

[Klåda, utslag och eksem](#)

Atopiskt eksem böjveckseksem

Atopiskt eksem är en hudsjukdom som kan komma i alla åldrar. Den ger torr hud och kliande utslag. Eksemet kommer på olika ställen på kroppen i olika åldrar. Sjukdomen är ärftlig och kan inte botas. Men den kan lindras bra med rätt behandling. Atopiskt eksem smittar inte.

Det är vanligt att besvären börjar före två års ålder. Barn mellan två och tolv år får ofta besvären i vecken där lederna böjs. Därför kallas atopiskt eksem också för böjveckseksem. Exempel på böjveck är till exempel knäveck, armveck, handlederna och vristerna.

Olika typer av atopiskt eksem

Det finns flera typer av atopiskt eksem.

Atopiskt eksem

Atopiskt eksem är torra områden på huden som ofta kliar. På ljus hud blir eksemet ofta rodnat. På mörk hud blir eksemet ofta mörkare än den övriga huden.

Atopiska vinterfötter

Atopiska vinterfötter innebär att huden under fotsulorna och stortårna fjällar mycket, och att huden på fötterna spricker. Det är vanligast hos barn mellan fyra och tolv års ålder.

[Läs om vad man kan göra åt torr och sprucken hud på barnfötter.](#)

Myntformat eksem

Myntformat eksem är runda utslag, som ofta kommer på armar och ben. Det kallas även nummulärt eksem. Det är oftast personer över 50 år som får denna typ av eksem.

Toalettsits-eksem

Toalettsits-eksem sitter på skinkorna och baksidan av låren hos barn. Det beror inte på att barnet skulle vara känsligt för toalettsitsen. Eksemet har fått sitt namn utifrån formen och området på huden där besvären finns.

Ögonlockseksem

Ögonlockseksem är eksem runt ögonen. Det är oftast tonåringar och vuxna som får det.

Symtom

Atopiskt eksem i armveck på ljus hud.

Atopiskt eksem i armveck på mörk hud.

Atopiskt eksem i armveck på mörk hud.

Atopiskt eksem på händerna på ljus hud.

Det här är vanliga symtom på atopiskt eksem:

- Huden är torr och fjällar.
- Du får utslag som kliar.
- Var på kroppen utslagen kommer beror på åldern.
- 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.

Barn upp till två års ålder

Hos nästan alla som får atopiskt eksem börjar besvären under det första levnadsåret. Utslagen brukar först komma på kinderna och sedan på till exempel halsen, bröstet, magen och blöjområdet. De kan också finnas på yttersidan av armarna och benen.

Eksemet brukar klia och det kan vara mer besvärligt på natten. Det kan göra att barnet sover oroligt.

Barn mellan två och tolv år

Från två års ålder brukar utslagen komma i de så kallade böjveckan, särskilt knäveckan, armveckan, handlederna och vristerna. Barnet kan också få eksem på händerna.

Tonåringar och vuxna

Tonåringar och vuxna får oftast eksemet på händerna, halsen, i ansiktet och runt ögonen. Eksemet kan också finnas i böjveckan.

Atopiskt eksem kan höra ihop med andra symtom

Du kan ha andra atopiska symtom också som hör ihop med atopiskt eksem.

Atopi är ett samlingsnamn för flera olika besvär, som [astma](#), [pollenallergi](#) och eksem. Vissa har alla besvären. En del har bara ett eller två av dem.

Det är vanligt att de andra atopiska symtomen växlar under olika perioder i livet. Det innebär att du ibland kan ha besvär med astma och ibland besvär med pollenallergi.

Matallergi kan ge värre eksem hos barn

Barn med [matallergi](#) kan få värre eksem. Barn under ett år som har matallergi får ofta [nässelutslag](#) i eksemet.

Vad kan jag göra själv?

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

Smörj regelbundet

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.

Smörj också under de perioder när du inte har besvär. Då kan du få längre tider utan besvär mellan perioderna med eksem.

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

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

Skydda huden från att torka ut

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 dusch och bad eftersom huden annars lätt blir uttorkad.

Skydda dig mot ämnen som kan ge besvär

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.

Ha inte för varmt inomhus och undvik damm

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.

Använd luftiga kläder

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.

