

FORVERRENDE FAKTORER IRRITANTER- TRIGGERE

Elin Aanrudhaugen Rambech
Sykepleier
Eksemskolen Hudavdelingen
St. Olavs Hospital
261124



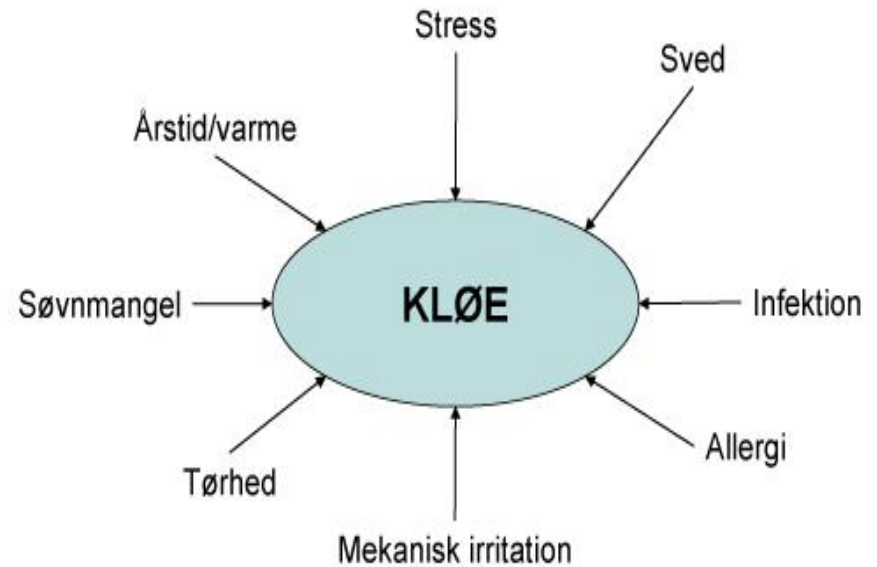
FORVERRENDE FAKTORER – IRRITANTER-TRIGGERE

- Forverrende faktorer er **ikke** årsaken til eksemet
- **IRRITANTENE** kan skape inflammasjon og kløe
- **YTRE FAKTORER**- såpe, vann, sand, varme og kulde
- **INDRE FAKTORER**- mat og infeksjoner
- **ALLERGI** - mat, dyr og pollen
- Barn med atopisk eksem har lavere terskel og er mer sensitive for å reagerer på **irritanter** i forhold til barn med frisk hud



KLØE

- Et fremtredende trekk ved atopisk eksem
- Kløen forverrer eksemet
- «Kløe med utslett»
- «Utslett med kløe»
- Ligger på «lur»
- «Alle klør»- målet er at kløen skal dempes 😊



KLÆR

- Anbefaler hvitt, ubleket eller lyst bomullstøy
- Tynne, glatte stoffer som bambus og silke virker kjølede og er behagelig for sensitiv, tørr og kløende hud
- Flere tynne plagg fremfor få tykke
- Parfymefrie vaskemidler
- Minimer bruk av skyllemiddel
- Klær; en av de hyppigste årsakene til forverring av eksem



ULLKLÆR

- Ullfibrene kan virke mekanisk irriterende
- Ullfibrene suger opp fett og fuktighet fra huden
- Ubehandlet ull inneholder lanolin som kan forverre kløen
- Unngå ull direkte mot huden dersom barnet klør - selv de fineste og mykeste ullproduktene kan gi kløe
- Obs hals og håndledd
- Merinoull....



KUNSTFIBER

- Ofte tette plagg
- Suger ikke opp svetten fra huden
- Unngå disse plaggene rett på huden
- Obs halsen på ytterjakker/vinterjakker, ofte fleece
- Obs treningstøy til større barn og ungdom
- Obs kosedyr av kunstfiber
- Vask plaggene/kosedyrene regelmessig



GROVE OG TETTSITTENDE KLÆR

- Virker mekanisk irriterende på sensitiv hud
- Unngå stivt og stramt tøy
- Unngå frotte` og krepp
- Vrangen ut for å unngå irritasjon av sømmer
- Klippe bort merkelapper
- Obs øreflipper ved av og påkledning – sprekker som «aldri gror»
- Foreldrenes klær kan også irritere barnets hud



FARGESTOFFER OG KJEMIKALIER

- Nye klær er ofte tilsatt kjemikalier for å bli mykere, glattere, krølle mindre og bli sterkere i fargen
- Kjemikaliene kan virke irriterende på huden
- Spesielt mørke og sterkt fargede plagg og sengetøy
- Vi anbefaler å vaske alt nytt tøy og sengetøy 1-2 ganger før det tas i bruk



