

Udskrift af podcast-afsnittet: Når man sveder mere end normalt

(Om hyperhidrose)

Intro: Velkommen til vores podcast Viden om Allergi, hud og kønssygdomme. Afsnittet i dag skal handle om sved og hvad det betyder når man sveder mere end hvad der er normalt. Vi skal tale om sygdommen Hyperhidrose.

Afsnittet er udviklet og produceret af Læge Charlotte Näslund Koch og undertegnede, sygeplejerske Anna Krontoft. Podcasten udgives fra Gentofte hospitals afdeling for Allergi, hud og kønssygdomme

I dette afsnit vil I høre læge Charlotte Näslund Koch fortælle om, hvad hyperhidrose er, hvorfor man får det og hvad man kan gøre ved det. Desuden vil Pernille (en patient fra vores afdeling) undervejs fortælle om hvordan det er at have hyperhidrose.

Hej Charlotte

Hej Anna

Anna: I dag skal vi jo tale om hyperhidrose, men måske vi skal starte med at oversætte ordet? Hvad betyder hyperhidrose og hvad er hyperhidrose?

Charlotte: At svede er normal fysiologisk proces, som alle har brug for, for at kunne regulere kropstemperaturen. Hvis vi så kigger på selve ordet "hyperhidrose", hyper er græsk og betyder "udover det normale" og hidrose er også græsk og betyder sved/svedning. Så det vil sige at Hyperhidrose er en tilstand, eller sygdom, hvor man sveder mere, end hvad man har brug for, for at netop regulere kropstemperaturen.

Anna: Findes der forskellige former for hyperhidrose?

Charlotte: Når vi taler hyperhidrose, findes der noget som hedder primær og sekundær hyperhidrose.

Primær hyperhidrose, er når hyperhidrosen optræder som en selvstændig sygdom uden underliggende påviselig årsag. For at få diagnosen primær hyperhidrose, er der en række kliniske kriterier man skal opfylde. Det er blandt andet at det skal være noget der har stået på i > 6 mdr og at det er noget der går udover de daglige aktiviteter.

Sekundær hyperhidrose er når det er en underliggende forklaring til den forøgede svedproduktion, det kan være bivirkning til en medicin, problemer i forbindelse med overgangsalder eller en underliggende sygdom.

> 90% af patienterne med hyperhidrose har den primære form, som også er det den her podcast fokuserer på i dag.

Pernille fortæller: Jeg opdagede at jeg svedte mere efter folkeskolen. Der plejer man jo at komme i puberteten og mine veninder og jeg svedte alle sammen under armene. Så kom jeg i gymnasiet og det (de svedte mindre) forsvandt for alle mine veninder, men det forsvandt ikke hos mig og det blev egentlig bare værre og værre. Og så begyndte jeg at snakke med mine forældre om at jeg synes jeg svedte rigtig meget og så fortalte min far at han også altid har svedt rigtig rigtig meget og at det muligvis kunne være noget jeg havde arvet fra ham. Og så er det (mængden af sved) egentlig bare blevet værre og værre i løbet af årene. Jeg ville ønske jeg havde vidst at det var en sygdom og at man ikke "bare" svedte lidt mere end andre. Hvis det ikke havde været for den veninde jeg tilfældigvis snakkede med det om, så havde jeg ikke været i behandling nu. Så det var på grund af min veninde at jeg fandt ud af at jeg kunne gå til lægen og blive taget seriøst. Jeg tror også det var det der måske holdt mig tilbage. Jeg nåede jo til et punkt hvor jeg troede jeg skulle leve med det. Og det var jeg rigtig ked af, men sådan var det. Så det var rigtig dejligt at finde ud af at der var en vej man kunne gå for at komme i behandlingen. Jeg blev helt vildt lettet og glad over at der fandtes noget der kunne hjælpe det.

