



Atopiskt eksem, en allmän hudsjukdom som orsakar klåda

18.10.2017

Atopiskt eksem är en kronisk, inflammatorisk hudsjukdom som orsakar klåda. Symtomen kommer och går: ibland förekommer eksem och klåda, ibland är symtomen nästan borta. Atopiskt eksem kan inte förebyggas och man känner inte heller till hur det botas. Effektiv lokalbehandling med mjukgörande salva (bassalva) och vid behov med kurer av kortisonsalva lindrar klådan bäst. Vid svår sjukdom behövs andra läkemedelsalvor som ordineras av specialisläkare.

Vad är atopiskt eksem?

Atopiskt eksem är en kronisk, kliande, inflammatorisk hudsjukdom som periodvis förvärras. En person med atopiskt eksem har i allmänhet torr hud också mellan eksemskoven. Man talar då om atopisk hud.

Atopiskt eksem kallas också atopisk dermatit, atopiskt böjveckseksem, böjveckseksem och mjölkskorv. Barn under ett års ålder som har medelsvårt eller svårt atopiskt eksem kan också vara allergiska mot något födoämne (till exempel mot komjölk, något sädeslag eller ägg). Det finns en patientversion av rekommendationen God medicinsk praxis om matallergi hos barn: [Födoämnesallergi hos barn](#).

Atopiskt eksem kliar alltid

Vid atopiskt eksem är huden rodnande och inflammerad och det förekommer kliande utslag. Klådan gör att patienten kliar sig och

får skrapmärken. Huden kan också förtjockas, viket kallas likenifiering.

Klassificering av atopiskt eksem

Atopiskt eksem indelas i tre klasser enligt svårighetsgrad:

- Lindrigt: torra hudområden, tillfälligt förekommande klåda och rodnad på små hudområden (se bilden [Lindrigt atopiskt eksem hos ett barn i lekåldern](#)).
- Medelsvårt: torra hudområden, ofta förekommande klåda och eventuellt söndrig och förtjockad hud (se bilden [Medelsvårt atopiskt eksem hos ett barn i lekåldern](#)).
- Svårt: torr hud, konstant klåda och utbredd rodnad; dessutom är huden söndrig och tydligt förtjockad, det förekommer också små blödningar, vätskeutsöndring och skorvbildning. Hudens färg är inte heller jämn utan det finns mörkare och ljusare fläckar (störningar i pigmenteringen). Livskvaliteten försämras betydligt av ett svårt atopiskt eksem. Se bilden [Svårt atopiskt eksem på armarna hos ett barn i skolåldern](#).

Typiska ställen där eksem förekommer

Hos de flesta barn försvinner eller lindras det atopiska eksemet med åren men det kan igen förvärras under ungdomen eller i vuxen ålder.

Hos bebisar börjar atopiskt eksem ofta med fjällande 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 övergå i inflammation i hela huden (erythrodermi).



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

Under skolåldern koncentreras eksemet ofta till knä- och armbågsveck och under puberteten kan det spridas till axlarna, bröstet och ryggen.

Typiska områden hos vuxna är utöver armbågs- och knäveck också ansiktet, halsen och övre delen av bålen. Irritativt handeksem är också vanligt och det bör beaktas vid yrkesval. Vid handeksem i samband med atopiskt eksem lider händerna av vått och smutsigt arbete eller exponering för kemikalier i förhållanden där man måste tvätta händerna ofta eller använda gummi- eller plasthandskar.

Typiska områden för eksem visas på bilden [Typiska områden för eksem](#) (källa: Hannuksela M, Alanko K. Atooppinen ekseema. I boken: Hannuksela M, Karvonen J, Reunala T, Suhonen R (toim.). Ihotaudit. Kustannus Oy Duodecim, 2003, s. 79).
Bildrubrik och text: Typiska hudområden för atopiskt eksem under olika åldersperioder.
Tillstånd för användning: Kustannus Oy Duodecim/Hannele Pirttimaa 21.8.2008

Kan atopiskt eksem förebyggas?

Enligt befolkningsundersökningar är atopiskt eksem delvis ärftligt och det kan inte förebyggas effektivt.

Risken att ett barn får atopiskt eksem blir inte mindre även om modern under graviditet och amning undviker vissa födoämnen eller om man börjar ge fast föda till barnet först vid sex månaders ålder eller senare.

Egenvård är verkligen nödvändigt vid atopiskt eksem!

Regelbunden insmörjning med mjukgörande salva

Viktigast är att använda tillräckligt med mjukgörande salva och göra det regelbundet; det både minskar klådan och behovet av läkemedelssalva. Det är viktigt att använda mjukgörande salva också när det inte kliar och eksemet inte är aktivt. Typen av salva kan varieras enligt årstid: på sommaren en lättare, på vintern en fetare salva. På sommaren är det atopiska eksemet ofta lindrigare, men man måste skydda sig mot att bränna sig i solen.

