



## Atopiskt eksem (atopisk dermatit)

Uppdaterad 20.11.2023

**Atopiskt eksem är en kronisk, inflammatorisk och kliande hudsjukdom. Till sina symtom är sjukdomen fluktuerande: ibland är utslagen och klådan besvärande, ibland försvinner symtomen nästan helt. Atopiskt eksem kan inte förebyggas och man känner inte heller till något sätt att bota sjukdomen, men symtomen kan bra lindras med rätt slags behandling: bästa sättet att lindra klådan är regelbunden smörjning av huden med en mjukgörande kräm och behandling av utslagen enligt läkarens anvisningar. Hos de flesta patienterna är sjukdomen lindrig och prognosen god; då räcker det med lokalbehandling. För att behandla svåra eksem behövs läkemedelssalvor eller behandlingar som ordineras av en specialistläkare.**

### Vad är atopiskt eksem (atopisk dermatit)?

Atopiskt eksem är en kronisk, kliande, inflammatorisk hudsjukdom med upprepade försämringsperioder som är svåra att förutse.

En person med atopiskt eksem har i allmänhet torr hud också mellan eksem-skoven. Då talar vi om atopisk hudtyp.

Hudens skyddsbarriär är bristfällig i atopisk hud och därför kan bland annat faktorer som irriterar huden lätt tränga in i den.

Atopisk hud skiljer sig också på andra sätt från frisk hud: pH för frisk hud är surt (4–6), men pH för atopisk hud är alkaliskt.

Dessutom är bakteriepopulationen (mikrobiota) i atopisk hud inte lika varierande som i frisk hud. Fettsyrasammansättningen i huden är också annorlunda jämfört med frisk hud.

Baserat på forskning verkar atopiskt eksem vara delvis ärftligt. Förekomsten av sjukdomen i den nära släkten är också den viktigaste kända riskfaktorn.

Barn under ett års ålder som har måttligt eller svårt atopiskt eksem kan också vara allergiska mot något födoämne. Hos vuxna är allergitesterna vanligtvis inte nödvändiga, eftersom den bakomliggande orsaken till symtomen sällan är en födoämnesallergi.

### Atopiskt eksem kliar

Vid atopiskt eksem är huden rodnande och inflammerad och det förekommer kliande utslag. Det är svårt för patienten att låta bli att skrapa den kliande huden, vilket kan ge upphov till skrapspår. I värsta fall kan en bakterieinfektion uppstå i den skrapade huden. Huden kan också förtjockas, vilket kallas likenifiering.

Personer med atopiskt eksem rapporterar ofta att de kan känna smärta i huden, till exempel en brännande känsla, och huden kan också vara känslig för beröring.

### Klassificering av atopiskt eksem

Atopiskt eksem kan enligt svårighetsgrad indelas i tre kategorier: lindrigt, måttligt eller svårt (se länkade bilder i rekommendationen God medicinsk praxis).

- Lindrigt: torra hudområden, tillfälligt förekommande klåda och rodnad på små hudområden (se bilden nedan [Lindrigt atopiskt eksem hos ett småbarn](#)).

## Lokalt verkande läkemedelsbehandling behövs tidvis.

Leikki-ikäisen lievä atoopinen ekseema

Käypä hoito -kuvat  
7.1.2009  
Anna Peltonen



Lähde: HYKS:n iho- ja allergiasairaala  
Kuva: Anna Peltonen

- Måttligt: torra hudområden, ofta förekommande klåda och rodnad samt eventuellt söndrig och förtjockad hud (se bilden nedan [Måttligt atopiskt eksem hos ett småbarn](#)). Lokalt verkande läkemedelsbehandling behövs ständigt i perioder eller som underhållsbehandling.

Leikki-ikäisen keskivaikkea atoopinen ekseema

Käypä hoito -kuvat  
7.1.2009  
Anna Peltonen



Lähde: HYKS:n iho- ja allergiasairaala  
Kuva: Anna Peltonen

- Svårt: torr hud, konstant klåda och utbredd rodnad; dessutom är huden trasig och tydligt förtjockad, det förekommer också blödningar, sårvätska, skorvbildning och pigmentrubbningar (se bilden på nästa sida, [Svårt atopiskt eksem på armarna hos ett barn i skolåldern](#)). Svårt atopiskt eksem försämrar livskvaliteten avsevärt. Långvarig invärtes medicinering behövs eller övervägs som behandling.