Anna: Pernille gik jo længe inden hun fandt ud af at der var noget der hed hyperhidrose. Ved vi noget om hvor mange mennesker som lider af hyperhidrose?

Charlotte: Det er faktisk svært at vide lige præcis, hvor mange personer der lider af hyperhidrose. Mange er for flove for at søge hjælp, og desuden er det mange, som ikke ved, at der faktisk er hjælp at få.

Vi tror at helt op til 5,5 % af befolkningen i Danmark lider af hyperhidrose, hvilket svarer til mere end 300.000 personer.

Anna: Ja det er jo egentlig ret mange. Hvorfor får man hyperhidrose? Pernille nævner at hendes far har samme problem. Er det arveligt?

Charlotte: Vi ved ikke helt præcist, hvorfor man får hyperhidrose. Men vi ved, at svedkirtlerne hos en person med hyperhidrose er normale i størrelse, antal og udseende. Derfor mener vi, at det er selve aktiveringen af svedkirtlerne, der er dysfunktionel, altså at den ikke fungerer som den skal. Man "over-aktiverer" sine svedkirtler. Næsten halvdelen af personerne med hyperhidrose har en mor eller far med samme problem, så det taler for at der er en stærk arvelig komponent.

Anna: Når man nu sveder så meget, mister man måske meget væske. Er det farligt at have hyperhidrose eller er der komplikationer til at have hyperhidrose?

Charlotte: Det er meget vigtigt for mig at sige at Hyperhidrose er en fuldstændig ufarlig sygdom. Den største udfordring med hyperhidrose er oftest, at det er en meget social invaliderende sygdom.

Nogle lige frem drypper af sved fra hænderne, og det kan gøre det pinligt at hilse på nye mennesker, holde i hånden og at være intim med sine nære relationer.

Det kan også være svært at gå i skolen eller have et job hvis det papir man skriver på hele tiden bliver vådt og hænderne glider rundt på tastaturet. Hvis man er tømrer, kan det være svært at holde fast på værktøj, eller hvis man er på barsel, kan det ligefremt være svært at holde sin baby på grund af sveden.

Anna: Så der er bestemt en hel del udfordringer forbundet med det at svede så meget, men det er ikke farligt.

Pernille fortæller: Jamen det har påvirket mig enormt meget. Jeg kan ikke gå i det tøj jeg gerne vil gå i. Jeg er også opmærksom på at jeg ikke kan sidde på bestemte stole fordi så sveder jeg simpelthen igennem. Så hvis det er en sort stol eller læder-stol for eksempel. Så skal jeg sidde der i ikke engang fem minutter og når jeg så rejser mig, så er der vådt. Både på grund af varme og på grund af sved. Og igen i forhold til tøjet, når man skal til fest så har man jo som regel noget lidt pænere tøj på der måske sidder lidt stramt. Og det kan jeg ikke rigtig. Der har jeg fundet ud af på den dårlige måde at det ikke fungerer ved at jeg så har været drivvåd og så har andre tydeligt kunne se det. Men jeg er rigtig til at gå i tøj hvor man ikke kan se jeg sveder. Eksempelvis sort løst tøj. Det har helt klart hæmmet mig. Det er noget jeg tænker over hele tiden. Det er ikke fordi jeg sveder fra jeg står op om morgenen til jeg går i seng, men det er jo når jeg er i sociale sammenhæng at det ofte sker. Så det har hæmmet mig enormt meget. Jeg synes ikke det er rart at gå rundt og være våd og at andre kan se det. Jeg synes måske ikke det er lækkert hvis folk kan se jeg sveder meget. Jeg tror at nogle kunne tænke om det var hygiejnen der var noget galt med, og jeg vil ikke have folk skal tro jeg ikke går i bad.

Anna: Pernilles beskrivelse om det at have hyperhidrose, ligesom dem vi høre fra andre patienter vi møder, er fortællinger som giver mig stor medfølelse for hvad personer med hyperhidrose kan gå igennem.

