ein kronisk, kløande betennelsesaktig hudsjukdom, som barn og vaksne kan få. Atopisk eksem heng ofte saman med astma og/eller høysnue, også når desse sjukdomane finst i familien.

ATOPI

Definisjon:

Ikkje same stad - skiftande lokalisasjon

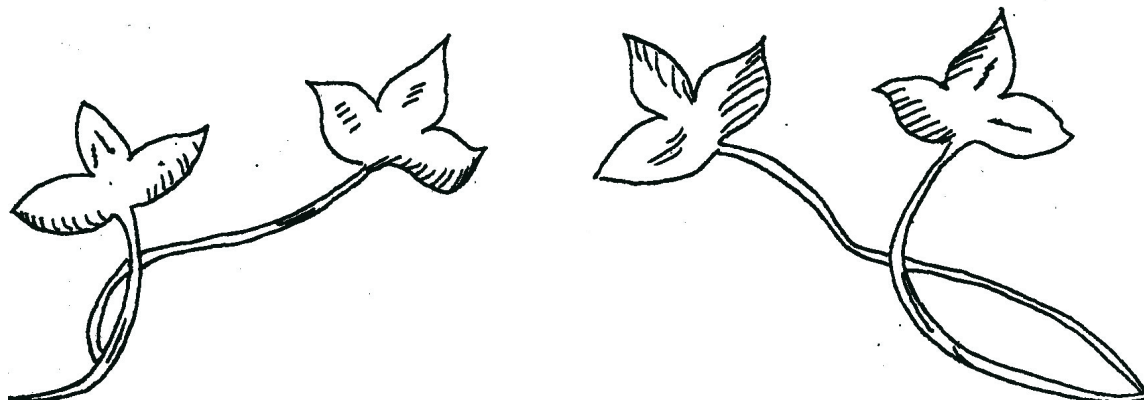
HVA KJENNETEGNER ATOPISK EKSEM?

Tørr hud og dårlig hudbarriere.
(Hudbarrieren er hudas yttarste lag.
Når denne er skadd aukar risikoen for eksem)
Kløe, lav kløeterskel.
Eksem på alderstypiske stader.
Kjem stadig tilbake.
Av og til høysnue og astma samtidig.
Eksem, høysnue og/eller astma i familien.

10-15 prosent av norske barn utviklar atopisk eksem.
60 prosent av barna får eksem før dei fyller eitt år,
90 prosent før dei fyller fem.

Prognosen er god:

Dei aller fleste blir bra.



KLØESIRKELEN

Kløe er eit svært framtrudande trekk ved atopisk eksem.

Hos mange er det slik at atopisk eksem er vel så mykje kløe med utslett som eit utslett med kløe. Kløen ligger på lur heile tida. Alt som i større eller mindre grad irriterer huden vekker denne kløen. Kløen forsterkast aller mest ved kloring, gnissing og annan direkte irritasjon av huden. Kloringa øydelegg huden og er ofte ein vesentleg grunn til utslett og meir kløe – ein typisk vond sirkel.



Sjølv om det ikkje er mogleg heilt å unngå kløe, kan mykje bli gjort for å dempe kløen. Det er særleg viktig å unngå at huden blir for tørr. Bruk av fuktighetskrem og oljebad kan ofte vere til stor hjelp.

FORVERRANDE FAKTORAR

Mange faktorer kan bidra til irritasjon av atopisk hud. Alt som kan bidra til å minske eller hindre kløe, kloring og annen hudirritasjon blir viktige forebyggende tiltak. Her er en del gode råd for å oppnå dette:

KLÆR

Bomull

- Klede av bomull, kvite eller ubleika er behageleg for tørr og kløande hud
- Tynne glatte stoff og silkeplagg verker behageleg og kjølande



Fargestoff og kjemikalier

- Stoff som blir brukt på tøy for å betre lagringsegenskapane, binde farge, unngå krølling eller krymping. Slike stoff kan verke irriterande på huda.
- Dette kan gjelde superwash ull, mørke eller sterkt farga klede og sengeklede. Det er viktig å vaske tøyet minst to gonger før du tek det i bruk, slik at kjemikalie og overskotsfarge blir borte.

Grove og tettsittande klede

- Kan gnisse og irritere huda. Unngå frotté og krepp.
- Pass særleg på øyreflippane når du trekkjer på genser med trong hals, fordi dei lett kan få sprekker.
- Foreldras klede kan også gnisse ved bæring og byssing. Det same gjeld pappas skjeggstubbe.

Ull

- Unngå all kontakt med ull mot huda. Fibrane i ulla verker mekanisk irriterande. Dei tek opp feitt og fukt frå huda og inneheld lanolin som nokre gonger kan forsterke kløen.

Blanding av ull og bomull

- Mjukt kombinasjonstøy kan brukast utanpå bomull.

Kunstfiber

- Unngå syntetiske plagg. Dei er tette og syg ikkje opp sveitten frå huda. Sveitten blir då verande på huda og kan gi irritasjon.

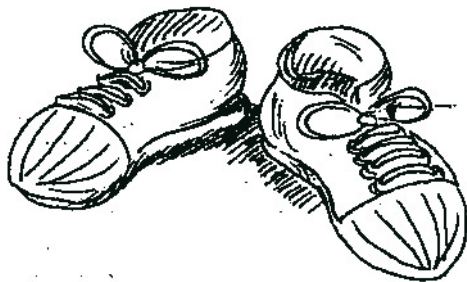


Andre tips

- Unngå å ta på barnet for mykje når det er inne
- Varme aukar kløen
- Fleire tynne plagg er betre enn få tjukke
- Vask alltid nytt tøy to gonger før bruk
- Unngå vaskepulver med parfyme, bruk lite såpe og skyl godt
- Unngå tøyjuknar, bruk heller tørketrommel eller stryk tøyet
- Klipp av merkelappar i tøyet
- Vreng det innarste plagget for å unngå irriterande saumar
- Bruk bomullsvottar, bomullsluer, heile nattdrakter med vottar, bandasjar eller tubegas for å unngå kloring eller gnissing

Sko

- Barnet bør ikkje gå for lenge i tette sko, støvletter eller støvlar
- Klamme føter gir grobotn for sopp og bakteriar. God hygiene er viktig
- Sokkar bør skiftast ofte
- Bruk luftige sko inne - sandalar er fint



Hygiene

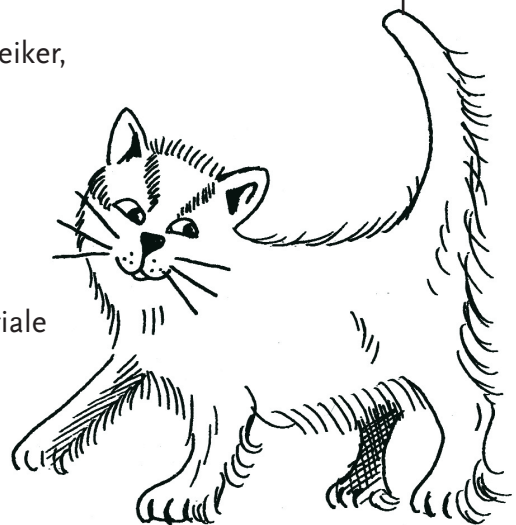
- God hygiene er viktig, men såpe og vatn tørkar ut og irriterer huda
- Bruk mist mogleg såpe, vel heller oljebaserte bade- eller dusjprodukt
- Unngå parfymerte såper. Bruk flytande såpe med lav ph, og skyl godt
- Neglene må vere korte og reine
- God handhygiene er svært viktig for både barn og foreldre