SKO

- Unngå lange perioder med tette sko
- Klamme føtter gir grobunn for sopp og bakterier
- Vask føttene og skift sokker regelmessig og gjerne etter turer i barnehage/skole
- Inneskoene bør være luftige, for eksempel sandaler



TEMPERATURENDRINGER

- Atopisk hud er følsom for temperaturendringer
- Sol og varme
- Kulde og vind
- Vinter – vår
- Sommer – høst



KULDE - VINTER

- Atopisk eksem forverres ofte i høst og – vinterhalvåret
- Utelek, bløte votter – fuktighet
- Tørr, kald luft
- Lavere luftfuktighet innendørs om vinteren
- Tørrere inneklima pga fyring
- Generelt tørrere hud



VARME OG SVETTE

- Barn med atopisk eksem har dårligere regulert svetteutskillelse, de kan bli fortere varme
- Anbefalt temperatur inne er ca.20 -22 grader
- Påkledning barnehage; kle av etter utelek



VARME OG SVETTE 2

- Romslige, myke/glatte lette klær, gjerne bomull/bambus/silke
- Kjøle seg ned etter aktiviteter
- God hudpleie etter aktiviteter ; dusj, behandlingskrem og fuktighetskrem



FYSISK AKTIVITET/TRENING

- Svette og varme kan gi oppbluss av eksem
- Opphopning av svette på huden kan gi en intens kløe
- Dusj og smør huden med fuktighetskrem rett etter fysisk aktivitet så ikke svetten blir liggende på huden og fremprovosere kløe
- Viktig med mykt og luftig treningstøy
- Unngå syntetiske stoffer og «teknisk treningstøy» dersom dette irriterer huden og gir kløe
- Dusje etter «gymmen».....



SOL OG ATOPIISK EKSEM

- Sol og saltvann har gunstig effekt på atopisk eksem 😊
- Eksem i «oppbluss» kan bli verre når det utsettes for sol
- Eksemet må behandles godt før «type sydenturer»
- Ved infisert eksem bør man unngå sola til eksemet er i bedring
- Type solkrem?
- Kortison i sola?
- Husk å ta med alle kremer, salver og desinfiserende produkter når dere drar på ferie!



FUKTIGHET- VANN OG SÅPE

- Vann og såpe tørker ut huden
- Bruk lunkent vann da varmt vann kan gi økt kløe
- Parfymefrie såper med $\text{ph} = 5.5$
- Vask med såpe kun på nødvendige plasser
- Fuktighetskrem og olje kan med fordel brukes som såpe
- Vær oppmerksom på sjampo, balsam og håndsåper i.f.t parfyme og andre irriteranter



FUKTIGHET

- SNØRR
- SIKLING



GENERELL HYGIENE ER VIKTIG !

- Forebygger infeksjoner
- Dusj og vask med ph-vennlig og parfymefri såpe **før** behandlingsbad for å vaske vekk «gammel salve» og urenheter fra huden
- **Klapptørk** huden etter dusj og bad
- Korte negler
- Hansker/votter på natt for å unngå oppkloring av huden under søvn



INFEKSJONER OG ANDRE FYSISKE FORHOLD

- INFISERT EKSEM -alle typer infeksjoner forårsaket bakterier, sopp eller virus kan forverre eksemet
- Vaksiner
- Frembrudd av tenner
- Forkjølelse
- Feber
- Barnesykdommer
- Omgangssyke



KLORVANN

- Barna skal delta i aktiviteter med andre barn i størst mulig grad 😊
- Barnet skal lære å svømme 😊
- Klor irriterer og tørker ut huden
- Fettbeskyttelsen i huden ødelegges av klor



FORHOLDSREGLER VED BADING I KLORVANN

- Ved infisert eksem skal ikke barnet i basseng
- Smør kroppen/områder med eksem med fet fuktighetskrem 10 minutter før bading
- Begrense tiden i klorvann....
- Dusj godt i lunkent vann umiddelbart etterpå, unngå såpe, bruk gjerne olje og klapp huden tørt
- Smør så med kortisonkrem og fuktighetskrem



SENG OG SOVEROM

- Tynne/lette dyner og puter som kan vaskes
- Heldekkende pysj i glatt bomull/bambus
- Å sove i egen seng anbefales
- Kjølig og luftig på rommet - 18 grader eller mindre
- Unngå støvsamlere som leker, bamser, tepper på gulvet
- Unngå kjæledyr på soverommet
- Lufte rommet og sengetøyet daglig, obs i pollensesongen
- Skifte sengetøy x 1 i uken
- Obs sengemiddallergi



MAT

- Matos og damp
- Direkte kontakt med mat, matrester
- Lokal irritasjon er ofte mer vanlig enn allergi
- Lokal irritasjon kan forebygges ved vannavstøtende salve rundt munnen før måltider
- Matvareallergi
- Viktig at det ikke fjernes matvarer fra barnets kosthold uten samråd med lege.