Charlotte: Ja og som Pernille fortæller, kan det hvis man sveder meget under armhulerne, føles rigtig pinligt med de store svedpletter. I løbet af en dag, skal man måske skifte bluse 4 gange. Ligesom hun fortæller, går man måske kun i sort tøj i bestemte materialer, så svedpletterne bliver så usynlige som muligt. Forøget svedtendens på fødderne plejer at være lidt nemmere at håndtere, fordi det ikke kan ses, hvis man har sko på.

Nogle patienter sveder så meget, at de ligefremt går rundt og fryser, fordi sveden hele tiden afkøler huden.

Nogle har forøget svedtendens på et enkelte steder, og andre har på hele kroppen. Der er selvfølgelig forskellige udfordringer afhængig af udbredelsen og lokaliseringen.

Anna: Ja, men det er helt klart at det kan være en meget stor udfordring både fysisk og psykisk at have hyperhidrose.

Charlotte: Ja bestemt. Og på grund af det fugtige miljø, der skabes, hvis man hele tiden sveder, er der også øget risiko for infektion eksempelvis svampeinfektioner, og den konstante fugt kan også forværre evt. eksisterende eksem.

Anna: Hvad kan man gøre ved hyperhidrose/ hvordan kan man behandle?

Charlotte: Det er heldigvis rigtig meget, man kan gøre ved hyperhidrose.

Afhængig af hvor svær grad af hyperhidrose, man har, er der forskellige behandlingsmuligheder.

Hyperhidrose i mild grad kan i mange tilfælde blive bedre blot med råd og vejledning.

Ved hyperhidrose i armhulen, findes der specielle svedindlæg man kan placere på indersiden af t-shirten for at undgå svedpletter. Det findes også specielle t-shirts i absorberbart materiale, man kan have ind under sin skjorte. På samme måde findes der svedsugende såler til sko.

Hvis dette ikke er nok, kan man prøve en særlig deodorant, som indeholder aluminiumklorid. Mange kender den som Perspirex, som findes tilgængeligt uden recept på apoteket. Perspirex findes som en roll-on, man bruger i armhulerne, samt som creme, man kan brug på hænder og fødder.

Anna: Men det er korrekt at det er meget vigtigt hvordan man anvender Perspirex?

Charlotte: Ja, det er meget vigtigt at man bruger Perspirex på den rigtige måde, for at få bedst mulig effekt.

- Den skal smøres på tør hud om aftenen (hvor svedproduktionen er lavest)
- Om morgenen vaskes det af, og for at undgå lokal irritation kan man brug et tyndt lag af en binyrebarkhormon creme, som lægen udskriver.

De første 1-2 uger skal man brug Perspirex 3-7 gange/ugen, lidt afhængig af hvor lang tid det tager for dig at opnå effekt. Efter opnået effekt er det nok med ca. 1 gang/ugen for at vedligeholde effekten.

Nogen døjler også med lugtgener, hvis dette er et problem, kan man vaske med klorhexidinsæbe 2-3 gange/ugen på de områder der lugter. Denne sæbe er også tilgængelig uden recept på apoteket.

Anna: Hvis Perspirex så ikke er nok hvad findes så?

Charlotte: Ved hyperhidrose på fødder og hænder, og faktisk også nu i armhuler, kan man behandle med noget som hedder iontoforese, et såkaldt strømbad. Dette er en behandling som mange privat praktiserende hudlæger tilbyder. Det ligner et almindeligt fodbad, eller håndbad, hvor der løber elektrisk strøm igennem vandet og på en måde blokkere svedkirtlernes udførelsesgang. Ved behandling af armhuler er der særlige fugtige pads man sætter i armhulen. Man skal behandles 3-4 gange/ugen i hvert fald 3 uger, inden man kan vurdere, om behandlingen har haft effekt. Hvis man har god effekt af behandlingen, kan man ansøge om tilskud til at købe et strømbad til hjemmebrug.

