

## KAPITEL 16.

# Hud, temperatur och cirkulation

## Hud

Huden är kroppens största organ och utgör ett yttre skydd mot infektioner och mekaniska skador. Huden innehåller känselkroppar och nervändar som registrerar beröring, tryck, värme, kyla och smärta. Signalerna förmedlas via nervbanor upp till hjärnan och förvandlas till en upplevelse. Huden hjälper till att reglera vätskebalans och temperatur och i huden finns också en del av kroppens fett lagrat.

D-vitamin bildas i huden sommartid när huden utsätts för solljus. Mörk hy gör att det tar längre tid för huden att bilda vitamin D. D-vitamin har många viktiga funktioner i kroppen. Det reglerar kalkbalansen i skelett och tänder och ger infektionsförsvar. Vi vet att många med svåra rörelsehinder riskerar att få skört skelett med risk för frakturer.

Det är viktigt att personer som inte själva kan ta sig ut får hjälp att komma ut och få lite sol på sig. Sola med måtta i början så huden hinner vänja sig vid solens UV-ljus. Vid utlandsresor är det särskilt viktigt att personen inte sitter still i sin rullstol utan skydd. Även om huvudet är i skugga kan fotryggar och framsidan på underbenen få brännskador för att man glömt att skydda dem. Skydda med lite kläder, sitt i skuggan och smörj gärna med solskyddsfaktor.

Vi får också i oss vitaminet via mat, till exempel fet fisk, ägg och mjölkprodukter. Många i vårt land har för låg halt D-vitamin i blodet, speciellt vintertid, men också om man har kläder som hindrar huden att bli solbelyst av solen sommartid och om man inte äter fisk. I Sverige är det obligatoriskt att berika viss mjölk, fil, yoghurt samt vissa matfetter med vitamin D, även i laktosfria och vegetabiliska varianter. Från och med maj 2020 har fler livsmedel berikats med vitamin D, men det finns ändå vissa grupper som kan behöva ta extra D-vitamin. Man kan inte få i sig för mycket D-vitamin via maten, men däremot om man tar för mycket tillskottspreparat. Det är klokt att se över kosten med hjälp av dietist. Läs mer i [kapitel 7](#).

## Beröring av huden ger lugn och ro

Känslan är det sinne som utvecklas först hos den lilla babyn och som finns kvar hos oss genom alla åldrar. Beröring kan minska oro och stress hos både barn, unga och upp i ålderdomen med eventuell demens. Beröring är viktig för oss alla. Mjuk massage av till exempel händerna används även i demensvården. Läs mer på [www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se).

Beröring av huden är viktig för barns utveckling, men också för en vuxen person och personer med svår hjärnskada. Genom beröring på ett lugnt och behagligt sätt har forskning påvisat många positiva effekter, inte minst lugn och ro via hormonet oxytocin. Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi, har forskat i decennier på detta "lugn och ro-hormon". Hon har uppmuntrat till att man använder beröring mer i vård och omsorg. Siv Ardeby, sjuksköterska började med taktil massage och är noga med att man måste vara lyhörd för andra människors gränser och aldrig överträda dem.

Den beröring du ger när du tvättar eller smörjer in huden ger en upplevelse av kroppen även hos den som inte har så lätt att förmedla sig. Ingen av oss mår bra utan beröring, men vi är olika känsliga för lätt beröring. Var därför varsam och notera på vilket sätt du får reaktioner vid olika beröring. Massage ger en god kontakt mellan den som får massage och den som ger, om massagen ges i en lugn atmosfär. Massage kan skapa trygghet för den som har svårt att kommunicera.

Passa på att ge mjuk taktil stimulering av huden när du vårdar huden. Börja med områden som inte upplevs känsliga. Att ge handmassage är ofta en bra start och ger kontakt och skapar tillit. Vissa personer är oerhört känsliga och upplever obehag vid beröring av händerna. Då får man börja på annat sätt. Det ska kännas skönt. Det finns både forskning och erfarenhet som ger stöd till att ge taktil massage till såväl barn som äldre. Forskning har visat hur massage bland annat kan lindra smärta, minska förstoppning och knyta relationer närmare mellan människor. Lär dig gärna mer om hur du kan använda dina händer för att öka välbefinnandet hos personen med flerfunktionsnedsättning. Det finns inte så mycket forskning, men en hel del praktisk evidens. [Länk 1.](#)

## Perifer cirkulation

När man rör sig ökar blodcirkulationen i kroppens olika delar. Personer som inte kan röra sig får en sämre cirkulation, särskilt i kroppens perifera delar som händer och fötter. Detta ger sämre genomblödning av musklerna och nedsatt återflöde av vätska från fötterna, vilket kan skapa så kallad venstas, fötter och underben svullnar och ödem uppstår. I de svullna vävnaderna kan både staseksem och bensår uppstå.

