

Hjelp det klør - sykdomsmodifiserende forhold

Huden påvirkes konstant av ulike faktorer. Kumulative effekter gjør at et eksemutbrudd kan utløses av forhold som tidligere har blitt tolerert. Toleransenivået vil variere over tid og mellom individer. Punkter i uthevet skrift er svært vanlige og bør alltid vurderes i forbindelse med utbrudd/behandlingssvikt.

**Arbeidsplassen (inkl. hobbyarbeid):** Gjelder spesielt håndeksem. Ulike forhold kan forverre eksem: Våtarbeide (vaskejobb, frisør), kontakt med kjemikalier og/eller oljer (bilmekaniker), kontakt med papir/trykksverte (sekretær), utearbeid (gårdbruker, fisker). Hansker brukt til beskyttelse kan i seg selv være problematisk.

Bading: Bading i klorvann er ugunstig. Sjøvann tåles vanligvis bedre.

Dyr: Ugunstige effekter gjennom dyrehårsallergi og/eller økt støvdannelse innendørs.

Klær: Visse tøyfibre (grovt ull) kan irritere. Merkelapper i tøy kan gnisse mot huden (bør klippes). Vaskepulver og tøyvasker kan irritere huden ved overdreven dosering.

Kosmetikk: Gjelder spesielt ansiktshud. Uparfymerte produkter er mindre skadelige, men er likevel ofte irritative.

Mat: Reaksjoner kan være irritative (IR) eller allergiske (AL). IR: Citrus, jordbær, tomat, fisk, brunost, krydder, salt, sukker. AL: Egg, melk, soya, fisk, skalldyr, nøtter/peanøtter. Hos voksne er overfølsomhet mot stoffer i maten sjeldent relevant for eksem (unntatt ved urticaria).

Negler: Lange negler gjør kloringen mer "effektiv" og skader huden.

Sol: Sol er vanligvis gunstig for eksematøs hud. Hos enkelte kan sol imidlertid føre til forverring. (Dette kan være doseavhengig og skje etter en initial gunstig effekt.)

Stress: Julaften, bursdagsselskap, eksamen, personlige relasjoner.

Støv: Allergi mot støvmidd kan forverre eksemet. Særlig fra madrass/sengetøy, men også andre støvsamlere (pynteting, kosedyr, vegg-til-vegg teppe).

Svette: Spesielt i forbindelse med tettsittende klær/sko kan det føre til forverring av eksemet.

Sykdom: Alle typer sykdom kan i prinsippet forverre eksemet.

**Såpe/sjampo:** Se "vasking".

Temperatur: Høy innetemperatur er ugunstig. Maks. 21-22 grader (kjøligere i soverom).

**Vasking:** Hyppig vasking (håndvask, bading, dusjing) med og uten såpe er ugunstig. Mange såper er merket med begreper som "hudvennlig", "mild", "allergitestet" eller "for barnehud". Likevel er disse såpene som regel for sterke for atopisk hud. Badeoljer er velegnet til hudvask.

Vær: Eksponering for kaldt og/eller fuktig vær kan forverre eksemet.