Atopisk eksem *hos barn*

en praktisk veiledning
for foreldre og foresatte

sanofi

Innhold

	side
Hva er atopisk eksem?	**6**
Hvorfor oppstår atopisk eksem?	6
Har barnet ditt andre atopiske sykdommer?	**8**
Den atopiske marsjen	**9**
Symptomer på atopisk eksem hos barn	**10**
Hvordan ser atopisk eksem ut hos barn?	11
Hvordan atopisk eksem kan føles for barnet ditt	**12**
Hvordan atopisk eksem kan påvirke deg som forelder	**13**
Behandling av atopisk eksem hos barn	**14**
Få mer ut av barnets legebesøk	**18**
Kontrollverktøy	**24**

Sammen hjelper vi barnet ditt med å få riktig behandling for atopisk eksem

Å ha et barn med atopisk eksem kan være krevende og påvirke hele familien – både følelsesmessig og praktisk. Derfor er det viktig at dere får den støtten og omsorgen dere trenger, slik at dere er rustet til å håndtere sykdommen. Med riktig behandling kan barnet leve et trygt, aktivt og ubegrenset liv.

Atopisk eksem er den vanligste formen for eksem, og rammer omtrent 1 av 4 barn i Norge

Hva er atopisk eksem?

Atopisk eksem – også kjent som atopisk dermatitt (AD) – er en kronisk, inflammatorisk hudsykdom som kjennetegnes av tørr hud og intens kløe. For mange barn er symptomene milde, men ved moderat til alvorlig atopisk eksem kan hverdagen bli betydelig påvirket. Det handler ikke bare om kløe, men også om søvnforstyrrelser, konsentrasjonsvansker og redusert psykisk velvære.

Sykdommen berører ofte hele familien, og kan kreve mye tid og energi i hverdagen. Rundt 85 % utvikler atopisk eksem før fylte 5 år, men sykdommen kan også oppstå senere i livet.

85 % får atopisk eksem før 5 årsalderen, men sykdommen kan oppstå når som helst i livet.

Hvorfor oppstår atopisk eksem?

Inni kroppen

Atopisk eksem skyldes en kombinasjon av et overaktivt immunforsvar og en svekket hudbarriere. Den underliggende årsaken er en type betennelse kalt type 2-inflammasjon, som gjør at immunsystemet overreagerer på vanlige, ufarlige stoffer i miljøet. Når hudbarrieren er skadet, slipper allergener og bakterier lettere inn, noe som forverrer betennelsen. Selv om babyens hud kan se sunn ut i perioder, kan det fortsatt være betennelse under overflaten som blusser opp senere.

I huden

Frisk hud holder seg myk og smidig takket være fettstoffer og vannbindende molekyler. Ved atopisk eksem er hudbarrieren svekket, og mengden av disse beskyttende stoffene er redusert. Resultatet er tørr hud som lettere slipper inn bakterier og

fremmede stoffer. Immunsystemet reagerer kraftigere på disse inntrengerne, og det oppstår en betennelsesreaksjon med rødhet, hevelse og intens kløe.

Utenfor kroppen

Miljøfaktorer spiller også en rolle. Ulike triggere – som pollen, støv, temperaturendringer eller stress – kan utløse symptomer. Disse triggerne varierer fra person til person, og fordi reaksjonen ofte kommer forsinket, kan de være vanskelige å identifisere. Det kan føles som om du må kontrollere alt rundt barnet for å holde eksemet i sjakk, men livsstilsendringer alene påvirker ikke de underliggende årsakene til sykdommen.

Vokser atopisk eksem bort?

Det sies ofte at atopisk eksem ”vokser bort”, og det stemmer at rundt 60 % av barn blir symptomfrie i tenårene. Likevel er det viktig å være klar over at mange fortsatt har en svekket hudbarriere og en underliggende type 2-inflammasjon selv om symptomene forsvinner. Dette kan føre til tilbakefall eller utvikling av andre relaterte sykdommer som astma eller allergi senere i livet. Hos noen vedvarer eksemet inn i voksen alder, og derfor er det viktig med god oppfølging og riktig behandling – også når symptomene virker milde eller midlertidig borte.

