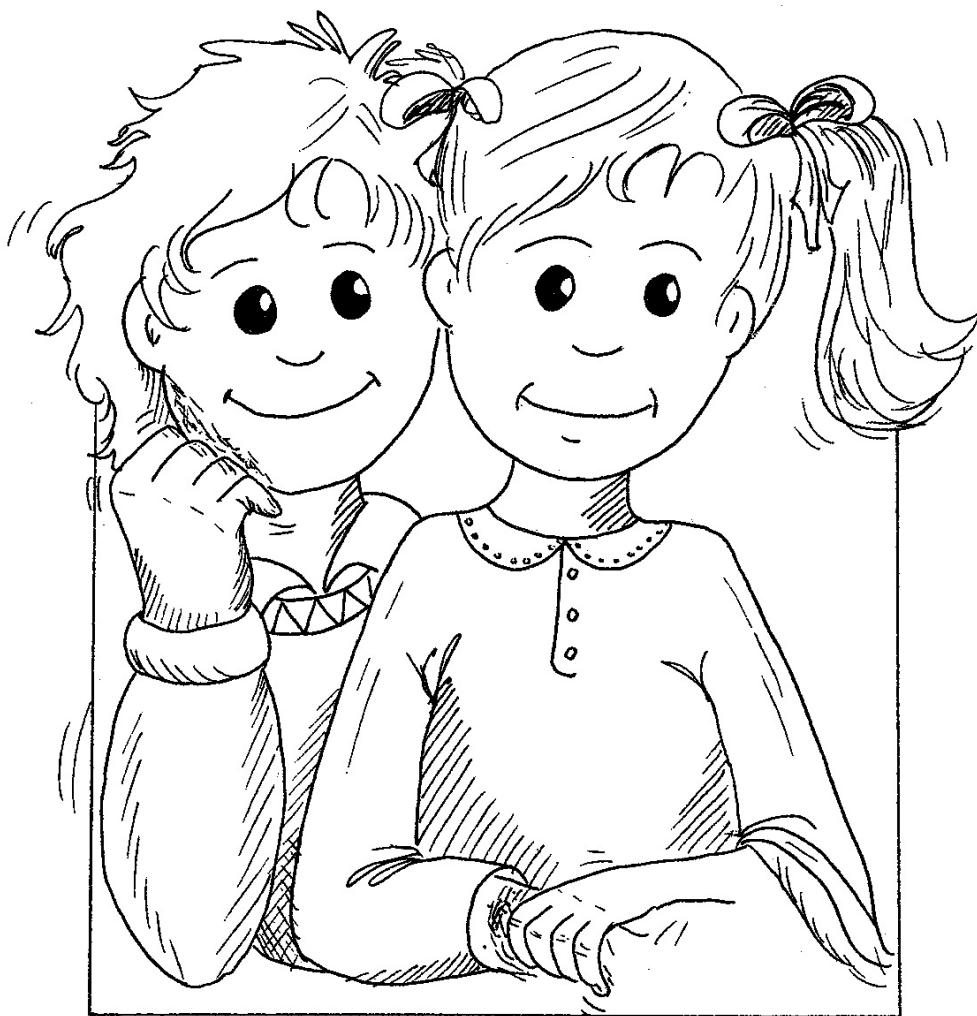


Foreldrehefte om eksem



Hudavdelingen

FORORD	3
HUD OG HUDKONTAKT	4
ATOPISK EKSEM	5
KLØESIRKELEN	6
FORVERRENDE FAKTORER	7
BRUK AV FUKTIGHETSKREMER	11
FUKTIGHETSKREMER	14
OLJEBAD	16
KLIBAD	16
VÅTBANDASJE	17
KORTISON	19
KORTIKOSTEROIDER	20
INFISERT EKSEM	22
BEHANDLING AV INFISERT EKSEM	23
KALIUMPERMANGANATBAD	24
KRYSTALLFIOLETT OPPLØSNING	24
BADING I BASSENG	25
ANDRE BEHANDLINGSMETODER	26
RISIKOYRKER	28
RETTIGHETER I FORBINDELSE MED KRONISK SYKE BARN	29
NYTTIGE ADRESSER	32
ANBEFALT LITTERATUR	33

FORORD

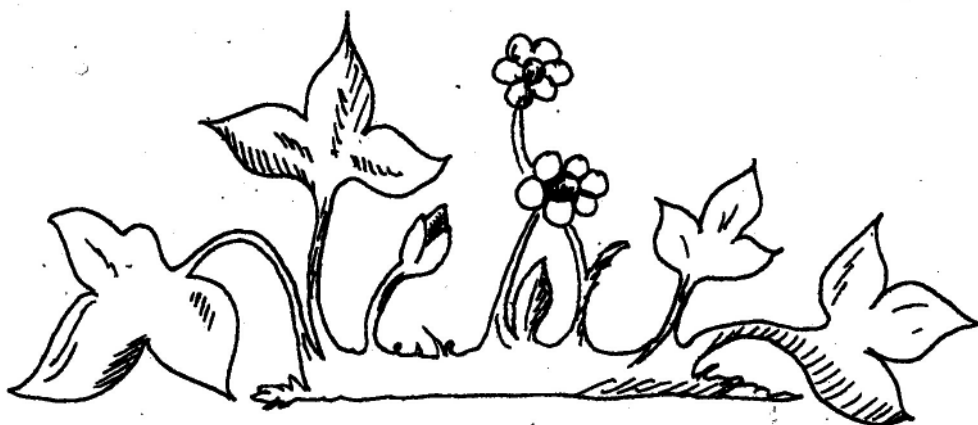
Foreldrehefte om eksem bygger på erfaringer og kunnskap hentet fra litteratur som vi henviser til senere i heftet, vår egen eksemskole og materiell utarbeidet av dr. Tore Morken ved Hudavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

I tråd med våre behandlingsprinsipper har sykepleierne ved Hudavdelingens poliklinikk utarbeidet dette heftet, som er ment som et hjelpemiddel for foreldre til å mestre behandlingen. Her fins teoretiske kunnskaper og praktiske råd for behandling i eksemets ulike faser.

Vi vet av erfaring at det er viktig at foreldrene har kunnskap om atopisk eksem, kjenner til forverrende faktorer og de ulike behandlingsmetodene, slik at barnet får riktig behandling og dermed en bedre livskvalitet.

For polikliniske pasienter blir den praktiske veiledning gitt av en sykepleier ved en egen konsultasjon. Vi bruker tid på å demonstrere smøreteknikker og bandasjering. De forskjellige behandlingsmetodene blir gjennomgått og demonstrert etter behov.

Det må ikke kopieres fra dette hefte i strid med åndsverkloven.



Jeg vil takke alle sykepleierne ved Hud poliklinikk som har vært med på å lage Foreldrehefte om eksem og Kari Falck for flotte illustrasjoner. Hefte er blitt til som et prosjekt i forbindelse med min deltagelse i Klinisk Stige.

Sykepleier Bodil Håland
Hud poliklinikk, Haukeland Universitetssjukehus 2003.
Revidert 2007

HUD OG HUDKONTAKT

Hudkontakt er viktig for alle barn, og foreldre må være ekstra oppmerksomme på dette hos et barn med atopisk eksem.

Huden og hudkontakten har stor betydning for barns utvikling både fysisk, psykisk og sosialt.

POSITIV HUDKONTAKT

Oppnås gjennom varme, kjærtegn, myke stoffer, langsomme bevegelser, naken hud mot naken hud.

Utvikler harmoni, trivsel, økt hudbevissthet, positiv kroppsfølelse.

Gjør at huden blir et instrument for nærhet og kjærlighet.

HUDEN SKAL

- bevare kroppens indre sammensetning
- dekke kroppsdelene
- temperatur-regulere kroppen
- forsvare kroppen mot ytre farer, kjemiske stoffer, varme, kulde, tørke, fuktighet, skader og støt
- være et sanseorgan i kommunikasjon med omgivelsene og sende ut signaler
- bli en del av identiteten og personligheten



ATOPISK EKSEM

Definisjon:

Atopisk eksem / dermatitt er en kronisk, kløende betennelsesaktig hudsykdom, som forekommer hos barn og voksne, og er assosiert med astma og / eller høysnue og med familiær forekomst av disse.

ATOPI

Definisjon:

Ikke samme sted - skiftende lokalisasjon.

HVA KJENNETEGNER ATOPISK EKSEM?

Tørr hud og dårlig hudbarriere.

Kløe, lav kløeterskel.

Eksem på alderstypiske steder.

Kommer stadig tilbake.

Av og til høysnue og astma samtidig.

Eksem, høysnue og / eller astma i familien.

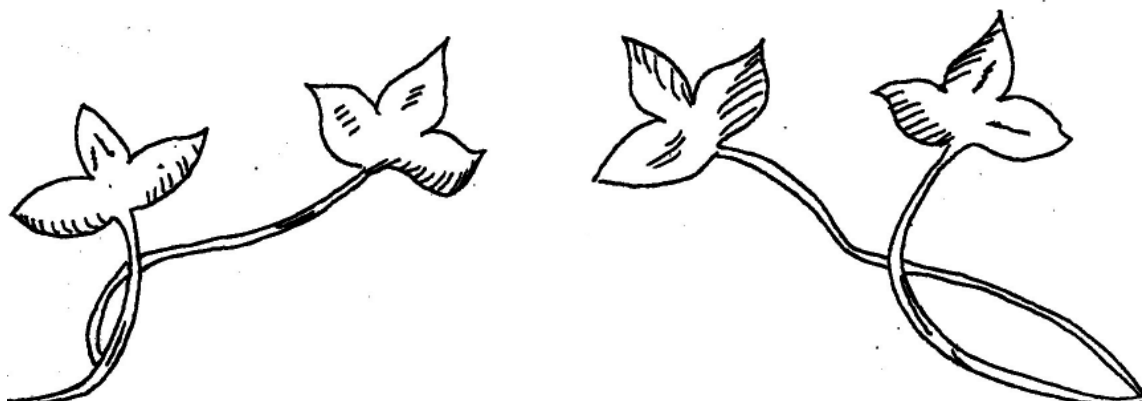
10-15% av norske barn utvikler atopisk eksem.

60% av barna får eksem før 1 årsalder.

90% før 5 års alder.

Prognosen er god.

De aller fleste blir bra.



KLØESIRKELEN

Kløe er et svært fremtredende trekk ved atopisk eksem.

Hos mange er det slik at atopisk eksem er vel så meget kløe med utslett som et utslett med kløe. Kløen ligger på lur hele tiden. Alt som irriterer huden i mer eller mindre grad vekker denne kløen. Kløen forsterkes aller mest ved kloring, gnissing og annen direkte irritasjon av huden. Kloringen ødelegger huden og er ofte en vesentlig grunn til at det blir utslett og mer kløe – typisk vond sirkel.



Kløen kan ikke forhindres helt, men en god del kan gjøres for å dempe den. Det er særlig viktig å unngå at huden blir for tørr. Bruk av fuktighetskrem og oljebad kan ofte hjelpe adskillig.

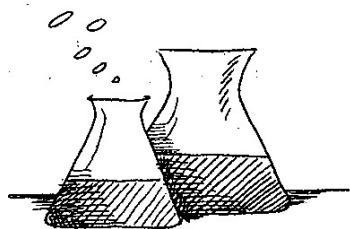
FORVERRENDE FAKTORER

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

- * Klær av bomull- hvite eller ubleket, er behagelig for tørr og kløende hud.
- * Tynne glatte stoffer og silkeplagg virker behagelig og kjølede.



Fargestoffer, kjemikalier

- * Dette er stoffer som brukes på forskjellig tøy for å bedre holdbarhet, binde farge, unngå krølling eller krymping. Dette kan virke hudirriterende.
- * Det gjelder superwash ull, mørke eller sterkt fargete klær og sengetøy. Det er viktig å vaske tøyet minst 2 ganger før det brukes, slik at kjemikalierne og evt. overskuddsfargen er borte.

Grove og tettsittende klær

- * Dette kan gnisse og irritere huden. Unngå frotté og krepp.
- * Ved påtrekking av genser med trang krage - pass på øreflippene da de lett kan få sprekker.
- * Foreldrenes klær kan også gnisse ved bæring og byssing. Det samme gjelder for pappas skjeggstubber.

Ull

- * Unngå all kontakt med ull mot huden – ullfibrene virker mekanisk irriterende, suger opp fett og fuktighet fra huden og inne holder lanolin som noen ganger kan forsterke kløen.

Blanding av ull og bomull

- * Mykt kombinasjonstøy kan brukes utenpå bomull.

Kunstfiber

- * Unngå syntetiske plagg - de er tette og suger ikke opp svetten fra huden. Svetten blir da værende på huden og kan gi irritasjon.

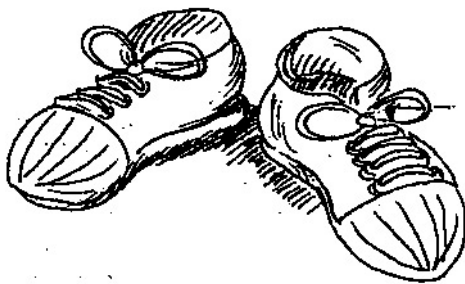


Andre tips

- * Unngå å kle barnet for mye når det er inne.
- * Varme gir økt kløe.
- * Flere tynne plagg er bedre enn få tykke.
- * Vask alltid nytt tøy 2 ganger før bruk.
- * Unngå vaskepulver med parfyme, bruk lite såpe og skyll godt.
- * Unngå tøymykner, bruk heller tørketrommel eller stryking.
- * Klipp av merkelapper i tøyet.
- * Vreng det innerste plagget for å unngå irriterende sømmer.
- * Bruk bomullsvotter, bomullsluer, hele nattdrakter med votter, bandasjer eller tubegas for å unngå kloring eller gnissing.

Sko

- * Barnet bør ikke gå for lenge i tette sko, støvletter eller støvler.
- * Klamme føtter gir grobunn for sopp og bakterier. God hygiene er viktig.
- * Sokker bør skiftes ofte.
- * Bruk luftige sko inne - sandaler er fint.



Hygiene

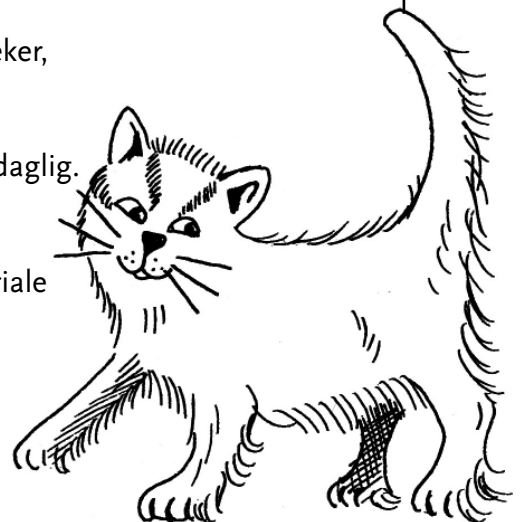
- * God hygiene er viktig, men såpe og vann tørker ut og irriterer huden.
- * Begrens bruk av såpe. Velg heller olje-bad eller dusj.
- * Unngå parfymerte såper. Bruk flytende såpe med lav ph, som skylles godt av.
- * Neglene må være korte og rene.
- * God håndhygiene er svært viktig for barn og foreldre.

Seng og soverom

- * Dyne og pute bør ikke være for varmt. Bør kunne vaskes.
- * Sengetøyet bør være av glatt bomull med lite farge.
- * Barnet bør sove i egen seng da det er for varmt å dele seng.
- * Soverommet bør være kjølig og luftig.
- * Unngå teppe på gulvet og mange støvsamlere som leker, bamser, pynt o.l.
- * Unngå kjæledyr på soverommet.
- * Skift sengetøy ofte (en gang pr. uke), luft sengetøyet daglig.

Kosedyr

- * Sjekk at kosedyret ikke er laget av eller fylt med materiale som kan irritere huden.
- * Klipp av skarpe merkelapper.
- * Bør være vaskbart.



Husdyr og kjæledyr

- * Barn med atopisk eksem har økt risiko for å utvikle allergi mot dyr, da de har medfødte anlegg for å utvikle de andre atopiske sykdommene.
- * Familien rådes derfor til ikke å anskaffe seg kjæledyr.

Infeksjoner og fysisk ubehag.

- * Infeksjoner reduserer kroppens motstandskraft og kan forverre den atopiske huden.
- * Vanlig vaksinasjonsprogram bør følges, men ubehag etter vaksiner, frembrudd av melketenner, forkjølelse, feber og barnesykdommer kan gi forverring.

Svømmebasseng

- * Klor gir hudirritasjon - se egen informasjon om dette.

Fysisk aktivitet

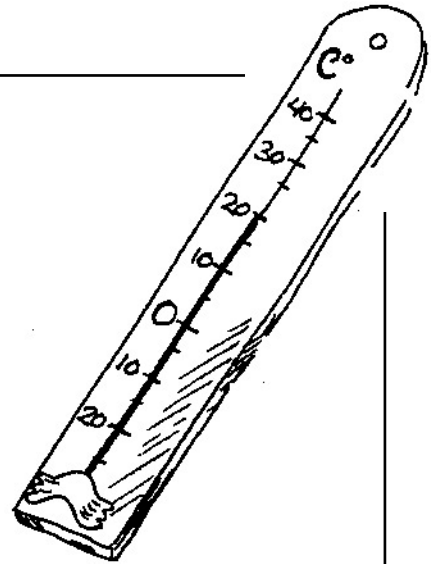
- * Aktivitet kan føre til svette og varme og gi oppbluss i eksemet. Atopisk hud har dårligere regulert svetteutskillelse, noe som fører til opphopning av svette i huden og intens kløe.
- * Viktig med rommelige, luftige, myke og glatte klær til fysisk aktivitet. Dusj og fuktighetskrem like etterpå.