Kouluikäisen vaikea atoopinen ekseema yläraajoi

Käypä hoito -kuvat  
7.1.2009  
Anna Peltonen



Lähde: HYKS:n iho- ja allergiasairaala  
Kuva: Anna Peltonen

## Typiska ställen där eksemet förekommer

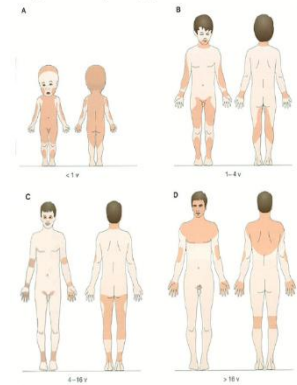
De typiska områdena där atopiskt eksem förekommer visas på bilden nedan [Typiska eksemområden](#).

Ihottuman tyyppialueet

Käypä hoito -kuvat

7.1.2009

Atoopinen ekseema Käypä hoito -työryhmä



Atoopisen ekseeman tyypilliset ihomuutokset eri ikäkausina.

Lähde: Hammukola M, Alanko K. Atoopinen ekseema. Kirjassa: Hammukola M, Iltonen J. Kustannus Oy Duodecim 2005, s. 79

Lupa käyttöön saatu Kustannus Oy Duodecim/Hannele Pirttimaa 21.8.2008

Hos de flesta barn försvinner eller lindras det atopiska eksemet med åren, men det kan igen förvärras under ungdomen eller i vuxen ålder. Stressfyllda situationer kan utlösa en försämring.

Hos **bebisar** börjar atopiskt eksem ofta med fjällbildning på huvudet och det sprids sedan till bålen, händerna och fötterna, i synnerhet till böjveckan. Blöjområdet är vanligen fritt från eksem.



Eksemet kan utsöndra sårvätska och påminner då om impetigo (svinkoppor). Det kan ibland också utvecklas så att hela huden är inflammerad (erythrodermi).

Typiska eksemområden hos **småbarn** (från två år) är hals, nacke, armbågs- och knäveck, handleder, skinkveck och vrister. Det kan förekomma eksem också i ansiktet, runt ögonen och munnen samt vid öronen.

I **skolåldern** koncentreras det atopiska eksemet ofta till knä- och armbågsveck och under **puberteten** kan det spridas till skuldrorna, bröstet och ryggen.

Typiska områden hos **vuxna** är utöver armbågs- och knäveck också ansiktet, halsen och övre delen av bålen. Atopiskt eksem på händerna är också vanligt, och det bör man ta hänsyn till redan vid yrkesvalet. Huden på händerna belastas av våta, smutsiga och kemikalieexponerande jobb, där man måste tvätta händerna ofta eller måste bära gummi- eller plasthandskar under långa tider.

### Samtidiga sjukdomar

Det tydligaste sambandet finns mellan svårt atopiskt eksem och astma: ungefär en fjärdedel av vuxna med atopiskt eksem har astma.

Atopiskt eksem hos vuxna verkar ha samband också med allergisk snuva och födoämnesallergier, särskilt om det atopiska eksemet är svårt.

I allmänhet är dock betydelsen av födoämnesallergier liten i symtomkomplexet av atopiskt eksem hos vuxna.

Risken för hudinfektioner är också klart ökad.

Eftersom sjukdomen är långvarig och svår-förutsägbar har personer med atopiskt eksem också ökad risk att utveckla depression eller ångestsyndrom.

### Atopiskt eksem kan inte effektivt förebyggas

Risken att ett barn får atopiskt eksem blir inte mindre om mamman under graviditet och amning undviker vissa födoämnen, eller barnet börjar få fast föda först vid sex månaders ålder eller senare. I stället kan onödiga exklusionsdieter inverka negativt på mammans och barnets näring.