Atopisk eksem skal ikke begrense livet

Du og barnet ditt skal ikke måtte tilpasse hele hverdagen for å håndtere eksem. I dag har vi bedre forståelse for de bakenforliggende mekanismene, og det finnes behandlinger som kan gi langvarig kontroll og bedre livskvalitet – slik at barnet kan leve et aktivt og ubegrenset liv.

Har barnet ditt andre atopiske sykdommer?

Type 2-inflammasjon er den underliggende årsaken til atopisk eksem. Den gjør at immunforsvaret overreagerer på vanlige substanser i miljøet – stoffer som normalt ikke utløser reaksjoner hos friske personer. Begrepet atopi beskriver en arvelig tendens til å danne antistoffer mot slike stoffer.

Barn med atopisk eksem har økt risiko for å utvikle andre atopiske sykdommer, som allergier, astma eller eosinofil øsofagitt – en betennelse i spiserøret som kan gi svelgevansker. Det er derfor ikke uvanlig at flere atopiske tilstander opptrer samtidig.

Hva er den atopiske marsjen?

Den atopiske marsjen beskriver hvordan atopiske sykdommer kan utvikle seg over tid hos barn. Studier viser at barn med atopisk eksem har høyere risiko for å utvikle astma og allergier. Rundt 50 % utvikler pollenallergi, og 30 % får astma.

Den atopiske marsjen følger ofte et mønster:

- **Spedbarnsalder:** atopisk eksem og matallergi
- **Førskolealder:** pollenallergi
- **Senere barndom:** astma

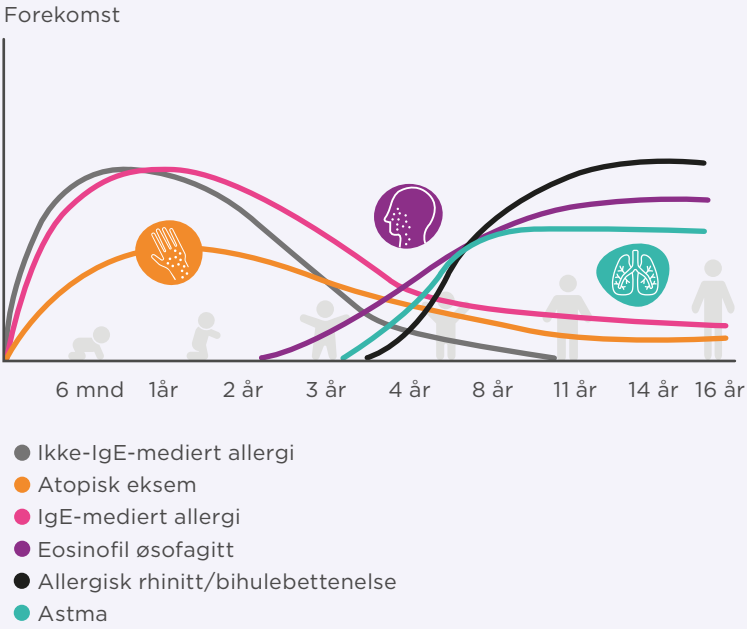
Selv om ikke alle barn opplever denne utviklingen, viser forskning at 20–40 % gjør det.

Kan den atopiske marsjen bremses?

Nyere forskning tyder på at tidlig og effektiv behandling av atopiske sykdommer i barndommen kan spille en viktig rolle i å bremse utviklingen. Ved å kontrollere betennelsen tidlig, kan man redusere risikoen for at barnet senere utvikler astma, allergier eller andre type 2-betennelsessykdommer.

Den atopiske marsjen

Type 2 inflammatoriske sykdommer hos barn kan følge den atopiske marsjen.



Graf fremstilt av Sanofi fra publikasjon.
IgE, immunoglobulin E.