Sola försiktigt

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 hur du kan skydda dig mot solen.](#)

Försök att inte klia på huden

Det kan vara svårt att låta bli att klia. Men att klia ger mer klåda. Det ökar också risken för 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 hudlotion i stället för att riva med naglarna när det kliar.
- Använd bomullsvantar när du sover så att du inte kliar sönder eksemet i sömnen.

Annat som kan göra eksemet värre

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

Prova receptfritt kortison

Ofta behövs behandling med kortison, som dämpar inflammation och gör att det kliar mindre. Du kan prova att smörja med receptfri kräm eller salva i en vecka.

Rådgör med läkare för barn under 2 år

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

[Läs om läkemedel vid eksem.](#)

När och var ska jag söka vård?

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

- Ditt barn under två år har svår klåda och har inte blivit bättre efter daglig behandling med mjukgörande medel i två veckor.
- Du eller ditt barn över två år har svår klåda och har inte blivit bättre efter en veckas behandling med receptfritt kortison.
- Du eller ditt barn har eksem som sprider sig eller blir värre, till exempel med blåsor eller sår.
- Ditt eller ditt barns eksem blir inte bättre av den behandling som brukar hjälpa.

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

Om barnet är yngre än sex år kan du kontakta [barnavårdscentralen, BVC](#).

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

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

Undersökning och utredning

Dina besvär kan bero på atopiskt eksem om huden kliar och du har minst tre av följande symtom:

- Du har någon gång haft eksem i något av böjvecken.
- Du har eller har haft astma eller pollenallergi.
- Du har haft torr hud det senaste året.
- Du har synliga eksem på de typiska områdena för din ålder.

- Dina besvär började före två års ålder.

Barn med atopiskt eksem kan också ha allergier som ger besvär från luftvägarna, som snuva och astma. Då kan barnet behöva undersökas för allergier mot till exempel olika sorters mat, pälsdjur eller pollen.

Vid besvär av atopiskt eksem som lindras bra av behandlingen görs oftast ingen utredning för att ta reda på om det finns någon annan allergi också. Men hos barn under fem år kan allergi vara en utlösande orsak till eksemet. Därför kan barnet få en remiss till en barnmottagning eller hudmottagning för att göra en [allergiutredning](#).

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

Om huden verkar vara infekterad

Ibland läker inte eksemet av behandling med mjukgörande medel och kortison. Det kan bero på att huden är infekterad. Då kan du behöva antibiotika och det skrivs ut på recept. Ibland kan läkaren då behöva ta ett litet prov från huden för att ta reda på vilken bakterie som ger besvär.

Behandling

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.

Ljusbehandling

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.

Badbehandling

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.

Vad beror atopiskt eksem på?

Atopiskt eksem är både ärftligt och orsakat av miljön. Miljön kan påverka genom exempelvis att huden utsätts för nötning, kemikalier eller torr och dammig luft. I Sverige är luften extra torr under vintern, både utomhus och inomhus. Det kan vara en anledning till att eksem är vanligare här än i länder med varmare klimat.

Atopiskt eksem är en autoimmun sjukdom. Det innebär att immunförsvaret angriper kroppens friska celler. Vid atopiskt eksem angriper immunförsvaret hudens celler.

Ibland kan en allergi göra att du får eksem.

[Läs om eksem.](#)

Hur påverkas livet av att ha atopiskt eksem?

Eksem kan vara mer eller mindre besvärande i olika perioder. Ibland kan du ha 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.

En del yrken är olämpliga om du har eksem

Du bör inte välja vissa yrken om du har eksem eller 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.

Eksem i samband med ditt arbete

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.

Eksem i samband med graviditet

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.

Påverka och delta i din vård

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](#).

Barn ska ha möjlighet att vara delaktiga

Även barn ska få vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

[Läs om barns och vårdnadshavares rättigheter i vården](#).

För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det viktigt att du som vuxen och [barnet förstår den information ni får av vårdpersonalen](#).

Ni har möjlighet till [tolkning till andra språk](#) om någon av er inte pratar svenska. Ni har också möjlighet till [tolkhjälp om någon av er till exempel har en hörselnedsättning](#).

MER PÅ 1177.SE

 [Torr hud och klåda](#)

Senast uppdaterad:

2022-06-16

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Kristina Lewis, hudläkare, Diagnostiskt Centrum Hud, Stockholm

Fotograf:

Niels Veien, läkare, specialist i hudsjukdomar Mats Bjellerup, läkare, specialist i hudsjukdomar och könssjukdomar,

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](#).