Seng og soverom

- Dyne og pute bør vere vaskbare og ikkje for varme
- Sengeledda bør vere av glatt bomull med lite farge
- Barnet bør sove i eigen seng fordi det er for varmt å dele seng
- Soverommet bør vere kjølig og luftig
- Unngå teppe på golvet og mange støvsamlarar som leiker, bamsar, pynt o.l.
- Unngå kjæledyr på soverommet
- Skift sengelede ofte, helst ein gong i veka, og luft sengeledda dagleg

Kosedyr

- Sjekk at kosedyret ikkje er lagd av eller fylt med materiale som kan irritere huda
- Klipp av skarpe merkelappar
- Kosedyr bør vere vaskbare



Husdyr og kjæledyr

- Barn med atopisk eksem har auka risiko for å utvikle allergi mot dyr, fordi dei har medfødde anlegg for å utvikle dei andre atopiske sjukdommane.
- Familien bør derfor ikkje få seg kjæledyr.

Infeksjonar og fysisk ubehag

- Infeksjonar reduserer kroppens motstandskraft og kan forverre den atopiske huda.
- Vanleg vaksinasjonsprogram bør følgjast, men ubehag etter vaksiner, frambrot av mjølketenner, forkjøling, feber og barnesjukdommar kan gi forverring.

Symjebasseng

- Klor gir hudirritasjon. Sjå eigen informasjon om dette.

Fysisk aktivitet

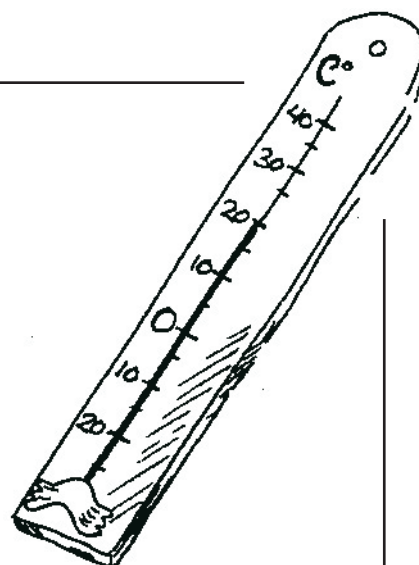
- Aktivitet som fører til svette og varme kan gjere at eksemet blussar opp. Atopisk hud har dårlegare regulert utskilling av svette, noko som fører til at svette kan hope seg opp i huda og gi intens kløe.
- Viktig med rommelege, luftige, mjuke og glatte klede til fysisk aktivitet. Dusj og ta på fuktighetskrem like etterpå.

Psykiske faktorar

- Ulike psykiske forhold (trist, sint eller glad) kan føre til at kløen kjenst og blir opplevd sterkare. Da er det viktig å avleie barnet. Det hjelper å trykke eller klemme på huda i staden for å klø.
- Om barnet kjeder seg eller er ueinig med foreldra kan det begynne å gråte, klø og klore, noko som kan gi problem med grensesetjing for foreldra. Det er viktig at foreldra støtter kvarandre, deler på belastninga og prøver å setje klare grenser. Søk hjelp om problemet blir for stort.

Husstøv og inneluft

- Mange partiklar, gassar og allergen i støv og luft kan føre til forverring av atopisk eksem, for eksempel husstøv, husstøvmidd og flass frå dyr
- Vanleg godt reinhald er viktig. Lett vaskbare flater og ikkje for mange støvsamlarar er ein fordel
- Innelufta bør ikkje vere for varm. Temperaturen bør ikkje vere meir enn 21-22 gradar og kjøligere i soverom
- Varm luft gir tørr luft som gir tørr hud. Regelmessig utlufting er viktig
- Luftfukter er ikkje anbefalt. Dette gir for høg luftfuktigheit, og dermed grobotn for muggsopp og husstøvmidd
- Tobakksrøyk gir giftige gassar og finstøv som verker svært irriterande på atopisk hud. Dette gir økt kløe



Temperaturforandringar

- Den atopiske huda blir irriterert av å veksle mellom kulde og varme.
- Sol, kulde og vind kan gi oppbluss av eksemet.
- Bruk solkrem eller kuldekrem og eigna påkledning.

Mat

- Matos, damp, matvareallergi og direkte kontakt mellom hud og mat kan føre til forverring av det atopiske eksemet
- Lokal irritasjon frå matvarer er mykje vanlegare enn allergi. Dette er sjeldan ei følgje av allergi, men ofte ein lokal irritasjon.

- Dette kan hindrast ved å smøre barnet rundt munnen før måltidet med ei salve eller ein feit krem som verkar beskyttande eller vatnavstøtende.
- Vask barnets ansikt og hender etter måltidet og smør med passende salve.
- Det er svært viktig at matvarer ikkje blir tatt ut av barnets kosthald utan samråd med lege. I dårlege fasar kan nokre matvarer forverre det atopiske eksemet utan at barnet er allergisk. Dette kan gjelde: jordbær, sjokolade, kakao, brunost, banan, citrus, tomat, spinat, skaldyr, fiskeslag, stekt mat, røkt mat, sterke krydder, mye sukker i saft, brus, snop og kunstige tilsetningsstoff. I moderate mengder og i gode periodar kan barnet likevel tåle slik mat godt.

BRUK AV FUKTIGHETSKREM

Pasientar med atopisk eksem har vanlegvis ein tørr hudtype, som medverkar til kløe og eksem. Grunnleggjande behandling og førebygging er tilføring av ekstra fett og fuktig på huden, gjerne i form av fuktighetskrem og oljebad, eventuelt oljedusj.

Andre førebyggjande tiltak er beskyttelseskrem i ansiktet mot for eksempel kulde, kald vind, matsøl og sikling.

Ein fuktighetskrem består av fett tilsatt rikelig med vatn, i tillegg til ulike stoff som påverkar kremens konsistens, lagringseigenskapar, lukt og liknande.

Det er mengda og kombinasjonen av vatn og fett som avgjer konsistensen på kremen.

Fuktighetskrem gjer huden mjuk og smidig, og enkelte samansettingar bind vatn til huden. Erfaringsmessig er den ideelle fettprosenten i fuktighetskrem for ein atopiker mellom 40 og 70 prosent.