Symptomer på atopisk eksem hos barn

I motsetning til andre typer eksem som små barn kan ha, kjennetegnes atopisk eksem først og fremst av kløe. Hvis barnet ditt er for lite til å si at det klør, kan du se etter tegn på kløeatferd. Det kan være at barnet gnir seg mot deg, mot underlaget, eller for eksempel gnir bena mot hverandre for å lindre ubehaget.

Fysiske symptomer hos barn inkluderer:

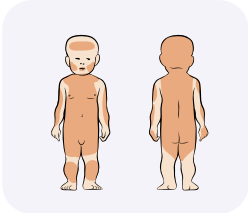
1. Kløende hud som forverres av babyens negler
2. Søvnvansker på grunn av kløende hud
3. Utslett som virker mer lilla, brune eller grå i mørkere hudtoner og røde i lysere hudtoner
4. Tørr hud som flasser
5. Åpne, skorpete eller væskende sår
6. Tykk og hard hud, nesten som lær. Dette kalles licenifisering

Hvordan ser atopisk eksem ut hos barn?

Atopisk eksem oppstår ofte tidlig i livet, vanligvis før barnet fyller fem år. Utslettets plassering og utseende kan endre seg med alderen:

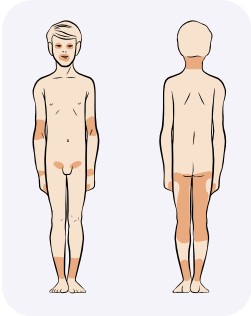
Spedbarn (under 1 år)

Hos barn under ett år oppstår eksemet ofte i bøyefoldene – som armhuler og knehaser – og kalles derfor ofte bøyeksem. Det er også vanlig med utslett rundt munnen og på halsen.



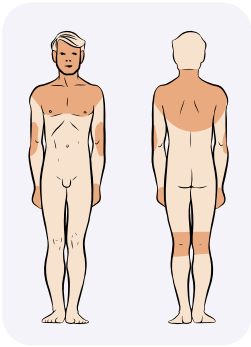
Barn over 5 år

Eksemet kan fortsatt være synlig i bøyefoldene, men det er også vanlig med utslett på hender, føtter, ansikt og nakke. Kløende flekker bak ørene eller i hodebunnen kan også være tegn på atopisk eksem.



Tenåringer

I puberteten kan hormonelle endringer påvirke eksemet. Det kan vise seg som flekker på øyelokk, panne, nakke eller andre deler av kroppen. Mange opplever bedring i de øvre tenårene, men hos noen kan symptomene komme tilbake eller forverres i voksen alder. Det kan være nyttig å forberede barnet på dette og ha en plan for videre behandling dersom behovet oppstår.



Slik kan atopisk eksem oppleves for barnet ditt

Effekten av atopisk eksem er ikke bare fysisk – den kan også påvirke barnets livskvalitet.

Baby

- Barnets søvn kan påvirkes av atopisk eksem
- Som forelder til et spedbarn med atopisk eksem kan det være urfordrende å være spontan eller møte venner

Tidlig barndom

- Barnet kan føle seg ukomfortabel i visse klær
- På dårlige dager kan barnet ha problemer med å konsentrere seg eller kanskje ikke være i stand til å gå på skolen

Tenåringer

- I ungdomsårene kan selvtilliten bli påvirket av hvordan eksemet ser ut, og mange føler behov for å skjule det
- Det er ikke uvanlig at eldre barn med atopisk eksem sliter med angst eller depresjon

Når eksem preger foreldrerollen

Å være forelder til et barn med atopisk eksem kan være både krevende og følelsesmessig utfordrende. Mange opplever at de må bli ”eksperter” på sykdommen – stadig på jakt etter informasjon og løsninger for å lindre barnets ubehag. Kløe og urolige netter påvirker ikke bare barnet, men også deg som forelder. Søvnunderskudd og bekymringer kan føre til at du føler deg både sliten og utmattet. I tillegg er det vanlig å kjenne på uro for barnets fremtid – hvordan eksemet vil påvirke livskvalitet, sosialt liv og muligheter.