Probiotika (levande, hälsobefrämjande mikro preparat) och prebiotika (näringstillskott som inte nedbryts och som befrämjar tillväxten av probiotika) diskuteras också mycket för förebyggandet av atopiskt eksem.

Vissa probiotiska preparat minskar förekomsten av atopiskt eksem hos barn med ökad risk för allergiska sjukdomar, men kunskapen om vilken probiotisk stam eller kombination av stammar som ska användas, hur lång behandlingen ska vara eller vilken dos som är lämplig är fortfarande ofullständig.

Forskningsevidensen om prebiotika är fortfarande så knapp att någon rekommendation om användningen av dem tills vidare inte kan ges.

### Behandling

Målet med behandlingen är att få symtomen under kontroll på lång sikt. Det innebär så lindriga symtom som möjligt, minskat antal försämringsperioder och lindring av svårighetsgraden samt förbättrad livskvalitet och funktionsförmåga.

Behandlingen väljs individuellt. Valet påverkas av hur omfattande och svårt det atopiska eksemet är, tidigare behandlingar och deras eventuella biverkningar, patientens möjligheter att genomföra behandlingen, kontraindikationer (alltså hinder för att patienten inte kan ges en viss behandling) samt patientens övriga sjukdomar och



läkemedel. Lokalbehandling är tillräcklig för största delen av patienterna.

**Det är av största vikt att patienten engagerar sig i behandlingen, eftersom det gäller en långvarig sjukdom som lätt återkommer.**

### Undvik förvärrande faktorer

Huden på personer med atopiskt eksem är irriteras lätt och börjar kliar, så faktorer som orsakar och förvärrar symtomen bör undvikas.

Erfarenheten har visat att svettning, torr inomhusluft, vinterårstiden, luftföroreningar, grova kläder, krämer som är för lätta eller för feta och kosmetika och hygienprodukter som sätts på huden kan förvärra atopiskt eksem. I samband med infektioner blir eksemet ofta värre. När huden är söndrig är det bra att skydda den från yttre smuts och bakterier.

Motion har utan tvekan många goda effekter på hälsan. Det är bra för personer med atopiskt eksem att hitta ett lämpligt sätt att träna. Efter svettning är det bra att skölja bort svetten från huden och smörja in huden med en mjukgörande kräm.

### Egenvård är hörnstenen i behandling av atopiskt eksem

***I behandlingen av alla personer med atopiskt eksem ingår regelbunden användning av mjukgörande kräm***

Huden bör smörjas in med en mjukgörande kräm 1–2 gånger om dagen, och utslagsområdena ska behandlas med mjukgörande krämer och läkemedelskrämer enligt läkarens anvisningar.

***Med mjukgörande krämer behandlas den torrhet i huden som hör till eksemet.***

Det är viktigt att använda mjukgörande krämer tillräckligt mycket och aktivt också när det inte kliar och eksemet inte är aktivt. En vuxens hud kan behöva cirka 1 000 gram kräm per månad under vintern.

Det finns olika typer av mjukgörande krämer: sedvanliga krämer och krämer som innehåller ämnen som binder fukt till huden.

Fuktbindande krämer som innehåller karbamid eller glycerol kan minska utslagens svårighetsgrad och antalet försämringsperioder mer effektivt än enbart mjukgörande kräm. Krämer som innehåller karbamid kan orsaka sveda i huden, särskilt vid behandling av akuta, sönderskrapade eksem och hos spädbarn.

Typen av kräm kan varieras också enligt årstid: på sommaren en lättare, på vintern en fetare kräm. Som en tumregel gäller att om den mjukgörande krämen får huden att svida ska den bytas ut till en fetare produkt. Det är bra för alla med atopiskt eksem att hitta de mjukgörande krämer som passar bäst för just dem.

Tvårt emot vad många tror blir atopiskt eksem inte värre av daglig tvätt med vatten eller vid behov med ett oparfymrerat, surt eller neutralt tvättmedel. Det är tvärtom ett bra sätt att avlägsna smuts, svett, skorv och bakterier som irriterar huden. I stället för tvättmedel kan huden även tvättas med en lätt mjukgörande kräm. Känslig hud bör torkas genom att trycka handduken mot huden. Stark gnidning av huden bör undvikas. Insmörjning med mjukgörande kräm efter tvätten förhindrar att huden torkar ut och krämen binder fukt i huden.

