

apotek

# Eksem



## EKSEM

Eksem er en kløende hudlidelse, som kan optræde overalt på kroppen. Det er en slags betændelsestilstand i huden, der ikke skyldes bakterier. Huden bliver rød og hævet, og måske er der små vandblærer. Senere bliver huden tør, fortykket, skællende og til tider med smertefulde revner. Eksem smitter ikke.

Eksem i huden kan skyldes mange forskellige ting og kan optræde i forskellige former. De mest almindelige er kontakteksem og børneeksem. Børneeksem kaldes også for atopisk eksem. Hvis du har haft børneeksem, har du en større risiko for at udvikle kontakteksem som voksen.

På de næste sider kan du læse om kontakteksem og børneeksem. Har du en anden slags eksem, kan du alligevel have gavn af at læse om forebyggelse og behandling i brochuren. Principperne for forebyggelse og behandling er stort set de samme for alle typer eksem.

Eksem er en hyppig sygdom. I løbet af et år rammes mere end 10 procent af alle danskere af eksem alene på hænderne, og 15-20 procent af alle børn og unge har børneeksem i lettere eller sværere grad.



## KONTAKTEKSEM

Kontakteksem opstår, når huden kommer i direkte kontakt med stoffer, den ikke kan tåle. Kontakteksem kan forekomme overalt på kroppen. Det er især hænder og ansigt, som angribes. Kontakteksem på hænderne kaldes håndeksem.

Kontakteksem kan være irriterende eller allergisk. Den irriterende eksem kendetegnes ved, at huden igen og igen udsættes for irritation. Efterhånden nedbrydes hudens modstandskraft, og der udvikles eksem. Den allergiske eksem opstår, hvis du er i kontakt med selv små mængder af et stof, du er allergisk over for. Irriterende kontakteksem

udgør 75-80 procent af samtlige tilfælde af kontakteksem.

Irriterende kontakteksem udvikles især hos personer, der har vådt arbejde med hyppig håndvask eller handskeskift. Det ses også hos personer, der er i hyppig kontakt med industrielle olier, opløsningsmidler og fødevarer. Derfor er rengøringsassistenter, sundhedspersonale, frisører, maskinarbejdere, mekanikere, bage og kokke udsatte grupper.

Den allergiske kontakteksem er mindre forudsigelig.

---

### GODE RÅD VED VÅDT ARBEJDE

- o Brug beskyttelseshandsker – så lang tid som nødvendigt, men så kort tid som muligt.
- o Beskyttelseshandskerne skal være ubeskadigede, rene og tørre.
- o Brug bomuldshandsker under beskyttelseshandsker.
- o Vask hænder i køligt vand, skyl og tør dem godt.
- o Alkoholbaserede desinfektionsmidler kan anvendes i stedet for sæbevask, når hænderne ikke er synligt snavsede.
- o Bær ikke fingerringe.
- o Brug en fugtighedscreme med højt fedtindhold og uden parfume.
- o Fugtighedscremen skal fordeles over hele hånden, også på fingre og håndrygge.
- o Brug varme handsker udendørs om vinteren.

## BØRNEEKSEM

Børneeksem er en hudsygdom, som giver tendens til tør, kløende hud og perioder med eksem. Det er forskelligt, hvor hårdt den enkelte person bliver angrebet.

Eksemet viser sig typisk som udslæt allerede få måneder efter fødslen. Omkring halvdelen har fået det, inden de bliver et år, og stort set alle får det, inden de bliver fem år. De fleste børn slipper af med eksemet, inden de når puberteten. En mindre del bliver ved med at have eksem som voksne eller får eksem igen efter en årrække uden symptomer.

Alle, der har haft børneeksem, har en sart hud og større risiko for at få håndeksem. Det betyder, at de

gennem hele livet skal passe ekstra godt på deres hænder og overveje valg af erhverv.

Ved børneeksem er balancen i hudens immunsystem ændret. Huden reagerer let på forskellige påvirkninger og begynder at klø. Huden kan revne og give smerte og ømhed.

Eksem forværres, hvis huden angribes af bakterier, virus og svampe. En bakterieart, der typisk ses ved børneeksem, er stafylokokker, som gør huden rød og væskende med gule skorper. En anden infektion, som kan forekomme, er herpes. Herpes viser sig som små blærer og sår. Hvis du har mistanke om, at du har en infektion i eksemet, skal du søge læge.