Psykiske faktorer

- * Ulike psykiske forhold (trist, sint eller glad) kan føre til at kløen kjennes og oppleves sterkere. Da er det viktig å avlede barnet. Det hjelper å trykke eller klemme på huden i stedet for å klø.
- * Hvis barnet kjeder seg eller er uenig med foreldrene kan det begynne å gråte, klø og klore. Dette gir problemer med grensetting for foreldrene. Her må foreldrene støtte hverandre, dele på belastningen, prøve å sette klare grenser og søke hjelp hvis problemet blir for stort.

Husstøv og inneluft

- * Mange partikler, gasser og allergener i støv og luft kan føre til forverring av atopisk eksem, for eksempel husstøv, husstøvmidd og flass fra dyr.
- * Vanlig godt renhold er viktig. Fordel med lett vaskbare flater og ikke for mange støvsamlere.
- * Inneluften bør ikke være for varm- ikke mer enn 21-22 grader. Kjøligere i soverom.
- * Varm luft gir tørr luft som gir tørr hud. Regelmessig utlufting er godt.
- * Luftfukter anbefales ikke da det gir for høy luftfuktighet som gir grobunn for muggsopp og husstøvmidd.
- * Tobakksrøyk gir giftige gasser og finstøv som virker svært irriterende på atopisk hud. Dette gir økt kløe.



Temperaturforandringer

- * Den atopiske huden blir irritert av å veksle mellom kulde og varme.
- * Sol, kulde og vind kan gi oppbluss av eksemet.
- * Bruk solkrem eller kuldekrem og egnet påkledning.



Mat

- * Matos, damp, matvareallergi og direkte kontakt mellom hud og mat kan føre til forverring av det atopiske eksemet.
- * Lokal irritasjon fra matvarer er mye vanligere enn allergi.
- * Dette er sjelden en følge av allergi, men ofte en lokal irritasjon.

- * Forebygges ved å smøre barnet rundt munnen før måltid med en salve eller fetkrem som virker beskyttende eller vannavstøtende.
- * Vask barnets ansikt og hender etter måltidet og smør med passende salve.
- * **Det er svært viktig at matvarer ikke fjernes fra barnets kosthold uten i samråd med lege.** Noen matvarer kan i dårlige faser forverre det atopiske eksemet uten at det foreligger en allergi. Dette kan være: jordbær, sjokolade, kakao, brunost, banan, citrus, tomat, spinat, skalldyr, fiskeslag, stekt mat, røkt mat, sterke krydder, mye sukker i saft, brus, snop og kunstige tilsetningsstoffer. I moderate mengder og i gode perioder kan de likevel tåles godt.

BRUK AV FUKTIGHETSKREM

Pasienter med atopisk eksem har vanligvis en tørr hudtype, som medvirker til kløe og eksem.

Den grunnleggende behandling og forebygging er tilføring av ekstra fett og fuktighet på huden. F.eks. i form av fuktighetskrem og oljebad, eventuelt oljedusj.

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

En fuktighetskrem består av fett tilsatt rikelig med vann, i tillegg til ulike stoffer som har betydning for kremens konsistens, holdbarhet, lukt og lignende.

Det er mengden og kombinasjonen av vann og fett som avgjør konsistensen på kremen.

Fuktighetskrem gjør huden myk og smidig, og enkelte sammensetninger binder vann til huden. Erfaringsmessig er den ideelle fett-% i fuktighetskrem for en atopiker gjerne fra 40-70 prosent.

FREMGANGSMÅTE

- * Fuktighetskrem skal påføres tykt, og en kan gjerne gjenta påføringen til huden er mettet.
- * Fuktighetskrem kan brukes flere ganger om dagen, og om natten ved kløe.
- * Det er gunstig å smøre med fuktighetskrem mens huden fortsatt er litt fuktig etter dusj/bad.
- * Brukes kortisonkrem eller salve parallelt med fuktighetskrem skal kortisonpreparatene alltid smøres på først, og en skal vente 10-15 minutter før fuktighetskrem påføres.
- * Det anbefales å bruke fuktighetskrem uten parfyme.



FUKTIGHETSKREM

En fuktighetskrem bygges av tre grunnsteiner

- * Fett
- * Vann
- * Emulgator

For å forlenge holdbarheten inneholder krem

- * Konserveringsmiddel (f.eks. parabener)
- * Antioxidanter

Den kan også inneholde

- * Parfyme
- * Virksomme substanser/fuktbindere
- * Emne som finnes naturlig i huden

FETTINNHold

Fettets oppgave er å gjøre huden myk og smidig

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

EMULGATORER

- * Emulgatorene sørger for at kremen ikke skiller seg
- * Emulgatorene sørger også for at kremen får en bedre konsistens

KONSERVERINGSMIDDEL

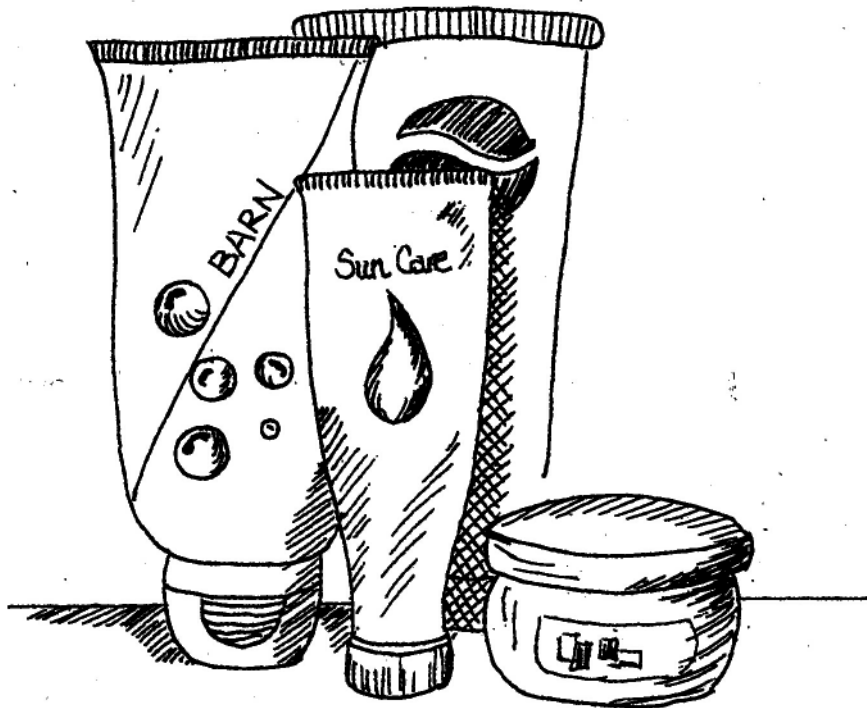
- * Konserveringsmiddel tilsettes kremen for å forhindre bakterievekst
- * Konserveringsmiddel øker risikoen for kontaktallergi

VIRKSOMME SUBSTANSER / FUKTBINDERE

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

BRUK AV SOLKREM

- * Barn har tynnere hud enn voksne, og blir lettere solbrente.
- * Klær gir god beskyttelse av huden, og lett bomullstøy (mørke farger) anbefales fremfor bruk av solkrem.
- * Den huden som ikke er beskyttet av klær, må smøres inn med solkrem.
- * Solkrem bør minst ha UVB-faktor 15 og i tillegg beskytte mot UVA-stråler.
- * Påfør solkrem i god tid før en går ut i solen og deretter annenhver time.
- * Sørg for at barna får en pause fra solen midt på dagen.
- * Det er ikke sunt å være for lenge i solen.
- * Spedbarn bør ikke utsettes for soling.
- * Små barn bør være i skyggen.
- * Dersom en bruker tjære på ulike deler av kroppen, må disse områdene ikke utsettes for sollys. Tjære øker følsomheten for lys, og det er stor risiko for å bli brent.
- * Apoteket har ulike typer solkrem, og kan gi råd i forhold til riktig valg av solkrem.



FUKTIGHETSKREM

Det fins mange gode fuktighetskremer.
Dette er et lite utvalg.

APOBASE CREME – blå tube

Vaselin alb.

Paraffin liq.

Totalt fettinnhold: 27%

APOBASE OILY CREME – rød tube

Vaselin alb.

Paraffin liq.