Aktivitet är bra och motverkar svullna fötter. Under natten brukar svullnaden minska. Genom att minska stillasittande och aktivera personen, ökar musklernas aktivitet. Därmed minskas ödemen i vävnaderna. På dagen kan man höja fötterna så att återflödet av vätska underlättas, eller använda *stödstrumpor* för att förebygga ytterligare svullnad. Stödstrumpor ska vara måttanpassade och måtten ska tas på morgonen då benen har svullnat av. Sjuksköterskor och sjukgymnaster kan hjälpa till om det inte finns lämpliga storlekar på apotek eller i specialaffärer.

Dålig genomblödning och ödem kan ibland leda till att små sår, till exempel mellan tårna, blir ingångsport för en infektion med svamp eller bakterier. Infektionen kan ge ett rött och svullet område, hög feber och smärta. Detta kallas rosfeber och måste behandlas med antibiotika. Sjukhusvård kan krävas.

### Trycksår

Trycksår, decubitus eller liggsår, uppstår då genomblödningen i ett område av huden stängs av på grund av tryck. Det är särskilt känsligt om det samtidigt är varmt eftersom vävnaderna då kräver mer syre och genomblödning. Ibland bidrar att personen hasat ner från sin sittposition och töjt ut huden.

Trycksår kan uppstå på alla delar av kroppen där belastning sker längre tid på en liten yta, till exempel höftkam, korsrygg och sittbensknölar, eller tryck mot utskott från ryggraden mot rullstolens ryggstöd. De kan uppstå under korsett eller ortoser, vid fotknölar där fotortoser skaver eller under hälarna som trycker mot underlaget i säng, stol eller ortoser.

Trycksår kan uppstå mycket snabbt, ibland på några timmar och kan göra mycket ont. Hur fort trycksår uppstår varierar och beror på flera faktorer, som hur hårt trycket är, hudens kondition och hur länge trycket varat. Personer som självständigt kan ändra läge, ändrar sittställning eller vrider sig i sängen. Hos den som har en ryggmärgsskada är känseln nedsatt och inga smärtsignaler skickas upp till hjärnan för att medvetandegöra obehaget. Den person som varken har motorik att kunna ändra läge eller kommunikation att säga till måste få hjälp. Att förebygga trycksår är viktigast. Att behandla är betydligt krångligare. Trycksår kan vara mycket svåråtkta. Det är alltid lättare att förebygga än att behandla såren.

### Förebygg trycksår

- **Lägesändringar.** Var noga med att hjälpa personen att ändra läge i liggande och sittande. Försök åstadkomma fysisk aktivitet på personens nivå.
- **Inspektera huden.** Var mycket uppmärksam på tryckmärken. Tryckmärken är i tidigt skede ett rodnad hudområde, men kan bli svårartad med förlust av hud och senare av sår som kan bli infekterade och djupa.
- **Sittunderlag,** anpassade sittdynor och tryckavlastande kuddar, som fördelar trycket och som i liggande gör hälarna fria.
- **Madrasser** finns som antingen kontinuerligt ändrar sig med luft som blåses in, eller med hjälp av annan teknologi ger en vilsam ställning med fördelat tryck.
- **Anpassa ortoser, korsetter och rullstolar** med mera och fråga efter hjälpmedel som kan underlätta.

- **Hudvård.** Håll huden mjuk, torr och smidig genom förebyggande hudvård, så att inte sprickor uppstår och ger inträde för bakterier. Tvätta med mild tvål, skölj bort tvålrester och klappa torrt istället för att gnida. Lämna inte kvar tvålrester. Håll torrt i ljumskveck, under bysten och i ljumskar för att minimera risk för sprickbildning och svampinfektioner. Vid behov använd deodorant för känslig hud.
- **Närings- och vätskebehovet** ska ses över och anpassas så att undernäring inte uppstår. Nutritionsteam kan bistå. Se [kapitel 7](#).

### Behandling av trycksår

Trycksår är besvärliga att komma till rätta med. Bäst är att förebygga. Kontakta vården om de uppstår för bästa bedömning och tips på förband och andra åtgärder. Primärvården vet hur man förebygger och behandlar trycksår. Ibland remitterar de till specialister på hudklinik. Fråga sjuksköterskan på habiliteringen, kontaktsjuksköterskan, eller sjuksköterska på Hälsocentralen för råd. Läs mer, [länk 2](#).

