

SÅDAN LEVER DU MED EKSEM

www.astellas.com/eu

 **astellas**
Leading Light for Life

EKSEMTYPER

Eksemtyper

Der er mange forskellige typer eksem, så som atopisk eksem, kontakteksem (ofte benævnt som kontakt-dermatitis) og seboroisk eksem. Selvom eksem kan medføre stress, påvirke din dagligdag og forstyrre din søvn, er det ikke livsfarligt eller smitsomt. Sygdommen kan som regel kontrolleres effektivt med den rigtige behandling.




Navn:

Diagnose:

Behandling 1:

Behandling 2:

Behandling 3:



HVAD KAN JEG GØRE FOR AT HJÆLPE?

Eksem kommer og går. Uanset hvilken type eksem du lider af, kan du gøre meget for at forhindre udbrud ved at forstå eksemen, lægge mærke til, hvilke ting der gør det værre, og ændre din livsstil. Følgende råd kan måske hjælpe.

Rensning af huden

Nogle mennesker mener, at det er nemmere at kontrollere deres eksem, hvis de holder deres hud meget ren. For andre er hyppig vask en årsag til tørhed og irritation. Tal med din læge om, hvad der er bedst for dig.

Undgå sulfo

Uanset hvad er det vigtigt, at du tænker over, hvilke produkter du bruger. Sulfo og sæbe kan virke udtørrende og irriterende på huden så, hvis du vasker dig med et rensmiddel uden sæbe eller med et blødgøringsmiddel (en særlig type fugtighedsmiddel), kan det måske være med til at forhindre, at eksemen bryder ud. Til at begynde med synes mange mennesker, at det er underligt ikke at bruge sæbe, men senere finder de ud af, at huden bliver bedre uden brug af sæbe.

Fødevareallergi

Fødevareallergi kan undertiden få atopisk eksem til at bryde ud. Tal med din læge, hvis du har mistanke om, at du lider af fødevareallergi.

Behandling

Uanset hvilken type eksem du lider af, vil behandlingen højst sandsynligt omfatte brug af en blødgørende creme, salve eller lotion til tør hud og en betændelseshæmmende creme, salve eller lotion, der skal reducere hævelse, rødme og kløe.

LINDRING AF KLØE

Lindring af kløe

Den kløe, som eksem (især atopisk eksem) medfører, kan aftage eller forværres i løbet af dagen. Desværre bliver eksem kun værre ved, at man klør sig, fordi huden bliver endnu mere beskadiget, så der kan trænge bakterier, som kan medføre infektioner, ind i den beskadigede hud. Du kan gøre mange ting for at lindre kløen:

- Undgå at blive varm ved at bruge løstsiddende tøj af bomuld.
- Forsøg at holde en ensartet temperatur, da hurtige temperaturændringer kan få huden til at klø.
- Undgå tøj og sengetøj, der er lavet af kradsende, syntetisk stof, uld eller andet materiale med en ru tekstur, da dette kan irritere huden. Vælg sengetøj af bomuld og tøj, der føles blødt mod din hud.
- Hold huden fugtig med masser af blødgøringsmiddel så tit som muligt.
- Et varmt bad kan få huden til at klø; det er bedre med lunkent vand.
- Hvis du ikke kan holde kløen ud, kan du klappe eller knibe huden i stedet for at kradse, så huden ikke beskadiges af dine negle.
- Korte fingernegle er med til at undgå, at huden beskadiges; og brug af bomuldshandsker om natten forhindrer, at du klør dig, mens du sover.

Ting, der ofte gør eksem værre:

- Sulfomidler, så som sæbe, opvaskemiddel og husholdningsrengøringsmidler (bomuldshandsker under gummi- eller plastikhandsker kan beskytte hænderne, mens du gør rent i huset).
- Opløsningsmidler, så som benzin og visse almindelige rengøringsmidler.
- Olie og kemikalier, der anvendes på mange arbejdspladser.
- Nikkel, der findes i mange metalgenstande, så som smykker, nitter i jeans og andet tøj samt BH-stropper.
- Tilsætningsstoffer i læder og gummi (findes ofte i sko og tøj).
- Konserveringsmidler, som de fleste krops- og ansigtscremer og kosmetik indeholder.
- Dyreskæl (hud, hår og spyt).
- Pollen og mug.
- Støvmider (nogle mennesker mener, at eksem kan reduceres, hvis de støvsuger huset med regelmæssige mellemrum, hvilket reducerer støvmidernes antal).