Totalt fettinnhold: 60%

CERIDAL LIPOGEL

Høyrensede hydrokarboner (lipidrekke, organisk fett, fettløselig)

Totalt fettinnhold: 60%

DECUBAL KREM

Adeps Lanea

Isopropylmyristat (flytende paraffin)

Totalt fettinnhold: 38%

DECUBAL CLINIC RECOVER

Lanolin

Isopropylmyristat (flytende paraffin)

Citric acid

Totalt fettinnhold: 40%

DECUBAL INTENSIVE CREAM

Vit. B3

Kolesterol

Ceramider

Frie fettsyrer

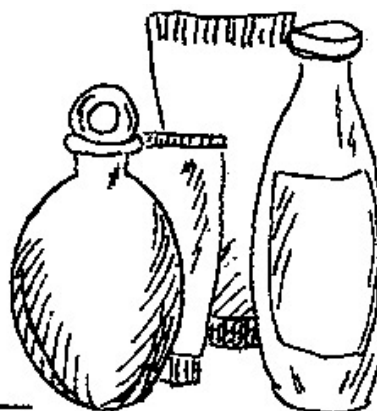
Totalt fettinnhold: 70%

LOCOBASE

Vaselin alb.

Paraffin liq.

Totalt fettinnhold: 70%



LOCOBASE REPAIR KREM

Vannbasert: Nei

Hudidentiske fettstoffer: Ceramide 3, kolesterol, oljesyre, palmentinsyre

Totalt fettinnhold: 63%

UNGUENTUM MERCK

Vaselin alb.

Paraffin liq.

Totalt fettinnhold: 60%

CARBAMID 5%

Vaselin alb.

Totalt fettinnhold: 47%

CANODERM 5%

Karbamid

Rapsolje

Totalt fettinnhold: 22%

ADERMA EXOMEGA

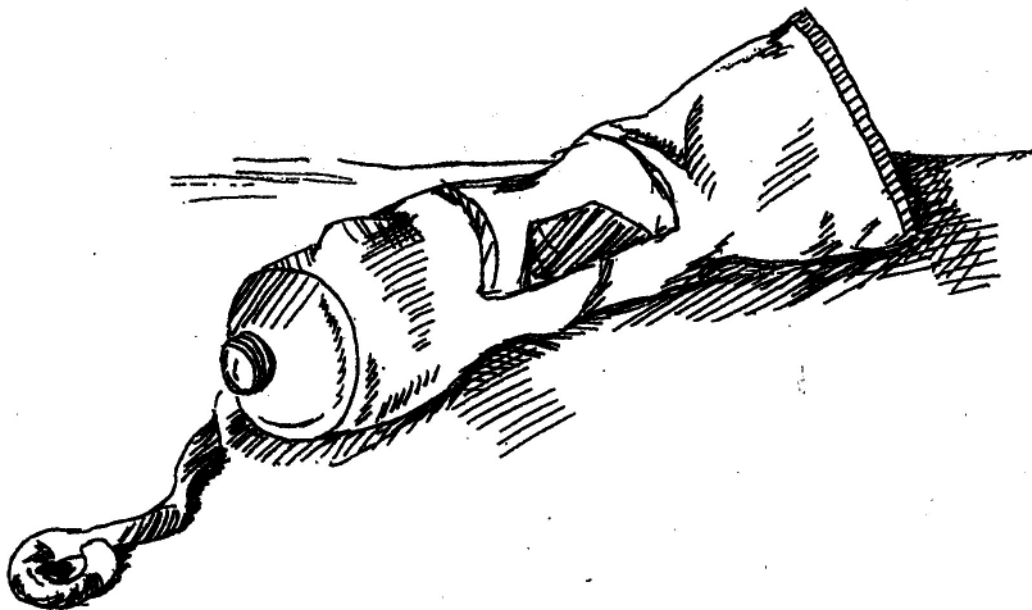
Gammalinolensyre (Omega 6)

Vit. B₃

Rhealba havre

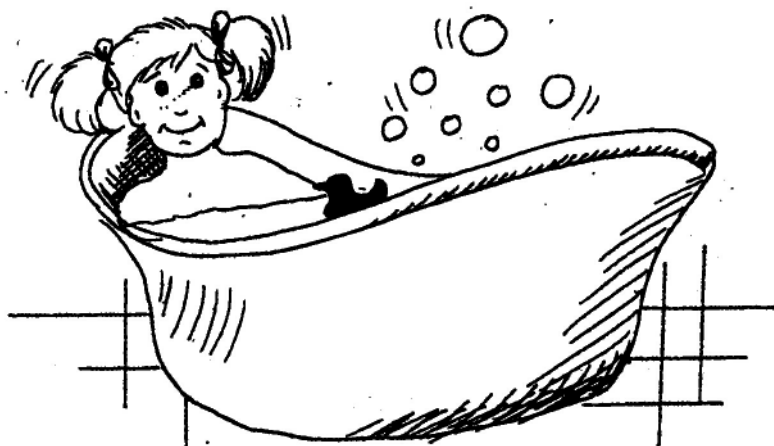
Totalt fettinnhold:

Fettkrem 43%, Cream 28%, Lotion 21%



OLJEBAD

- * Bading rengjør huden og fjerner lett skorper og salverester.
- * Oljebadet har til hensikt å tilføre fett som bløtgjør tørr hud.
- * Oljen som brukes er en spesialolje tilsatt emulgator som gjør den vannløselig.
- * Bruk 10-15 ml badeolje i badevannet.
- * Badevannet bør ikke være for varmt, da dette utløser svette og gir økt kløe.
- * La ikke barnet bade lenger enn 10-15 min.
- * Huden bør lufttørke eller klappes tørr.
- * Fuktighetskrem smøres inn i huden straks etter den er tørket.
- * Huden absorberer da fuktighetskrem lettere.
- * Oljebad kan med fordel anvendes flere ganger i uken.
- * Badeolje fås kjøpt på apotek.
- * Vær oppmerksom på at badekaret kan bli glatt ved bruk av oljebad, legg evt. et håndkle i bunnen av badekaret.
- * Oljebad bør unngås hvis huden er veldig infisert eller hvis barnet har feber.



KLIBAD

- * Hvetekli som brukes i klibad har en kløestillende og mykgjørende effekt.
- * Kli, ca. 2-3 kopper helles i en tøypose som snøres igjen.
- * Posen legges i et vaskefat med så mye kaldt vann at det dekker hele posen.
- * La det stå til neste dag. Om det brukes varmt vann, skal posen ligge i til vannet er kaldt.
- * Både kliposen og vannet tømmes i badevannet. Kliposen brukes som "vaskeball".
- * Klibadet bør vare i ca. 10-15 min.
- * Fuktighetskrem smøres inn i huden straks etter den er klappet forsiktig tørr.
- * Huden absorberer da fuktighetskrem lettere.
- * Kliposen kan bare brukes en gang.
- * Kli fås kjøpt i dagligvarehandel eller helsekostforretning.

VÅTBANDASJE

Våtbandasje:

- * Kan brukes i perioder når barnet er mye plaget med kløe.
- * Kan brukes på hele barnet eller kun på armer, bein eller kropp.
- * Kan ligge på hele døgnet eller brukes kun som en nattbandasje.

Virkning:

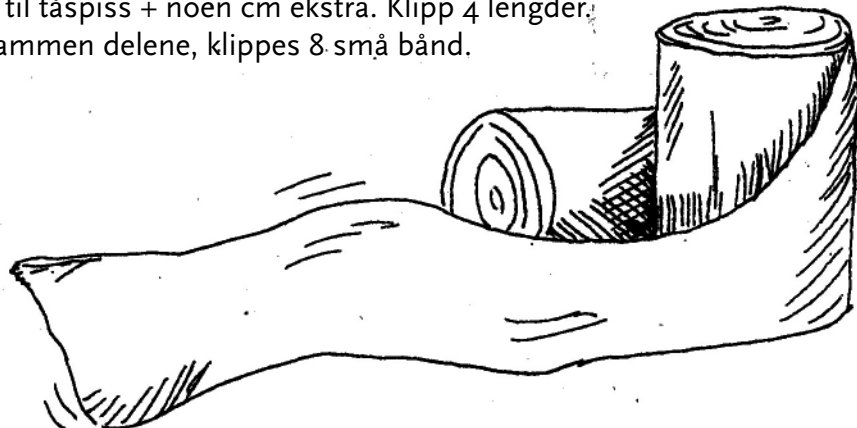
- * Den tette våtbandasjen øker virkningen av salver og kremer, derfor kan forbruket av kortison reduseres.
- * Våtbandasje er en tett bandasje som holder på fuktighetskremen.
- * Huden blir mettet med fett, dette lindrer kløen.
- * Fuktigheten i bandasjen tapper huden for varme. Huden kjennes kjølig og klør mindre.
- * Bandasjen beskytter huden mot oppkloring. Slik brytes kløesirkelen.

Bandasjebruk:

- * Til våtbandasjen brukes Tubifast / Danafast.
- * Disse kan kjøpes i pakninger à 1 meter på apotek eller i 10-meters pakninger direkte fra firma, se side 32.
- * Bandasjen kan vaskes i vaskemaskin. Putt den inn i et putetrekk eller en vaskepose, da flusser den ikke.
- * Det finnes også Tubifast Garments. Dette er ferdig sydde drakter av Tubifast for bruk til våtbandasje.