## Eksem och andra hudåkommor

### Eksem

Eksem är en inflammation i huden som blir torr, röd och kliar. Det finns olika typer av eksem. Atopisk dermatit, eller atopiskt eksem, är vanligt hos alla barn, även hos barn med flerfunktionsnedsättning. Många har bara lindriga eller måttliga besvär. Huden är torr och kliar. Det börjar ofta i ansiktet hos de minsta barnen, men kan finnas på magen och i blöjområdet. Klådan kan vara besvärlig och resulterar i sömnstörning och oro. Hos lite äldre barn brukar det sitta i böjveckan det vill säga i armveck och knäveck. Personer med flerfunktionsnedsättning som inte kan klia sig får ett onödigt lidande som lätt går att förebygga och behandla. Ibland ligger allergi eller överkänslighet bakom, vilket måste utredas. Rodnad runt munnen hos små barn behöver inte betyda allergi. Speciellt vintertid kan eksem uppstå på hakan när saliv rinner över. Badda bort eller sök hjälp för salivläckage.

### Förebygg eksem

- Smörj frikostigt med mjukgörande hudkrämer, särskilt efter bad och dusch, för att hålla huden mjuk och smidig. Välj helst en kräm utan parfym om huden är känslig.
- Tvätta inte i onödan med tvål och vatten som torkar ut huden.
- Använd gärna barnolja, men bada inte för ofta.
- Använd oparfymerade tvättmedel och sköljmedel.

### Läkemedel mot eksem

**Kortison** tillsammans med mjukgörande är den vanligaste behandlingen av eksem. Kortison minskar inflammation och klåda. Syftet med behandlingen är att dämpa inflammationen så att huden får läka och återfå sin skyddande funktion mot uttorkning och irriterande ämnen som kan leda till allergi. Om man kliar på eksemet blir det mer inflammation, eksemet blir svårbehandlat, huden tjockare. Risken för infektioner ökar om man river hål på huden. Det leder till en besvärlig klådcirkel som måste brytas.

**Mjukgörande** kan användas samtidigt och finns i många olika beredningsformer med eller utan karbamid och andra ämnen som håller kvar fukt.

**Hydrokortisonkräm** finns receptfritt på apotek och kan användas för längre tids bruk. För den som inte kan säga till om klåda eller klia sig själv behöver människor omkring vara observanta och bedöma behov av åtgärd. Kontakta sjukvården om en hudirritation vätskar eller är infekterad. Kortisonpreparat finns i flera styrkor och många olika beredningsformer: kräm, salva, lösning och gel. Vilket man väljer beror på vad som ska behandlas. De svagaste, mildt verkande hydrokortisonpreparaten är receptfria. Man ska använda de starka salvorna med försiktighet och bara enligt läkares ordination. Var alltid aktsam nära ögonen.

**Svampdödande läkemedel** kan skrivas ut av läkare om det har blivit en svampinfektion. Antibiotika skrivs ut om det finns en bakteriell infektion.

## Akne

Akne ska behandlas hos personer med flerfunktionsnedsättning som hos alla andra, i första hand med receptfria medel från apoteket. Akne i puberteten är naturligt, men ska naturligtvis behandlas om det är irriterande eller infekterat. Vid vissa genetiska tillstånd uppkommer ovanligt mycket akne eller liknade hudförändringar och det är viktigt att vid behov få hjälp av hudläkare. Hindra om möjligt att bobborna blir sönderrivna.

## Impetigo

Impetigo kallas även svinkoppor och beror på en ytlig bakteriell infektion i huden. Ofta får bakterierna fäste för att huden redan är skör, fuktig eller irriterad. Irriterad hud kan uppkomma på många olika sätt. Hakan blir lätt sårig av saliv vid bristande salivkontroll och det är viktigt att förebygga och vid behov behandla. Impetigo börjar ofta som en liten plita och täcks sedan av en gulaktig skorpa, ofta i ansiktet, men kan finnas på hela kroppen. Det är smittsamt och vanligt, inte minst hos barn, men man kan få svinkoppor i alla åldrar.

## Behandling av impetigo

Tvätta området med **tvål** och vatten, morgon och kväll. Du kan blöta upp skorparna först med en våt kompress. Begränsa petandet i såret för att hindra spridning

av bakterierna. Tvätta händerna noga och bada torrt med engångstvättlapp.

**Klorhexidinlösning** kan även användas.

Förutom tvåltvätt kan man sätta på krämen **Microcid®** två till tre gånger per dag. Det innehåller väteperoxid och medverkar inte till resistens hos bakterierna. Om infektionen sprider sig trots god egenvård eller feber tillkommer – kontakta läkare. Speciell antibiotika kan i enstaka fall behövas.

