



# Eksem

Råd til deg som har atopisk eksem  
Et temahefte fra Psoriasis- og eksemforbundet

Dette temaheftet er laget av Psoriasis- og eksemforbundet i 2023 med økonomisk støtte fra legemiddelfirmaet Sanofi.

Takk til Astrid Blikstad som har skrevet tekstene om atopisk eksem i heftet. Hun er hudsykepleier på sengepost for hudsykdommer ved Oslo universitetssykehus og tidligere helsefaglig rådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet.

Forsideillustrasjon: Mari Knudsen

Foto og illustrasjoner: Bridget K. Moore (handsome girl), Mari Knudsen, Tøri Gjendal, Josef Tzegai Yohannes, Von og iStock.

Design og trykk: Aksell



# Kjære deg som har atopisk eksem

**Atopisk eksem er** en hudsykdom som kjennetegnes med tørr hud, utslett og intens kløe. Sykdommen er kjent som en barnesykdom, men nyere studier tyder på at utbredelsen av atopisk eksem hos barn og voksne kan være lik. Og i de siste årene har flere og flere fått denne diagnosen.

**Atopisk eksem kan** gi deg smerter, og det er ikke alltid lett å leve med atopisk eksem. I dag finnes det flere gode behandlinger av sykdommen, men det er også ting du kan gjøre selv for å få mindre plager og smerter.

**Visste du at** det finnes en ungdomsorganisasjon som jobber for barn og unge med atopisk eksem? Det er Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung), og du finner mer informasjon på nettsiden [pefung.no](http://pefung.no).

**Med dette temaheftet** fra Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) ønsker vi å gi deg som har atopisk eksem, relevant informasjon og nyttige råd. Vi håper at du finner noe her som kan gjøre det lettere for deg å leve med atopisk eksem.

**Mari Øvergaard**

Generalsekretær i Psoriasis- og eksemforbundet



# Hva er eksem?

Eksem er en gruppe hudsykdommer med forskjellige årsaker, som karakteriseres av en betennelsestilstand i øvre del av huden som klør. Partier på huden blir tørre og flasser. Huden endrer farge på grunn av betennelsestilstanden. Hos noen kan det dukke opp små blærer i huden.

Hvis du har nyoppstått (akutt) eksem kan huden som er rammet, være fuktig. Huden væsker. Ved langvarig (kronisk) eksem er huden ofte tørr, flassende og fortykket (lichenifisert). Når huden blir tørr eller fortykket, kan det lettere oppstå smertefulle sprekker i huden (fissurer).

Det finnes ulike typer eksem. Noen eksempler på eksemtyper er kontakteksem, mikrobielt eksem og atopisk eksem. Når ordet «eksem» brukes alene, snakker vi som oftest om atopisk eksem. Denne eksemtypen kjennetegnes med rødt, kløende utslett på typiske steder på kroppen.

Ordet «atopisk» brukes ofte om overfølsomhet. Med atopisk sykdom mener vi sykdom som har til felles at den som rammes, reagerer allergisk. Eksempler på atopiske sykdommer er atopisk eksem, høysnue (allergisk rhinitt), astma og matvareallergi.

Hvis du har kontakteksem, reagerer du på noe som irriterer huden din, eller du kan være allergisk mot stoffer du er i kontakt med. Ved mikrobielt eksem reagerer huden din på bakterier eller sopp. Et eksempel på mikrobielt eksem er seboreisk eksem. Seboreisk eksem er vanlig og skyldes at kroppen reagerer på en ufarlig sopp som normalt finnes på hudens flora.

**«Ordet 'eksem' kommer fra det greske ordet 'ekzema' som er avledet av 'ekzein' som betyr 'å koke'.»**

# Atopisk eksem

## Utbredelse

Omtrent 15-20 prosent av alle barn i Skandinavia har atopisk eksem i en kortere eller lengre periode i oppveksten. Atopisk eksem kan oppstå i ulike faser av livet, men det er mest vanlig at plagene begynner før fem års alder.