En studie viser at nesten halvparten av omsorgspersonene – hele 46 % – bekymrer seg for barnets fremtid med atopisk eksem. I tillegg rapporterer foreldre at eksemet kan forstyrre nattesøvnen opptil 67 netter i året. Det er med andre ord helt forståelig at du kjenner deg sliten. Atopisk eksem er en del av hverdagen – ikke bare for barnet, men for hele familien.

Det finnes hjelp der ute

Med riktig behandling skal barnet ditt kunne leve et liv uten symptomer og uten begrensninger på grunn av eksemet. Hvis både du og barnet ditt opplever at eksemet påvirker hverdagen sterkt, er det viktig å søke hjelp – og ikke gi opp før dere har funnet en behandling som gir god kontroll. Det finnes løsninger, og målet er at barnet skal kunne være aktivt, sove godt og leve et liv uten at eksemet står i veien.

Behandling av atopisk eksem hos barn

Å få kontroll på eksemet

Målet med behandling av atopisk eksem er at barnet skal kunne leve et liv uten begrensninger. En god behandling skal i prinsippet kunne fjerne alle symptomer – inkludert kløe. Hvis barnet fortsatt har plagsomme symptomer til tross for behandling, er eksemet ikke godt kontrollert. Da er det viktig å oppsøke en hudlege for å vurdere og justere behandlingen.

Fuktighetsgivende krem

Grunnlaget for all behandling av atopisk eksem er egenbehandling med fuktighetsgivende kremer. Disse styrker hudbarrieren, reduserer tørrhet og kløe, og minsker risikoen for oppbluss. Fuktighetsgivende midler bør brukes daglig – også i perioder hvor huden er eksemfri – og kombineres med annen behandling ved behov.

Anti-inflammatoriske kremer

Kortikosteroider brukes for å dempe betennelse og kløe, og tilpasses etter alvorlighetsgrad og hvor på kroppen eksemet sitter. Kalsineurinhemmere er et alternativ som ofte brukes på sensitive områder som ansikt og hudfolder. Kortison finnes i ulike formuleringer – som krem, salve, løsning eller emulsjon – og valg av type avhenger av hudområdet. For eksempel egner krem seg godt til hudfolder og væskende eksem, mens løsning eller emulsjon kan brukes i hodebunnen.

Medisinsk lysterapi

Fototerapi med UVA eller UVB-lys kan være et supplement når lokal behandling ikke gir tilstrekkelig effekt. Denne behandlingen bidrar til å redusere betennelsen og kan minske behovet for kortikosteroider over tid.

Systemisk behandling

I motsetning til lokal behandling med kremer som påføres direkte på huden, virker systemisk behandling på den underliggende betennelsen som driver sykdommen. Systemiske legemidler brukes ved moderat til alvorlig atopisk eksem, når lokal behandling ikke gir tilstrekkelig kontroll.

Det finnes ulike typer systemisk behandling som påvirker betennelsesprosessen på forskjellige måter:

