

Atopisk dermatitis



Hvad er Atopisk dermatitis?

Atopisk dermatitis går også under navnene Prurigo besnier, astmækssem og børneeksem.

Atopisk dermatitis er en autoimmun- og inflammatorisk sygdom i hudens forhorningslag og også i underhuden.

Atopisk er betegnelsen for disposition for en immunrespons mod antigener og allergener. Dermatitis er betegnelsen for, at der er inflammation i huden.

Den inflammatoriske hudsygdom rammer omkring 15–20 % af børn og unge og tre til fem % af voksne.

Sygdommen har som oftest debut inden to-årsalderen, hvor de fleste vokser fra sygdommen inden teenageårene. Under 10 % har debut som voksne.

Det siges, at der er omkring 235.000 danskere med atopisk dermatitis i Danmark.

Atopisk dermatitis forekommer hos 1/3 patienter sammen med to andre atopiske sygdomme; allergisk astma og høfeber (rhinitis, som er irritation i slimhinden i næsen). 15 % har også problemer med fødemiddelallergi.

Atopisk disposition ses oftest hvis der er eksem, høfeber og astma i familien.

Påvirkes barnets behandling af fødevareallergi?

Hvis den traditionelle behandling ikke virker og/eller der er nældefeberlignende hudplamager på huden (som måske kommer og går), bør der testes, om der er fødemiddelallergi på spil.

Gode råd til atopisk dermatitis

- 🌿 Det er ret så vigtigt at bruge fugtighedscreme, huden må helst ikke tørre ud, den skal forblive fugtig. Jo højere fedtindholdet i cremen der er, jo bedre for eksem.
- 🌿 Daglige brusebade, hvor der er afsæbning af huden er godt (så bakteriemængden holdes nede). Men sørg for, at det kun er kortvarige bade, for at undgå unødigt udtørring af huden.
- 🌿 Smør fugtighedscreme på huden, efter huden er duppet let tør, dog skal den stadigvæk være fugtig.
- 🌿 Sæber skal helst være allergivenlige, og have en lav pH-værdi.
- 🌿 Undgå parfumeret produkter og hudprodukter med alkohol i.
- 🌿 Sæbe udtørre huden, men sæber holder også bakterier borte, dermed forebygges infektioner. Derfor er en hurtig sæbevask af eksemområdet i lunkent vand vigtigt at huske som en del af behandlingen.
- 🌿 Oliebade er ikke mere effektive end hvis der bliver smurt med fugtighedscremer. Måske er det bedre for nogle med oliebad, mens andre måske ikke har glæde af olien.
- 🌿 Brug gerne fugtighedscreme to gange dagligt for at forebygge tør og irriteret hud.

Eksem- skoler

I Danmark findes der faktisk eksemskoler, der er tilknyttet alle hudafdelinger. Formålet med eksemskolerne er, at uddanne patienten og/eller familien til varetagelse af egenbehandling af sygdommen bedst muligt.

Her snakkes der om livskvalitet, psyken og andet, hvis der er behov for det.



Urter som støtteterapi

Inden brug skal du tjekke, at urter ikke er nogle, du får en reaktion fra eller at de ikke er kontraindikeret med medicin. Forhør dig ved din læge eller en biopat/naturopath ibm.

Chamomilla recutita (kaldes også for velduftende kamille) er en inflammationshæmmende, beroligende og helende droge.

Udvortes hæmmer kamille inflammationen og udslæt på huden samt eksem. Kamilles antiallergiske egenskaber bliver også brugt ved bl.a. astma, høfeber og fødevareallergier.

Avena sativa (kaldes også for finmalet havre) i bade og rensende skrubbecreme er gavnlig for uren, tør, kløende hud og eksem.

Tip: Tilsæt den finmalet havre i en netpose i badet, så er det nemmere at gøre rent.

Ren Aloe barbadensis (også kaldet aloe vera) fremmer sårheling.

Den hæmmer virus og bakterier, samt er inflammationshæmmende.

Ren aloe gel kan virke lidt udtørrende, selvom cremer og lotions med aloe vera kan virke lindrende.

Hvad kan jeg bl.a. hjælpe med?:

- 🌿 Tilskud som vil støtte Atopisk dermatitis
- 🌿 Urter Atopisk dermatitis
- 🌿 Fødevarer der skal undgås
- 🌿 Kløende hud
- 🌿 Probiotika
- 🌿 Salver
- 🌿 Graviditet
- 🌿 Søvn
- 🌿 Mad og drikke
- 🌿 Motion

Skrevet i år 2023/2024

Hvis du vil vide mere om Atopisk dermatitis, og/eller få vejledning omkring Atopisk dermatitis, så er du altid mere end velkommen til at booke en tid hos mig

<https://system.easypractice.net/book/johanne-hartung>