



## [Klåda, utslag och eksem](#)

Eksem är en inflammation i huden som gör att huden blir torr och kliar. Du kan få eksem om hudens översta lager skadats. Huden kan ha skadats av till exempel nötning, kemikalier eller om huden kommit i kontakt med något du är allergisk emot. Eksem kan lindras bra med rätt behandling. Eksem smittar inte.

Eksem är vanligt hos barn upp till elva års ålder, och besvären brukar minska med åldern. De flesta människor får eksem tillfälligt någon gång i livet. Både miljö och ärftlighet påverkar risken att få eksem.

3 ↔ ⇒

Det finns flera typer av eksem. De ser olika ut och kommer på olika ställen på kroppen.

+ ← ←

Atopiskt eksem kan komma i alla åldrar och på olika ställen på kroppen. Barn mellan två och tolv år får ofta besvären i veckan där lederna böjs. Därför kallas atopiskt eksem också för böjveckseksem.

[Läs om atopiskt eksem.](#)

+ ) ← ` %← ←

Du kan få allergiskt kontakteksem om huden har varit i kontakt med något du är allergisk mot. Eksemet kommer oftast på händerna, i armhålorna och i ansiktet, framför allt runt ögonen.

Ämnen som kan ge allergiskt kontakteksem är till exempel nickel, krom, gummi, latex och vissa konserveringsmedel i hudvårdsprodukter. Kolofonium är ett annat ämne som kan irritera huden. Det kan finnas i plåster, post-it-lappar och kläder med tryck på.

© ) ← ` %← ←

Icke-allergiskt kontakteksem kallas också för handeksem eftersom det ofta kommer på händerna. Du kan få eksemet om du ofta kommer i kontakt med vatten, tvål, rengöringsmedel eller lösningsmedel.

§

Mjälleksem kommer i hårbotten och på andra ställen där det växer mycket hår. Mjälleksem har andra orsaker och behandlas lite annorlunda än andra eksem.

[Läs om mjälleksem.](#)

% %

Underbenseksem beror oftast på [åderbråck](#) eller [bensår](#). Eksemet är vanligast hos personer med försämrad blodcirkulation i benen.

9 `

Soleksem kan komma några timmar eller dagar efter att du har solat.

[Läs om solskador på huden.](#)

9

Barn kan få så kallat slickeksem om de ofta blir fuktiga runt munnen.

9 ← ✕



Kontakteksem på ljus hud.



Eksem på mörk hud.

Det här är vanliga symtom på eksem:

- Huden är torr och fjällar.
- Du får utslag som kliar.
- På ljus hud blir utslagen röda. På mörk hud kan områden med eksem bli mörkare än den övriga huden.
- Du får sprickor i huden som gör ont.
- Huden får små blåsor med vätska. Blåsorna kan gå sönder så att vätskan rinner ut. Då bildas små sår och sårskorpor.

Eksem med sår kan bli infekterade. Då blir sårvätskan grumlig och sårskorporna blir tjocka och gulaktiga.

Du kan få tjock och rynkig hud på områden med eksem som du haft länge och som du kliat mycket på.

% ) ) " ⇒

Det finns en hel del du kan göra själv för att lindra besvären.

9 " ) <% ←

Smörj ofta och rikligt med ett mjukgörande medel, till exempel en hudkräm. Det lindrar klådan. Det hjälper också huden att bevara sitt naturliga skydd mot exempelvis nötning, kemikalier och vatten.

Det kan ta mycket tid att smörja så noga och ofta som din hud behöver det. Men det är en stor och viktig del av behandlingen.

[Läs om att smörja med mjukgörande medel](#)

9 ↔ ← %' % <<← <<←

Ju mer huden kommer i kontakt med vatten desto torrare blir den. Varmt vatten torkar ut huden mer än svalt vatten.