Anna: Tror du det gør ondt?

Charlotte: Nej det gør ikke decideret ondt, men man kan mærke så en lidt sitren eller prikkende fornemmelse.

Anna: Okay, så strømbad prøver man i en periode hos en privatpraktiserende hudlæge og hvis man så har god effekt, kan man evt købe et til derhjemme.

Charlotte: Ja præcis. Der findes også forskellige tablet-behandlinger til behandling af hyperhidrose. Tabletterne nedsætter svedtendensen generelt på kroppen. En del patienter oplever bivirkninger af tablet-behandlingen. Hvis det er tilfældet, kan man prøve en af de andre tabletter. Selvom de har nogenlunde den samme virkningsmekanisme, er der nogle patienter der tolerer en slags bedre end de andre.

Anna: Okay. Og hvis man lider af hyperhidrose i armhulerne eller på hænderne. Så kan man få botox injektioner?

Hvis man lider af hyperhidrose i armhuler eller på hænder, kan man behandle med botox-injektioner.

Helt overfladisk i huden sprøjter lægen eller sygeplejersken, en meget lille mængde botox ind. Botox hindrer aktiveringen af svedkirtlerne, men kun lokalt på det sted hvor det injiceres. Effekten varer i 5-12 måneder, afhængig af lokalisation og patient.

Anna: Har vi en sidste ting vi kan behandle med hvis botox ikke virker?

De få patienter, som ikke har effekt af botox, kan få tilbudt behandling med MiraDry. MiraDry er et apparat som ødelægger svedkirtlerne i armhulen, og da de fleste svedkirtler dannes under fosterstadiet er idéen at effekten er permanent. Behandlingen er smertefuld, og forbeholdt de få som ikke har effekt af botox.

Anna: Så det er bestemt ikke noget alle kan få tilbudt?

Charlotte: Nej det er det ikke.

Anna: Findes der ting der gør ens hyperhidrose værre og som man måske kan undgå?

Charlotte: Forværrende faktorer er for mange: alkohol, stærk mad, syntetisk tøj og emotionelt provokerende situationer.

Pernille fortæller: Det er en lang vej at gå og det tager rigtig lang tid, men tålmodighed. Og hvert et skridt man kommer videre, er jo bare en lettelse. Det tager jo lang tid fordi de behandlingsmetoder man skal igennem de tager nogle måneder per metode. Man skal prøve hver metode af og hvis det så ikke virker, så er der jo så en ny behandlingsmetode man skal prøve af. Så det er ikke fordi man bare sidder og venter. Det er hvis behandlingerne ikke virker at det tager lidt tid. Også da jeg så blev henvist videre fra den privatpraktiserende hudlæge herud til, så skulle jeg jo lige vente på min indkaldelse.

Anna: Som Pernille fortæller, skal man give hver behandlingsmulighed en chance igennem en periode for at se om den har effekt. Og det kan jo så betyde at det for nogen tager et stykke tid før man når til den rigtige behandling. Har vi en decideret behandlingsalgoritme, altså en rækkefølge behandlingerne skal prøves af i og hvis ja hvorfor?

Charlotte: Ja vi har en helt bestemt behandlingsalgoritme, som vi alle sammen skal følge. Hvis man lider af hyperhidrose, skal man først gå til sin egen læge. Egen læge kan give råd og vejledning vedrørende forværrende og lindrende faktorer, samt forklare om brug af Perspirex. Egen læge kan også udskrive Ercoril, som er en af de tabletter, man kan brug mod hyperhidrose.

Hvis dette ikke har effekt, kan egen læge lave en henvisning til en privat praktiserende hudlæge.

Her kan man prøve iontoforese, strømbad, hvis det er aktuelt. Den praktiserende hudlæge kan også ordinere en af de andre tablet-behandlinger, som egen læge ikke kan.

Hvis man lider af hyperhidrose i armhuler og/eller hænder og tabletter og iontoforese ikke har haft effekt, så kan man blive henvist til en hudafdeling på et hospital, og her kan man muligvis få tilbudt behandling med botox, hvis man opfylder nogen specifikke kriterier for at få lov til at få botox.

Anna: Hvad er det for nogle kriterier man skal opfylde?

Charlotte: Ja det er sådan at vi laver en test, hvor man kan se om man sveder nok. D.v.s. der er et objektivt mål, som sikrer, at man "sveder nok".

Anna: Og det er en test som sygeplejersken lave inde hos os inden vi eventuelt tilbyder botox.

Charlotte: Ja præcist. Nogle personer med hyperhidrose kombinerer de forskellige behandlingsmuligheder. Et eksempel kan være en person som kommer hver 9. måned og får botox-injektioner i armhuler, og som desuden bruger Perspirex som supplement når effekten af botox begynder at aftage. I helt særlige tilfælde, hvor svedproblemerne er meget store/generende, det kunne være en fest eller et foredrag, bruger han eller hun desuden en tablet efter behov.

Anna: Men hvorfor skal man alt det igennem, hvorfor kan man ikke bare få Botox med det samme?

Charlotte: Man kan godt undre sig over denne meget "strikse" behandlingsalgoritme, men det handler i grund og bund om "mindst mulig princippet". Man starter med det nemmeste, billigste og mindst invasiv, både for patientens og samfundets bedste.

Anna: Okay. Så det gælder om at hjælpe patienten, men samtidig at udsætte dem for mindst mulig medicin. Er der bivirkninger til behandling af hyperhidrose?

Charlotte: Perspirex kan give lokal irritation (rødme, kløe, tørhed), men som regel kan man klare sig fra dette hvis man samtidigt behandler med en binyrebarkhormon creme.

Ved tablet-behandling af hyperhidrose er der en række bivirkninger, men dermed ikke sagt at alle oplever bivirkninger. De hyppigste bivirkninger ved tabletbehandling er mundtørhed og forstoppelse. For at afhjælpe dette anbefales rigeligt væskeindtag, god mundhygiejne og brug af tyggegummi. Alvorlige bivirkninger kan være sløret syn eller manglende evne til at komme af med vandet. Hvis man oplever dette, skal man stoppe med behandlingen.

Anna: Så man kan sige at i forhold til de lidt mildere bivirkninger er det et spørgsmål om hvor god effekt man har og hvad man synes er ok at leve med. Så det er en individuel vurdering. Og hvad med bivirkninger til strømbad (iontoforese)?

Iontoforese (strømbad) som man bruger til hyperhidrose på hænder og fødder og nogen gang også armhuler, kan give lokale og forbigående reaktioner som rødme, tørhed og føleforstyrrelser. Men det går over.

Anna: er der bivirkninger til Botox?

Botox injektioner i armhuler har ingen bivirkninger, men en ulempe kan være den smerte der er forbundet med selve proceduren, fordi det ikke er muligt at lægge bedøvelse.

Anna: Okay, men har du indtryk af, om det hos de patienter vi ser, gør meget ondt?

Charlotte: Det er meget meget forskelligt. Nogle fortrækker ikke en mine, mens andre synes det gør ondt. Men jeg har fornemmelse af at når man bemærker hvor god effekt det har så er det nemmere at holde smerten ud.

Anna: Man kan jo også få botox injektioner i hænderne. Hvordan med bivirkninger der?

Charlotte: Ved botox injektioner af hænder kan man se forbigående nedsat kraft af finmotorikken. Dette går som regel over i løbet af et par uger, men er det noget, der fortsætter i længere tid, må man diskutere, om botox er den rigtige behandling på lang sigt.

Anna: Er der nogen kontraindikation for behandlinger? Altså er der nogle gange man ikke kan behandle med bestemte ting?

Charlotte: I forhold til tablet-behandling er der en række kontraindikation, som lægen spørger ind, til inden han/hun ordinerer den pågældende medicin. Man må blandt andet ikke være hjertesyg, have grøn stær eller problemer med fordøjelsen.

Man må ikke få botox hvis man er gravid eller ammende og hvis man er under 18 år, skal man selvfølgelig have forældrenes accept.

Anna: Er der et spontan forløb af hyperhidrose, altså kan det af sig selv pludselig blive bedre?

Charlotte: Altså som oftest ser vi en bedring med årene.

Anna: Kan vi forudsige hvem der måske vil opleve bedring?

Charlotte: Nej det kan vi desværre ikke.

Anna: Er vi opmærksomme på, som sundhedspersonale, hvordan hyperhidrose kan påvirke patienten psykisk? / Er vi opmærksomme på som sundhedspersonale hvad det betyder for patienten at have hyperhidrose?

Charlotte: Læger og sygeplejersker, der arbejder med personer med hyperhidrose til dagligt, er meget opmærksomme på, at det er sygdom, som kan påvirke personen psykisk. Det kan beskrives som et "tavst handicap". Jeg tror dog desværre, at hyperhidrose stadig er en relativt ukendt sygdom blandt sundhedspersonale som ikke arbejder med det til daglig, og her er man nok ikke helt klar over, hvor stor betydning hyperhidrose, kan have for den enkelte person.

Anna: Jeg tror du kan have ret. Pernille fortalte mig om hendes oplevelse med sundhedspersonalet da hun kom fra egen læge og over til den privat praktiserende hudlæge og jeg synes hun meget fint fortæller hvor vigtigt det er at blive mødt med forståelse.

Pernille fortæller: Der var de super søde og imødekommende og tog det rigtig seriøst. Og det havde jeg faktisk ikke regnet med for jeg troede mere det ville blive betragtet som et skønhedsproblem. Men de tog det rigtig alvorligt og satte mig i gang med et behandlingsforløb lige med det samme. Og det har jo så taget lidt tid for mig at komme igennem de forskellige ting for at finde noget der virker. Men det var rigtig dejligt at blive taget seriøst med det samme.

Anna: Jeg bliver som sygeplejerske ofte spurgt ind til om der bliver forsket inden for eks. hyperhidrose. Det har ret stor betydning for mennesker der har hyperhidrose at der er nogle der prøver at finde på bedre behandlingsmuligheder. Så derfor er mit sidste spørgsmål: bliver der forsket i hyperhidrose?

Charlotte: Der bliver forsket rigtig meget i hyperhidrose, både på verdensplan og i DK. Der pågår blandt andet et klinisk studie lige nu i DK, med afprøvning af en ny creme til hyperhidrose i armhuler.

Anna: så vi prøver hele tiden at finde bedre behandlingsmuligheder for vores patienter. Mange tak Charlotte

Charlotte: Selv tak.

Outro:

Pernille som undervejs har fortalt om hendes liv med hyperhidrose har været igennem næsten alle behandlinger der findes og oplevede først effekt da hun fik en kombination af tabletter og botox under armene. Vi lader Pernilles ord om effekten hun oplevede efter første gang hun havde fået Botox slutte dette afsnit om hyperhidrose. Tak fordi du lyttede med og på genhør.

Pernille fortæller: Jeg kan huske jeg stod, en uge efter jeg havde fået botox, til en fest på dansegulvet med mine veninder. Og det er jo der hvor jeg normalt plejer at dryppe af sved fordi jeg jo er fysisk aktiv. Og så ved en tilfældighed så tager jeg lige og mærker under armhulen og så var den helt tør. Jeg blev virkelig overrasket og hev fat i min veninde og fik hende til at mærke og hun kiggede på mig med åben mund og var vildt overrasket. Det var første gang jeg nogensinde havde prøvet det og det var virkelig helt fantastisk at finde ud af at det faktisk virkede.