### **Intertriginöst eksem, blöjeksem och fotsvamp**

Intertriginöst eksem, ofta med inslag av svamp, kan uppkomma under bröst, i ljumskar, i underlivet på kvinnor och runt pungen på män. Jästsvampen candida trivs bra där det är fuktigt, tätt och varmt. Blöjeksem hos barn kan också ibland ha inslag av svamp.

#### **Förebygg svampeksem**

- Låt småbarn lufta vid blöjbyte. Undvik tvål.
- Byt blöjor, mens- och inkontinensskydd ofta.
- Undvik hud mot hud där det ofta blir fuktigt.
- Använd luftiga underkläder – inte syntet och tajta byxor.
- Överdrivet tvättande kan ge torra slemhinnor som är mer känsliga.
- Om området är torrt, tvätta med bara vatten eller Lactacyd®. Lämna inga tvålrester.
- Gnid inte utan bada torrt.
- Var försiktig med tvättmedel välj ett oparfumerat och milt.

**Fotsvamp** behandlas med svampkrämer om det inte går bort genom att tvätta, bada torrt mellan tårna och lufta. Lämna inga tvålrester och se till att byta strumpor. Ofta blir det fuktigt i ortoser och täta skor så det är viktigt att i omvårdnaden särskilt se över hur fötterna mår. Det finns flera receptfria krämer och även puder mot fotsvamp på apotek.

Svamp kan även uppkomma i mungiporna om personen inte kan hålla saliven inne i munnen. Skydda huden, om svampinfektion uppkommer är det ofta candida, vilket behandlas med Mycostatin®. Om det inte blir bra med egenvård, kontakta läkare. Andra hudsjukdomar kan ligga bakom.

#### **Läkemedel mot svampinfekterat eksem**

Om svampinslag misstänks, ofta med ilsken rodnad, används en receptfri kräm mot svamp. Klotrimazol, som finns i Canesten®, är en kräm med brett spektrum mot svamp. Nystatin, i den receptbelagda Mycostatinkrämen, hjälper vid candidainfektion. Econazol som i Pevaryl® hjälper mot ett bredare spektrum av svamp. Det finns också krämer med hydrokortison som dämpar inflammationen och klådan.

## Temperatur

Kroppens temperatur regleras så att olika processer i cellerna ska kunna fungera bra och vi håller en temperatur på ungefär 37°C med variationer under dygnet. På natten när vi sover sänks kroppstemperaturen. Den är lägst på morgonen och som högst på eftermiddagen. Temperaturregleringen regleras centralt i temperaturcentrum i hjärnan.

Vid sänkt temperatur kan hjärnan ge signaler till musklerna att öka aktiviteten. Vi skakar eller frossar. Vi tar på kläder och dricker något varmt. Vid ökad temperatur i kroppen avger huden överskottsvärme genom ökat blodgenomflöde och svettning, som kyler av när svetten dunstar från huden. Vi tar av kläder och svalkar oss med kall dryck eller en dusch. Dessa aktiviteter kan inte en person med flerfunktionsnedsättning utföra, kanske inte ens säga till om obehag eller törst. Därför är det viktigt att personer i omgivningen reagerar och åtgärdar i tid.

## Klädsel

Om man fryser försöker kroppen behålla värmen i de centrala delarna medan de perifera blir kallare. Personer som rör sig lite får därför ofta kalla händer och fötter. Se till att klädseln är tillräckligt varm, speciellt vintertid. Filtskor som används mycket på fötterna i framförallt norra Sverige, borde få större spridning. Se [www.winterlife.se](http://www.winterlife.se). De är varma, gjorda i ull och kan anpassas så att eventuella ortoser ryms. Skinntofflor och skinnhandskar, som dessutom är vindtäta, och en åkpåse håller kroppen varm. Det finns även eluppvärmda sockor, och sulor, och vantar. De kan laddas varje natt och håller värmen ca fyra timmar. Vid användning av dessa är det viktigt att hålla koll så att det inte blir för varmt. Tänk på att den som inte själv rör på sig inte blir lika varm som den som kör rullstolen eller går bredvid.

Vid vistelse i miljöer med hög värme och oförmåga att svettas kan värmeslag inträffa, vilket är livshotande. Om värmetillförseln överstiger värmeavgivningen stiger temperaturen i kroppen, vilket kallas hypertermi.

Undertemperatur, hypotermi, kan orsakas av läkemedel, till exempel klonazepam, (Iktorivil®), som är ett ganska vanligt läkemedel vid epilepsi, och ofta i kombination med andra läkemedel med central effekt, till exempel neuroleptika. Låg kroppstemperatur kan även finnas vid mycket allvarliga infektioner – se under feber.

