

Atopisk eksem er en kronisk kløende hudsykdom med forverring i perioder.

- Det finnes ingen helbredende behandling
- God hudpleie med daglig bruk av fuktighetskremer er svært viktig.
- Eksemområder behandles med kortisonkremer.
- Pass på å ikke gå tom for fuktighetskremer eller kortisonkremer.

Manglende hudpleie ► Tørr hud ► Kløe ►
Forverring av eksem

Fuktighetskremer

Fuktighetskremer hindrer uttørring av huden og beskytter mot irriterende stoffer fra omgivelsene. Velg en parfymefri fuktighetskrem du liker godt. Få råd fra helsepersonell.

Mengde: Bruk store mengder fuktighetskrem, noen vil trenge oppimot 500 g eller ml/uke. Fuktighetskrem brukes alltid like etter bad/dusj. Klapptørk huden først og smør lett inn.

Utgifter til hudpleieprodukter har refusjonsordning via Folketrygdens §5-22, snakk med behandler om støtteordninger.

Kortisonkremer/takrolimus/pimekrolimus

Kortison virker betennelsesdempende.

Styrker av kortisonkrem:

- milde (gruppe 1 og 2)
- moderate (gruppe 3)
- sterke (gruppe 4)
- Bruk som angitt på skjemaet.
- Viktig å behandle eksemet daglig før man trapper ned.
- Vedlikeholdsbehandling er aktuelt for de fleste.
- Vær rask ute med sterk nok kortison ved tegn til oppbluss.
- Takrolimus/pimekrolimus virker også betennelsesdempende og tilsvarer mild kortisonkrem.

Triggere

Oppbluss med rød, kløende hud kan være forårsaket av forskjellige triggere:

Fukt/svette, bad (høy temperatur, hyppig og langvarig), kjemikalier (som såpe, klor, parfyme, vaskemidler), mekaniske irriterende stoffer (ull/syntetiske klær, sand, jord), klima (som temperatur, luftfuktighet, vind), psykiske faktorer (som oppspilthet, sorg, stress)

Annet:

Infeksjon i eksemet er en viktig trigger. Det er en merkbar forverring av eksemet. Det er væsning og skorper. Behandlingen har ikke effekt. Du bør oppsøke lege.

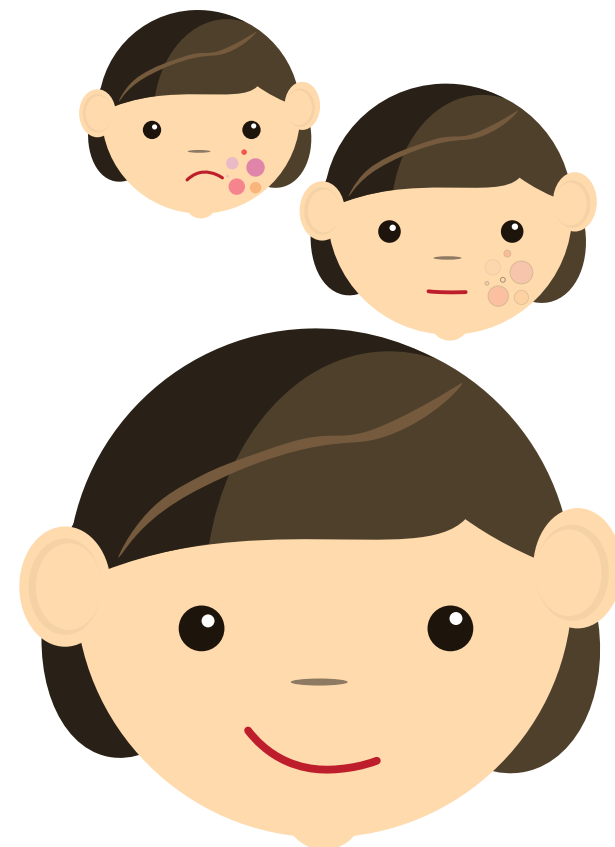
Atopisk eksem behandlingsplan

Navn:

Allergier:

Behandler:

Dato:



LHL



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
- gjør Norge friskere

Oppdatert: 07.12.2023



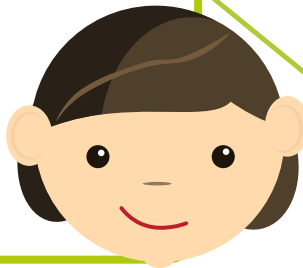
Fuktighetskrem på all hud HVER DAG, minst to ganger daglig, selv om det ikke er rød kløende hud (eksem).

Mine fuktighetskremer:

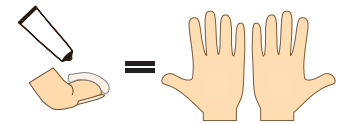
Mine produkter til bruk ved bading/dusjing:

Ikke mer enn 10 minutters bad
Vannet må være lunken

Normal hud



Mengde kortisonkrem:
En fingertuppenhet brukes på et areal tilsvarende to håndflater.

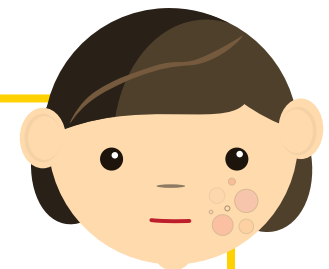
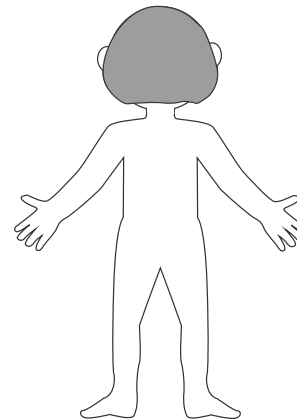
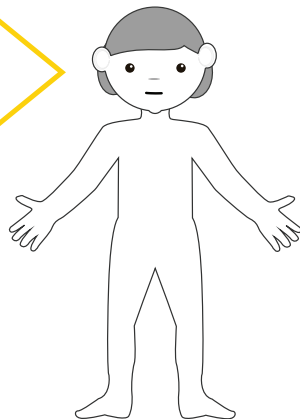


Legg til kortisonkrem/salve/oppløsning til eksemområdene. Du må fortsatt smøre med fuktighetskrem. Krem/salve /oppløsning sted på kropp:

- En gang daglig i 2 uker
- Deretter annenhver dag i 2 uker *

* Hos mange vil utslett i ansikt ha behov for en kortere behandlinglengde.

Rød, kløende hud



Ingen bedring i løpet av 1-2 uker

Andre tiltak:

Forverring av eksemet, væsning og skorper, behandlingen har ikke effekt:
Ta kontakt med din behandler.

