



[Klåda, utslag och eksem](#)

Nässelutslag är starkt kliande och upphöjda utslag. Både barn och vuxna kan få utslagen. Nässelutslag kan orsakas av till exempel allergi, infektion, kyla eller värme. Du kan oftast behandla dig själv, men ibland kan du behöva söka vård.

Nässelutslag beror på att ämnet histamin frisätts i huden.

Nässelutslag heter också urtikaria.

Nässelutslag brukar vara upphöjda och ljusröda eller ha samma färg som huden. Utslagen är ofta blekare i mitten.

Utslagen kan variera i storlek och form, från små enstaka centimeterstora utslag till stora sammanhängande områden.

Symtom på nässelutslag är följande:

- Det kliar kraftigt.
- Utslagen är upphöjda.
- Utslagen flyttar sig snabbt över kroppen utan att lämna märken efter sig.

Det första symtomet på nässelutslag brukar vara att det plötsligt börjar klia. Klådan är intensiv och kan ge en brännande känsla. Det börjar oftast klia på huden innan utslagen syns.

Nässelutslagen brukar vara upphöjda och ljusröda eller ha samma färg som huden. De är ofta blekare i mitten. Rodnaden kan vara svår att se på mörk hud.

Utslagen kan variera i storlek, antal och form. De kan vara allt ifrån små enstaka centimeterstora utslag till stora sammanhängande områden. Typiskt för nässelutslag är att de kommer plötsligt på ett område av kroppen och sedan försvinner, och efter en stund kommer nya utslag på andra delar av kroppen. De kan ändra både form och plats snabbt. Det är vanligt att utslagen kommer på överkroppen, armarna och benen. De lämnar inte några märken efter sig när de försvinner.

Utslagen försvinner oftast av sig själva inom några dagar. Det är också vanligt att besvären försvinner och kommer tillbaka flera gånger i ungefär en vecka.

Ibland kan nässelutslag komma tillbaka och försvinna igen många gånger under flera månader och ibland till och med i flera år. Då kallas det för kroniska nässelutslag.

Du kan få nässelutslag en enda gång eller flera gånger. Det är vanligt att barn får utslag flera gånger.

Använd receptfritt läkemedel som innehåller antihistamin. Det lindrar klådan och kan få utslagen att försvinna. Även barn kan ta antihistaminer. Det finns i flytande form och som tabletter. Det varierar från vilken ålder som de olika antihistaminerna kan användas.

Läs på läkemedlets förpackning. Där står det om olika åldersgränser för att använda läkemedlet. Du kan också fråga på ett apotek.

Prova att duscha svalt eller att smörja utslagen med till exempel kylbalsam. Kylbalsam finns att köpa på apotek.

Du kan vara extra känslig för ämnen som kan irritera huden i någon vecka efter att du har haft nässelutslag. Under den tiden kan det vara bra att undvika att äta till exempel skaldjur, tonfisk och jordgubbar. Du ska också vara extra försiktig med alkohol. Då minskar du risken för att få besvär igen.

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer:

- Du får nässelutslag ofta eller flera gånger.
- Dina nässelutslag försvinner inte inom en vecka.
- Du tror att nässelutslagen beror på någon allergi.

Du behöver inte söka vård någon annanstans om det är stängt. Vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

Kontakta genast en vårdcentral eller en [jouröppen mottagning](#) om något av följande stämmer:

- Du får plötsligt utslag som snabbt breder ut sig.
- Du får klåda som är mycket besvärande.

Om det inte går eller är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring 112 eller sök snabbt hjälp på akutmottagning eller närliggande vårdcentral om något av följande stämmer:

- Du får svårt att andas.
- Du känner dig mycket sjuk.
- Du känner dig väldigt trött och slö.
- Dina läppar och tunga svullnar eller domnar.
- Du får svår klåda i hårbotten som sprider sig till ansiktet, näsan, munnen, handflatorna och fotsulorna.
- Du får hosta och astmasymtom.

Du som har allergi sedan tidigare kan ha akutmediciner hemma. Ta i så fall dina akutmediciner innan du åker till mottagningen.

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

Nässelutslag beror på att ämnet histamin frisätts i huden. Histamin orsakar klåda. Histamin kan utlösas av till exempel allergi, infektion kyla eller ökad kroppsvärme.

Nässelutslag kan ha många olika orsaker och det är ofta svårt att veta varför utslagen plötsligt kommer. Det finns flera olika typer av nässelutslag:

- Allergiska nässelutslag.
- Icke-allergiska nässelutslag.
- Fysikaliska nässelutslag.

Allergiska nässelutslag är nästan alltid en allergisk reaktion på något som du har fått i dig. Det kan vara någon mat som till exempel ägg, mjölk, [jordnötter](#), [nötter](#) eller skaldjur. Besvären brukar komma en stund efter att du [ätit eller druckit något som du är allergisk emot](#). Då är det ofta ganska lätt att förstå vad som utlöst nässelutslagen.

