

## Hidradenitis suppurativa (HS)

Hidradenitis suppurativa (HS) även kallad invers akne är en kronisk hudsjukdom som kännetecknas av en inflammation i huden. Den drabbar hårfolliklar i områden med apokrina svettkörtlar, som framför allt finns i armhålor, ljumskar och underliv. Även ställen som utsätts för friktion som under bröstet, på skinkorna och insidan av låren kan bli drabbade. Idag lever omkring 90 000 personer i Sverige med HS och många har inte fått rätt diagnos.

I dagsläget vet man inte exakt varför vissa människor drabbas. Genetiska faktorer, fetma, rökning, hormonella rubbningar, bakterier och mekaniska faktorer kan bidra till utvecklingen av HS. HS smittar inte och sjukdomen beror inte på någon infektion eller bristande hygien vilket kan vara en vanlig missuppfattning. Den debuterar oftast efter puberteten eller vid 20 års ålder. Hos kvinnor debuterar HS oftast i samband med puberteten och förbättras i samband med klimakteriet vilket kan tala för ett hormonellt samband. Sjukdomen kan förvärras före menstruation.

### **Symtom**

I huden kan bildas bölder med var, pormaskar, fistlar och ärrvävnad. Sjukdomen är återkommande och ofta smärtsam. Hur mycket symtom man har beror på vilken omfattning man har. Vissa personer har en mild form medan andra kan få en svårare form.

*Man delar in HS i tre olika grader:*

#### **Mild form av HS, grad 1**

Mindre pormaskar, finnar, knölar på ett eller flera av de vanligaste drabbade områdena. Inga fistelgångar eller ärrbildning.

#### **Medelsvår form av HS, grad 2**

Återkommande bölder eller ärrbildningar och/eller fistelgångar på ett eller flera ställen som anges ovan.

#### **Svår form av HS, grad 3**

Återkommande bölder över ett större sammanhängande område med omfattande ärrbildningar och fistelgångar. