

Exem

Algengi ofnæmis og ofnæmissjúkdóma eins og astma, exems, ofnæmiskvefs og fæðuofnæmis hefur aukist nánast stöðugt frá því upp úr miðri síðustu öld. Lætur nærri að tæpur helmingur barna í sumum löndum hefur ofnæmisvörun við einhverjum ofnæmisvaka og þriðja hvert barn einhvern ofnæmissjúkdóm. Þessi þróun hefur helst sést í vestrænum ríkjum þar sem meiri velmegunar gætir en eftir því sem velmegun eykst í þróunarlöndum hafa ofnæmissjúkdómar aukist þar að sama skapi. Rannsóknir benda til að núna hafi 15-30% barna og 2-10% fullorðinna exem. Í íslenskri rannsókn sem gerð var hjá 10-11 ára skólabörnum svöruðu foreldrar 27 % barnanna því að þau væru með exem. Ofnæmissjúkdómar hafa tilhneigingu til að erfast og ef annað foreldrið er með ofnæmissjúkdóm þá er barn þeirra mun líklegara en annarra að fá ofnæmissjúkdóm. Ef báðir foreldrar eru með ofnæmissjúkdóm þá aukast enn frekar líkurnar á því að barn þeirra fái ofnæmissjúkdóm.

Af hverju eykst algengi ofnæmis- og ofnæmissjúkdóma?

Ofnæmissjúkdómar orsakast af samspili erfða og umhverfisþátta. Kenningar eru um að það aukna hreinlæti sem við búum við í vestrænum löndum sé einn orsakabátturinn í þessari þróun. Ónæmiskerfið sem miðlar ofnæmissjúkdómum virðist þurfa örvun snemma á lífsleiðinni frá bakteríum í umhverfi okkar til að við myndum þol en ekki ofnæmi eða ofnæmissjúkdóma. Einnig hefur minnkuð neysla á omega 3 fitusýrum sem finna má m.a. í fiski hugsanlega einnig haft áhrif á þessa þróun. Omega 3 fitusýrur hafa jákvæð áhrif á ónæmiskerfið hvað varðar ofnæmi og ofnæmismyndun. Það má því segja að þær breytingar sem orðið hafa á lifnaðarháttum okkar á síðustu áratugum stuðla að því að sjúkdómar sem hafa með ónæmiskerfið að gera eins og ofnæmissjúkdómar verða algengari.



Michael Clausen

Hvað er exem?

Exem, stundum kallað barnaexem (enska: atopic dermatitis) er krónískur bólgusjúkdómur í húð með kláða sem kemur oftast fyrir hjá börnum en þekkist einnig hjá fullorðnum. Hjá nærri helmingi barna byrjar exemið á fyrstu 6 mánuðum ævinnar og 85% hafa fengið sitt exem innan 5 ára aldurs. Exem kemur og fer, stundum slæmt og stundum betra. Oft fylgir exeminu hækkun á IgE ofnæmisþætti í blóði sem merki um ofnæmi einnig astmi, ofnæmiskvef eða fjölskyldusaga um þá sjúkdóma. Það eru frávik í mörgum þáttum í líkamanum sem valda því að við fáum exem. Fyrst er að nefna ónæmiskerfið sem vinnur ekki á réttan hátt. Reyndar hafa allir ofnæmissjúkdómarnir það sameiginlegt að það er frávik í ónæmiskerfinu sem veldur þeim. Ónæmiskerfið verður fyrir utanaðkomandi hættum t.d. bakteríum og veirum. Því er ónæmiskerfið vel virkt rétt undir yfirborði líkamans þ.e. húðinni, nefi og augum, lungum og í meltingarvegi. Það er því auðskilið að ofnæmissjúkdómarnir exem, ofnæmiskvef, astmi og fæðuofnæmi eru staðsettir á þessum stöðum. Óeðlileg virkjun í ónæmiskerfinu veldur hjá þeim sem hafa exem, bráðri og síðkominni bólgu í húðinni með kláða og útbrotum.

Annað sem stuðlar að exemmyndun er húðvarnaröskun (enska: skin barrier dysfunction). Húðin verður gagnvart umhverfinu þannig að óæskileg efni komist ekki inn og hæfilegur raki haldist í húðinni. Það er gert með því að tengja frumurnar þétt saman efst í húðinni þ.á m. með ákveðnum bindipróteinum og framleiðslu rakabindandi efna sem sitja á milli frumnanna. Á vissan hátt má líkja þessu við „gore-tex“ efni sem verður gagnvart umhverfinu en hleypir hæfilegum raka út. Frávik í þessum þáttum er hægt að finna hjá þeim sem hafa exem. Þessi frávik sem ýmist eru erfanleg eða áunnin valda því að húðin verður þurr og sprungin og verður okkur því ekki sem skyldi. Þá eiga ýmsir umhverfisþættir greiða leið í líkamann og ræsa þannig ónæmiskerfið og koma af stað þeirri bólgu sem myndar exemið. Þar sem húðin er opin og gljúp eiga einnig bakteríur og veirur greiðari leið í húðina. Staðbundin bakteríuvörð í húðinni er skert hjá þeim sem hafa exem og því sýkist oft exemið. Bakteríur gefa að auki frá sér efni sem ræsa ónæmiskerfið og viðhalda þannig exeminu. Húð ungbarna er silkimjúk viðkomu en getur verið eins og sandpappír hjá þeim sem hafa slæmt exem. Það er tilkomið vegna húðvarnar röskunar. Eftir því sem gallarnir eru meiri í hverjum þætti fyrir sig verður exemið verra. Þekkt eru gen sem mynda stýriprótein í húðinni og frávik í þeim valda húðvarnaröskun. Frávik í einu af þessum genum (fillagrin gen) er að finna hjá um þriðjungi evrópskra sjúklinga með exem.

Exem og tengsl við aðra ofnæmissjúkdóma

Exem tengist öðrum ofnæmissjúkdómum. Ef viðkomandi hefur einn ofnæmissjúkdóm er hann líklegur til að fá annan. Þetta hefur stundum verið kallað „ofnæmismarsinn“. Ef maður er óheppinn og fær alla ofnæmissjúkdómanna byrjar þetta oft sem fæðuofnæmi á fyrsta æviári og exem í kjölfarið síðan kemur astminn og þá ofnæmiskvef á skólaaldri. Eitt og hálf



Fyrir meðferð



Eftir meðferð

prósent 10 ára skólabarna á Íslandi eru með bæði astma, exem og ofnæmiskvef. Lætur nærri að 2/3 barna með fæðuofnæmi fá exem og allt að 40% barna með slæmt exem eru með fæðuofnæmi. Um helmingur barna með meðalslæmt til slæmt exem fær astma og 2/3 fá seinna ofnæmiskvef. Af þessu má sjá að exem er ekki „bara“ exem heldur kann meira að fylgja með en sýnist í upphafi.

Einkenni exems

Exem er rauðleit, ert, hrjúp útbrot oftast með kláða. Hjá ungbörnum byrjar exemið gjarnan í andliti þá helst í kinnum. Einnig á utanverðum upphandleggjum og lærum en færir sig síðan í olnboga- og hnésbætur og um ulnliði og ökla. Exem getur verið hvar sem er þó að þessir staðir séu algengastir. Hjá fullorðnum færir exemið sig oft á hendur og fætur. Kláðinn er stundum það óbærilegur að viðkomandi sefur ekki að þeim sökum.

Margir þættir hafa áhrif á exemið

Exem getur verið mjög misslæmt. Sumir fá exem útbrot af og til en aðrir hafa viðvarnandi exembletti. Það eru margir þættir sem hafa áhrif á húðina þannig að exem kemur fram eða verður verra. Þar sem þurr húð þeirra sem hafa exem er opin og gljúp geta alls konar efni úr umhverfinu haft ertandi áhrif á exemið. Þar má nefna sápur, þvottaefni, mýkingarefni, ilmefni svo eitthvað sé nefnt. Sumir hafa ofnæmi fyrir fæðu, aðrir fyrir dýrum eða frjókornum og getur það haft áhrif á exemið. Enn aðrir hafa óþol fyrir ýmsum fæðutegundum eins og t.d.

tómötum eða sítrusávöxtum sem geta valdið versnun á exemi þeirra. Baktériur taka sér oft bólfestu í exeminu og viðhaldið því eða valda sýkingu. Einnig versnar oft exem samfara almennum pestum. Exem hefur tilhneigingu til að vera verra á veturna vegna kuldans, umhleytinganna og skammdegisins. Sól og hlýja hefur yfirleitt góð áhrif á exem og því lagast það á sumrin. Of mikill klæðnaður þannig að viðkomandi svitni hefur slæm áhrif á exem. Það er gott að hafa mjúkan klæðnað sem ertir ekki og hæfilegan þannig að hitinn á líkamanum haldist tempraður. Sálrænir þættir eins og liðan geta haft áhrif á exem eins og aðra króninska sjúkdóma.