Allergiska nässelutslag kan även bero på allergi mot [bistick](#), [getingstick](#) eller något läkemedel. De kan ibland också bero på någon kemikalie i till exempel hudkräm, tvättmedel eller i nya kläder som du inte tvättat innan du använde dem.

Nässelutslag kan vara en början på en allvarlig allergisk reaktion. Men det är ovanligt. Vid en allvarlig allergisk reaktion kan du få symtom som till exempel kräkningar, svullnad i luftvägarna och svårt att andas.

Icke-allergiska nässelutslag hör inte ihop med någon allergi.

Du kan få utslagen i samband med att du har någon infektion, till exempel en luftvägsinfektion. Du kan också få icke-allergiskt nässelutslag av till exempel jordgubbar, lingon och smärtstillande läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra.

Det går oftast inte att hitta någon orsak till icke-allergiska nässelutslag. Det finns inte heller något test för att ta reda på det. Ibland kan viss mat göra besvären värre.

En mer ovanlig typ av nässelutslag orsakas av fysikalisk påverkan, en påverkan från omgivningen. Det kan vara till exempel tryck, kyla, solljus eller varmt bad.

Vid så kallad tryck-urtikaria kommer utslagen på den kroppsdel som varit utsatt för tryck, till exempel av ett skärp. Då är det bra att undvika åtsittande plagg eller livrem.

Vid så kallad köld-urtikaria kommer utslagen på hud som utsatts för kyla och vind. Det är oftast ansiktet och händerna som får köld-urtikaria. Det beror inte alltid på att huden varit utsatt för kraftig kyla. Det är själva nedkylningen som orsakar utslagen. Utslagen kan ibland komma först när du kommit in efter att ha varit ute i kylan. Köld-urtikaria har inget samband med någon allergi. Det är inte känt varför vissa personer får besvären. De kan komma vid vissa situationer och fortsätta komma vid samma situationer i många år.

Du kan få köld-urtikaria när du badar utomhus, eftersom kroppen då utsätts för nedkylning. Ju större skillnad det är på luftens och vattnets temperatur, desto större risk är det att få köld-urtikaria.

Vid så kallad värme-urtikaria kommer utslagen i samband med att kroppen utsätts för värme. Det kan vara till exempel vid varmt bad, feber eller kraftig fysisk ansträngning med svettning.

Vid så kallad ljus-urtikaria kommer utslagen efter några minuters solljus på huden. Vissa läkemedel kan göra huden känslig för solljus och ge ökad risk för denna typ av nässelutslag.

Du kan behöva söka vård för nässelutslagen. Då tittar läkaren på din hud för att se hur dina utslag ser ut just då. Du kommer få berätta om hur utslagen såg ut i början, hur de kändes och om de har förändrats. Du kommer också få berätta om de har rört sig från plats till plats på kroppen. Läkaren kan ofta avgöra om du har nässelutslag genom att titta på utslagen och höra din beskrivning.

Du kan också visa foton på utslagen om du har några, till exempel i en mobiltelefon.

När du berättar vad du gjorde någon stund innan symtomen började kan det hjälpa läkaren att förstå vad som har utlöst besvären. Sambandet är ofta tydligt om du har fått allergiska eller fysikaliska nässelutslag.

Dina utslag kan behöva undersökas och utredas mer om du har kroniska nässelutslag.

Ibland kan du behöva ta läkemedel snabbt. Vid allergiska nässelutslag brukar behandlingen bestå av både antihistamin och kortison i form av tabletter. Vid en svårare allergisk reaktion kan du också behöva en spruta med adrenalin. Du kanske har läkemedel hemma om du tidigare har haft allergiskt nässelutslag. Då ska du följa läkarens ordination om när du ska använda dina läkemedel.

Det är inte lika brådskande med läkemedel om nässelutslagen inte är allergiska. Icke-allergiska nässelutslag och fysikaliska nässelutslag behandlas med antihistamin.

Vid kroniska nässelutslag kan du behöva högre doser av antihistamin. Du kan också behöva andra läkemedel. Kroniska nässelutslag kan ibland bli så besvärliga att du får svårt att sköta ditt jobb eller ditt skolarbete. Tala då med din läkare som bedömer vilken behandling som kan lindra dina besvär.

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

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

Även barn ska vara [delaktiga](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

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 har en hörselnedsättning](#).

Om du behöver [hjälpmedel](#) ska du få information om vad som finns och hur du får det.

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lennart Nordvall, barnläkare, specialist i barnallergologi, Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala Universitet

Fotograf:

Niels Veien, läkare, specialist i hudsjukdomar

---

Här kan du se bilder på utslag, prickar eller hudförändringar som barn kan få.

---

Patientlagen är en lag som har tagits fram för dig som är patient. I lagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård.

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](#).