Så här kan du göra för att skydda huden från att bli för torr:

- Duscha eller bada inte varje dag om du inte behöver det.
- Duscha eller bada endast kortare stunder.
- Tvätta inte i onödan med tvål och vatten på dina eksem.
- Använd en mild oparfymerad tvål. På apotek finns tvättkräm och duscholja för torr och känslig hud.
- Smörj huden med mjukgörande hudkräm efter kontakt med vatten.

9 ↔ ) ( % % % ` %' ⇒

Så här kan du göra för att skydda dig mot ämnen som kan ge besvär:

- Använd tvättmedel utan parfym och undvik sköljmedel. Överdosera inte tvättmedlet.
- Tvätta nya kläder innan du använder dem så att eventuella kemikalier försvinner.

- Undvik de ämnen som kan ha utlöst eksemet, till exempel diskmedel eller smycken som innehåller nickel.
- Använd plasthandskar när du diskar om du har eksem på händerna.
- Skölj bort tvålen noga och torka under armband och ringar när du har tvättat händerna.
- Undvik vatten med klor.

⑧ %← ( " ⇒ ←% ← ` ←% ⇒

Så här kan du påverka din miljö inomhus för att få mindre besvär:

- Se till att inte ha alltför varmt inomhus. Luften blir torrare när huset värms upp. Torr luft kan göra besvären värre.
- Ha det gärna svalt i sovrummet och prova att använda ett tunt täcke.
- Undvik dammiga miljöer.

+ %⇒ % (←)

Huden kan klia mer om du svettas. Därför är det bra om du inte klär dig för varmt. Undvik syntetkläder som inte släpper igenom så mycket luft. Undvik också kläder av ull. De kan irritera huden.

Huden mår bäst av luftiga kläder. Välj gärna material som till exempel bomull, bambu eller silke.

9 ` ( " (←) ←

Eksem lindras ofta av sol men hud med eksem är extra känslig. Sola därför försiktigt och undvik att bränna dig.

Barn under ett år ska undvika solen helt och äldre barn ska skyddas från sol så att de inte bränner sig.

[Läs om att skydda dig mot solen.](#)

\* " " (←%← ← %

Det kan vara svårt att låta bli att klia. Men att klia ger mer klåda. Det ökar också risken för att få infektion i eksemet, så det är viktigt att försöka låta bli att klia.

Så här kan du göra för att inte klia sönder huden:

- Håll naglarna kortklippta.
- Klappa försiktigt eller massera med en mjukgörande kräm i stället för att riva med naglarna när det kliar.
- Använd bomullsvantar när du sover så att du inte kliar sönder eksemet i sömnen.

+ %% ← ` % ) " ⇔

Ditt eksem kan bli värre om du är stressad, dricker mycket alkohol eller sover för lite.

6 ` ⇒ (← (← ` ← ` %

Ofta behövs behandling med kortison, som dämpar inflammation och minskar klådan. Du kan prova att smörja med receptfri kräm eller salva med kortison i en vecka.

8 ( ) ( " %<%

Kortison ska inte användas till barn under 2 år utan att en läkare har rekommenderat det till barnet.

[Läs om läkemedel vid eksem.](#)

1 ` ⇒ ) " ⇒

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

- Ditt eksem har inte blivit bättre efter en veckas behandling med receptfritt kortison.
- Du har eksem som sprider sig eller blir värre, till exempel med blåsor eller sår.
- Ditt eksem blir inte bättre av den behandling som brukar hjälpa.
- Du har eksem runt ögonen.
- Du har eksem på underbenen.

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

Barn under sex år kan även få hjälp via [barnavårdcentralen, BVC](#).

Det kan räcka att du ringer, chattar eller [videosamtalar](#) med en sjuksköterska eller läkare.

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

%    "    %%)    '    <<    %%)

Läkaren undersöker din hud och du får svara på frågor om dina symtom. Oftast räcker det för att läkaren ska kunna avgöra vad dina besvär beror på. Ibland behövs fler undersökningar, till exempel en [allergikutredning](#).

Det kan vara skönt att få veta vad besvären beror på. Då kan du börja med rätt behandling så att besvären minskar.