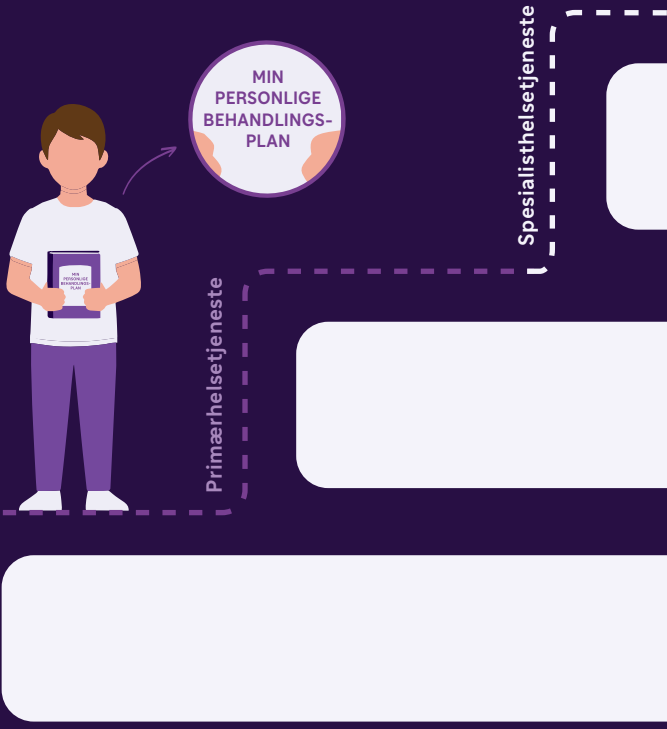
1. **Biologiske legemidler:** De fleste biologiske legemidler som brukes ved atopisk eksem er såkalte interleukinhemmere (IL-hemmere). Disse virker ved å hemme spesifikke signalstoffer i immunsystemet – interleukiner – som bidrar til type 2-betennelsen. Enkelte IL-hemmere er godkjent for barn fra 6 måneders alder, men godkjenning varierer mellom de ulike legemidlene.
2. **Syntetiske molekyler:** De fleste syntetiske legemidler som brukes ved atopisk eksem er januskinasehemmere (JAK-hemmere). Disse påvirker enzymer som er involvert i flere betennelsesprosesser. Noen JAK-hemmere er godkjent for barn fra 12 år, men også her varierer godkjenningen mellom ulike preparater.
3. **IL-hemmere:** Disse anbefales først og fremst ved moderate til tilfeller av atopisk eksem, og JAK-hemmere vurderes som alternativ ved behov for annen type systemisk behandling.

Din rett til å oppsøke spesialist

Hvis eksemet ikke er godt kontrollert med lokal behandling, har du rett til å oppsøke hudlege eller barnelege med erfaring innen atopisk eksem. Systemisk behandling og medisinsk lysbehandling (fototerapi) forskrives kun av spesialister, og det er viktig å få riktig hjelp for å sikre best mulig behandling og livskvalitet for barnet.

Behandlingstrapp for barn med atopisk eksem

Den såkalte behandlingstrappen beskriver hvordan man behandler ulike alvorlighetsgrader av atopisk eksem.



På hvert trappetrinn skal det gjøres en vurdering for å se om eksemet har bedret seg, eller om man må fortsette til neste trinn i behandlingstrappen.

Systemisk behandling/biologisk behandling. Eventuelt sykehusinnleggelse.

Alvorlig eksem

Avansert kortisonbehandling og lysbehandling.

Moderat

Kortisonkrem i ulike styrker, antiseptisk behandling og antibiotika.

Mild/moderat

Fuktighetsgivende krem, pasientundervisning, egen behandling og unngå triggere.

Mild

Behandlingstrappen er basert på retningslinjer fra European Academy of Dermatology and Venerology.

Få mer ut av barnets legebesøk

Legebesøk spiller ofte en viktig rolle i barnets behandling av atopisk eksem. Men konsultasjonene kan være korte, og det er ikke alltid lett å vite hva man skal si for å få mest mulig ut av tiden med legen. Her får du noen tips til hva du kan tenke på før besøket.

Før møtet

Hvis eksemet påvirker barnets søvn, hindrer barnet i daglige aktiviteter, eller hvis den nåværende behandlingen ikke gir tilstrekkelig symptomlindring, bør du vurdere å oppsøke en hudlege. En spesialist kan hjelpe med å håndtere utfordringene og bidra til å oppnå bedre og mer langvarig kontroll over eksemet.

Hva du bør tenke på

Det kan være vanskelig å vite hvor du skal begynne – spesielt hvis det er lenge siden forrige legebesøk. Det kan være nyttig å reflektere over følgende spørsmål før konsultasjonen:

- Hvordan har barnet ditt vært påvirket av atopisk eksem siden sist?
- Opplever barnet symptomer daglig? Påvirker det søvn, skole eller sosialt samvær?
- Hvor på kroppen har eksemet vært? Har det endret seg i det siste?
- Hvordan fungerer den nåværende behandlingen?
- Hvilke ønsker eller forventninger har barnet ditt til behandlingen og livet med eksem?