Meðferð á exemi

Af því sem ofan greinir má sjá að meðferðin á exemi beinist að því að hafa áhrif á umhverfisþættina, bæta rakann í húðinni og hemja ónæmiskerfið.

Ofnæmi- Mikilvægt er að þeir sem hafa exem og fæðuofnæmi fái ekki þá fæðutegund sem þeir hafa ofnæmi gegn né mat sem inniheldur þá fæðutegund. Hjá börnum á fyrsta ári með exem og fæðuofnæmi eru algengustu ofnæmisvaldarnir, egg, mjólk, jarðhnetur, fiskur, soja eða hveiti. Egg eða mjólk eru 85% af orsakavöldum fæðuofnæmis hjá börnum yngri en 3ja ára. Ef barnið er á brjósti þarf mamman einnig að hætta að borða þá fæðutegund sem barnið hefur ofnæmi fyrir. Prótein sem valda fæðuofnæminu berast með brjóstamjólkinni til barnsins. Þegar allra best lætur hjá ungbörnum með fæðuofnæmi og exem, hverfur exemið þegar barnið

hættir að fá viðkomandi fæðutegund. Hafa ber það þó í huga að einungis hluti barna með exem er með fæðuofnæmi og einungis 2-5% barna yngri en 3ja ára er með fæðuofnæmi. Ofnæmi gegn eggjum eða mjólk eldist oftast af börnum en sjaldnar ofnæmi gegn sjávarfangi og hnetum. Fullorðnir hafa frekar fæðuofnæmi gegn sjávarfangi eða hnetum og exem hjá þeim er síður tengt ofnæmi. Eins og áður gat hafa sumir óþol fyrir ýmsum fæðutegundum og þegar svo ber við er sjálfsagt að forðast þær.

Umhverfisþættir- Hjá þeim sem hafa ofnæmi gegn dýrum, frjóum eða öðrum loftbornum ofnæmisvökum þarf að huga að því hvort viðkomandi sé útsettur fyrir þeim og taka á þeim málum. Þetta á einnig við um sápur og þvottaefni sem þarf að stilla í hóf. Ekkert mælir gegn því að fara í bað eða sund þó að það geti valdið þurrki í húðinni og klórinn sé ertandi. Klórinn er einnig sýkladreypandi sem er kostur og hægt er að komast hjá þurrkinum með því að bera strax á rakakrem eftir sund og bað. Það hentar þó ekki öllum með exem að fara í sundlaugar.

Rakakrem- Einn stærsti vandinn í exemi er þurrkurinn í húðinni. Það er tilkomið vegna húðvarnarröskunar eins og áður var lýst í þessari grein. Meðferð með rakakremum er grundvallarmeðferðin á exemi og svo hefur verið lengi. Hægt er að finna í fræðiritum frá 15. öld ráðleggingar um að nota rakakrem á exem. Fjöldinn allur er til af öndvegis rakakremum ætluðum til þessara nota. Rannsóknir sýna að regluleg notkun rakakrems dregur úr þörf á sterakremum og einn-



ig er hægt að nota veikari sterakrem þegar exem versnar en annars hefði þurft. Margir halda exeminu sínu alveg í skefjun með því að nota rakakrem daglega.

Sterakrem- Sterakrem hafa hamlandi áhrif á þann hluta ónæmiskerfisins í húðinni sem miðlar bólgunni og þannig draga sterakrem úr exeminu. Meðferð með sterakremum er öflug meðferð til að slá á exemið, draga úr kláðanum og bæta þannig líðan þess sem er með exem. Séu sterk sterakrem notuð viðvarandi til langs tíma geta þau valdið þynningu á húðinni sem síður sést eftir hóflega notkun á veikari sterakremum. Í flestum tilfellum er ávinningur meðferðarinnar með sterakremum meiri en áhættan á húðþynningu. Meðferðin með sterakremum miðast við virkni sjúkdómsins hjá hverjum einstaklingi. Í mörgum tilfellum eru sterakrem notuð þegar exemið er slæmt en þess á milli eingöngu rakakrem.