### Om huden verkar vara infekterad

Läkaren kan ta ett litet prov från eksemet med hjälp av en bomullspinne om huden verkar vara infekterad av bakterier. Provet skickas till ett laboratorium för undersökning.

%    %)

Målet med behandlingen är att dämpa inflammationen och läka huden så att den blir hel igen. Då får huden tillbaka sitt skydd mot nötning, uttorkning och kemikalier.

Vilken behandling du får beror på vilken typ av eksem du har, hur gammal du är, var på kroppen du har eksem och hur stora besvär du har.

Eksem brukar behandlas med läkemedel.

[Läs om läkemedel vid eksem](#)

Du kommer göra en stor del av behandlingen själv genom att smörja huden.

Det är viktigt att barn så snart som möjligt får vara delaktiga i sin egen behandling.

¶ <    %    %)

Solljus i måttliga mängder är bra för de flesta och gör att eksemet lindras. Därför används ibland så kallad medicinsk ljusbehandling som ges på vissa sjukhus.

%    %)

Ibland används behandling med bad, till exempel om ditt eksem är infekterat. Du kan få badbehandling på sjukhus eller hemma på rekommendation från din läkare.

<%    %    %    '    % <    <

Vid underbenseksem behandlas framför allt orsaken till eksemet. Läs mer om [åderbräck](#) eller [bensår](#) som kan orsaka underbenseksem.

% ← %% ←

[Huden](#) består av tre hudlager; överhuden, läderhuden och underhuden.

Överhuden är det yttersta hudlagret. Den bevarar fukt och fett som håller huden smidig och bildar ett skydd mot omgivningen. Överhuden hindrar smuts, bakterier och virus att komma in i kroppen. Den skyddar också mot nötning, kemikalier, vatten och annat som kan torka ut eller irritera huden.

Överst i överhuden finns hornlagret som består av döda hudceller. Det bildas hela tiden nya hudceller underifrån. En hudcell lever i ungefär en månad innan den dör och stöts bort. Vid eksem förnyas hudcellerna snabbare än de ska. Då hinner inte hornlagret bildas som vanligt och det gör att hudens skydd blir sämre. Bortstöta hudceller samlas på hudytan och huden fjällar.

När överhuden är skadad kan den inte skydda läderhuden. Då uppstår en inflammation i läderhuden.

® ← ⇒ ⇒ ← ⇒ ←

Eksem kan vara mer eller mindre besvärande i olika perioder. Ibland kan du ha lindriga besvär som inte stör dig så mycket i vardagen. Under andra perioder kan eksemet bli värre. Det bästa du kan göra är att fortsätta smörja in huden på det sätt du fått information om av din läkare, och att försöka undvika det som gör eksemet värre.

% ↔ % ` ) ` ←

Du bör inte välja vissa yrken om du har eksem eller om du har haft eksem som barn. Även om eksemet försvinner när du bli vuxen har du kvar ett sämre skydd i huden. Det ger en ökad känslighet för yttre påfrestningar. Därför kan det vara olämpligt att välja ett yrke där huden utsätts för irritation av till exempel vatten eller kemikalier.

% ←← ←

Ibland kan eksem bero på eller bli sämre av något som du kommer i kontakt med i ditt arbete. Ta kontakt med ett arbetsmiljöombud på din arbetsplats om du misstänker att något du arbetar med ger dig eksem. Ibland kan en specialist i så kallad yrkesdermatologi hjälpa till att utreda din arbetsplats.

Företagshälsovården kan ofta remittera till så kallade yrkesmedicinska kliniker vid universitetssjukhusen i de större städerna om det behövs.

% ` ) ⇒ ←←

Ditt eksem kan bli värre i samband med graviditet.

Du kan oftast använda kortison när du är gravid om du använder det på ett begränsat område av huden. Men du bör fråga en läkare först.

Om du har eksem på händerna är det bra om det är läkt innan barnet föds. Att sköta om ett litet barn innebär mycket kontakt med vatten, och det kan göra eksemet värre.

6 ⇒ ` ← % ⇒

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](#)



[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).