

Barnaexem



Upplýsingar fyrir sjúklinga og aðstandendur



Tegundir exems eru fjölmargar. Hjá börnum nefnist algengasta exemið barnaexem en það er stundum ranglega nefnt ofnæmisexem. Á ensku er barnaexem nefnt „atopic dermatitis“ en á Norðurlöndum „börneeksem“ eða „böjveckseksem“.

Aðaleinkenni barnaexems eru þurr, hrjúf húð og kláði. Útlit útbrotá er mismunandi. Oft sjást fjölmargar örsmáar rauðar bólur í upphafi en vegna mikils kláða rífa sjúklingarnir þessar litlu bólur fljótlega burt þannig að einungis sjást merki eftir klór á húðinni.

Stundum vessar úr útbrotunum þegar verst lætur. Í sumum tilvikum byrja útbrotin sem skyndileg uppþot, sem nefnd eru þinur (urticaria). Þegar exemið hefur verið lengi til staðar verður húðin þykk, leðurkennd og dálítið hrestruð.

Kláðinn sem fylgir exemi getur verið mjög mikill. Klórað er stundum af slíku offorsi að það heldur vöku fyrir barninu og foreldrum þess. Sprungur geta myndast í húðinni og veldur það miklum sársauka. Þær koma oft á fingur, tær eða við eyrnasnepla rétt eins og rífið hafi verið í eyrun þótt slíkt sé að sjálfsögðu ekki reyndin!

Oft er húðin kringum munn og augu fól. Þroti og bjúgur undir augum veldur því að húðin þar myndar auka fellingu eða hrukku. Felling undir augunum og fólvi kringum munninn gefur börnunum oft fullorðinslegt útlit sem stundum einkennir börn með barnaexem.

STAÐSETNING

Exemið kemur oftast í húðfellingar, einnig sést það kringum augu og munn. Þegar verst lætur getur öll húðin verið undirlögð.

Smábörn (0-2 ára): Hársvörður, andlit, háls, olnbogar, hné.

Börn og unglingar (2-18 ára): Eyrnasneplar, munnvik, olnbogabætur, hnésbætur, úlnliðir, rass, fellingar fyrir neðan rass, aftan á lærum, innan á lærum.



GANGUR SJÚKDÓMSINS

Exemið byrjar oft við nokkurra mánaða aldur en stundum ekki fyrr en við 7-8 ára aldur. Stundum hverfur exemið þegar börnin stálpast og eru mörg orðin góð fyrir 15 ára aldur. Í sumum tilfellum hverfur exemið mun síðar, jafnvel ekki fyrr en við 25 ára aldur og er þá frekar um stúlkur að ræða.



ÞÆTTIR SEM HAFA ÁHRIF Á EXEM

1. ÞURR HÚÐ OG KLÁÐI

Húð barna með barnaexem er óvenju þurr og viðkvæm en þurr húð veldur yfirleitt kláða.

Ymislegt ertir eða þurrkar húð exembarna og veldur kláða svo sem; lútarkenndar sápur (sýrustig > 7), klór í sundlaugum, grófur ullarfátanadur, sterk þvottaefni og mýkingarefni, sem notuð eru í þvott. Bóðun í heitu vatni þurrkar húðina, betra er að hafa vatnið volgt. Að vetri til eru einkennin oftast verrri en að sumarlagi því húðin þornar í kulda. Þetta orsakast af lágu rakastigi í lofti að vetri til og gildir það bæði innanhúss og utan. Í sól og sóltum bóðum grær húðin oft vel. Sviti eykur kláðatilfinningu og því er ráð að hafa ekki of heitt í svefnherbergi barnsins og dúða það ekki of mikið undir sængina. Erfitt getur reynst að hemja kláða en prófa má að slá létt með fingurgómunum í stað þess að nudda húðina með offorsi eða klóra sér. Gott er að halda nógum stuttum og hreinum.

2. SÝKINGAR OG ÁLAG

Í kjölfar sýkinga versnar exemið oftast. Gildir þá einu hvort um er að ræða öndunarferasýkingu svo sem frauðvörtusýkingu, húðsýkingu, eða þvagferasýkingu. Af þessum sökum þarf að meðhöndla sýkingu eins fljótt og kostur er til að koma í veg fyrir að exemið versni. Sýkingar í húð birtast oft sem gulleitar, þurrar eða vessandi skorpur ofan á exeminu eða sem mikill roði í húðinni. Stundum fylgir hiti. Andlegt álag hefur slæm áhrif á exemið. Exem getur valdið svefnleysi hjá barni og álagi á alla fjölskylduna vegna þess.