De fleste blir frisk i huden i løpet av oppveksten, men for noen fortsetter eksemlagene utover i ungdomsårene. Noen opplever også plagene i voksen alder.

## Årsak

Årsaken til atopisk eksem er sammensatt og fortsatt ikke fullstendig kartlagt. Det er felles enighet om at både arvelige (genetiske) og miljømessige (ytre) faktorer spiller inn. Mekanismene bak atopisk eksem kan være vanskelig å forstå.

## Hva er symptomene?

Sykdommen atopisk eksem begynner ofte med tørre områder på huden som klør. De tørre områdene får en annen farge enn huden ellers. Fargen på den betente huden varierer ut ifra hudtype.

**«Ordet 'atopisk' kommer fra det greske ordet 'atopos' som betyr noe som er uvanlig eller annerledes. Ordet ble første gang introdusert i 1923 for å beskrive overfølsomhet.»**

## Vanlige symptomer er:

- Tørr hud
- Intens kløe
- Fargeforandringer i huden
- Små nupper eller blærer
- Flassende hud

Eksem kan se forskjellig ut på huden i ulike aldre og hos ulike hudtyper. Hos mennesker med lys hud kan området med eksem se rødt eller rosa ut. Hos mennesker med mørkere hud, kan områder med eksem se mørkere ut enn huden ellers på kroppen, og områdene har gjerne en lilla eller gråaktig nyanse.

**Hos barn og ungdom (2-16 år)** kan eksemet se tørrere ut. I denne aldersgruppen er det oftere eksem i bøyområdet som i albue-bøy og knehase, nakkeområdet, på innsiden av håndleddene og på håndryggen.

**I alle aldersgrupper** kan atopisk eksem oppstå på ulike steder av kroppen med ulik alvorlighetsgrad. Det er mindre vanlig at atopisk eksem oppstår i armhuler, på setet eller ved kjønnsorganene (genialt).



# Diagnostisering

## Hvordan stilles diagnosen?

Det finnes ikke en enkeltprøve som kan vise at det er atopisk eksem. En lege stiller diagnosen ved å se på huden din og stille deg eller foreldrene dine spørsmål. Eksempel på spørsmål som legen kan stille er «Har noen andre i familien eksem eller allergier?»

---

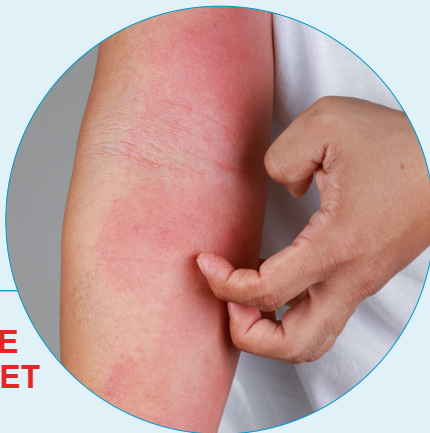
# Behandling av atopisk eksem

## Hva kan jeg gjøre selv?

Du kan smøre huden din med en fuktighetskrem for å forebygge tørr hud, og gjør det gjerne flere ganger daglig. Smøring er viktig i behandling av eksem, og huden skal ikke kjennes tørr. Øk hyppigheten på smøringen, hvis huden ikke kjennes myk og fuktig.

Det er viktig at du smører huden din rett etter bad eller kroppsvask. Vann tørker ut huden og krem trekker lettere inn i fuktig hud. Mange opplever at det blir mindre kløe med et oljebad. Tilsett litt nøytral olje til badevannet og bad i omtrent 15 minutter. Det er ikke lenger så vanlig å ha badekar hjemme, derfor kan en «oljedusj» være et godt alternativ. Husk å ikke bruke for varmt vann. Dusj som normalt først. Deretter kan du skru av vannet litt, mens du går over kroppen med nøytral badeolje. Skyll kroppen raskt og klappetørk huden tørr til slutt.