## Feber

Om temperaturstegringen är centralt utlöst från hjärnan och inte beror på yttre omständigheter, som längre vistelse i sol eller varmt klimat, kallar vi det feber. Feber är ett sätt för kroppen att försvara sig mot infektioner. Barn får lätt förhöjd

temperatur utan att vara särskilt påverkade. Notera om barnet mår bra eller beter sig annorlunda, verkar ha ont, gnäller eller inte vill äta. De flesta virusinfektioner går över av sig själva. Ett spädbarn som har över 38 bör man söka vård för. Äldre barn kan ha 38 grader bara av att vara aktiva. Låt barnet vila innan du tar tempen. Läs mer om feber på [www.1177.se](http://www.1177.se).

Personer med svåra hjärnskador har svårt att reglera kroppstemperaturen. De kan få hög feber som inte uppvisar dygnsvariation eller inte svarar bra på antipyretika, läkemedel som sänker temperaturen. Den vanligaste orsaken till feber är en infektion, men man kan ha infektion utan feber och man kan ha feber utan infektion. En väldig låg temperatur, under 35°C, kan också orsakas av infektion. Många olika substanser i kroppen är inblandade i temperaturregleringen.

### Behandling av feber

Orsaken till förändrad kroppstemperatur ska undersökas och åtgärdas. Feber bör behandlas frikostigt. Ge glass eller vätska, se över klädseln och sök vård om inte febernedsättande medel hjälper. Hög feber, över 41°C, är ovanligt och måste behandlas med nedkylning och läkemedel. Ännu högre temperatur kan hota livet. När febern stiger kan man huttra och frysa. Barn kan få avvikande beteende och även anfall, feberkramper, vid snabbt stigande temperatur. Håll svalt i rummet och använd svala kläder.

### Läkemedel vid feber

Vid feber behövs inte alltid febernedsättande. Ge framför allt vätska och vila. Till barn doserar man febernedsättande efter kroppsvikten. Det är viktigt att hålla rätt dos och inte överdosera och få biverkningar. Kontakta vården om du inte får effekt av läkemedlen.

### Paracetamol

Från 3 månaders ålder kan läkemedel som innehåller paracetamol användas. De är välkända och väl beprövade både vid feber och smärta. Paracetamol säljs under flera namn som Alvedon®, Panodil® med flera. Paracetamol finns i olika beredningsformer: tabletter, stolpiller, munsönderfallande och lösning. Överdosera inte, men utnyttja rekommenderad dygnsdos för bästa effekt. Följ mående och notera så att vätskeintaget blir tillräckligt. Minskar urinmängderna så har det troligen blivit obalans mellan intag och förluster som svettning eller kräkning. Nya rön säger dock att man bör vara återhållsam med paracetamol både under graviditet och till barn då hjärnans utveckling kan påverkas.

1. Använd inte febernedsättande vid lätt feber. Bedöm hur barnet mår?
2. Använd paracetamol eller ibuprofen om barnet har smärta.
3. Använd febernedsättande så kort tid som möjligt.
4. För spädbarn (0–6 månader) med temperatur över 38 grader –



kontakta vården.

5. För barn över 6 månader är det allmäntillståndet som avgör hur snabbt du behöver kontakta vården; blek, snabb andning, vägrar dryck, slutar leka, krampmisstanke eller frossar, skriker och verkar sjuk. Kontakta vården akut om barnet verkar svårt sjukt.

### **Ibuprofen**

Ibuprofen tillhör gruppen NSAID, Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs, och har hos många bättre effekt än paracetamol. Ibuprofen kan användas från 6 månaders ålder. Ibuprofen ska inte ges vid vattkoppor och vid vissa andra sjukdomar, till exempel blödningssjukdomar eller allergiska reaktioner på medlet.

### **Acetylsalicylsyra**

Acetylsalicylsyra har biverkningar som förlängd blödningstid och även andra biverkningar som gör att det inte bör användas annat än på läkarordination.

För större barn och barn med känd problematik kan läkare ha ordinerat många olika åtgärder. Ovanstående är generella rekommendationer.

### **Läs mer**

Beröring i vård och omsorg – en teoretisk sammanfattning. Gunilla Birkestad, Ofeigur fölag, 2001 (finns på bibliotek).

Om huden på Nka play <https://anoriga.se/nkaplay/flerfunktionsnedsattning/medicinsk-omvardnad/huden/>

## Länkar Kapitel 16.

1. <https://www.vardfokus.se/nyheter/beror/>
2. <https://www.vardhandboken.se>