Å være godt forberedt kan gjøre legebesøket mer effektivt og gi bedre grunnlag for å tilpasse behandlingen til barnets behov.

Sett deg et mål

Ved å reflektere over noen enkle spørsmål kan du sette gode og realistiske behandlingsmål for barnet ditt før neste legebesøk. Når du diskuterer symptomer og behandling med legen, får du muligheten til å stille spørsmål og få svar som kan bidra til bedre kontroll over eksemet.

Kom forberedt

Symptomene ved atopisk eksem kan variere, og oppbluss kan komme uventet. Noen ganger skjer legebesøket midt i en oppblussing, mens andre ganger kan huden se helt fin ut. For at hudlegen skal få et riktig bilde av hvordan eksemet påvirker barnet ditt over tid, er det lurt å dokumentere symptomene.

Du kan for eksempel føre en enkel dagbok med notater om kløe, søvn og hudens tilstand, og ta den med til timen. Det kan også være nyttig å ta bilder av eksemet når det er på sitt verste, slik at legen får se hvordan det faktisk kan se ut. I tillegg kan du bruke verktøyet *Atopisk eksemkontrollverktøy* for å få en oversikt over hvor godt eksemet er kontrollert. Resultatene fra testen kan tas med til legebesøket for å støtte samtalen. Du finner mer informasjon og QR-kode til testen på side 22.

Under besøket

Vær ærlig og åpen. Barnets lege er der for å hjelpe dere med å håndtere atopisk eksem på best mulig måte. Vær ærlig om hva som fungerer – og hva som ikke gjør det. Legen trenger å forstå hele bildet, både de fysiske og følelsesmessige konsekvensene eksemet har for barnet og familien.

Spørsmål

Still gjerne mange spørsmål – det finnes ingen dumme spørsmål. Her er noen forslag som kan hjelpe deg med å få mest mulig ut av samtalen:

- Kan du fortelle oss mer om den underliggende årsaken til atopisk eksem og hvordan sykdommen kan behandles?
- Hvordan kan vi forhindre at atopisk eksem påvirker barnets søvn, psykiske helse og sosiale liv?
- Barnet mitt har fortsatt perioder med forverring – finnes det måter å forebygge disse på lang sikt?
  (Ikke vær redd for å spørre om ulike behandlingsalternativer – det kan være nyttig å vite hvilke muligheter som finnes.)
- Bør barnet mitt henvises til en spesialist?
  Hvis du har vært hos helsestasjonen eller det er lenge siden barnet har vært vurdert av en hudlege, kan det være lurt å be om henvisning for videre oppfølging.

Be legen om å snakke sakte eller bruke barnevennlig språk dersom du merker at barnet ditt er forvirret eller ikke forstår.

Etter besøket

Legebesøk kan noen ganger føles overveldende, og det er derfor nyttig å ta et øyeblikk etterpå for å reflektere over hvordan det gikk, hvilke temaer dere fikk snakket om, og hva som er neste steg i behandlingen.

Reflektere

Sett deg gjerne ned sammen med familien etter møtet og snakk om opplevelsen. Har barnet ditt, spesielt hvis det er eldre, tanker om hvordan besøket gikk? Føler dere dere trygge på hva som ble sagt, og vet dere hva som skjer videre?

Ta vare på informasjonen

Det er lett å glemme detaljer fra samtalen med legen, spesielt hvis det var mye informasjon. Å skrive ned notater etter hvert besøk gir deg noe å se tilbake på – både til neste konsultasjon og for å følge utviklingen over tid. Notatene kan gi et verdifullt bilde av hvordan barnets atopiske eksem endrer seg og hvordan behandlingen fungerer.