## PRØV Å UNNGÅ DETTE FOR Å GJØRE EKSEMET VERRE:



- Å være for varm eller svette mye
- Hyppig dusjing
- Tørr luft
- Stress og bekymring
- Plutselige temperaturendringer
- Såper og vaskemidler
- Parfyme
- Ull eller syntetiske fibre
- Allergener (ved allergi)\*

\*Allergen er et stoff som kan fremkalle allergi hos personer som ikke allerede er allergiske mot stoffet. Allergen kan også utløse en allergisk reaksjon hos personer som har denne allergien.



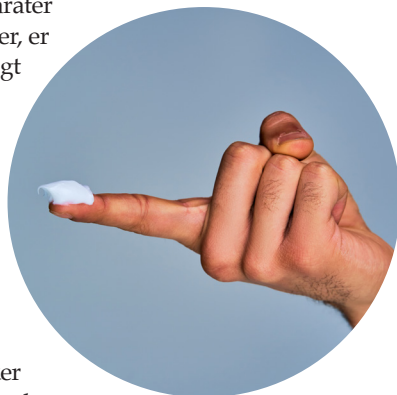
# Hvordan behandles atopisk eksem?

Det finnes flere gode behandlingsalternativer for atopisk eksem. Hvis eksemet blir verre, er det viktig med rask og effektiv behandling. Snakk med foreldrene dine og legen din om hvilken behandling som er aktuell for deg.

## Lokalbehandling

Kortisonkrem er det mest vanlige preparatet som benyttes til behandling av atopisk eksem. Kortison demper betennelsen i huden og reduserer kløe. Andre preparater som såkalte immunmodulerende kremer, er et alternativ til kortisonkrem. Det er trygt å bruke betennelsesdempende kremer og salver slik legen har bestemt.

Når du smører kortison er det viktig at du smører nok krem på området med eksem. Om det kommer kortison litt utenfor hudpartiet som er sykt, så gjør ikke dette noe.



Tommelfingerregelen er at hvis du dekker det ytterste fingerleddet med krem eller salve, så tilsvarer dette mengden som skal til for å behandle et hudområde tilsvarende størrelsen av to håndflater. Dette kaller vi for «fingertuppenhet». Smører du for lite kortisonkrem risikerer du at behandlingen ikke virker slik den skal. Ikke smør kortisonkrem eller fuktighetskrem umiddelbart etter hverandre. La den ene kremen trekke inn litt først, før den andre kremen smøres på.

Mange synes det kan være fint å ha en egen morgenkåpe å ha på seg etter smørerutinen. For deg som opplever mye kløe og kloremarker i tillegg til eksem, kan våtbandasjer (wet wrap) være til god hjelp.

Snakk gjerne med foreldrene dine hvis eksemet ditt blir verre, væskende, hovent og vondt. Dette kan være tegn på infeksjon i huden.

## Systemisk behandling

Atopisk eksem kan også behandles med medisin i tablettform eller som injeksjoner. Smør med fuktighetskrem daglig – også i periodene du bruker betennelsesdempende kremer. Sørg for skånsom håndhygiene med lunkent vann og milde såper uten parfyme.

## Klimabehandling

Behandlingsreiser til utlandet er et tilbud til barn og unge med atopisk eksem opp til 18 år. I løpet av tre uker følger du et behandlingsopplegg med skole, undervisning om å være ung og ha en kronisk sykdom og ulike aktiviteter. Det er Seksjon for behandlingsreiser på Rikshospitalet ved Universitetssykehuset i Oslo som administrerer ordningen med behandlingsreiser. Du må få en bekreftelse fra lege for å dra på behandlingsreise. Snakk med foreldrene dine, hvis dette er noe du kan tenke deg.

*Du kan lese mer om behandling av atopisk eksem på [hudportalen.no](http://hudportalen.no)*



### FAKTA

## RÅD OG TIPS

- Unngå å bade eller dusje for lenge i varmt vann.
- Smør alltid huden med fuktighetskrem etter dusj eller bading.
- Bruk klær som ikke irriterer huden din.
- Kortklippede negler kan forebygge oppkloring av huden.
- Bruk av bomullshansker på natten kan hindre at du klorer deg i søvne.
- Ha det svalt og luftig på soverommet ditt.