## GODT AT HUSKE ...



Har du svært ved at huske din medicin, kan du tilmelde dig gratis huske-sms på apoteket.dk.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

## BEHANDLING AF EKSEM

Uanset hvilken form for eksem du har, er principperne for behandling stort set de samme: at fjerne eller undgå det, som fremkalder eller forværrer eksemet. Derudover skal kløen og betændelsestilstanden behandles.

Eksem behandles typisk med binyrebarkhormoncreme. Lægemidlet bruges typisk en til to gange om dagen i en kortere periode. Du begynder normalt med et stærkere virkende lægemiddel for at bringe eksemet i ro og fortsætter derefter ved enten at smøre mindre hyppigt eller ved at anvende en svagere creme.

Hvis det ikke er dine hænder, der skal behandles, skal du altid vask

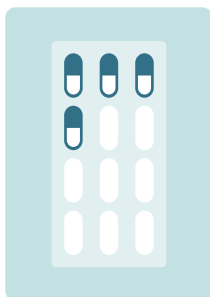
dem efter påsmøring. Brug eventuelt handsker, hvis du skal smøre en stærk creme på.

Lægemidler med binyrebarkhormon kan have bivirkninger. Du kan læse om dem på indlægssedlen eller spørge på apoteket eller hos lægen.

Såvel samtidig med lægemidlet bruges en almindelig fugtighedscreme med et højt fedtindhold (minimum 20 procent fedt). Vælg den 'fedeste' creme, du kan lide at bruge, og skift eventuelt mellem flere forskellige cremer.

Fugtighedscremen anvendes flere gange om dagen – også når du ikke længere bruger binyrebarkhormoncreme.

## ... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



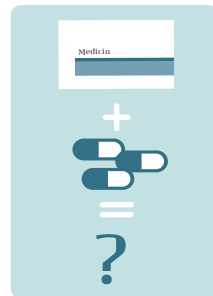
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægssedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

## **GODE RÅD OM EKSEM**

- o Hold din hud hel og blød med fugtighedscreme. Derved opnår du en god hudbarriere, som beskytter mod stoffer, der kan give eksem.
- o Vælg en creme, der er uparfumeret. Parfume kan genere din hud yderligere og eventuelt give dig allergi. Undgå også unødvendige tilsætningsstoffer, for eksempel farvestoffer, som kan irritere den sarte hud.
- o Spørg på apoteket, hvis du er i tvivl om, hvilken fugtighedscreme du skal vælge. Apoteket kan hjælpe dig med at finde den type, der passer bedst til din situation.
- o Du kan med fordel vaske din hud dagligt med en mild og uparfumeret sæbe. Det er vigtigt, at du ikke bruger for meget sæbe, og at du skyller den godt af bagefter. Desuden bør vandet ikke være for varmt.
- o Gå i bad højst én gang om dagen i kort tid.
- o Hvis du på arbejdspladsen bliver udsat for det stof, du ikke tåler, kan det blive nødvendigt at skifte erhverv. Hvis du har kontakt-eksem og skal i gang med en ny uddannelse eller står over for et jobskifte, så undgå erhverv, som kan fremprovokere din eksem.
- o Søg læge, hvis du har mistanke om, at du har fået eksem – og ligeledes hvis du har mistanke om, at der er gået infektion i eksemet.

## **GODE RÅD OM BØRNEEKSEM**

- o Tag båd, og brug creme, i god tid før sengetid.
- o Sørg for, at der er køligt i soveværelset.
- o Undgå uld direkte på kroppen.
- o Skift tøjet, hvis det er blevet svedigt.
- o Klip neglene korte – fil dem, og krads kun med flad hånd.
- o Sov eventuelt med bomuldshandsker.
- o Pas på syreholdige frugter – spis dem skåret i små bidder – smør eventuelt huden rundt om munden med en fed creme, inden de spises.
- o Undgå stress – stress påvirker din hud.

# apotek

VARENR.: 803369 08/12

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer me-

dicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin – uanset om du går ned på det fysiske apotek, eller du e-handler over nettet. Apotekets e-handel foregår i apoteket.dk's webshop.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.