

A woman with short dark hair, wearing a white t-shirt with black polka dots and a black skirt, is walking on a road. The road has several thick, white, wavy lines painted on it, creating a sense of movement and depth. The woman is walking from left to right, looking slightly ahead. The background is a clear, bright sky.

Ninas nælde

Nældefeber klør – faktisk så meget, at det går ud over livskvaliteten hos dem, som er hårdest ramt. I temaet på de følgende sider kan du blive klogere på, hvad nældefeber er for en størrelse, og du kan møde Nina, som pludselig en dag vågnede op med rødt, kløende udslæt – og bare måtte klø igen!

TEMA
NÆLDEFEBER
– DET KLØR!

e feber

FORTALT TIL OG FOTOGRAFERET AF: FIE KRØYER DAHL

UDBRUD

Min nældefeber kløede så meget, at jeg havde lyst til at flygte ud af min krop. Bare efterlade den, ligesom en slange slipper sin ham, og så ville jeg være fri for at kradse. Tænk, hvis man kunne det?

Men det kan man ikke.

Nældefeberen har sit eget liv, og før jeg fik medicin, brød den ud, når det passede den. Jeg kunne aldrig rigtig vide, hvornår det ville ske, men det var ofte, når jeg vågnede om morgenen efter en nat under en varm dyne, eller hvis jeg gik udenfor i kulden og kom ind igen.

Jeg havde svært ved at finde ro. Når det klør så meget, som det gør ved et stort udbrud, kan man ikke være i sig selv eller nogen steder. Det er så ubehageligt. Det føles lidt som at blive brændt på en brændenælde. Forskellen er bare, at nældefeber er over det hele. Op og ned ad armene, på halsen, maven, ryggen og især på skuldrene. Så er det svært at finde lysten til at gøre ting.

Når det er rigtig slemt, er det nemmere bare at blive hjemme.

BEGYNDELSEN

Jeg kan huske helt præcist, hvornår nældefeberen startede. Det var dagen efter nytårsaften, den første dag i 2013. Jeg vågnede med tømmermænd og opdagede noget udslæt på ryggen. Det så ud, som om jeg var blevet kradset af et dyr. Jeg havde spist noget kinesisk mad, og min automatiske tanke var, om jeg mon havde fået en allergisk reaktion på nødder. Det så voldsomt og mærkeligt ud, men jeg troede egentlig, at udslættet bare var en engangsting. Men de følgende dage kom og gik det, og nogle gange blussede det op flere gange om dagen.

Jeg var virkelig frustreret, fordi det bare blev ved. Det var så træls. Jeg havde også en forkølelse, som bare hang ved, og med både snot og nældefeber følte jeg mig ret sølle. Det var meget invaliderende. Min mor har allergi over for græs, >

FAKTA: BLIV KLOGERE PÅ NÆLDEFEBER

SIDE 12

NÆLDEFEBER GÅR UD OVER LIVSKVALITETEN

SIDE 14

FÅ HUDLÆGENS RÅD, HVIS DU HAR MISTANKE OM NÆLDEFEBER

SIDE 16

DANSKERNE OG NÆLDEFEBER

Over en million danskere har oplevet et udbrud af nældefeber. Knap halvdelen, cirka 525.000 danskere, har haft det seneste anfald for mindre end fem år siden. For denne gruppe gælder det, at:

Hver fjerde (24%) oplever, at nældefeber forringer deres livskvalitet væsentligt.	Hver femte (18%) ved ikke, hvad der udløser deres nældefeber.	Tre ud af fire (76%) synes, det er vigtigt at kende årsagerne til, hvad der udløser nældefeberen.	Hver sjette (16 %) lider af kronisk nældefeber, hvor udbruddet kan strække sig over måneder og flere år.	Nældefeber bliver udløst af mange forskellige faktorer. For folk med kronisk nældefeber udløses udbrud især af varme (26%) og stress (22%), mens de akutte udbrud især udløses af pollen (24%) og fødevarer (20%).
---	---	---	--	--

Kilde: Undersøgelsen "Urticaria (nældefeber) – Undersøgelse af gener, behandling og livskvalitet" er gennemført af Astma-Allergi Danmark i september 2016. Den omfatter 5.041 danskere over 18 år.