FRAMGANGSMÅTE

- Fuktighetskrem skal påførast tjukt, og ein kan gjerne gjenta påføringa til huden er metta.
- Fuktighetskrem kan brukast fleire gonger om dagen, og om natta ved kløe.
- Det er gunstig å smøre med fuktighetskrem mens huden framleis er litt fuktig etter dusj eller bad.
- Om ein brukar kortisonkrem eller salve parallelt med fuktighetskrem skal kortisonpreparata alltid tas på først, og ein skal vente 10-15 minutt før fuktighetskrem påførast.
- Det er anbefalt å bruke fuktighetskrem utan parfyme.



FUKTIGHETSKREM

Ein fuktighetskrem har tre grunnleggjande ingrediensar:

- Feitt
- Vatn
- Emulgator

For å forlenge levetida inneheld kremen også:

- Konserveringsmiddel (f.eks. parabener)
- Antioksidantar

Den kan også innehalde:

- Parfyme
- Verksamme substansar/fuktbindarar
- Emne som finst naturleg i huda

FEITTINNHOLD

Feittet gjer huda mjuk og smidig, og kan bestå av:

- Mineraloljer f.eks. parafin, petrolatum (vaselin)
- Vegetabilske oljer, f.eks. avokadoolje, kokosnøttolje, rapsolje
- Animalske oljer, f.eks. lanolin/ullfeitt
- Syntetiske oljer, f.eks. isopropyl myristate

EMULGATORAR

Emulgatorane sørgjer for at:

- Kremen ikkje skil seg
- Kremen får ein betre konsistens

KONSERVERINGSMIDDEL

- Konserveringsmiddel blir tilsatt kremen for å hindre bakterievekst
- Konserveringsmiddel aukar risikoen for kontaktallergi

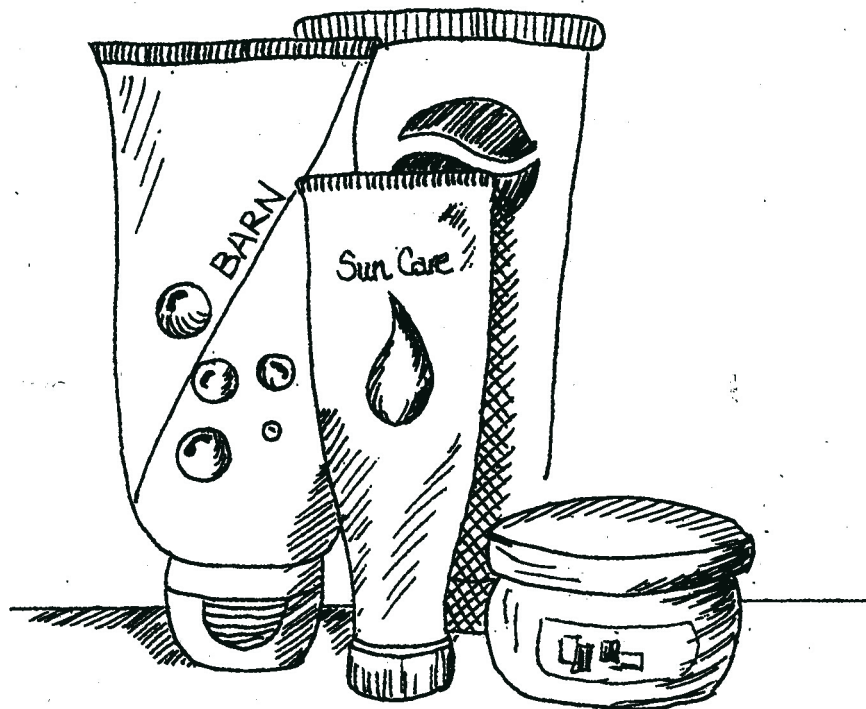
VERKSAME SUBSTANSAR/ FUKTBINDARAR

- Karbamid - Salisylsyre - Propylenglycol - AHA-syrer (melkesyre, glycolsyre) - Hyaluronssyre - Glycerin - Natriumklorid - m.fl.

Det finst mange gode fuktighetskremer. Spør oss gjerne om råd.

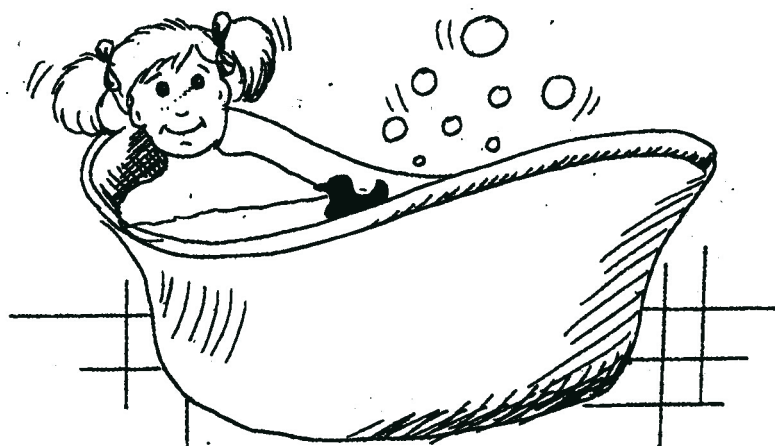
BRUK AV SOLKREM

- Barn har tynnare hud enn vaksne, og blir lettare solbrende.
- Klede gir god beskyttelse av huda, og lett bomullstøy (mørke fargar) er tilrådd framfor bruk av solkrem.
- Den huda som ikkje er beskytta av klede, må smørast inn med solkrem.
- Solkrem bør minst ha UVB-faktor 15 og i tillegg beskytte mot UVA-strålar.
- Påfør solkrem i god tid før de går ut i sola og deretter annankvar time.
- Sørg for at barna får ein pause frå solen midt på dagen.
- Det er ikkje sunt å vere for lenge i sola.
- Spedbarn bør ikkje bli utsette for soling.
- Små barn bør vere i skuggen.
- Dersom ein brukar tjære på ulike delar av kroppen, må desse områda ikkje bli utsette for sollys. Tjære gjer huda meir kjensleg for lys, og det er stor risiko for å bli brent.
- Apoteket har ulike typar solkrem, og kan gi råd om riktig val.



OLJEBAD

- Bading reingjer huda og fjernar lett skorper og salverestar.
- Oljebadet tilfører feitt som gjer tørr hud mjukare.
- Oljen som blir brukt er ein spesialolje tilsatt emulgator som gjer at den blandar seg med vatn.
- Bruk 10-15 ml badeolje i badevatnet.
- Badevatnet bør ikkje vere for varmt, fordi svette gir økt kløe.
- La ikkje barnet bade lenger enn 10-15 minutt.
- Huda bør lufttørke eller klappast tørr.
- Smør inn fuktighetskrem straks huda er tørr, då tek huda lettare opp fuktighetskremen.
- Badeolje kan du kjøpe på apotek, det er lurt å bruke oljebad fleire gonger i veka.
- Vær merksam på at badekaret kan bli glatt ved bruk av oljebad, legg gjerne eit handkle i botnen av badekaret.
- Ein bør unngå oljebad dersom huda er veldig infisert eller viss barnet har feber.