### ***Kortisonsalvor hjälper vid behov***

Om insmörjning med mjukgörande kräm inte räcker till för att hålla huden i skick används **läkemedelskräm** enligt läkarens anvisningar. Det behandlar **inflammationen i huden**.



Kortisonkrämer är de primära läkemedelskrämerna vid atopiskt eksem.

Mjukgörande kräm och läkemedelskräm sätts inte på samma hudområde samtidigt, utan det är bra att hålla en paus mellan användningen så att den första krämen hinner absorberas.

I Finland delas kortisonsalvorna in i fyra grupper: mild, medelstark, stark och extra stark.

Kortisonkrämer används i **perioder** (till exempel dagligen för vuxna som 1–3 veckors kurer), och efter kuren **vid behov** som **underhållsbehandling** en gång om dagen två gånger i veckan, vid behov i flera månader, för att förhindra återfall av eksemet.

Kortisonkrämer kan användas på hud som har söndrats av eksemet, och de kan användas på sommaren och under behandling med UV-ljus.

Gravida och ammande kvinnor kan också använda kortisonkrämer.

Användningen av kortisonkrämer begränsas av deras biverkningar, särskilt förtunning av huden. Därför bör man hålla pauser i den dagliga användningen av kortisonkrämer. Pausen bör vara lika lång som läkemedelskuren.

Speciellt utsatta för förtunning är sådana hudområden som redan från början är tunna, såsom ansiktet, halsen och könsorganen och också äldre personers hud. I områden med tunn hud är kurer kortare eller så används andra läkemedelskrämer.

### Om det inte räcker med mjukgörande kräm och kortisonkrämer?

Kalcineurinhämmare (takrolimus och pimekrolimus) är läkemedelskrämer som

ordineras av specialistläkare och som används när mjukgörande kräm och kortisonkräm rätt använda inte hjälper tillräckligt bra.

Dessutom kan de användas som primära läkemedelskrämer på tunna hudområden, såsom ansikte och ögonlock. De tunnar inte ut huden ens vid långvarig behandling.

Pimekrolimus kan användas från tre månaders ålder vid behandling av milt och måttligt och takrolimus från två års ålder vid behandling av måttligt och svårt atopiskt eksem.

Kalcineurinhämmaren stryks tunt på huden två gånger om dagen tills eksemet har läkts. Efter det hålls en paus. En ny behandlingsperiod påbörjas när symtomen återkommer. Om eksemet återkommer ofta kan man efter den dagliga takrolimusbehandlingen fortsätta med underhållsbehandling en gång om dagen två gånger i veckan i flera månader.

Kalcineurinhämmare kan i början av behandlingen göra att huden hettar. Detta avtar i allmänhet redan inom några dagar om krämen används regelbundet. Vid behov kan symtomen i början av kursen lindras genom att ta en smärtstillande medicin en timme före smörjningen.

### Andra lokalbehandlingar för atopiskt eksem

#### *Förband och omslag*

Om det finns sönderskrapade eksemområden på armar eller ben kan man använda **elastiska förband** på dem, med mjukgörande kräm eller kortisonkräm under förbanden. Förbandet gör att det atopiska eksemet lugnar sig snabbare och skyddar också mot skrapning.



Om eksemet är mycket envist kan förband innehållande zinkoxidpasta användas, som får sitta kvar i några dagar.

**Ocklusionsbehandling** används för för-tjockade eksem på små hudområden för att göra lokalbehandlingen med kortison mer effektiv. Kortison används i en lösningsbas och som ocklusionsomslag används i allmänhet en så kallad hydrokolloidplatta som får vara på plats upp till en vecka. Hydrokolloidplattor, som finns att köpa på apotek, skapar en miljö för huden som främjar läkning. Ocklusionsbehandlingen skyddar också huden mot skrapning. Hydrokolloidbandage kallas ofta för konstgjord hud.

