



[Klåda, utslag och eksem](#)

När huden är torr har den för lite fukt och fett. Huden kan då vara ömtålig och klia. Det är viktigt att sköta om torr hud så att besvären inte blir värre.

Du kan få besvär med [eksem](#) om huden är mycket torr.

Torr hud kan vara rödflammig och fjälla. Det är vanligt att huden känns stram, särskilt när du har duschat eller solat.

Huden kan vara lite torrare på vissa ställen, till exempel:

- armbågarna
- knäna
- smalbenen
- händerna
- fötterna.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har försökt lindra besvären i ungefär en vecka utan att det har hjälpt, eller om besvären förvärras.

Om det är helg kan du vänta tills det blir vardag. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

På vintern är luften torrare både utomhus och inomhus. Då behöver du sköta om din hud extra noga.

En del av hudens naturliga fett försvinner när du tvättar dig med tvål. Därför är det bra att använda olja eller tvättkräm istället för tvål. Olja löser upp smuts utan att huden torkar ut. Om du vill använda tvål är det bra att använda en som är mild och oparfyrmerad.

Det finns speciella duscholjor och badoljor att köpa på apotek.

Efter duschen är det bra att klappa huden torr med handduken i stället för att gnugga.

Du kan också pröva att inte duscha eller bada så ofta.

Du kan behöva smörja in dig med en mjukgörande kräm eller lotion en eller ett par gånger om dagen. Att smörja in

huden kan även minska klådan.

Mjukgörande medel innehåller fett och fuktighetsbevarande ämnen i olika mängd. En lotion är tunnare och mindre fet än en kräm. En del föredrar lotion som snabbt tränger in i huden, men som i stället kan behöva smörjas på oftare. Andra tycker att en fetare kräm är bättre och effektivare. Du får pröva dig fram.

På apotek och i många andra butiker finns många olika slags krämer och lotioner.

Försök att inte klia, gnugga eller riva på hud som är irriterad. Det kan förvärra besvären.

Värme kan förvärra klådan. Därför är det bra om du klär dig svalt och har löst sittande kläder närmast kroppen.

Du kan också sänka temperaturen i sovrummet eller använda ett tunt täcke.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Barn ska få [vara delaktiga](#) i sin vård. Det finns ingen åldersgräns för detta. Barnets möjlighet att ha inflytande över vården beror på hens ålder och mognad.

När du har fått information om vilka alternativ och möjligheter till vård du har kan du ge ditt samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även [dig som inte är myndig](#).

Du kan [välja att inte ge ditt samtycke till den vård som du erbjuds](#). Du får också när som helst ta tillbaka ditt samtycke.

Senast uppdaterad:

2021-05-27

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Bertil Marklund, läkare, professor i allmänmedicin, Göteborg

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).