KLIBAD

- Hvetekli brukt i klibad har ein kløestillande og mjukgjerande effekt.
- Fyll om lag to til tre koppar kli i ein tøypose som du snører igjen og legg posen i eit vaskefat med så mye kaldt vatn at det dekker heile posen.
- La det stå til neste dag. Om du brukar varmt vatn, skal posen liggje i til vatnet er kaldt.
- Tilsett både kliposen og vatnet i badevatnet. Kliposen kan brukast som "vaskeball".
- Klibadet bør vare i ca. 10-15 minutt.
- Smør inn fuktighetskrem straks huda er tørr, då tek huda lettare opp fuktighetskremen.
- Kliposen kan berre brukast ein gong.
- Kli får du kjøpt i daglegvarehandel eller helsekostforretning

VÅTBANDASJE

Våtbandasje kan:

- nyttast i periodar når barnet er sterkt plaga med kløe
- brukast på heile barnet eller berre på armer, bein eller kropp
- liggje på heile døgnet eller berre som ein nattbandasje

Verknad:

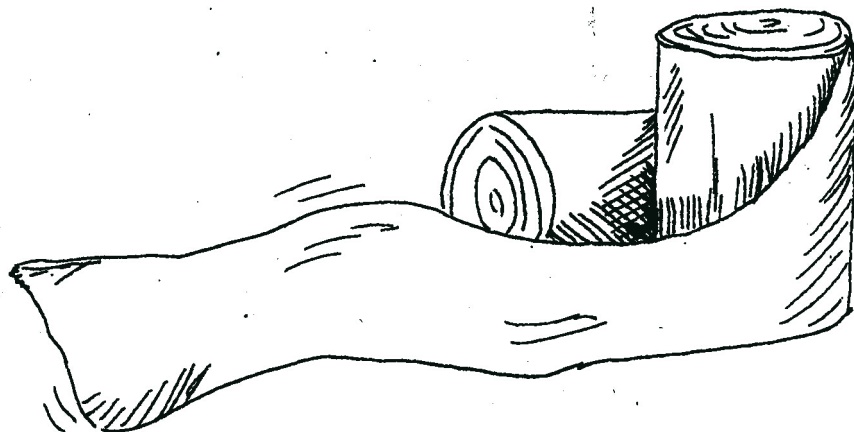
- Den tette våtbandasjen aukar effekten av salver og kremar slik at du kan bruke mindre kortison
- Våtbandasje er ein tett bandasje som held på fuktighetskremen
- Huda blir metta med feitt, dette lindrar kløen
- Den fuktige bandasjen tappar huda for varme, slik at huda kjenst kjølig og klør mindre
- Bandasjen beskyttar huda mot oppkloring, slik blir kløesirkelen broten

Bandasjebruk:

- Til våtbandasje brukar du tubulær bandasje, ein tubestømpe som kan klippast i riktige lengder.
- Du kan kjøpe bandasje i meterspakningar på apotek eller pakkar på 10 meter direkte frå firma
- Bandasjen tålar vaskemaskin. Putt den inn i eit putetrekk eller ein vaskepose for å unngå fluss

Klipping:

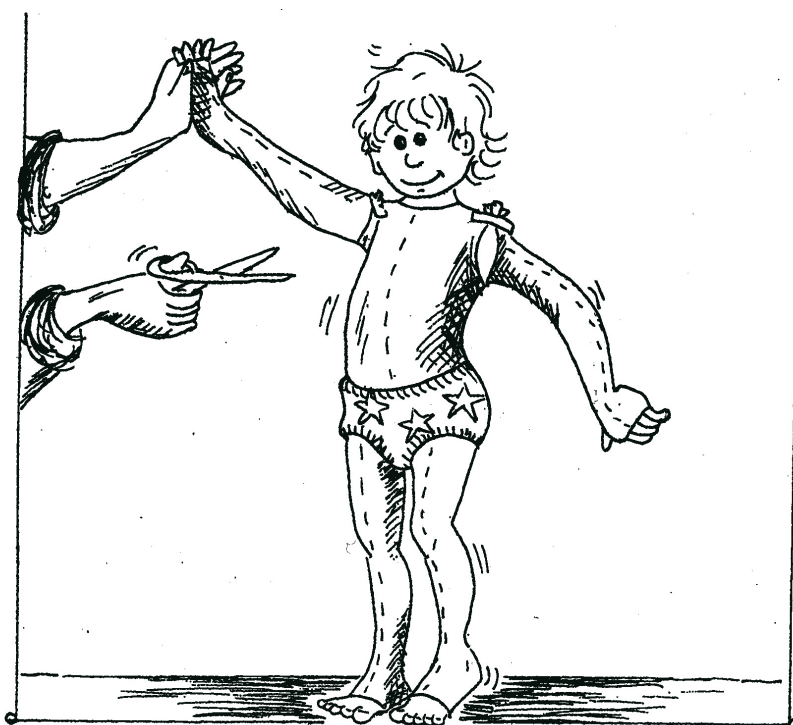
- Til kropp: Mål frå hake til lår + 10 cm, klipp hull til armene ca. 15 cm frå den eine enden. Klipp to lengder.
- Til armene: Mål frå skulder til fingertupp + noen cm ekstra. Klipp fire lengder.
- Til beina: Mål frå hofte til tåspiss + nokre cm ekstra. Klipp fire lengder.
- Klipp åtte små band som du knyt saman delane med.



Legging av våtbandasje

1. Legg bandasjen på om kvelden.
2. Mål og klipp opp bandasjane (sjå over). Legg dei delane av bandasjen som skal ligge innerst mot huden i varmt vatn. Det vil kjennest kjølig mot huden.
3. La barnet få eit oljebad. Ikkje ha vatnet for varmt, fordi varme gir kløe.
4. Smør eventuelt kortisonkrem på eksemfleckene. Sidan krem verkar sterkare under tett bandasje, skal dei sterkaste kortisonpreparata ikkje brukast til dette. Bruken av kortisonkrem under våtbandasje bør vere avtalt med legen.
5. Det skal alltid vere rikeleg fuktighetskrem under våtbandasjen. Varm kremen ved å leggje tuben i varmt vatn før bruk. Prøv å klappe kremen på huden. Strykande, gnikkande rørsler aukar kløen.
6. Legg bandasjen, som er vridd opp i varmt vatn, på den smurte huden.
7. Legg den tørre bandasjen utanpå den våte.
8. Knytt bandasjen fast ved skuldrer og hofter. Klipp hol til å feste rundt tommel og stortå.
9. Sjå etter at bandasjen ikkje strammar eller gir gnagsår under armane og ved stortåa.
10. Barnet kan gå med bandasjen eit heilt døgn før den blir skifta. Det er ikkje nødvendig å smøre på ny fuktighetskrem under bandasjen om morgonen, men det innarste bandaselaget kan bli fukta på nytt ved hjelp av ei dusjflaske.

Be gjerne om hjelp på Hud poliklinikk til å få demonstrert korleis du legg våtbandasje.