**Behandling med koksaltlösning eller 0,25 % zinksulfat** kan användas i början när ett eksem blir vätskande. Omslagsbehandlingen avslutas när utslagen har torkat.

### **Behandling med UV-ljus och solljus**

Vid behandling av måttligt och svårt atopiskt eksem hos vuxna kan behandling med UV-ljus (ultraviolett ljus) användas om lokalbehandling inte hjälper tillräckligt. Det ges 2–3 gånger i veckan i perioder om 15–20 behandlingar. Den rekommenderade övre gränsen för behandlingen är två perioder per år.

UV-ljusbehandling passar också för gravida, men för barn används den endast efter övervägande under översikt av en specialistläkare.

Klimatbehandling med solljus kan också lindra atopiskt eksem och förbättra patienternas livskvalitet. Det finansieras dock inte med allmänna medel.

### **Invärtes läkemedelsbehandling**

Invärtes läkemedelsbehandling övervägs för patienter med svårt atopiskt eksem, om sjukdomen inte kan kontrolleras adekvat med

väl genomförd lokalbehandling och eventuell UV-ljusbehandling.

Till läkemedel som används för långtidsbehandling av atopiskt eksem hör immun-suppressiva och biologiska läkemedel samt JAK-hämmare.

Regelbunden lokalbehandling av huden fortsätter vanligtvis vid sidan av den interna läkemedelsbehandlingen.

Medicineringen påbörjas och följs upp av en specialistläkare i hud- eller barnsjukdomar. Behandlingen och dess effekt följs upp regelbundet.

I Hälsobyns Reumahus finns [anvisningar om de flesta invärtes läkemedel som används vid behandling av atopiskt eksem](#). Atopiskt eksem och reumatiska sjukdomar behandlas delvis med samma läkemedel (till exempel metotrexat).

### **Vad finns att säga om andra behandlingsformer?**

Alternativa behandlingar såsom kosttillskott, essentiella fettsyror, kinesiska örtpreparat, vitamin B<sub>6</sub> (pyridoxin), vitamin E, selen, zink, homeopati eller akupunktur har inte visat sig ha någon effekt vid behandling av atopiskt eksem. Diskutera vid behov användningen av dessa med din läkare.

Effekten av vitamin D är för närvarande föremål för aktiv forskning.

Bakteriefloran i atopisk hud skiljer sig från den i frisk hud; till exempel är andelen *Staphylococcus aureus*-bakterier av hudens bakterier större.

Det finns inte evidens för nyttan av enbart lokalt verkande antibakteriella medel (till exempel klorhexidin, kaliumpermanganat, lokalt verkande antibiotika) vid behandling av atopiskt eksem.



Det rekommenderas att man undviker lokala antibiotika för att hindra att antibiotika-resistenta (motståndskraftiga) bakteriestammar utvecklas.

Läkemedelskrämer, såsom kortisonkrämer och kalcineurinhämmare, minskar mängden stafylokokker på huden.

Arbetsgruppen för God medicinsk praxis rekommenderar inte heller antihistaminer utan särskild anledning för behandling av klåda orsakad av atopiskt eksem. Den bästa behandlingen är effektiv behandling av det atopiska eksemet.

### Atopiskt eksem är en vanlig sjukdom

I Finland lider 10–20 procent av barnen av atopiskt eksem.

Av de vuxna har 25–30 procent någon gång under sitt liv haft atopiskt eksem och cirka hälften av dem har haft det under det senaste året.

Man uppskattar att cirka 10 procent har svårt atopiskt eksem. Hos barn är den svåra formen av sjukdomen sällsyntare.

Atopiskt eksem har blivit vanligare under de senaste decennierna, liksom också astma och allergisk snuva.

### Ekonomiska faktorer och rehabilitering

Man kan ansöka om handikappbidrag från FPA ([www.kela.fi](http://www.kela.fi)) för barn under 16 års, om barnet på grund av sjukdom eller skada behöver vård, tillsyn och rehabilitering under minst sex månader så att det binder familjen mera än vården av ett lika gammalt friskt barn. Vården ska dessutom vara särskilt belastande.