Klipping:

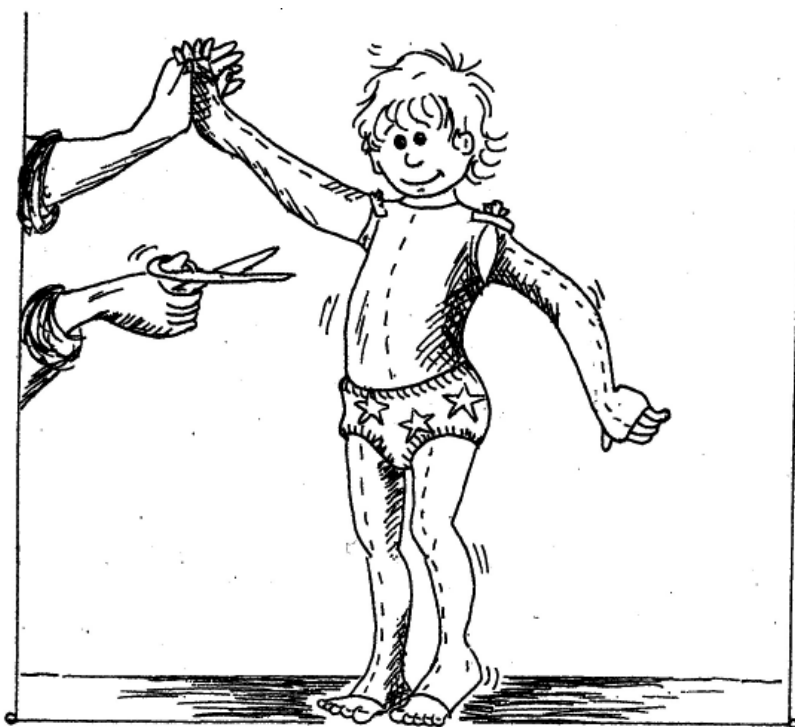
- * Til kropp: Tubifast / Danafast gul størrelse. Mål fra hake til lår + 10 cm, klipp hull til armene ca. 15 cm fra den ene enden. Klipp 2 lengder.
- * Til armene: Tubifast / Danafast grønn størrelse. Mål fra skulder til fingertupp + noen cm ekstra. Klipp 4 lengder.
- * Til beina: Tubifast / Danafast størrelse grønn til små barn, størrelse blå til større barn.
Mål fra hofte til tåspiss + noen cm ekstra. Klipp 4 lengder.
- * Til å knytte sammen delene, klippes 8 små bånd.



Legging av våtbandasje

1. Bandasjen legges på om kvelden.
2. Mål og klipp opp bandasjene (se forrige side). Legg de delene av bandasjen som skal ligge innerst mot huden i varmt vann. Det vil føles kjølig mot huden.
3. La barnet få et oljebad. Ikke ha vannet for varmt, fordi varme gir kløe.
4. Smør evt. kortisonkrem på eksemflekken. Husk at krem virker sterkere under tett bandasje, og de sterkeste kortisonpreparatene brukes ikke til dette. Bruken av kortisonkrem under våtbandasje bør være avtalt med legen.
5. Det skal **alltid** være **rikelig** fuktighetskrem under våtbandasjen. Varm kremen ved å legge tuben i varmt vann før bruk. Prøv å klappe kremen på huden. Strykende, gnikkende bevegelser øker kløen.
6. Legg bandasjen, som er vridd opp i varmt vann, på den smurte huden.
7. Legg den tørre bandasjen utenpå den våte.
8. Knytt bandasjen fast ved skuldre og hofter. Klipp hull til å feste rundt tommel og stortå.
9. Se etter at bandasjen ikke strammer eller gir gnagsår under armene og ved stortåen.
10. Barnet kan gå med bandasjen et helt døgn før den blir skiftet. Det er ikke nødvendig å smøre på ny fuktighetskrem under bandasjen om morgenen, men det innerste bandaselaget kan fuktes på nytt med en dusjflaske.

Be om hjelp til å få demonstrert legging av våtbandasje på Hud poliklinikk.



KORTISON

Kortison er et naturlig forekommende stresshormon som produseres i binyrene. Kortisonpreparater til bruk på huden blir også kalt lokale steroider. Dette er en av hjørnesteinene i behandlingen av eksem og andre hudsykdommer. Eksem er en betennelsestilstand i huden, som gjør huden tørr, rød og kløende.

VIRKNING AV KORTISON

- * demper betennelsesreaksjonen ved eksem:
 - demper rødhet
 - demper hevelse
 - lindrer kløe

- * Produktene finnes i flere former: Salve, krem, fetkrem, kremlotion, oppløsning og i kombinasjon med andre medikamenter, f.eks. bakterie- og soppdrepende stoffer.
- * Kortison finnes i flere ulike styrker og deles derfor i 4 grupper. Styrken angis på en skala fra 1-4 hvorav de sterkeste tilhører gruppe 4.
- * Angitt % på kremtuben har ingen sammenheng med styrken.
- * Preparatene er reseptbelagte.
- * Det er viktig at du smører kortison bare på syk hud, og kun i et tynt lag.
- * Kortison før fuktighetskrem.
- * Husk å vente ca. 15 min. før du smører fuktighetskrem på samme hudområdet.
- * Du må bruke kortison slik som legen forordner det - starte straks eksemet kommer og fortsette lenge nok.
- * Hensikten med å starte behandlingen raskt, er at eksemet dempes lettere ned.
- * Ved for tidlig avslutning kommer gjerne eksemet raskt tilbake.
- * Jo hissigere eksemet er, desto sterkere preparat bør brukes.
- * Det er vanlig å trappe ned over tid for at huden skal få tid til å bygge seg opp igjen, før en slutter av. Det kan også være aktuelt med lang tids vedlikeholdsbruk av kortisonpreparater etter legens anbefaling. I slike tilfeller brukes preparatene 2-3 dager i uken.

BIVIRKNINGER

Bivirkninger kan være:

1. Tynn hud
2. Økt hårvekst
3. Pigmentforandringer.

Bivirkninger oppstår helst ved **feilbruk**: Feil preparat - på feil sted - for lenge.

KORTIKOSTEROIDER

GRUPPE 1 - milde

HYDROKORTISON krem, salve, oppløsning
MILDISON krem

GRUPPE 2 - middels sterke

LOCOID krem, salve, oppløsning
LOCOID CRELO lotion
APOLAR krem, salve

GRUPPE 3 - sterke

BETNOVAT krem, liniment, oppløsning, salve
IBARIL krem, liniment, salve
SYNALAR gel, krem, salve
ELOCON krem, liniment, salve
FLUTIVATE krem, salve

GRUPPE 4 - ekstra sterke

DERMOVAT krem, oppløsning, salve

KORTIKOSTEROIDER KOMBINERT MED ANTISEPTIKA

GRUPPE 2

LOCOIDOL krem

LOCACORTEN-VIOFORM krem, salve

APOLAR m/ DEKVALON krem, salve

GRUPPE 3

BETNOVAT m/ CHINOFORM krem, salve

SYNALAR m/ CHINOFORM krem, salve

KORTIKOSTEROIDER KOMBINERT MED ANTIBIOTIKA

GRUPPE 1

TERRA-CORTRIL salve

KORTIKOSTEROIDER, ANDRE KOMBINASJONER

GRUPPE 2

KENACORT-T oppløsning (salisylsyre, benzalkon)

GRUPPE 3

DIPROSALIC liniment, salve (salicylsyre)

IBARIL m/ SALICYLSYRE liniment

INFISERT EKSEM

- * Den atopiske huden har et dårlig forsvar mot ytre farer som bakterier og sopp.
- * Når huden blir oppklort og får sår og sprekker blir den lett infisert.
- * Eksem, sprekker og sår gir grobunn og inngangsport for bakterier, spesielt gule stafylokokker.
- * Hudinfeksjon forverrer eksemet.

TEGN PÅ INFISERT EKSEM

- * Eksemet forverres ved økende rødme, kløe, hevelse og varme.
- * Væsking fra utslettet.
- * Gult eller grønt sekret (puss) med skorpedannelse.

Akutt forverring av kløe og eksem med sår og sprekker eller uventet dårlig effekt av kortisonkremer kan tyde på infeksjon i huden.



BEHANDLING AV INFISERT EKSEM

Infeksjonen må behandles før eller samtidig med eksemet

- * Lette infeksjoner kan ofte håndteres av foreldrene eller av pasienten selv.
- * Ved kraftig infeksjon må barnet ha antibiotika i form av mikstur eller tabletter i tillegg til lokal hudbehandling, og lege må kontaktes.
- * Legen tar ofte bakterieprøve fra huden før antibiotikabehandling startes.