Ikke bekymre deg hvis du føler at du ikke fikk fullt utbytte av barnets legebesøk. Det tar tid å finne riktig lege og riktig behandling for dere. Hvis du opplever at eksemet fortsatt ikke er under kontroll, eller at samarbeidet med nåværende hudlege ikke fungerer optimalt, kan det være på tide å vurdere et bytte. Målet er å finne en løsning som gir barnet ditt god og varig kontroll – og trygghet for dere begge.

Testens alvorlighetsgrad og grad av eksemkontroll på Atopiker.no

Ved å vurdere hvordan eksemet påvirker ulike områder – som synlige hudforandringer, kløe, smerte og livskvalitet – får legen et mer helhetlig bilde av sykdommen. Dette gjør det lettere å avgjøre om den nåværende behandlingen er effektiv, og bidrar samtidig til å planlegge videre oppfølging og sette realistiske behandlingsmål.

Gjør testene på Atopiker.no og ta med resultatene til ditt neste legebesøk, som grunnlag for diskusjonen.

Test barnets eksem!

Atopiker.no
fra Sanofi

Det er på tide å legge bekymringene for atopisk eksem bak seg – det finnes hjelp! Ønsker du mer informasjon, kan du besøke www.atopiker.no eller ta kontakt med pasientforeningen: psoriasis- og eksemforbundet – hudportalen.no. Her finner du råd og støtte fra andre i samme situasjon.

Legebesøket er nøkkelen til å få riktig diagnose og behandling, og til å oppnå det viktigste målet: langsiktig kontroll over barnets atopiske eksem.

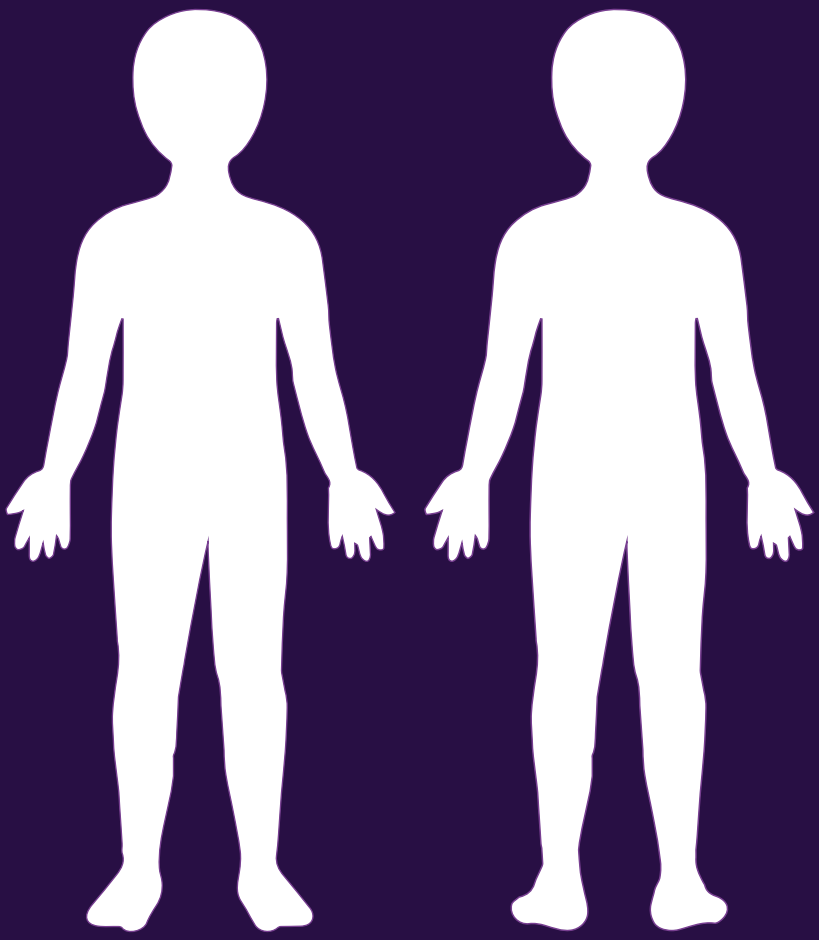
Ha gjerne denne veiledningen tilgjengelig ved viktige samtaler og legebesøk, slik at du er godt forberedt.