KORTISON

Kortison er eit stresshormon som blir produsert i binyrene og finst naturleg i kroppen. Kortisonpreparat til bruk på huda blir også kalla lokale steroider. Dette er ein av hjørnesteinane i behandlinga av eksem og andre hudsjukdommar. Eksem er ein betennelsestilstand i huda, som gjer huda tørr, rød og kløande.

VERKNADER

- Kortison dempar betennelsesreaksjonen ved eksem og:
 - gjer huda mindre raud
 - dempar heving
 - lindrar kløe
- Produkta finst i fleire former, som salve, krem, feittkrem, kremlotion, oppløysing og i kombinasjon med andre medikament, til dømes bakterie- og soppdrepende stoff.
- Kortison finst i fleire ulike styrker og blir derfor delt i fire grupper. Styrken gis på ein skala frå 1-4, der dei sterkaste er i gruppe 4. Angitt prosent på kremtuben har ingen samanheng med styrken. Jo hissigare eksemet er, jo sterkare preparat. Sjå eigen liste.
- Preparata er reseptbelagt
- Det er viktig at du smørar kortison berre på sjuk hud, og berre i eit tynt lag.
- Kortison skal tas på før fuktighetskrem. Hugs å vente ca. 15 minutt før du smørar fuktighetskrem på same hudområde.
- Du må bruke kortison slik som legen har sagt, starte straks eksemet viser seg og fortsette lenge nok.
- Målet med å starte behandlinga raskt er at eksemet lettare blir dempa ned. Sluttar du for tidlig kommer eksemet ofte raskt tilbake.
- Det er vanleg å trappe ned over tid for at huda skal få tid til å byggje seg opp igjen, før ein sluttar heilt av. Det kan også vere aktuelt med lang tids vedlikehaldsbruk av kortisonpreparat etter legens anbefaling. I slike tilfelle skal preparata nyttast 2-3 dagar i veka.

BIVERKNADER

Biverknader kan vere:

1. Tynn hud
2. Auka hårvekst
3. Pigmentforandringar

Biverknader oppstår oftast ved feil bruk: feil preparat, på feil sted eller brukt for lenge.

Råd om bruk av kortisonkremar får du av sjukepleiar.

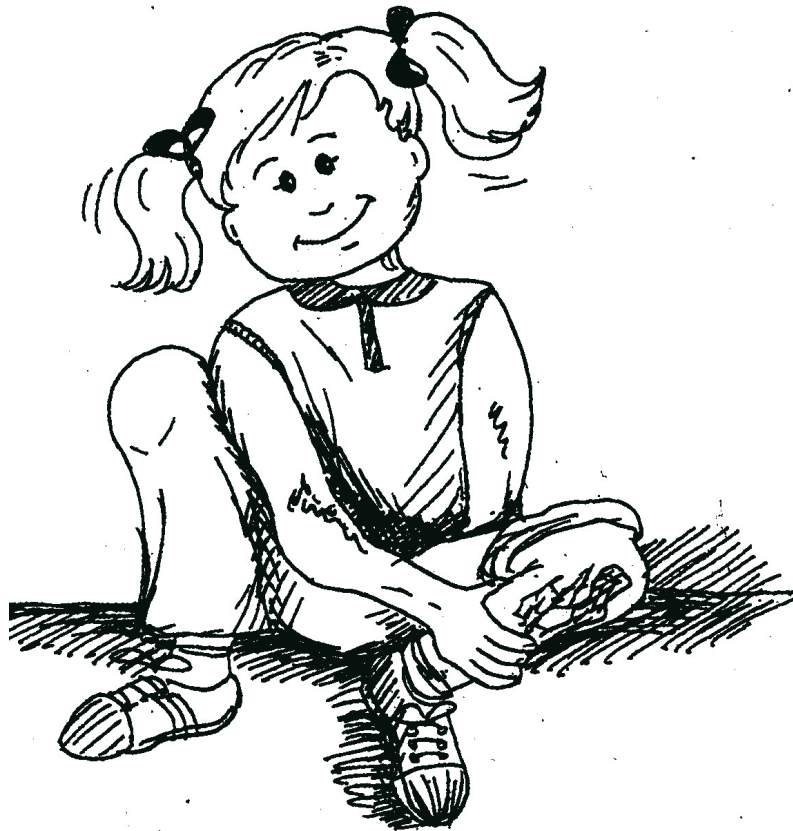
INFISERT EKSEM

- Den atopiske huda har eit dårlig forsvar mot ytre farar som bakteriar og sopp
- Når huda blir oppklort og får sår og sprekker blir den lett infisert
- Eksem, sprekker og sår gir grobotn og blir ein inngangsport for bakteriar, spesielt gule stafylokokkar.
- Hudinfeksjon forverrar eksemet.

TEIKN PÅ INFISERT EKSEM

- Aukande raudne, kløe, hevelse og varme er teikn på at eksemet blir verre
- Væsking frå utslettet
- Gult eller grønt sekret (puss) med skorpedanning

Akutt forverring av kløe og eksem med sår og sprekker eller uventa dårleg effekt av kortisonkremar kan tyde på infeksjon i huda.



BEHANDLING AV INFISERT EKSEM

Infeksjonen må behandlast før eller samtidig med eksemet

- Lette infeksjonar kan ofte bli handtert av foreldra eller pasienten sjølv
- Ved kraftig infeksjon må barnet ha antibiotika i form av mikstur eller tablettar i tillegg til lokal hudbehandling, og lege må bli kontakta
- Legen tar ofte bakterieprøve frå huda før antibiotikabehandling blir starta

1. Kortisonkremar og salver med antimikrobiell tilsetning

- Nokre kortisonkremar og salver er tilsett antimikrobielle stoff
- Dei skal påførast tynt på alle infiserte hudområde etter legens anbefalingar
- Brukast ikkje i eller rundt auga eller i hudfaldar
- Preparata er reseptbelagt
- Nokre av kremene kan misfarge hud og klede, og nokre kan ha ein særeigen lukt

2. Antimikrobielle kremar og salver

- Slike kremar og salver kan brukast aleine eller parallelt med kortisonkremar
- Dei påførast tynt på alle infiserte hudområde, og skal smørast på først dersom dei blir brukt saman med kortisonpreparat
- Hugs å vente 10-15 minutt før neste krem blir påført same hudområde
- Nokre preparat er reseptfrie, nokre er reseptbelagt

3. Kaliumpermanganatbad (KP) - verkar bakteriedrepende og desinfiserande, reinsar og lindrar huda

4. Krystallviolett 0,5 % til pensling, drep bakteriar og sopp og desinfiserer huda



KALIUMPERMANGANATBAD

(KP - bad)

- Kaliumpermanganat 3 % (KP-løsning) er reseptfritt
- KP-bad brukast ved væskande utslett
- Verker bakteriedrepende og motverker vond lukt
- Er du i tvil om utslettet er i ferd med å bli infisert, kan du ta eit KP-bad
- Tas vanlegvis ein gong dagleg i 5-7 dagar til infeksjonen er under kontroll
 - bruk kaliumpermanganatoppløsning 3%, som blir blanda slik at vatnet blir saft-rødt (ca. 1 mjølkeglas til eit fullt badekar)
 - prøv ein svakare blanding dersom ein hudirritasjon oppstår
 - reinsar og lindrar huda
 - vask kroppen (i alle fall nedantil) før badet
 - vatnet må ikkje vere for varmt (kan skape kløe)
 - ligg i badet i ca. 10 minutt
 - huda kan lufttørke eller klappast forsiktig tørr
 - KP gir midlertidig misfarging av hud, negler, tøy og badekar
 - for å unngå misfarging av negler, smør vaselin på neglene før badet eller bruk neglelakk
 - badekaret må reingjerast med skurekrem med ein gong
 - tørker ut huda ved langvarig bruk
 - du får kjøpt KP på apotek utan resept

KRYSTALLFIOLETT OPPLØYSING

Dette er eit bakteriedrepende fargestoff som verker hemmande på infeksjonar og sopp i huda.