1. Kortisonkremer og salver med antimikrobiell tilsetning

- * Noen kortisonkremer og salver er tilsatt antimikrobielle stoffer.
- * De påføres tynt på alle infiserte hudområder etter legens anbefalinger.
- * Brukes ikke i eller rundt øynene eller i hudfolder.
- * Preparatene er reseptbelagte.
- * Noen av kremene kan misfarge hud og klær, og noen kan ha særegen lukt.

2. Antimikrobielle kremer og salver

- * Disse kremer og salver kan brukes alene eller parallelt med kortisonkremer.
- * De påføres tynt på alle infiserte hudområder, og skal smøres på først hvis de brukes sammen med kortisonpreparater.
- * Husk å vente 10-15 min. før neste krem påføres samme hudområde.
- * Noen preparat er reseptfrie, noen er reseptbelagte.

3. Kaliumpermanganatbad (KP) - virker bakteriedrepende og desinfiserende, renser og lindrer huden.

4. KrySTALLVIOLETT 0,5% til pensling – dreper bakterier og sopp, desinfiserer huden.



KALIUMPERMANGANATBAD

(KP-bad)

- * Kaliumpermanganat 3% (KP-løsning) er reseptfritt.
- * KP-bad brukes ved væskende utslett.
- * Virker bakteriedrepende og motvirker vond lukt.
- * Er du i tvil om utslettet er i ferd med å bli infisert, kan du ta et KP-bad.
- * Vanligvis en gang daglig i 5-7 dager til infeksjonen er under kontroll.
 - bruk kaliumpermanganatoppløsning 3%, som blandes slik at vannet blir saftødt (ca. 1 melkeglass til et fullt badekar)
 - ved evt. hudirritasjon, prøv svakere blanding.
 - renser og lindrer huden
 - vask kroppen (i alle fall nedentil) før badet
 - vannet må ikke være for varmt (kan skape kløe)
 - ligg i badet i ca. 10 min.
 - huden kan lufttørke eller klappes 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 rengjøres med skurekrem med en gang
 - tørker ut huden ved langvarig bruk
 - KP fåes på apotek uten resept

KRYSTALLFIOLETT OPPLØSNING

Dette er et bakteriedrepende fargestoff som virker hemmende på infeksjoner og sopp i huden.

- fåes på apotek uten resept som 0,5% oppløsning
- brukes ufortynnet
- pensles på det væskende utslettet med en bomullspinne. Hver pinne brukes bare en gang
- ikke bruk krystallfiolett på slimhinner og i åpne sår
- kan svi med det samme det pensles på
- tørker ut huden
- det kan være aktuelt å smøre andre kremer 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.

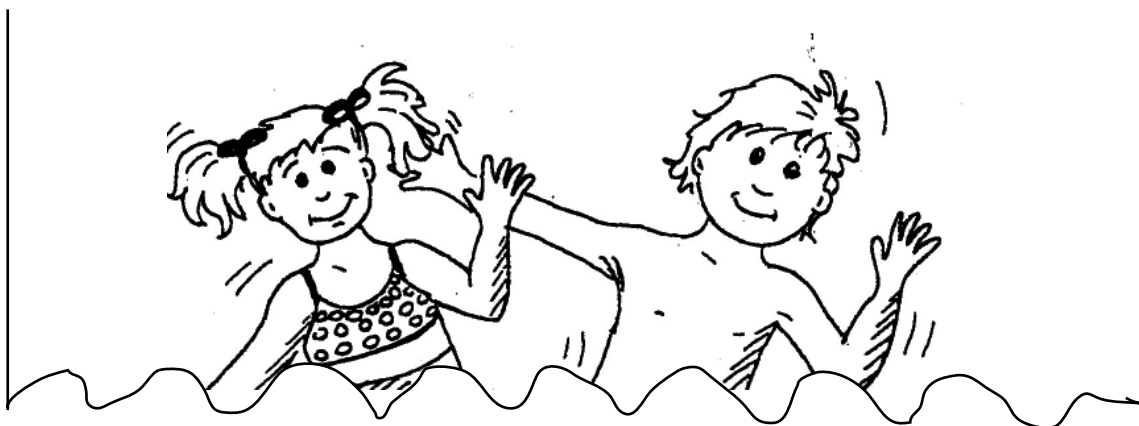
En til to penslinger om dagen er tilstrekkelig. Så lenge det er blått, er stoffet virksomt.

BADING I BASSENG

- * Atopisk eksem forverres ofte etter opphold i basseng.
- * Klor irriterer og tørker ut huden.
- * Klortilsetninger gjør at huden mister fettbeskyttelsen.
- * Dersom man tar visse forholdsregler, trenger man ikke å hindre barn med eksem å bade i basseng. Det er viktig at barnet i størst mulig grad, får delta i aktiviteter sammen med andre barn. Ikke la barnet ditt skille seg ut / bli sett på som spesiell. Det anbefales imidlertid ikke at barnet driver med aktiv svømming.

FORHOLDSREGLER

- * Barn med infisert eksem skal ikke i basseng.
- * Sjekk med svømmehallen at klorinnholdet i vannet er riktig.
- * Smør kroppen med fet fuktighetskrem ca. 10 min. før bading / eller før du går hjemmefra.
- * Vær ikke unødig lenge i bassenget.
- * Dusj godt i lunkent vann etter bading. Unngå såpe. Bruk gjerne dusjolie. Klapp huden tørr.
- * Smør eksemet med kortisonkrem, helst mens huden ennå er fuktig.
- * Vent helst i ca. 15 minutter, før huden så smøres med fet fuktighetskrem.
- * Følger man disse reglene, kan man gjøre mye for å redusere plagene med bading i klorvann.



ANDRE BEHANDLINGSMETODER

LYSBEHANDLING

- * Ved lysbehandling brukes UVB og/eller UVA-stråler.
- * Kan gis lokalt eller på hele kroppen.
- * Dette kan være et alternativ ved spesielt hardnakkert eksem som ikke svarer på behandlingen, som tilleggsbehandling eller for å oppnå en pause i kortison-bruken.
- * Du er da avhengig av å bo i rimelig avstand fra en hudlege/poliklinikk som gir lysbehandling eller innleggelse i en hudavdeling.

ELIDEL (Pimecrolimus)

- * Et ikke steroid basert behandlingsalternativ som demper immunsystemet lokalt i huden.
- * Brukes ved mild til moderat eksem på barn over 2 år og voksne.
- * Elidel er i kremform.
- * Smøres i et tynt lag 2 gg daglig så lenge det er symptomer, først og fremst i ansikt og på hals.
- * Kan brukes daglig ved korttidsbehandling av symptomer, og periodevis langtidsbehandling.
- * Viktig å starte straks man merker symptomer for å holde sykdommen i sjakk.
- * Fuktighetskrem kan brukes umiddelbart etter påføring av Elidel.

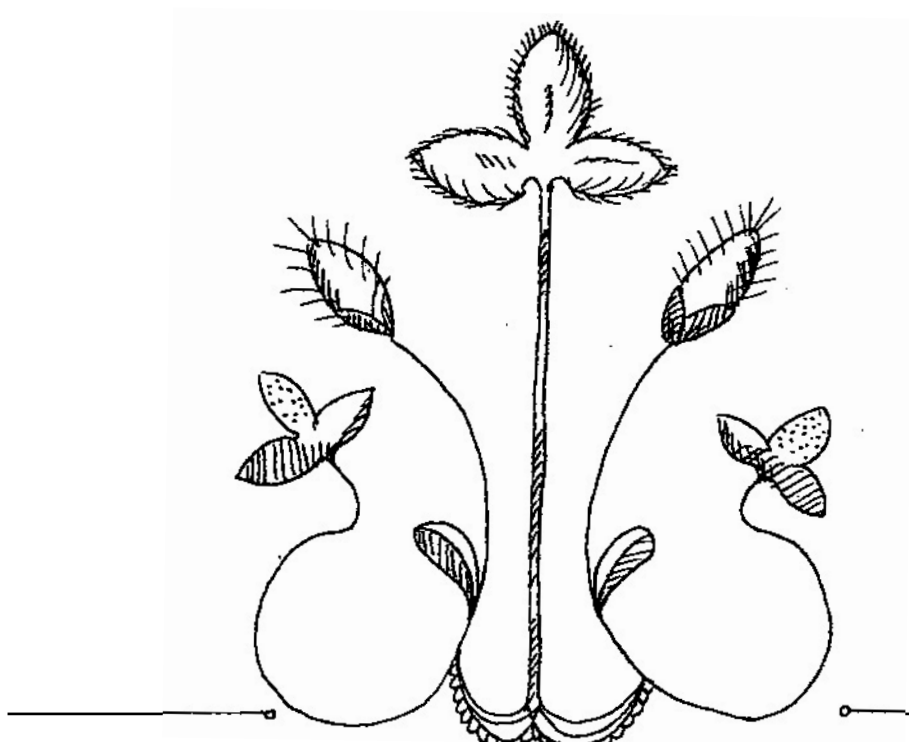
PROTOPIC (Tacrolimus)

- * Et ikke steroid basert behandlingsalternativ som demper immunsystemet lokalt i huden.
- * Brukes ved moderat til alvorlig eksem når en ikke har effekt av vanlig behandling.
- * Protopic fins i salveform.
- * Salven fins i to styrker. 0,03% brukes av voksne og barn fra 2 år. 0,1% er forbeholdt voksne over 16 år.
- * Kan brukes overalt på kroppen, unntatt på slimhinner, men er mest effektiv der huden er tynn.
- * Bedring sees normalt innen 1 uke. Kan brukes over kort tid eller periodevis over lengre tid.
- * Unngå fuktighetskrem 2 timer før og 2 timer etter påføring av Protopic.
- * Mange opplever irritasjon og svie i huden i starten, men det går som regel over innen 1 uke.