Besøk Sanofi på www.atopiker.no eller hudportalen.no for mer informasjon, støtte og nyttige verktøy.

Velkommen til
ATOPIKER.NO

Hvor kiler det?

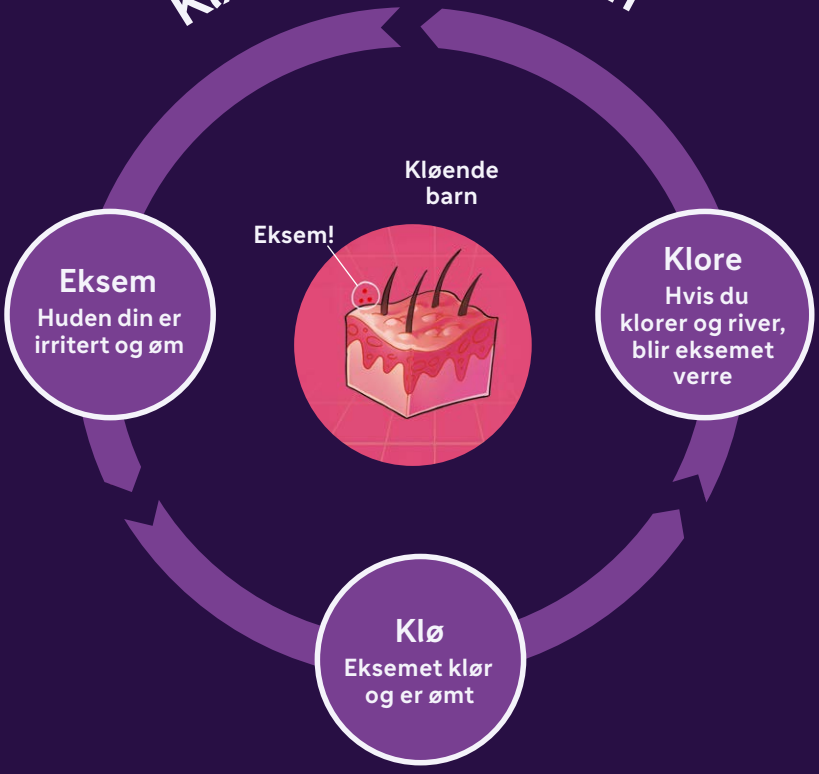
Kryss av hvor på kroppen det klør!



Fremside

Bakside

Kløe og klore syklusen



Smøreskjema

Uke 1	Morgen	Kveld	Kortinson-behandling
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Sett et kryss i ruten når du har vært flink til å smøre!
En voksen kan sette et kryss hvis du har fått kortison-behandling.

Uke 2	Morgen	Kveld	Kortinson-behandling
Mandag	☐	☐	☐
Tirsdag	☐	☐	☐
Onsdag	☐	☐	☐
Torsdag	☐	☐	☐
Fredag	☐	☐	☐
Lørdag	☐	☐	☐
Søndag	☐	☐	☐

Hvordan går det?

Kryss av det alternativet som passer best for deg!

	Hvordan er ditt eksem?			Hvordan har du sovet?			Hvordan har du det?		
	☹	😐	🙂	☹	😐	🙂	☹	😐	🙂
Første uke	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke **2**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke **4**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke **6**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke **8**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke **10**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke **14**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke **16**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Egne notater:

Besøk *atopiker.no* – en nettside for pasienter med atopisk eksem og andre hudsykdommer. Her finner du informasjon, råd og støtte tilpasset din hverdag.

ATOPIKER.NO

sanofi | REGENERON®

Sanofi-Aventis, Professor Kohtsvei 5-17, 1325 Sandvika. Tel: +47 67 10 71 00. Sanofi.no

Sanofi og Regeneron samarbeider i et globalt forsknings- og utviklingsprogram innen områder som immunologi

MAT-NO-2500371, v1.0 NOVEMBER 2025