- kan kjøpast på apotek utan resept som 0,5 % oppløysing
- brukast uforynna
- penslast på det væskande utslettet med ein bomullspinne. Kvar pinne må berre brukast ein gong
- ikkje bruk krystallfiolett på slimhinner og i opne sår
- kan svi med det same det blir pensla på
- tørker ut huda
- det kan vere aktuelt å smøre andre kremar oppå det blå etter at det har tørket inn

Er du i tvil om utslettet er i ferd med å bli infisert, kan du trygt pensle med krystallfiolett. Ein til to penslingar om dagen er tilstrekkeleg. Så lenge det er blått, er stoffet verksamt.

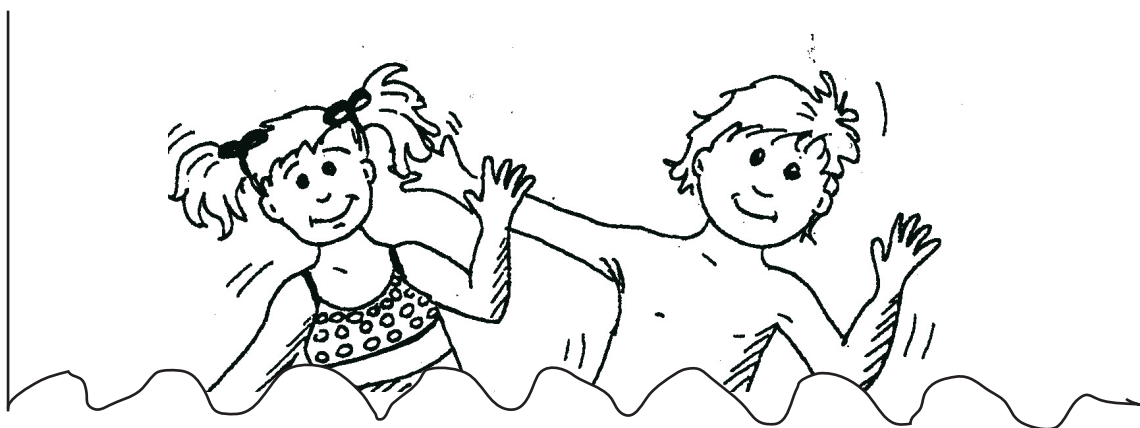
BADING I BASSENG

- Atopisk eksem blir ofte forverra etter opphald i basseng
- Klor irriterer og tørker ut huden
- Klortilsettingar gjør at huden mister feittbeskyttelsen
- Om du tar visse forholdsregler, trenger du likevel ikkje å hindre barn med eksem i å bade i basseng. Det er viktig at barnet i størst mogleg grad, får delta i aktivitetar saman med andre barn. Ikkje la barnet ditt skilje seg ut eller bli sett på som spesielt. Det er likevel ikkje å anbefale at barnet driv med aktiv symjing.

FORHOLDSREGLAR

- Barn med infisert eksem skal ikkje i basseng.
- Sjekk med symjehallen at klorinnhaldet i vatnet er riktig.
- Smør kroppen med feit fuktighetskrem om lag ti minutt før bading eller før du går heimafrå.
- Vær ikkje unødig lenge i bassenget.
- Dusj godt i lunkent vatn etter bading. Unngå såpe, men bruk gjerne dusjolie. Klapp huden tørt.
- Smør eksemet med kortisonkrem, helst mens huden ennå er fuktig.
- Vent helst i ca. 15 minutt før du deretter smørar huden med feit fuktighetskrem

Om du følgjer desse reglane, kan du gjøre mykje for å redusere plagene med bading i klorvatn.



ANDRE BEHANDLINGSMETODAR

LYSBEHANDLING

- Ved lysbehandling brukast UVB og/eller UVA-stråler.
- Lysbehandling kan gis lokalt eller på heile kroppen.
- Dette kan vere eit alternativ ved spesielt hardnakka eksem som ikkje svarer på behandlinga, som tilleggsbehandling eller for å oppnå ein pause i kortison-bruken.
- Du er avhengig av å bu i rimeleg avstand frå ein hudlege/poliklinikk som gir lysbehandling eller innlegging i ei hudavdeling.

ELIDEL (Pimecrolimus)

- Eit ikkje-steroidbasert behandlingialternativ som dempar immunsystemet lokalt i huda.
- Kan nyttast ved mild til moderat eksem på barn over to år og vaksne.
- Elidel er i kremform og smørast i eit tynt lag to gonger dagleg så lenge det er symptom, først og fremst i ansikt og på hals.
- Kan brukast dagleg ved korttidsbehandling av symptom, og ved periodevis langtidsbehandling.
- Viktig å starte straks du merkar symptom for å holde sjukdommen i sjakk.
- Fuktighetskrem kan brukast umiddelbart etter påføring av Elidel.

PROTOPIC (Tacrolimus)