► så jeg vidste godt, hvor slemt det er at være plaget af symptomer. Men hun skal kun døje med det i pollensæsonen – jeg havde pludselig nældefeber hver dag.

Det startede ofte i armhulene eller andre steder, hvor der er varmt, og så vandrede det rundt på kroppen. Selvfølgelig kunne de være en times tid, men fornemmelsen af kløe og varme i huden var konstant. Et koldt bad eller frisk luft kunne hjælpe og få huden til slappe af.

LÆGEN

Efter et par måneder med nældefeber, hvor det ikke var gået væk, men gradvist tog til, gik jeg til lægen. Min vinterforkølelse ville heller ikke forsvinde, og det har siden vist sig, at jeg faktisk har helårssnue. På grund af alle de her pludselige reaktioner overvejede min læ-

ge, om jeg måske havde allergi. Vi talte lidt om, hvad der mon kunne have udløst udslættet, og hun foreslog, at jeg begyndte at tage antihistaminer hver dag. Det hjalp på nældefeberen med det samme. Hun gav mig også en henvisning til en allergilæge, så jeg kunne få lavet en priktest.

Når man skal priktestes, skal man undlade at tage antihistaminer tre dage inden testen. Men efter to dage uden medicin var jeg ved at blive skør. Det kløede bare overalt, selv inde i munden. Så jeg måtte kapitulere og tage nogle antihistaminer. Jeg kunne simpelthen ikke overskue at skulle være uden min medicin, selvom det bare var få dage. Derfor kom jeg aldrig af sted og fik lavet priktesten, og jeg har desværre ikke fået fulgt op på det siden. Jeg ved jo godt, at det vil være bedst at blive

ordentlig udredt, men når nu min nuværende medicin virker, har jeg ikke motivationen til at gøre mere ved det.

STATUS

Det kan måske være svært at forstå præcis, hvor træls det er at have nældefeber, når man ikke selv har det. Når jeg en gang imellem klør mig, siger min kæreste automatisk og nok uden at tænke over det, at jeg skal holde op med det. Men det er virkelig svært. For det eneste, man har lyst til, er at klø igen. Det hjælper ikke, det ved jeg godt – men lige i det, man klør, letter det utroligt meget. Jeg har kradsat mig til blods nogle gange, især på benene, fordi de er nemme at nå. Men det gør det kun værre.

Heldigvis går det meget bedre med mig nu, end det gjorde, lige da jeg havde fået nældefeber. Antihistaminerne

kan holde den i skak. Nældefeberen blusser kun op og generer, hvis jeg fx glemmer min medicin, når jeg skal overnatte andre steder et par dage. Men den er ikke væk. Hvis jeg kommer til at krads mig på armen, kan jeg godt få lette røde forhøjninger i huden. Jeg kan heller ikke have uldbluser på, og det er bedst at sove på bløde lagner. Ellers kan jeg vågne op og være helt spættet.

ACCEPT

Når jeg lige tænker over det, er det egentlig ret længe, jeg har taget antihistaminer. Det kan godt gøre mig lidt trist til mode at tænke på, at jeg er nødt til at tage medicin for at kunne fungere. Det er svært at acceptere, at man bare ikke har den krop, man havde en gang. Det er ikke rart, at man ikke kan regne ud, hvad der er galt. Det kan man jo normalt, men med det her nældefeber ved jeg ikke, hvad der sker. Det irriterer mig, at jeg faktisk stadig ikke ved, hvad det er, jeg reagerer på. Jeg aner reelt ikke, hvad jeg tager medicinen for – men jeg er glad for, at den findes, og jeg ville ikke være foruden den. Med den kan jeg holde nældefeberen så meget i ro, at jeg ikke tænker så meget over den.

Men jeg håber virkelig, at nældefeberen går helt væk en dag, så jeg får min krop igen – og slipper for at klø. ●



Nina Lorenz Grimstrup, 28 år
Studerende
Bor i København.

"Det irriterer mig, at jeg faktisk stadig ikke ved, hvad det er, jeg reagerer på. Jeg aner reelt ikke, hvad jeg tager medicin for - men jeg er glad for, at den findes, og jeg ville ikke være foruden den."