Vårdbidrag för personer som lyfter pension är avsett för 16 år fyllda pensionärer som uppbär pension som berättigar till vårdbidrag, och som behöver hjälp eller vägledning på grund av funktionshinder eller sjukdom.

Aktuell information om ersättning för läkemedel som används vid behandling av atopiskt eksem finns på FPA:s webbplats [Rätt till ersättning för läkemedel](#).

En patient med svårt atopiskt eksem kan ibland behöva yrkesinriktad eller medicinsk rehabilitering. Vid behov kan du få mer information om det av [FPA](#).

Lokala atopiföreningar finns på [Allergi-, Hud- och Astmaförbundet rf:s](#) webbplats, på finska. Förbundet anordnar årliga [kurser](#) och erbjuder kostnadsfri [hälso- och socialrådgivning](#).

### Nyttig tilläggsinformation

Det finns mycket ytterligare information på finska i den egentliga [God medicinsk praxis](#)-rekommendationen:

- Videor/vuxna (på finska): [Lokalbehandling av atopiskt eksem hos vuxna](#), [Anvisningar om att smörja in atopiskt eksem](#), [Ocklusionsbehandling av atopiskt eksem](#) samt [Allmän information om atopiskt eksem](#)
- Videor/barn: [Lokalbehandling av atopiskt eksem hos barn](#), [Insmörjning av atopisk hud hos barn \(video för barnets föräldrar\)](#), [Anvisningar om att smörja in atopiskt eksem](#) och [Ocklusionsbehandling \(omslag\)](#), [Calcineurinhämmare vid lokalbehandling av atopiskt eksem](#) samt [Allmän information om atopiskt eksem hos barn \(video för barnets föräldrar\)](#).
- Ytterligare information: [Ohje vanhemmille atooppisesta ekseemasta](#) (anvisningar för föräldrar om atopiskt eksem)



- Anvisning: [Atooppisen ihottuman ohjattu omahoito aikuisilla](#) (guidad egenvård av atopiskt eksem hos vuxna) och [barn](#)
- Patientinstruktion om användning av fuktiga omslag vid atopiskt eksem på [finska](#) och [svenska](#).
- Tabell: [Atooppisen ekseeman vaikutus eri elämänaalueisiin](#) (inverkan av atopiskt eksem på olika levnadsområden)

## Referensgruppen Ta med patienterna

En referensgrupp bestående av patient-representanter ([Ta med patienterna](#)) har verkat tillsammans med arbetsgruppen för God medicinsk praxis.

Referensgruppen har kommenterat rekommendationen medan den har utarbetats och har gett ett uttalande om rekommendationen.

En expert från Allergi-, Hud- och Astmaförbundet har också kommenterat patientversionen.

## Författare

Texten i patientversionen har uppdaterats utgående från Läkarföreningen Duodecims rekommendation [God medicinsk praxis](#) av redaktör **Kirsi Tarnanen** som stöder patienternas delaktighet.

Texten har granskats av ordföranden för arbetsgruppen för God medicinsk praxis, specialistläkaren i hud- och könssjukdomar och hudallergologi **Leena Koulu** från hudklinikerna vid Åucs, medlemmen i arbetsgruppen, specialistläkaren i barnsjukdomar och barnallergologi **Anna Pelkonen** från Hud- och allergisjukhuset vid HUS samt redaktionschefen för God medicinsk praxis, specialistläkaren i hälso- och sjukvård **Raija Sipilä** från Finska Läkarföreningen Duodecim.

Översättningen till svenska är bekostad av **Finska Läkaresällskapet**.

## Ansvarsbegränsning

God medicinsk praxis- och Avstå klokt-rekommendationerna är sammandrag gjorda av experter gällande diagnostik och behandling av bestämda sjukdomar.

Rekommendationerna fungerar som stöd när läkare eller andra yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården ska fatta behandlingsbeslut. De ersätter inte läkarens eller annan hälsovårdspersonals egen bedömning av vilken diagnostik, behandling och rehabilitering som är bäst för den enskilda patienten då behandlingsbeslut fattas.