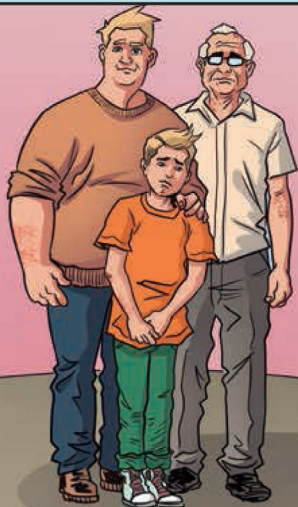
"JES ER HER FORDI JEG HAR EN HUDSYKDOM SOM HETER ATOPISK EKSEM, DET ER DEN VANLIGSTE TYPEN EKSEM, EN SYKDOM SOM GJØR AT HUDEN KLØR OG AT DEN BLIR TØRR OG SPREKKER."



"ATOPISK EKSEM ER VANLIGST BLANT BARN, OFTE FÅR DE DET FØR DE FYLLER ETT ÅR. MEN DET KAN OGSÅ UTVIKLE SEG SENERE, HOS VOKSNE. DET ER EN KRONISK LIDELSE SELV OM MANGE BLIR MYE BEDRE MED ÅRENE, OG UTSLETTET KAN TIL OG MED FORSVINNE HELT NÅR BARN BLIR ELDRE. MEN, MANGE HAR OGSÅ ATOPISK EKSEM SOM LIDNOM OG VOKSNE. OG SLIK HAR DET VÆRT FOR MEG."



"HVA SOM ER ÅRSAKEN TIL ATOPISK EKSEM ER UKJENT, MEN DET ER KLART AT DET IKKE SKYLDLES EN ENKELT TING. MANGE MED ATOPISK EKSEM HAR OGSÅ ALLERGIER ELLER ASTMA. DET ER FORDI GRUPPEN MED ATOPISK HAR EN DEFLEKT HUDBARRIERE OG ET OVERFØLSOMT IMMUNSYSTEM. NÅR HUDEN IKKE KLARER Å BESKYTTE MOT YTRE PÅRE REAGERER IMMUNFORSVARET PÅ UFORLIGE TING SOM OM DET VAR FÆRLIG."



"DET KAN OFTE VÆRE ENKELTE TING SOM TRIGGER ATOPISK EKSEM, FOR EKSEMPEL SÅPE, VASKEMIDDEL, STRESS OG VÆRET. NOEN GANGER SPILLER METALLERGI EN ROLLE, SÆRLIG HOS SMA BARN MED ALVORLIG EKSEM."



"MEN DET FINNES INGEN KUR, OG ALVORLIG EKSEM SPILLER EN VIKTIG ROLLE I DAGLIGLIVET. DET KAN VÆRE VÆRDLIG Å TAKLE, BÅDE FYSISK OG MENTALT."

"DET ER MIN HISTORIE."

Dette er et utdrag fra en spesialutgave av tegneserieheftet The Urban Legend om hudsykdommer. Det ble utgitt i samarbeid med PEF-ung i 2021.

## Normalt å ikke føle seg «bra» nok

Eksem og utslett kan påvirke selvfølelsen, og det er normalt at det kan gå utover selvbildet ditt i perioder. Husk at du er ikke «han, hun eller hen med eksemet». Det er ikke sykdommen som definerer hvem du er, men personligheten din!

Eksem eller andre hudplager er veldig vanlig! Vi har alle noen ting ved oss selv som vi i perioder kan være usikker på å møte med andre. Det kan være fint å tenke på at også mennesker som ikke er syke, er redde for ikke å se «bra» nok ut. Vi kan være for tykke eller for tynne, ha store bryster, små bryster, mye hårvekst, lite hårvekst eller kviser. Ingen er perfekte.

