Sådan bruger du din eksemcreme

Om nedtrapning og forebyggende behandling — den del, der overrasker de fleste

Du har fået en creme mod eksem. Her får du forklaringen på, hvordan du bruger den — og hvorfor du skal blive ved med at smøre et par gange om ugen, også når huden er blevet helt fin igen.

Hvorfor cremen virker

Eksem er en irritationstilstand, hvor hudens immunforsvar er lidt for aktivt. Cremen indeholder binyrebarkhormon, som dæmper irritationen. Den fjerner ikke **årsagen** til eksemet, men den slukker **udbruddet**, så huden kan falde til ro og hele.

Behandlingen har tre faser



Trap ned i antal dage — ikke i styrke

Når huden bliver god, er det fristende at skifte til en svagere creme. Men så blusser eksemet som regel op igen. Du skal bruge **den samme creme** — bare **færre dage om ugen**.

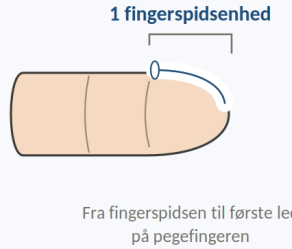
Hvorfor skal jeg smøre, når huden er god?

Fordi huden stadig er urolig under overfladen, selvom du ikke kan se det. Når du smører forebyggende på netop de steder, hvor eksemet plejer at komme — for eksempel hver lørdag og søndag — holder du udbruddene væk i stedet for at slukke brande hele tiden.

Samlet set bruger du **mindre** creme på den måde, end hvis du venter, til eksemet er blusset op igen.

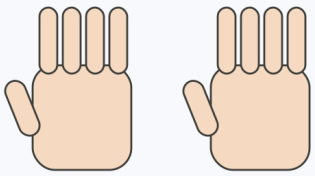
Brug nok creme

Den hyppigste grund til, at behandlingen ikke virker, er, at man smører **for lidt** og **for kort tid** — som regel fordi man er nervøs for at bruge hormoncreme. Brug fingerspidsen som målestok:



Fra fingerspidsen til første led på pegefingeren

=



To håndflader creme-dækket hud

Brug håndfladen som målestok, når du skønner mængden

Tommelfingerregel

En hel arm	3 FTU
Et ben	6 FTU
Ansigt og hals	2,5 FTU
Bryst eller ryg	7 FTU
En hånd	1 FTU

Fugtighedscreme hver eneste dag

Fugtighedscremen er **ikke** et alternativ til hormoncremen — den er fundamentet under det hele. Brug den hver dag, også i de perioder hvor huden er fin, og du slet ikke bruger hormoncreme.

Er hormoncreme farligt?

Bekymringen er udbredt, og den er værd at tage alvorligt. Men brugt som beskrevet her er cremen sikker.

De bivirkninger, man hører om — tynd hud og synlige små blodkar — ses ved **kraftige cremer brugt dagligt gennem lang tid**, typisk på tynd hud som i ansigtet. Det er ikke det, du gør her. Undersøgelser af netop det forebyggende regime med to-tre dage om ugen har **ikke** vist, at huden bliver tyndere.

I praksis er risikoen ved at underbehandle sit eksem større end risikoen ved at bruge cremen rigtigt.

Kontakt os, hvis ...

- huden ikke er blevet bedre efter 2–3 uger
- der kommer gule skorper, væske eller tiltagende ømhed — det kan være tegn på infektion i huden
- du er i tvivl om, hvor meget eller hvor længe du skal smøre

Kort fortalt: sluk udbruddet ordentligt → trap ned i antal dage, ikke i styrke → hold det væk med to dage om ugen → fugtighedscreme hver dag.