Kalsineurin blokkarar- Kalsineurin blokkarar (Protopic® og Elidel®) eru tiltölulega ný krem, komu á markaðinn á síðustu 10 árum. Þau virka svipað og sterakremin með því að hafa sértæk hamlandi áhrif á ónæmikerfið í húðinni. Sterkari sterakremin eru þó öflugri en þau. Kalsineurin blokkarar eru ekki talin valda þynningu á húðinni. Þau eru oft notuð á víxl með sterakremum.

Húðsykingar- Húðsykingar eru algengar hjá þeim sem hafa meðalslæmt til slæmt exem. Það er ekki bara það að húðin er þurr og opin fyrir bakteríum heldur er staðbundin varnaháttur gegn sykingum í húðinni skertur. Húðsykingarnar eru oft meðhöndlaðar með

staðbundum sýkladrepani kremum en stundum þarf að nota sýklalyf til inntöku ef sykingin er svæsin. Sýkladrepani böð eru einnig stundum notuð. **Kláðastillandi lyf-** Frumur ónæmiskerfisins gefa frá sér boðefni sem miðla kláðanum. Það skýrir hvers vegna sterakremin slá ágætlega á kláðann. Nýrri ofnæmislyf hafa sértæka verkun til að hamla losun á histamíni úr frumum sem veldur mörgum þeim einkennum sem fylgja ofnæmiskvefi. Þar vikra þau lyf mjög vel. Það eru fjölmörg önnur boðefni sem kalla fram kláðann í exeminu og því gagnast þau lyf lítið þar. Eldri kláðastillandi lyf sem ekki hafa eins sértæka verkun duga betur á kláðann. Hins vegar valda þau lyf þreytu og eru því helst notuð fyrir svefn. Kláðastillandi lyf eru ætluð til skammtíma nota þar til að önnur meðferð hefur lagað exemið og dregið þannig úr kláðanum. **Önnur meðferð-** Aðrir meðferðarkostir bjóðast þegar um svæsið exem er að ræða. Má þar nefna ljósameðferð með útfjólubláum geislum, kröftug ónæmishemjandi lyf og önnur sérhæfð meðferð sem er þá alltaf í höndum sérfræðinga.

Er hægt að lækna exem?

Exem er krónískum sjúkdómur sem ekki er hægt að lækna. Meðferðin gengur út á að halda niðri einkennum og draga úr þeim þáttum sem valda versnun á exeminu. Exem eldist hins vegar af meira en helmingi barna sem hafa meðalslæmt til slæmt exem og sennilega enn fleirum sem hafa vægt exem. Það er fátt hægt að gera til þess að koma í veg fyrir að barn fái exem. Fæða móður á meðgöngu og meðan

hún er með barn á brjósti virðist ekki skipta máli hvað þetta varðar svo fremur hún borðið hollan og góðan mat. Að gefa barni fasta fæðu fyrir 4 mánaða aldur hefur verið tengt við exem síðar meir hjá barninu. Því ætti að forðast það. Föst fæða eftir þann aldur tengist ekki ofnæmissjúkdómum hjá börnum. Brjóstamjólk er ávalt besta fæða ungbarna. Reykingar mæðra á meðgöngu eða á fyrsta æviári barnsins er tengd exemi hjá barninu við 10 ára aldur. Að auki eru reykingar tengdar öndunarfærasjúkdómum barna. Mikilvægt er að veita þeim hjálp sem vilja hætta að reykja.

Að lifa með exem

Exem er krónískur bólgusjúkdómur með viðvarandi kláða. Svefn þeirra sem hafa exem er oft truflaður. Meðferðin er krefjandi því stöðugt þarf að vera á varðbergi til að vernda húðina og meðhöndla. Fjöldi rannsókna sýna að sjúklingar með exem búa við skert lífsgæði af völdum síns sjúkdóms. Ungt fólk með exem þarf að taka tillit til síns sjúkdóms við starfsval í lífinu. Mörg dæmi eru um að fólk hefur þurft að skipta um vinnu vegna síns exems.

Samantekt

Exem er með algengari krónískum sjúkdómum í samfélaginu. Flestir fá exemið mjög ungir en það getur elst af með árunum. Meðferðin beinist að því að draga úr einkennum því exem er ekki hægt að lækna. Meðferð með rakakremum daglega dregur úr exeminu og þörf á sterakremum. Exeminu fylgja oft aðrir ofnæmissjúkdómar eins og astma, fæðuofnæmi eða ofnæmiskvefi.