HVAD KAN DIN LÆGE GØRE FOR AT HJÆLPE?


Din læge kan rådgive dig med hensyn til, hvordan du skal passe på din hud og ordinere en hensigtsmæssig behandling, så som blødgøringsmidler og betændelseshæmmende behandlinger.

Blødgøringsmidler

Blødgøringsmidler er særlige fugtgivende midler, som er udviklet specielt til tør hud (f.eks. eksem), og som er med til at holde huden smurt, fugtig og smidig, hvilket så hjælper med til at minimere tørhed, stramhed og kløe. Blødgøringsmidler adskiller sig fra bodylotion og -creme ved, at de som regel ikke indeholder så mange af de stoffer, der kan irritere huden, så som parfume og konserveringsmidler. De fås i mange forskellige varianter, bl.a. som salve, creme, lotion, gel, badeprodukter og sæbeerstatninger.

Det er meget vigtigt, at du vælger det rigtige blødgøringsmiddel, da det er mest sandsynligt, at du kommer til at bruge et produkt, som du synes om. Din læge kan hjælpe dig med at finde et blødgøringsmiddel, der passer til dine behov. Uanset hvad du vælger, skal du bruge det ofte, og især når din hud føles tør og stram eller irriteret.

- Brug blødgøringsmidler i rigelige mængder, så ofte du kan og altid mindst to gange om dagen.
- Brug dem på områder med og uden eksem for at holde huden smidig og fugtig – der er ingen begrænsninger med hensyn til, hvor meget og hvor ofte du kan bruge blødgøringsmidler i modsætning til betændelseshæmmende midler.
- Brug dem altid, når du har været i bad, så fugten "forsegles".
- Vask hænderne, inden du smører noget på huden. Patienter med eksem udvikler af og til hudinfektioner, og glas med creme er det perfekte vækstmedium for bakterier.
- Smør blødgøringsmidlerne forsigtigt på, og undgå at gnide for hårdt på huden. Tyktflydende cremer påføres i små pletter, som så smøres forsigtigt ud. Brug nedadgående strøg for ikke at tilstoppe hårsækkene.



BEHANDLING AF UDBRUD

Topikale betændelseshæmmende behandlinger

Hvis du får et udbrud, er det måske nødvendigt med en topikal betændelseshæmmende behandling, så som topikale kortikosteroider eller lignende. Begge dele virker ved at reducere betændelse, rødme og kløe. Når eksemen igen er under kontrol, kan den ofte kontrolleres udelukkende med blødgøringsmidler.

Find den behandling, der fungerer for dig

Det er meget vigtigt, at du diskuterer din eksem med din læge, især hvis du er i tvivl om nogle af dine symptomer eller behandlinger.

Opret en symptomdagbog

Det kan være en hjælp, hvis du skriver ned, hvordan din hud ser ud, og hvordan du har det i løbet af et par uger eller måneder. Så kan du måske genkende typiske forløb i din eksem eller finde ting, der forværrer den (triggere). Triggere fører ofte til udbrud, så en dagbog kan måske hjælpe dig med at minimere eller undgå udbrud i fremtiden.

Astellas er et førende medicinalfirma, der tilbyder en bred vifte af hudprodukter og særlige ydelser, som har til formål at normalisere livet for mennesker med atopisk eksem, akne og andre hudproblemer.

Astellas SkinSense er et bredt produktsortiment, designet til individuel behandling og pleje af patienter med atopisk eksem.

2000 / July 2006 / Living with eczema / DK / AP.L: 5034

ASTELLAS PHARMA A/S
NAVERLAND 4
2600 GLOSTRUP
TLF.: 4343 0355