Hvis du føler deg alene, er usikker på deg selv eller er mye lei deg på grunn av eksemet, er det viktig at du snakker med noen du stoler på. Det kan for eksempel være en god venn, helsesykepleier, lærer, forelder, rådgiver, fastlege, søsken, tante eller onkel.

Ungdomstiden er en spennende tid, men for de fleste kan det også være vanskelig i perioder. Vær deg selv og ta ansvar for å følge opp med smøring og medisin som legen har anbefalt deg. Husk at du alltid kan ta kontakt med oss i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) eller ungdomsorganisasjonen PEF-ung, hvis du har spørsmål eller trenger noen å snakke med!



### Selda Ekiz, programleder i NRK:

«Eksem kan være belastende på mange måter. Før var jeg veldig plaget av utslettet i ansiktet, ikke bare gjorde det faktisk vondt, men det var flaut og. Men så lærte jeg egentlig å eie det litt. Som et fødselsmerke, om du skjønner. Og med riktig behandling kan det bli en del bedre, og nå bryr jeg ikke meg om at jeg har det. Det er jo bare sånn det er!»

## Tale Maria Krohn Engvik, helsesykepleier og @helsesista:

«Tenk på den du er som menneske, for du er faktisk en ganske så kul og god person. Og selv om huden din ikke alltid viser seg fra sin beste side, så er kroppen din ganske fantastisk. Tenk på alt den kan! Kanskje kan den gå, hoppe, klemme noen og smile? Jeg håper du smiler akkurat nå og at du kjenner at motivasjonen for å VÅGE Å VÆRE deg vokser! Her er noen tips til hva du kan øve deg på:



- Velg å være glad i deg selv
- Gi mer F i å gruble på hva folk tenker om deg
- Husk å sette av tid til å gjøre ting som gjør deg glad
- Vær hyggelig mot andre

## Josef Tzegai Yohannes, skaper av tegnserien The Urban Legend:



«Jeg lærte mye om hudlidelser under arbeidet med spesialutgaven av The Urban Legend om hudsykdommer, og jeg skjønner at vi må snakke om det, diskutere og gjøre vårt beste for å bekjempe sykdommene. Den beste metoden er opplysning. Kunnskap gir forståelse, og forståelse gir aksept og toleranse. Vi trenger mer av det i dagens samfunn, på mange forskjellige og viktige arenaer, og særlig når det gjelder hudlidelser.»

# Noen å snakke med

Trenger du noen å snakke med om diagnosen din eller om andre ting som du synes er blitt utfordrende på grunn av sykdommen?

## Rådgivere

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har sin egen rådgivningstjeneste, som du kan kontakte på telefon eller epost. Alle medlemmer kan få gratis hjelp av vår rådgivningstjeneste. Det er en fortrolig taushetsbelagt samtale med deg og en rådgiver. Rådgivningstjenesten er ikke en erstatning for legebesøk, men rådgiverne kan gi deg veiledning og råd om sykdommen din. For eksempel kan du stille spørsmål om sykdommen din, livsstil eller om andre ting som har med diagnosen din å gjøre.

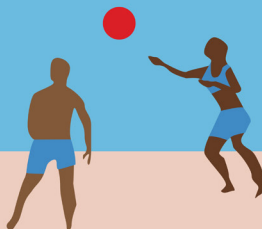
## Likepersoner

I PEFs likepersonstjeneste møter du likepersoner som har samme diagnose som deg. En likeperson har erfaring og kompetanse på hvordan det er å leve med en sykdom. Likepersonen kan hjelpe deg med spørsmål du har om diagnose, gi råd om behandling, økonomi og rettigheter eller bare være en du kan snakke med. En likeperson har gått på kurs og har taushetsplikt.

