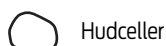


Forebyg eksem med

Har dit barn tendens til tør hud og eksem? I vinterperioden udtørres den kolde luft huden ekstra meget. Den daglige indsmøring kan minimere risikoen for, at eksemet blusser op. Dermed kan faste rutiner gøre dig og dit barn bedre i stand til at tackle hverdagen med eksem.

TEKST: STINE SOFIE MATHISEN / ILLUSTRATION: FIE KRØYER DAHL



Hudceller



Allergener, irriteranter,
bakterier, virus



Fedt



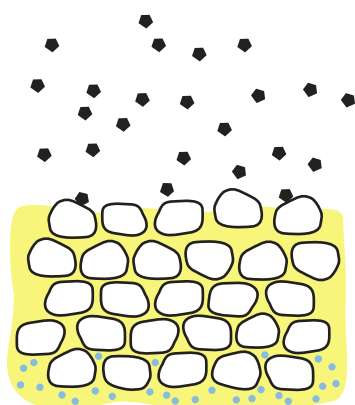
Vand

1) Det er svært at smøre et irriteret eller grædende barn

Skab en hyggestund, og giv jer god tid til den daglige pleje. Giv barnet et ansvar, lad det selv hjælpe til. Lad "sneen" falde over barnet – smør på i små klatter, så det ligner snefnug. Det kan også være leopardprikker eller tigerstriber. Flyt fokus, læs en historie, syng en sang, snak om dagens oplevelser, eller se tv.

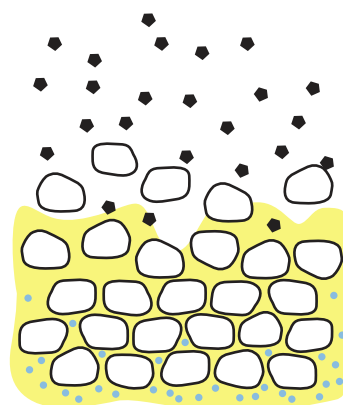
2) Hvad med dårlig samvittighed og drillerier?

Lad barnet vide, at det ikke selv kan gøre for det – "det dumme eksem". Det er ofte bedst at være åben og oplyse om sygdommen til andre børn og voksne, da de ellers fejlagtigt kan tro, at eksem smitter. Tænk på, at det ikke er din skyld, men at du kan gøre noget for at lette situationen.



Normal hud

Når huden fungerer normalt, er der en passende mængde fedt rundt om hudcellerne. Det er med til at danne en intakt barriere, som holder på fugten og sikrer, at fx allergener, irriteranter og bakterier ikke kan trænge ned.



Tør hud

Hvis det beskyttende fedt mellem cellerne er reduceret, holder huden ikke længere optimalt på fugten og tørrer ind.

3) Send cremen med barnet

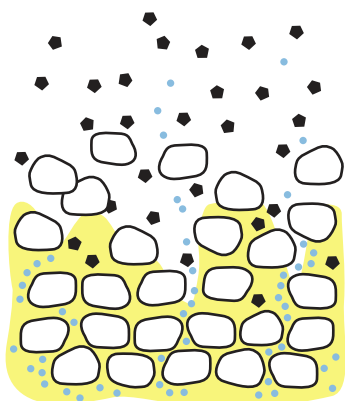
Smør helst flere gange om dagen. Send en tube fugtighedscreme med i vuggestue og børnehave. Forklar personalet, hvorfor det er vigtigt, at barnet dagligt 'behandles' med cremen på udsatte steder.

4) Svømmehallen udtørre huden

Hvis dit barn svømmer eller bader i klorvand, skal du være opmærksom på, at det udtørre huden. Smør huden ind i fugtighedscreme efter brusebadet, inden svømmetøjet kommer på. Husk fugtighedscreme hurtigt efter svømming, når klorvandet er skyllet af, og huden er tør.

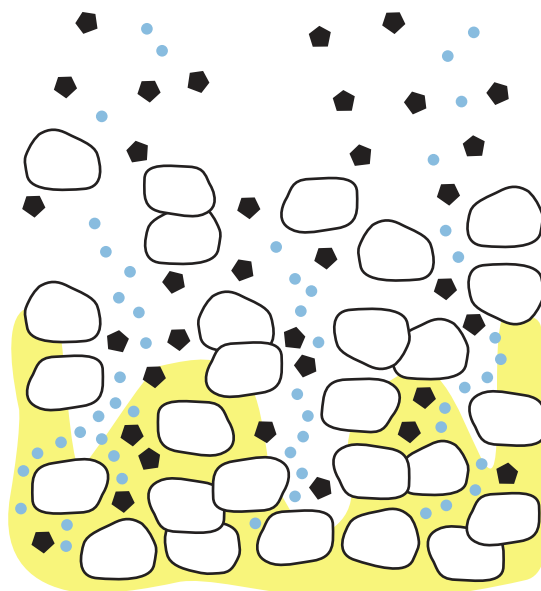
Se de fede cremer her: <http://eksem.astma-allergi.dk/dendagligebehandling/fedecremer>

8 fede smøre-fif



Eksemhud

Ved eksem er det beskyttende fedt mellem cellerne stærkt reduceret. Huden holder ikke optimalt på fugten og tørrer ind. Overfladen af huden bliver mere ujævn, og allergener, irritanter og bakterier trænger lettere ned i huden.



Slem eksemhud

Det beskyttende lag fedt er næsten helt væk. Fugten i huden vandrer op mod overfladen og fordamper, og der dannes sprækker mellem cellerne, så allergener, irritanter og bakterier kan trænge dybt ned i huden og forårsage betændelse eller svampeinfektion.

Så fede er cremerne:

- Lotion: 10-15 % fedt
- Creme: 20-50 % fedt
- Fedtcreme: 50 % fedt +
- Salve: 100 % fedt

8) Beskyt tuben og undgå hudinfektion

Når du smører dit barn med creme, skal du passe på, at cremen ikke bliver forurennet. Bakterievækst i en creme kan nemlig give hudinfektion og trække helingen af eksemet ud. Undgå direkte hudkontakt med emballagens åbning og kanter. Overskud af creme må ikke returneres til bøtten eller tørres af på kanter. Hav ikke cremer, der har været i brug, stående i lang tid. Brug fx creme fra tube eller med pumpedisenser.

5) Hvordan er det nu med rækkefølgen?

Hvis du behandler eksemet med steroidcreme, skal den være trængt helt ind i huden, inden du smører fugtighedscremen på.

6) Skal jeg vælge bodylotion, fugtighedscreme eller salve?

Hud med børneeksem mangler fedt, og derfor er daglig behandling med fede cremer nødvendig. En lotion er ikke tilstrækkelig, da dens hovedingrediens er vand. Det betyder, at en lotion fordamper hurtigere fra huden og ikke tilfører huden det fedt, som den har brug for.

7) Hvilken creme er bedst?

Der er forskellige meninger om, hvilke cremer der er de bedste. Det kan afhænge af eksemets sværhedsgrad, årstid, og hvordan man oplever, at cremen føles på huden. Hvis huden er meget tør, så vælg gerne cremer, hvor der står vaseline eller petrolatum først eller som nummer to i deklARATIONEN. Blev inspireret i Astma-Allergi Danmarks oversigt over fede cremer.

Vores facebookbrugere deler deres bedste smøre-råd: <http://www.astma-allergi.dk/bonus-info/smoere-raad>