3. ERFDIR

Ef einn eða fleiri fjölskyldumeðlimir eru með eða hafa haft barnaexem, astma, ofnæmisaugnkvef eða ofnæmisnefkvef eru auknar líkur á barnaexemi hjá öðrum í fjölskyldunni. Þó astmi, ofnæmisaugnkvef eða ofnæmisnefkvef sé algengara hjá börnum með barnaexem fær stór hluti þeirra ekki þessa sjúkdóma.



4. OFNÆMI

Eins og áður segir er barnaexem oft ranglega nefnt ofnæmisexem. Þessi misskilningur stafar af því að sjúklingar með barnaexem fá oftast ofnæmi en aðrir. Dæmi um það eru ofnæmi í slímhúðum augna, nefs og öndunarfæra. Slík ofnæmi eru stundum slæm þegar húðeinkenni eru í lágmarki!

Dæmi um ofnæmi í öndunarfærum er frjókornaofnæmi, grasofnæmi og ofnæmi fyrir dýrum. Einkennin eru roði, þroti og kláði í slímhúð, nefsteppa, kókkur í hálsi og í slæmum tilfellum öndunarerfiðleikar.

Ofnæmi fyrir matartegundum er all algengt hjá sjúklingum með slæmt barnaexem. Dæmi um slíkt er ofnæmi fyrir fiski, skeldýrum, appelsínunum og öðrum sitrusávöxtum, hnetum, eggjum, tómötum, soya og mjólkurafurðum. Einkenni matarofnæmis koma oft fram innan 4-6 klukkustunda en geta komið fram síðar. Þau eru aðallega kláði og uppþot í húð, stundum verst kringum munn. Önnur einkenni matarofnæmis geta verið kvíðverkir og lausar hægðir eða niðurgangur. Fæðuofnæmi hverfur oftast með aldrinum og er sjaldgæft sem orsök exems hjá eldri börnum og fullorðnum. Þó að barnaexem hverfi oftast með aldrinum fá sumir sjúklinganna exem síðar á ævinni og er þá oft um ofnæmisexem að ræða, t.d. fyrir nikkel eða gúmmí. Slíkt ofnæmisexem kemur aðallega á hendur.

OFNÆMISPRÓF

Ef engin einkenni frá slímhúðum eru greinanleg heldur einungis frá húð er stundum takmarkað gagn af ofnæmisprófum. Ef meðferð exemsins gengur illa og sjúkdómurinn er þrálátur eru ofnæmispróf oft framkvæmd. Þetta er þó ekki reglan. Matarofnæmi getur verið erfitt að staðfesta með prófum. Stundum er fæðuofnæmi greint þannig að sjúklingurinn er látinn borða mismunandi fæðutegundir, sem eru þannig matreiddar að viðkomandi veit ekki hvað hann er að borða. Þetta próf er oftast framkvæmt á sjúkrahúsum. Húðpróf sem gerð eru með plástrum á baki vegna snerti- ofnæmis (ofnæmisexems) eru annars edlis. Þau gagnast exem- sjúklingum sem komnir eru af barnsaldri og eru t.d. grunaðir um að hafa ofnæmi fyrir málmum (nikkel) eða gúmmí, svo dæmi séu nefnd. Húðpróf þar sem efni er borið á framhandlegg og síðan rispað í húðina með nálaroddi, eru oftast gerð vegna ofnæmis í slímhúðum (astma, ofnæmisnef og augnkvef) en stundum ef um exem er að ræða.



MEDFERÐ

STERAÁBURÐIR

Exem er meðhöndlað með steraáburðum. Þeir eru til í mörgum mismunandi gerðum og styrkleikum. Steraáburðum er skipt í fjóra flokka, vægustu sterarnir tilheyra flokki I en sterkustu flokki IV. Oft er vandasamt að velja viðeigandi húðstera í hverju tilviki. Stundum duga vægustu húðsterarnir (hýdrókortíson), en þau lyf er hægt að kaupa í apóteki án lyfseðils. Oft þarf sterkari steraáburði í stuttan tíma. Þetta er að sjálfsgöðu metið af lækni hverju sinni.

CALCINEURIN HEMJARAR

Nýlega hafa komið á markað útvertis lyf sem draga úr exemi en innihalda ekki stera. Kostir þessara áburða er að hægt er að nota þá í lengri tíma án þess að fá sumar langtímaaukaverkanir stera, svo sem húðþynningu. Þessi lyf eru þó ekki notuð sem fyrstu lyf við barnaexemi enn sem komið er.