Hverken Elidel eller Protopic bør kombineres med lysbehandling eller vanlig sollys. Unngå kontakt med øyne og slimhinner.

TJÆREBEHANDLING

- * Tjære brukes noen ganger til behandling av atopisk eksem og andre hudsykdommer.
- * Spesielt på områder med fortykket hud, som for eksempel på håndledd og vrister.
- * Vi bruker som oftest steinkulltjærepasta 2%, som fås på resept på apoteket. Tjæren virker bl.a. kløestillende og betennelsesdempende.
- * Ved atopisk eksem brukes tjæren som oftest i kombinasjon med kortisonsalve.
- * Da smøres kortisonsalven først, en venter 15 minutter og smører så tjæren utenpå.
- * Det smøres tynt på og masseres inn i huden.
- * Vanligvis gjøres dette om kvelden.
- * Det er lurt å bruke bandasje utenpå fordi tjære misfarger tøy.
- * Det er viktig å fjerne tjærerester fra huden neste dag før evt. lysbehandling eller annen sol, fordi tjære fremkaller økt følsomhet for lys.
- * Tjæren fjernes lett med jordnøttolje.
- * I enkelte tilfeller kan behandling med tjære irritere huden, og da skal man slutte med behandlingen.



RISIKOYRKER

- * De fleste barn er kvitt sitt eksem når de kommer i puberteten.
- * Selv om utslettet ikke lenger er der, har den unge fremdeles sin atopiske hudtype.
- * Yrker som medfører sterke irritasjoner av huden, kan derfor føre til at eksemet kommer tilbake - spesielt på områder der huden irriteres mest d.v.s. hendene.
- * Det viktigste er å unngå yrker som innebærer mye kontakt med væsker, støv, gasser og kjemikalier.

Her blir det viktig å se mulighetene fremfor begrensningene.

- * Foreldre til barn med atopiske eksem bør være oppmerksomme på betydningen av riktig yrkesvalg mens barna ennå er små. De må også huske dette i ungdomstiden, før den enkelte ungdom selv må bestemme og ta konsekvenser av egne valg.

UGUNSTIG FOR ATOPISK HUD

- * Såpe, vann, rengjøringsmidler, kjemiske stoffer, dyrehår, ull, støv, kjøtt, fisk, frukt, grønnsaker, frukt, blomster, røykfylt luft og badstuer.

UGUNSTIGE YRKER

- * Kirurg, tannlege, dyrlege, sykepleier, hjelpepleier, omsorgsarbeider, hjemmehjelp, renholder, kelner, kokk, kjøkkenassistent, baker, frisør, mekaniker, murer, blomsterbinder, gartner og bonde.



RETTIGHETER I FORBINDELSE MED KRONISK SYKE BARN

OMSORGSPENGER

- * Folketrygdloven § 9-5 og § 9-9.
- * Borte fra arbeidet p.g.a. barns - eller barnepassers sykdom.
- * T.o.m. det året barnet fyller 12 år.
- * Kronisk sykt barn: t.o.m. 18 år (etter søknad).

Antall dager med omsorgspenger - folketrygdlovens § 9-6

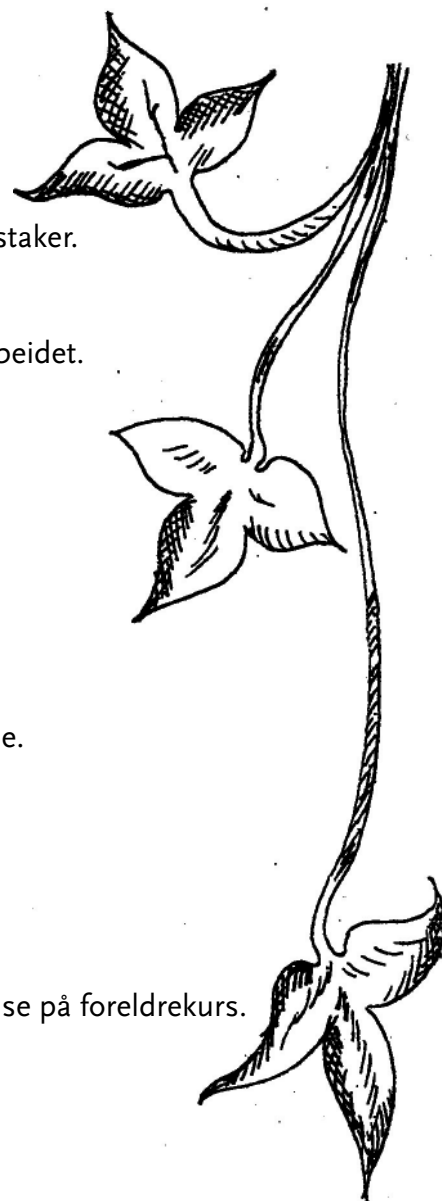
- * Opptil 10 stønadsdager pr. kalenderår for den enkelte arbeidstaker.
- * 3 barn eller flere: opptil 15 stønadsdager.
- * Alene med omsorgen: henholdsvis 20 og 30 stønadsdager.
- * Kronisk sykt barn med markert høyere risiko for fravær fra arbeidet.
- * opptil 20 stønadsdager - alene: 40.

PLEIEPENGER

- * Folketrygdlovens § 9-10.
- * Omsorg for barn under 12 år.
- * Kronisk sykt barn: 18 år.
- * Innlagt i helseinstitusjon -
evt. etter innleggelse ved behov for kontinuerlig tilsyn og pleie.
- * Tidligst fra 8. dag regnet fra innleggelsen.

OPPLÆRINGSPENGER

- * For foreldre som har barn med langvarig sykdom.
- * Ved kurs/opplæring for å behandle barnet. Også ved deltakelse på foreldrekurs.
- * Øvre aldersgrense 18 år.
- * Ingen begrensning på antall dager.
- * Skjema "Legeerklæring med krav om opplæringspenger".



GRUNNSTØNAD

- * Folketrygdlovens kap. 6.
- * Skal dekke nødvendige ekstraavgifter i forbindelse med sykdom (helt eller delvis).
- * Løpende avgifter må overstige et visst beløp.
- * Kr. 572,- pr. mnd. (2007) - 6 ulike satser.

Vilkår:

- * Varig sykdom, skade eller lyte.
- * Kun visse avgiftstyper dekkes;
 - drift av tekniske hjelpemidler
 - transport
 - hold av førerhund
 - til teksttelefon og i særlige tilfeller til vanlig telefon
 - avgifter til bruk av proteser, støttebandasje og lignende
 - fordyret kosthold ved diett
 - slitasje på klær og sengetøy
- * Foreldrene tar selv kontakt med trygdekontoret for søknadsskjema.

HJELPESTØNAD

- * Folketrygdlovens kap. 6.

Vilkår:

- varig sykdom, skade eller lyte
- behov for særskilt tilsyn og pleie
- privat pleieforhold
- * Hjelpebehovets omfang og størrelse er avgjørende for retten til hjelpestønad. Det må være en årsakssammenheng mellom lidelse og det hjelpebehov som er nødvendig.
- * Foreldrene tar selv kontakt med trygdekontoret for søknadsskjema.

§5-22 BIDRAG TIL SPESIELLE FORMÅL

- * Folketrygdlovens § 5-22.
- * Dekning av avgifter til helsetjenester som ikke ellers dekkes av Folketrygden eller andre lover.
- * Gjelder avgifter som overstiger kr. 1.600,- pr. kalenderår (2007).
- * 90% av avgiftene over kr. 1.600,- (2007) kan dekkes av folketrygden.