### Ta kontakt

Rådgivere:  
raadgivning@pefnorge.no  
Tlf. 23 37 62 40  
hudportalen.no/  
raadgivningstjenesten

Likepersoner:  
likepersonskoordinator@  
pefnorge.no  
hudportalen.no/likepersoner



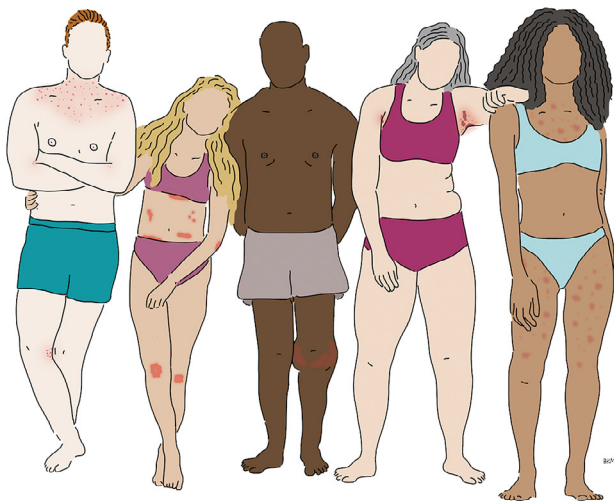


## PEF-ung

Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung) er en barne- og ungdomsorganisasjon som jobber for barn og unge til og med 30 år. Gjennom kjerneverdiene kunnskap, vennskap og fellesskap, ønsker PEF-ung å bidra til å gjøre livet bedre for deg som er rammet av en hudsykdom eller psoriasisartritt.

Som medlem i PEF-ung blir du en del av et fellesskap sammen med andre unge som har en huddiagnose. Du får tilbud om å bli med på turer, kurs og andre aktiviteter. Og du får oppdatert informasjon om sykdommen din og behandlingen av den.

Les mer om PEF-ung på [pefung.no](http://pefung.no)



## Hudskolen

På nettsiden [hudskolen.no](http://hudskolen.no) er det tips til lærere og andre voksne om hva de kan gjøre for deg som har atopisk eksem eller andre hudplager. På nettsiden finnes også informasjon om ulike huddiagnoser og praktiske tips til hvordan de voksne kan legge til rette for at du får det lettere i hverdagen med din hudsykdom.



## Om oss

**Psoriasis- og eksemforbundet (PEF)** er en interesseorganisasjon for personer med hudsykdommer som psoriasis, atopisk eksem, hidradenitis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria (elveblest). Dessuten har flere av våre medlemmer leddsykdommen psoriasisartritt. PEF ble stiftet i 1962 og har fylkeslag og lokallag over hele landet.

**Vi jobber kontinuerlig** for å være et relevant og slagkraftig forbund med målet om å sikre at alle sykdomsgruppene vi jobber for, får et likeverdig og godt behandlingstilbud. Hver diagnose har sitt eget utvalg som arrangerer møter, kurs og seminarer og holder et spesielt øye med hva som skjer på sin diagnose. Vi har et nettverk med likepersoner som kan gi deg råd og tips, og vi har en egen rådgivningstjeneste som svarer på spørsmål om diagnose, livsstil, kosthold og fysisk trening. Mange av våre tillitsvalgte inviterer til lokale arrangementer over hele landet. Vi er tilstede i ulike internasjonale fora og jevnlig i dialog med beslutningstakere for å fremme våre saker.

**Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung)** er en barne- og ungdomsorganisasjon som jobber for deg fra 0 til 30 år som har en hudsykdom eller psoriasisartritt. Som medlem i PEF-ung blir du en del av et felleskap med andre unge som har en hudsykdom. Du får tilbud om å bli med på turer, kurs og andre aktiviteter. Du får oppdatert informasjon om sykdommen og behandlingen av den, og du kan bidra til å gjøre livet bedre for unge som er rammet av hudsykdommer.

**Ta gjerne kontakt med PEF på epost [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no) eller PEF-ung på epost [post@pef-ung.no](mailto:post@pef-ung.no). Du kan også ringe oss på telefon 23 37 62 40.**

### Følg oss gjerne på sosiale medier

PEF:  @psoriasisogeksemforbundet  @PEFNORGE  @psoriasisogeksemforbundet

 @psoriasis- og eksemforbundet (PEF)

PEF-ung:  @ungpef  @PEF\_ung  @pefung



Meld deg inn her!