

[Hårbotten och hårsäckar](#)

Mjälleksem - seborroiskt eksem

Du kan få mjälleksem i hårbotten och på andra ställen på kroppen där det finns mycket talgkörtlar, som i ansiktet och på bröstkorgen. Huden blir röd, fjällar och kan klia. Mjälleksem är vanligt och kan ibland gå över av sig själv.

Vad är mjälleksem?

Det är inte helt klart vad som orsakar mjälleksem. En orsak kan vara en jästsvamp som finns på [huden](#) och i hårbotten hos vuxna. Huden reagerar med mjälleksem om du har mycket av svampen eller är extra känslig mot den. Stress kan förvärra eksemet.

Symtom



Det är vanligt att få mjälleksem i ögonbrynen och vid näsvingarna.

Symtom på mjälleksem är röd och fjällande hud. Oftast kliar det inte så mycket, ibland inte alls. Det är vanligt att få mjälleksem på följande ställen på kroppen:

- i hårbotten
- runt och i öronen
- i ögonbrynen
- vid näsvingarna
- på bröstkorgen.

Mjälleksem kommer oftast i puberteten eller i vuxen ålder.

Små barn kan få en typ av mjälleksem som kallas för [skorv](#). Skorv ser ut som feta lite gulaktiga fjäll i hårbotten och ögonbrynen.

Vad kan jag göra själv?

Mjälleksem kan gå över av sig själv efter några veckor. Du kan själv pröva att lindra besvären på följande sätt:

- Lufta huden genom att ha på dig kläder som inte sitter åt.
- Undvik att ha mössa.
- Använd gärna kläder av bomull.
- Var ute i solen, men undvik att bränna dig.
- Undvik hårprodukter som håsprej och hårgel som kan göra att det kliar i hårbotten.
- Undvik feta ansiktskrämer och krämer som innehåller olja. Dessa kan täppa till hudens porer och försämra

besvär.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har mycket besvär med mjälleksem. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Behandling

Ibland går mjälleksem över av sig själv och då behövs inte någon behandling. Du kan behöva använda läkemedel om du har mycket besvär eller om besvärerna finns kvar under en längre tid. Behandling är också bra om du ofta får tillbaka besvärerna.

Till hårbotten finns ett svampdödande schampo som innehåller ketokonazol. Det finns att köpa receptfritt på apotek. Du kan även behöva recept på kortisonlösning om du har mycket klåda och rodnad i hårbotten.

Till mjälleksem i ansiktet eller på kroppen kan du börja med att smörja in med en kräm som innehåller både milt kortison och svampdödande medel. När klådan har försvunnit kan du fortsätta behandlingen med svampmedel utan kortison. Svampmedel med milt kortison kan du köpa receptfritt på apotek. Detsamma gäller svampmedel utan kortison.

Påverka och delta i din vård

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

Informationen ska gå att förstå

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](#).

Senast uppdaterad:

2023-11-08

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Kristina Lewis, hudläkare, Diagnostiskt Centrum Hud, Stockholm

Fotograf:

Niels Veien, läkare, specialist i hudsjukdomar

Läs mer på 1177.se

[Förbered ditt läkarbesök](#)

Har du ett läkarbesök inbokat? Här finns tips på hur du kan förbereda dig.

[Patientlagen](#)

I patientlagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård.

1177 – tryggt om din hälsa och 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.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).