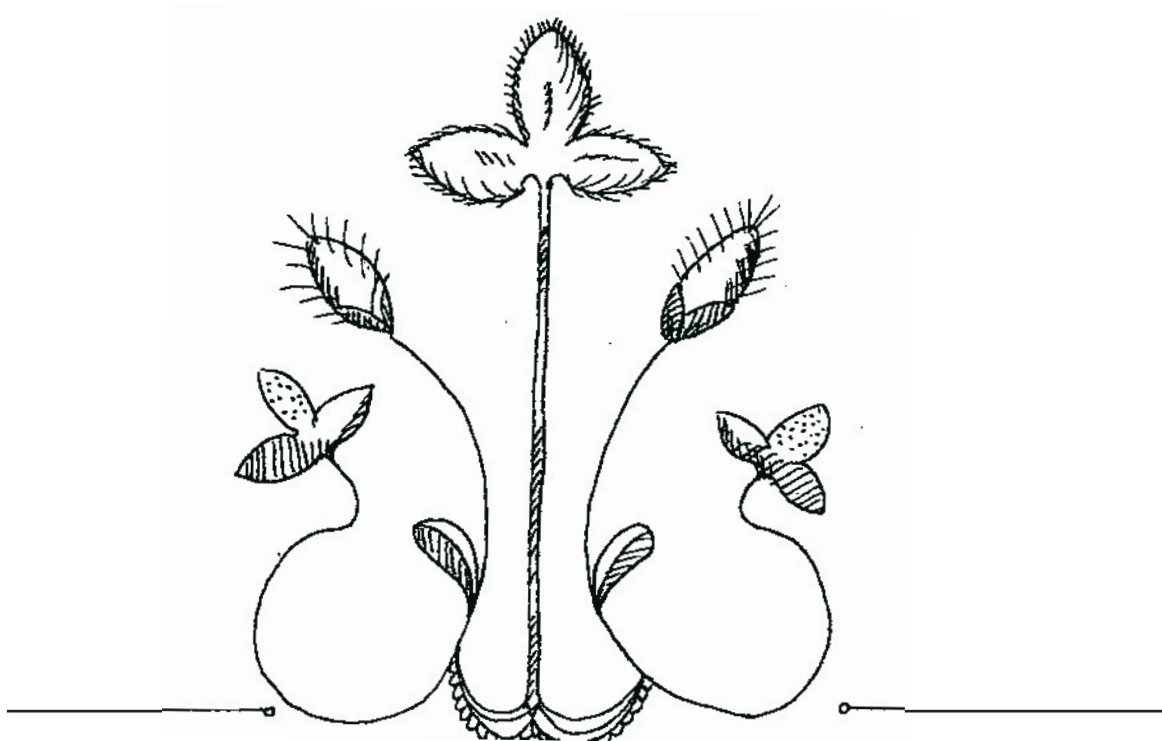
- Eit ikkje-steroidbasert behandlingialternativ som dempar immunsystemet lokalt i huda.
- Kan nyttast ved moderat til alvorleg eksem når ein ikkje har effekt av vanleg behandling.
- Protopic fins i salveform i to styrker. 0,03 % for vaksne og barn over to år og 0,1 % som er berre for vaksne over 16 år.
- Kan brukast overalt på kroppen, unntatt på slimhinner, men er mest effektiv der huda er tynn.
- Betring vil normalt skje innan ei veke. Kan brukast over kort tid eller periodevis over lengre tid.
- Unngå fuktighetskrem to timer før og to timer etter påføring av Protopic.
- Mange opplever irritasjon og svie i huda i starten, men dette går som regel over innan ei veke

Verken Elidel eller Protopic bør brukast i kombinasjon med lysbehandling eller vanleg sollys.

Unngå kontakt med auge og slimhinner.

TJÆREBEHANDLING

- Tjære blir nokre gonger brukt til behandling av atopisk eksem og andre hudsjukdommar, særskilt på område med tjukkare hud, som for eksempel på handledd og vrist.
- Vi bruker som oftast steinkulltjærepasta 2 %, som du får kjøpt på resept på apoteket. Tjære verker mellom anna kløestillande og betennelsesdempande.
- Ved atopisk eksem brukast tjære som oftast i kombinasjon med kortison-salve. Smør først på kortisonsalven, vent i 15 minutt og smør så tjæra utanpå.
- Smør tjæra tynt på og masser den inn i huden, vanlegvis gjer du dette om kvelden.
- Det er lurt å bruke bandasje utanpå, fordi tjære misfarger tøy.
- Det er viktig å fjerne tjærestar frå huden neste dag før eventuell lysbehandling eller annan sol, fordi tjære gjer huden meir sensibel for lys.
- Tjære kan lett fjernast med jordnøttolje.
- I enkelte tilfelle kan behandling med tjære irritere huden, i så fall skal behandlinga avsluttast.



RISIKOYRKE

- Dei fleste barn er kvitt sitt eksem når de kjem i puberteten, men sjølv om utslettet ikkje lenger er der, har den unge framleis sin atopiske hudtype.
- Yrker som medfører sterk irritasjon av huda kan derfor føre til at eksemet kjem tilbake, særskilt på hendene.
- Det viktigaste er å unngå yrker som fører med seg mykje kontakt med væsker, støv, gassar eller kjemikalie.

Det er viktig å sjå på moglegheitene framfor avgrensingane.

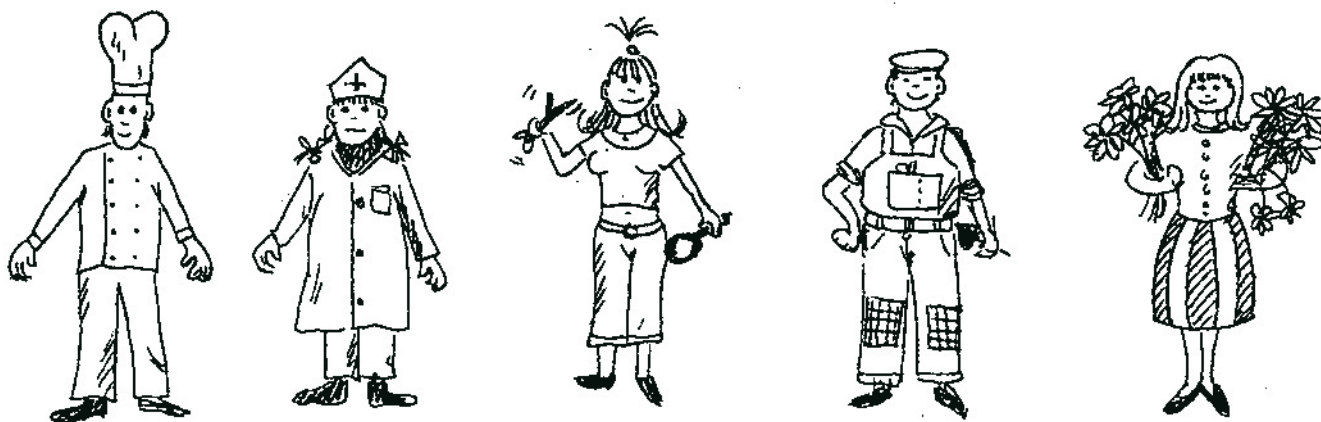
- Foreldre til barn med atopiske eksem bør vere merksame på verdien av riktig yrkesval medan barna enno er små. Dei må også huske dette i ungdomstida, før den enkelte ungdom sjølv må bestemme og ta konsekvensar av egne val

UGUNSTIG FOR ATOPISK HUD

- Såpe, vatn, reingjeringsmiddel, kjemiske stoff, dyrehår, ull, støv, kjøtt, fisk, frukt, grønsakar, frukt, blomster, røykfylt luft og badstuer.

UGUNSTIGE YRKE

- Kirurg, tannlege, dyrlege, sjukepleiar, hjelpepleiar, omsorgsarbeidar, heimehjelp, reinhaldar, kelner, kokk, kjøkkenassistent, bakar, frisør, mekanikar, murar, blomstarbindar, gartnar og bonde.