SÝKLALYF

Exemið versnar oft við sýkingar í húð og annarstaðar. Af þeim sökum þarf stundum að grípa til sýklalyfja til að ná tókum á exeminu. Útvortis sýklalyf



geta oft dugað, sérstaklega ef um húðsýkingu er að ræða, en annars þarf að gefa inntökulyf svo sem penicillin eða erythromycin. Börnum má þó ekki gefa öll sýklalyf, eins og doxycyclin sem getur orsakað bletti í tennur.

Badólía með bakteríudrepandi áhrifum gefur oft góða raun. Einnig má nota gamla aðferð, að baða börnin með kalíum permangandi en ráðlegginar og leiðbeiningar um slíkar blöndur þurfa að koma frá lækni.

OFNÆMISLYF (ANDHISTAMÍN)

Kláðastillandi meðferð með ofnæmislyfjum (andhistamín) getur stundum dregið úr kláða og gert börnunum kleift að sofa. Slík lyf eru hættulaus séu þau rétt notuð.

LJÓSAMEDFERÐ

Ljósamedferð með útfjölubláum geislum (UVB og UVA) gefst oft vel. Þar sem sérfræðingar í húðsjúkdómum eru tiltækir er nauðsynlegt að sjúklingar séu skoðaðir áður en ljósamedferð er hafin og síðan með reglulegu millibili meðan á meðferð stendur. Sólbaðsstofuljós geta stundum haft góð áhrif á exemið en ekki á sama hátt og meðferð á ljósadeild. Almenn er exemsjúklingum **ekki** ráðlagt að stunda sólbaðsstofur nema í samráði við lækni.

RAKAKREM OG BADOLIUR

Mýkjandi krem eða svokölluð rakakrem eru mikilvæg í meðferð exems. Þau eru gjarnan flokkuð eftir fituinnihaldi: krem, feit krem og smyrslí. Þessi krem eru oft notuð samtímis bólgueyðandi steraáburðum. Stundum innihalda þessi krem rakabindandi efni eins og karbamíð, ávaxtasýrur og salt en þau geta verið óæskileg hjá yngstu börnunum vegna sviða í húð sem varir í stutta stund eftir að þau eru borin á húðina. Í sumum tilvikum verður að forðast krem með rotvarnarefnum vegna sviða sem þau geta valdið.

Til eru ljólmargar tegundir rakakrema, mismunandi feit og með mismunandi rotvarnarefnum. Það getur reynt þrautin þyngri að finna mýkjandi krem sem hentar. Þá er gott að leita ráða hjá lækni sem þekkir kremin vel.

Badóliur og ýmis rakakrem má nota í badkarið eða bera á húðina fyrir sturtu. Oftast er reynt að forðast ilmefni í badólíum og kremum vegna ofnæmishættu. Badóliur og freyðibað er tvennt ólíkt, freyðibað getur verið skaðlegt exembörnum vegna sápuinnihaldsins. Sápur ber að nota í hófi. Forðist helst sápur með ilmefnum.

BRJÓSTAGJÖF

Ef barnaexem er í nánustu ætt er mæðrum yfirleitt ráðlagt að hafa barnið á brjósti eins lengi og unni er, því talið er að það geti dregið úr exeminu fyrstu árin. Oft eru mæður sem sjálfar hafa haft barnaexem með exem á brjóstum og eiga því í erfidleikum með brjóstagjöf. Þó barn fái enga brjóstamjólk er ekki sannað að það hafi áhrif á exemið þegar fram líða stundir. Ekki er talið að móðir með barn á brjósti þurfi á sérstökum matarkúr að halda að öðru leyti en að borða hollan og góðan mat.

FRAMTÍÐARATVINNA

Sum störf henta síður unglungum sem hafa eða hafa haft barnaexem. Mikilvægt er að ræða þetta við unglinginn þó hann hafi ekki gert upp hug sinn varðandi framtíðina. Spyrjið gjarnan lækninn hvort það starf sem hugurinn stendur til eigi vel við sjúkdóminn. Sem dæmi um störf sem síður henta þeim sem hafa haft barnaexem má nefna: sjúkrahússtörf þar sem tíðra handþvotta er krafist, ræstingastörf, hárgreiðslustörf, matargerð og verkstæðisvinna.

Höfundar texta: Jón Hjaltalín Ólafsson Dr. Med., sérfræðingur í húðsjúkdómum og Steingrímur Davíðsson, sérfræðingur í húðsjúkdómum
Útgefandi: Yamanouchi
Umsjón: Ásgeir Sig. Hallgrímsson, hjúkrunarfræðingur,
Yamanouchi / PharmaNor



– sérstakt krem fyrir mjög þurra húð