Tvårt emot vad man tror blir atopiskt eksem inte värre av daglig tvätt med vatten eller vid behov med doftlöst, surt eller neutralt tvättmedel. Det är tvärtom ett bra sätt att avlägsna smuts, svett, skorv och bakterier som irriterar huden. Insamörjning med mjukgörande salva efter tvätten förhindrar att huden torkar ut och salvan binder fukt i huden.

Om det inte räcker med att smörja in huden med mjukgörande salva för att hålla huden i skick används kortison salva (kortikosteroid-salva) enligt läkarens anvisningar.

När man sköter barn med atopiskt eksem är det bra att minnas att beröring är mycket viktig i interaktionen mellan barn och föräldrar. Det är bra att redan från början försöka göra insmörjningen så angenäm och stressfri som möjligt för både barn och förälder. Salvan får inte vara för kall. Man börjar med att smörja in de symptomfria hudområdena, först därefter går man över till de mera irriterade områdena.



Kortisonsalvor vid behov

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

Milda kortisonsalvor används en till två gånger om dagen i ungefär en till två veckors kurer. Medelstark eller stark salva som ordinerats av läkaren används en gång om dagen i en till två veckors kurer.

Under behandlingen håller man pauser mellan kurerna, som ska vara minst lika långa som kurerna med kortisonsalva. Ändamålet med pauserna är att förhindra kortison-salvornas viktigaste biverkning som är förtunning av huden. Speciellt utsatta för förtunning är sådana hudområden som redan från början är tunna (ansikte, hals, könsorgan) och bland annat åldringars hud.

Gravida och ammande kvinnor kan också använda kortisonsalvor.

Vid behov kan patienten fortsätta att använda kortisonsalva som så kallad underhållsbehandling. Då används salvan två gånger i veckan.

Lokalbehandling av eksem med kortisonsalva hos barn

För barn under två års ålder används en procents hydrokortisonsalva en till två gånger om dagen i tre till sju dagars perioder. Efter detta hålls en paus som är minst lika lång som behandlingsperioden. För barn i åldern två till sju år kan man använda mild eller medelstark kortisonsalva en gång om dagen i tre till sju dagars perioder. Efter detta hålls en paus som är minst lika lång som behandlingsperioden. För skolbarn kan behandlingsperioden räcka en till två veckor. Starkare kortisonsalvor används endast enligt specialistläkarens anvisningar.

Undvik sådant som förvärrar eksemet

Vid egenvård är det dessutom bra att undvika sådant som ger symtom eller försämrar eksemet. Erfarenheten har visat att svettning, för feta salvor, torr inomhusluft, vinter, stress, eller grova kläder kan förvärra det atopiska eksemet hos en del patienter.

Om det inte räcker med mjukgörande salva och kortisonsalva?

Kalcineurinhämmare är läkemedelssalvor som ordinerats av specialistläkare och som används när mjukgörande salva och kortisonsalva rätt använda inte hjälper tillräckligt bra. Pimekrolimus används vid behandling av lindrigt och medelsvårt och takrolimus vid medelsvårt och svårt atopiskt eksem. De är förstahandsalternativ på tunna hudområden såsom ansikte och ögonlock på grund av kortisonsalvornas biverkningar (bland annat förtunning av huden).

Kalcineurinhämmare används i allmänhet för barn över två års ålder och enligt läkarens övervägande också för yngre barn. 0,03-procentig takrolimus eller enprocentig pimekrolimus kan användas för barn.

Kalcineurinhämmaren stryks tunt på huden två gånger om dagen tills eksemet har blivit bra. Sedan håller man en paus. En ny behandlingsperiod påbörjas när symtomen kommer tillbaka. Om läkemedelssalvan inte ensam räcker till kan dessutom en mild eller medelstark kortisonsalva användas under värre stadier. Om eksemet ofta återkommer kan man efter daglig behandling med takrolimus fortsätta med upprätthållande behandling tills eksemet har blivit helt eller nästan helt bra. Under den upprätthållande behandlingen används takrolimussalvan två gånger i veckan en gång om dagen under högst tolv månader på de hudområden där eksemet i allmänhet finns.



Kalcineurinhämmare kan i början av behandlingen göra att huden hettar. Detta avtar i allmänhet redan inom några dagar om salvan används regelbundet.

Mjukgörande salva och kalcineurinhämmare stryks inte på samma hudområde samtidigt utan man bör hålla minst en timmes paus mellan användningen av salvorna. Samma anvisning gäller också för kortisonsalva.

Invärtes använda läkemedel endast för behandling infektion

Antibiotika används endast vid impetigo eller annan varande bakterieinfektion i eksemet. Antihistaminer verkar inte ha någon effekt mot klådan vid atopiskt eksem.

Annan behandling av atopiskt eksem

Olika slags förband och omslag

Om det finns sönderskrapade eksemområden på armar eller ben kan man använda elastiska förband på dem, med mjukgörande salva eller kortisonsalva under förbanden. Förbandet gör att det atopiska eksemet lugnar sig snabbare och hindrar också barnet att klia sig. Ibland används också förband med zinkoxidpasta som får vara på plats under några dagar. Ocklusionsbehandling används för förtjockade eksem på små hudområden.