RETTAR NÅR DU HAR KRONISK SJUKE BARN

NAV

Informasjon om rett til stønad og hjelpemiddel finn du under Helse på www.nav.no under:

- Sykt barn eller familie
- Grunn- og hjelpestønad
- Hjelpemidler

HELFO

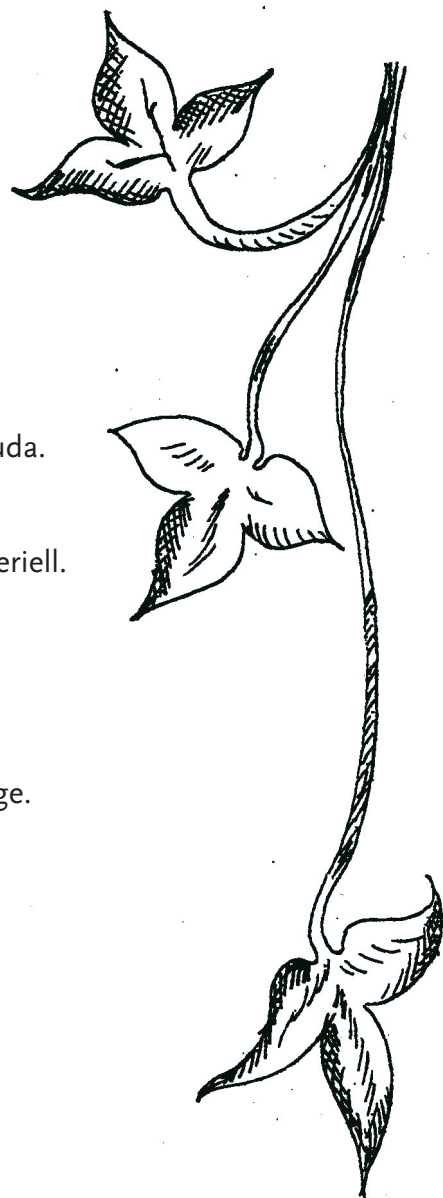
I tråd med folketrygdlovas §5-22, kan du ha rett til å få delvis dekkta salver, kremar og oljer som ikkje vert rekna for legemiddel, til bruk i behandling av betydelige og kroniske hudlidningar med uttørring av huden.

Meir informasjon finn du på www.helfo.no under Dekning av helseutgifter/Bandasje og forbruksmateriell.

BEHANDLINGSREISER

Foreldre kan søkje om opphald for kronisk sjuke barn ved Den Norske Skole på Grand Canaria. Foreldra sender sjølv inn søknad med opplysningar frå lege.

Søknad skal sendast Oslo universitetssykehus og søknadsskjema finn du på deira nettsider www.oslo-universitetssykehus.no under Seksjon for behandlingsreiser.



NYTTIGE ADRESSER

I tillegg til hudavdelingar og hudspesialistar finst det institusjonar som har personell med spesiell kunnskap om barn med atopisk eksem, familiesituasjonen og tilrettelegging, undervisning og rettleiing.

Fleire adresser og kontaktinformasjon finner du på www.helse-bergen.no under Avdelingar/Hudavdelinga.

VOKSENTOPPEN SENTER FOR ASTMA, ALLERGI OG EKSEM

er ei spesialavdeling ved Barneavdelingens Hjerte,- lunge og allergiseksjon, ved Oslo Universitetssykehus som held til på Rikshospitalet.

Avdelinga utgreier barn og unge med alvorleg allergi, astma og andre kroniske lungesjukdommar, eksem og matvarereaksjonar. Målet er å gi pasientane ei tverrfagleg utgreiing og behandling.

Avdelinga har tilsette som er barnelegar, sjukepleiarar, hjelpepleiarar, førskolelærarar, fysioterapeutar, spesialpedagogar, klinisk ernæringsfysiolog, sosionom, psykolog og kostøkonom.

NAAF STÅR FOR NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Ein aktuell pasientorganisasjon for alle med astma, allergi eller eksem.

NAAF eig Geilomo Barnesykehus og Det Norske Helsesenter på Gran Canaria.

Gir ut medlemsbladet Astma Allergi, fagbladet Allergi i praksis og ei rekkje brosjyrar og informasjonsmateriell.

Tilbyr ein hel rekkje aktivitetar saman med og for sine medlemmer.

www.naaf.no

NORSK PSORIASISFORBUND

Ein landsomfattande interesseorganisasjon for personar med psoriasis, psoriasis artritt og andre hudsjukdommar. PSO er forbundets ungdomsavdeling.

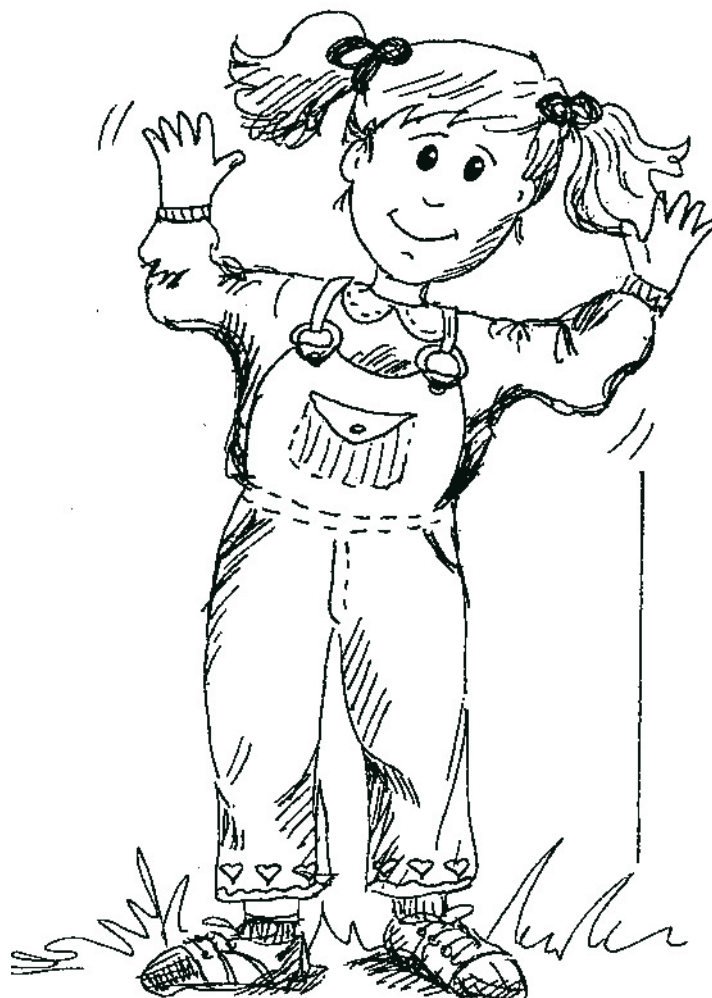
www.psoriasis.no

ANBEFALT LITTERATUR

Kirsti Bryne Rykkje: Atopisk eksem i barnealderen, Forlaget Sykepleien, 1997

Ole Fyrand: Atopisk eksem, Gyldendal Norsk Forlag AS. 2002

Kjell Aas: Allergiske barn, Cappelen Forlag





Hudavdelinga

www.helse-bergen.no