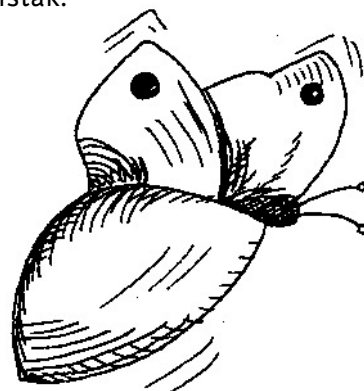
Hudlidelser:

- * Bidrag til dekning av salver, kremer og oljer som ikke anses for legemidler til bruk i behandling av betydelige og kroniske hudlidelser med uttørring av huden.
- * Må dokumenteres av hudlege ved oppstart av behandlingen og deretter hvert 3. år.
- * Legemidler som ikke dekkes pliktmessig etter Folketrygdlovens § 5-14; - fremlegge kvittering fra apotek; medlemmets navn, preparatets navn, pris, kjøpsdato, apotekets stempel og foreskrivende leges navn.
- * Det må en gang i året godtgjøres av lege hvor mye det er behov for av hvert produkt.



KVITTERINGSKORT/FRIKORT

- * Folketrygden kap. 5.
- * Egenandelstak kr. 1.660,- = FRIKORT (2007).
- * En av foreldrene og barn under 16 år har felles egenandelstak.
- * Egenandeler som kan føres i kvitteringskortet:
 - lege / psykolog
 - viktige legemidler og medisinsk utstyr
 - reiseutgifter
 - radiologisk undersøkelse og behandling
 - laboratorieprøver

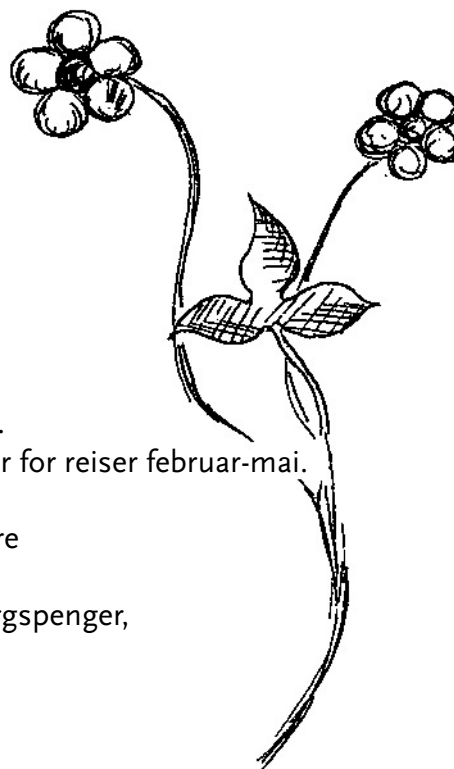


SÆRFRADrag PÅ SKATTEN

- * Usedvanlig store utgifter p.g.a varig sykdom.
- * Dokumentere / sannsynliggjøre merkostnader på minst 9.180 kroner (2007).
- * Legeerklæring vedlegges selvangivelsen sammen med oversikt over utgiftene.

OFFENTLIGE HJELPETILTAK

- * Hjemmehjelp.
- * Husmorvikar.
- * Avlastning / sosialkontor.
- * Helsestasjon.



BEHANDLINGSREISER

- * 4 ukers opphold ved Den Norske Skole på Grand Canaria.
- * Søknadsfrist mai for reiser august-desember og november for reiser februar-mai.
- * Barnet betaler ikke.
- * 1 ledsager (må betale egenandel), ikke mulig å ta med flere familiemedlemmer.
- * 14 dager opplæringspenger og 14 dager (10 dager) omsorgspenger, evt. søke velferdspermisjon.

Opplysninger:

- * Behandlingsreiser Voksentoppen, tlf. 22 13 65 00.
- * Foreldrene sender selv inn søknad som er påført opplysninger fra lege.
- * Søknadsskjema fås på lokalt trygdekontor (IK 1167)
eller nettside: www.rikshospitalet.no eller www.radiumhospitalet.no
- * Søknaden sendes til: Rikshospitalet
Behandlingsreiser i utlandet
0027 OSLO
- * Pasienttelefon / Behandlingsreiser: 23 07 53 77 / 60

Mer info finnes på: www.nav.no

NYTTIGE ADRESSER

I tillegg til Hudavdelinger og hudspesialister finnes det institusjoner som har personell med spesiell kunnskap om barn med atopisk eksem, familiesituasjonen og tilrettelegging, undervisning og veiledning.

VOKSENTOPPEN SENTER FOR ASTMA, ALLERGI OG EKSEM

er et spesialisert sykehus med landsdekkende funksjon som tar imot barn og unge med astma og andre lungesykdommer, allergi / intoleranse og eksem. Dette senteret har som målsetting å stimulere og tilrettelegge for at barnet og ungdommen skal fungere mest mulig normalt i sitt hjemmemiljø. Ligger i Nordmarka i Oslo. Har plass til 16 pasienter og foreldre, med evt. søsken. Gir pasienten en tverrfaglig utredning og vurdering. Har personell som består av leger, sykepleiere, hjelpepleiere / barnepleiere, fysioterapeuter, spesialpedagoger, klinisk ernæringsfysiolog, sosionom og psykolog. I tillegg er det et diettkjøkken hvor personale har spesialkompetanse innen fagområdet. Adresse: Ullveien 14, 0791 Oslo. Tlf. 22 13 65 00.

NAAF STÅR FOR NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Dette er en aktuell pasientorganisasjon for alle med astma, allergi eller eksem. Eier Geilomo Barnesykehus og Det Norske Helsesenter på Gran Canaria. Gir ut medlemsbladet Astma Allergi, fagbladet Allergi i praksis og en rekke brosjyrer og informasjonsmateriell. Driver en hel rekke aktiviteter sammen med og for sine medlemmer. Nettadresse: www.naaf.no Adr. Pb. 2603, Sankthanshaugen, 0131 Oslo. Tlf. 23 35 35 35. Faks. 23 35 35 30.

NORSK PSORIASISFORBUND

Dette er en landsomfattende interesseorganisasjon for personer med psoriasis, psoriasis artritt og andre hudsykdommer. PSO er forbundets ungdomsavdeling. Adr. P.b. 6547, Etterstad, 0606 Oslo. Tlf. 23 37 62 40. Faks. 22 72 16 59 Nettadresse: www.psoriasis.no

TUBIFAST er en bomullsbandasje som ofte brukes til barn med atopisk eksem. Den kan kjøpes på apotek, men også direkte fra firma - ECOMED HELSEPRODUKTER AS. Tlf. 67 58 02 40. Faks. 67 12 57 40 Nettadresse: www.ecomed.no

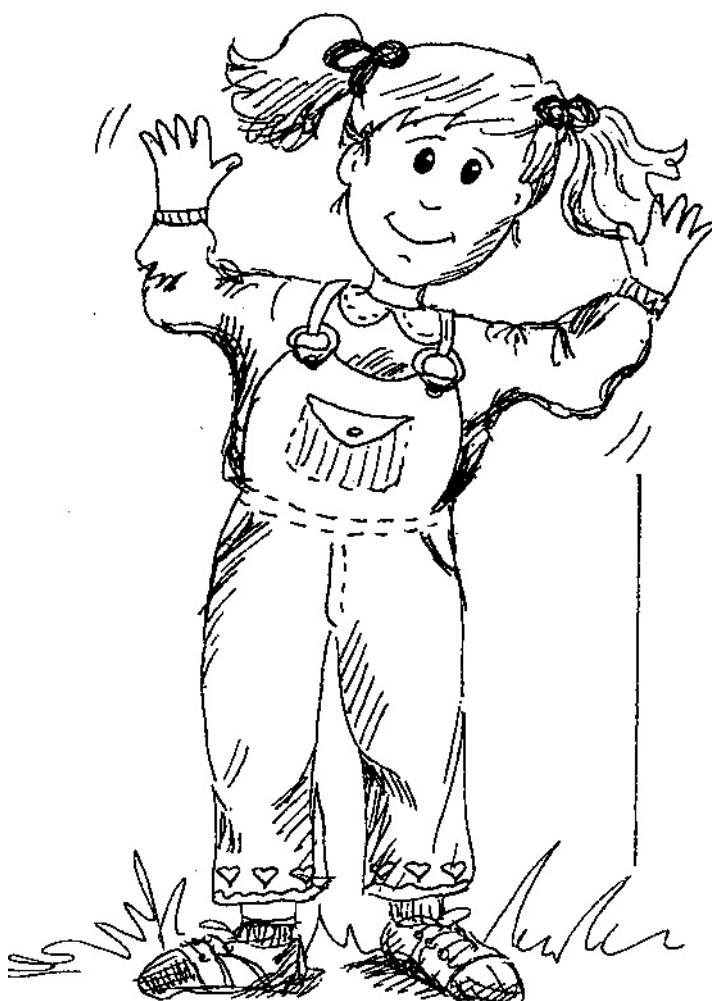
DANAFAST er et tilsvarende produkt. Kan kjøpes direkte fra Norengros. Tlf. 55 53 53 53 eller Medeco AS. Tlf. 67 02 43 00

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





Hudavdelingen

www.helse-bergen.no