Som ocklusionsomslag används i allmänhet en så kallad hydrokolloid platta som får vara på plats upp till en vecka.

Hydrokolloidförbanden som fås på apotek absorberar sårvätska och bildar en fuktig miljö för huden. Detta gör läkningen snabbare och hindrar barnet att klia sig. I talspråk kallas förbanden ofta för konstgjord hud.

Behandling med UV-ljus och solljus

Vid behandling av medelsvårt och svårt atopiskt eksem hos vuxna kan man använda UV-ljusbehandling om lokalbehandling inte hjälper. UV-ljusbehandling passar också för gravida, men för barn används den endast efter övervägande under översikt av specialistläkare.

Klimatvård, som innebär vistelse i solljus, kan lindra atopiskt eksem.

Hur är det med naturprodukter eller probiotika?

Det har inte kunnat påvisas att alternativa behandlingar såsom näringstillskott, essentiella fettsyror, kinesiska örtpreparat, B₆-vitamin (pyridoxin), E-vitamin, selen eller zink skulle vara effektivt vid behandling av atopiskt eksem, men däremot undersöker man för närvarande aktivt hur D-vitamin inverkar.

Det diskuteras också mycket om probiotika (levande, hälsobefrämjande mikrobprenparat) och prebiotika (näringstillskott som inte nedbryts och som befrämjar tillväxten av probiotika) och hur dessa inverkar på förebyggandet av atopiskt eksem. En del probiotiska preparat minskar uppkomsten av atopiskt eksem hos barn som har ökad risk för allergiska sjukdomar. Kunskapen är fortfarande bristfällig om vilken stam eller kombination av stammar av probiotika som borde användas, hur lång behandlingen borde vara eller vilken dos som är lämplig. Forskningsevidensen om prebiotika är fortfarande så knapp att någon rekommendation om användningen av dem tillsvidare inte kan ges.

Atopiskt eksem är en vanlig sjukdom

I Finland lider 10 till 20 procent av barnen av atopiskt eksem. Av de vuxna har 25 till 30 procent någon gång under sitt liv haft



atopiskt eksem och cirka hälften av dem har haft det under det senaste året.

Atopiskt eksem, astma och allergisk snuva har blivit vanligare under de senaste årtiondena. I utvecklade länder verkar tillväxten ha avstannat men i utvecklingsländerna fortsätter den fortfarande.

Ekonomiska faktorer och rehabilitering

Man kan ansöka om handikappbidrag för ett barn under 16 års ålder från [FPA](#), om barnet på grund av sjukdom eller skada behöver vård och rehabilitering under minst sex månader så att detta binder familjen mera än vården av ett lika gammalt friskt barn. Vården ska dessutom vara speciellt belastande.

[Grundersättning för kalcineurinhämmare ges efter särskild anhållan](#). För ansökan behövs ett B-intyg av specialistläkare. Grundersättning beviljas för högst fem år i taget. Hälsocentralläkaren kan skriva ett intyg för fortsatt ersättning.

En patient med svårt atopiskt eksem kan ibland behöva yrkesinriktad eller medicinsk rehabilitering. Mera information får man från FPA ([FPA/rehabilitering](#)) och Kuntoutusportti ([Kuntoutusportti/kuntoutus](#), på finska).

På [Atopiförbundets](#) webbplats finns mera information om samhällsstöd i artikeln [Arien haasteet ja yhteiskunnan tukimuodot](#) (på finska).

Nyttig tilläggsinformation

I samband med den [egentliga rekommendationen God medicinsk praxis](#) i spalten Opi ja ota käyttöön finns mycket nyttig information (mest på finska) om bland annat följande områden:

- Videon: [Lokalbehandling av atopiskt eksem hos vuxna, allmänt om atopiskt eksem](#) och [anvisningar om insmörjning](#)
- Videon: [Lokalbehandling av atopiskt eksem hos barn, anvisningar om insmörjning, insmörjning och ocklusionsbehandling](#) samt [lokalbehandling med kalcineurinhämmare](#)
- [Vilken kortikosteroid på vilket område vid atopiskt eksem](#)
- [Anvisning för föräldrar vid atopiskt eksem](#)
- [Handledd egenvård för vuxna](#)
- [Handledd egenvård för barn](#)
- [Patientinformation om fuktigt omslag vid vård av atopiskt eksem](#)

Författare

Patientversionen är uppdaterad utifrån Finska Läkarföreningen Duodecims [God medicinsk praxis-rekommendation](#) av medicinska redaktören **Kirsi Tarnanen**. Texten är granskad av ordföranden för arbetsgruppen för God medicinsk praxis, specialistläkaren i hud- och könssjukdomar och hudallergologi **Leena Koulu** från hudkliniken vid Åucs, medlemmen av arbetsgruppen, specialistläkaren i barnsjukdomar och barnallergologi **Anna Pelkonen** från Hud- och allergisjukhuset vid Hucs och redaktionsschefen för God medicinsk praxis **Raija Sipilä** från Finska läkarföreningen Duodecim. Översättningen till svenska är bekostad av **Finska Läkaresällskapet**.

Ansvarsbegränsning

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