HISTAMINRIKE/FRIGJØRENDE MATVARER

- Overfølsomhetsreaksjon
- Noen av disse matvarene *kan gi kløe og forverre eksemet*
- Bør unngås eller gis i små doser når barnet har hissig og infisert eksem der økt kløe ved inntak er kjent
- Kan tolereres godt i moderate mengder når eksemet er bra
- Gjelder særlig fargerike matvare som for eksempel jordbær, tomat, ketchup, salami, sitrus, makrell i tomat.
- Banan, kanel, brunost, sjokolade, skalldyr
- Individuelle forskjeller ift reaksjoner på matvarene



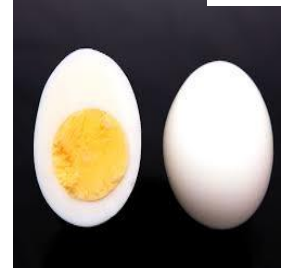
HISTAMINRIKE OG FRIGJØRENDE MATVARER 2

- Følg med når barnet begynner å introduseres for nye matvarer i forhold til forverring av eksemet
- Mer kløe? Elveblest? Mer eksem?



ALLERGI

- Matvareallergi – egg, melk
- Pelsdyrallergi - katt, hund, hest
- Pollen –gress, bjørk
- Kontaktallergi – nikkel, lateks, parfyme



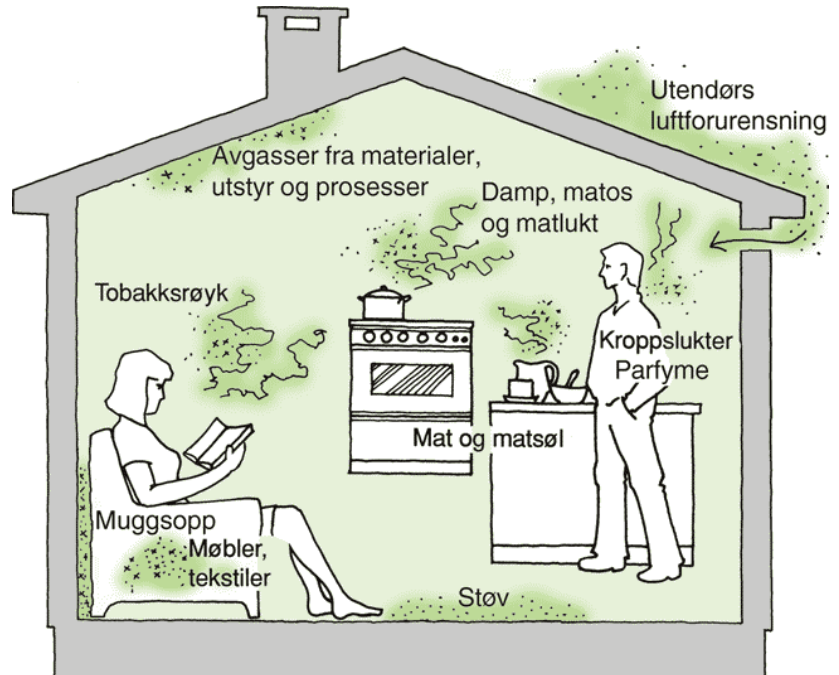
FORURENSET LUFT

- Kjemikaliene i røyken irriterer huden
- Unngå all form for passiv røyking
- Unngå for mye bruk av sprayer/aerosoler til rengjøring
- Obs parfyme og hårspray



INNEKLIMA

- Husstøvmidd og dyrehårsallergi kan forverre eksemet
- Godt renhold generelt er viktig
- Unngå heldekkende tepper
- Unngå støvsamlere som for eksempel åpne lekekasser
- For utfyllende informasjon og tips om godt inneklima generelt anbefales å lese på NAAF sin hjemmeside 😊



PSYKISKE FAKTORER 1

- Positiv og negativt stress
- Forventninger og glede
- Trivsel i barnehage og på skolen.
- Mobbing/erting?
- Personlige relasjoner



PSYKISKE FAKTORER 2

- Kløen og huden kan få et stort fokus i barnets hverdag
- Lite søvn
- Viktig å bruke positive ord i omtalen av huden og eksemet
- Gode smørestunder 😊
- Fokus på barnet, ikke eksemet 😊



NOE DU VIL SPØRRE OM?



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN 😊

Kilder

- NAAF Eksembehandling
- Foreldrehefte om eksem, Helse Vest, Haukeland sykehus
- PEF Psoriasis og Eksemforbundet
- EQS prosedyrer, St. Olavs Hospital
- LHL astma og allergi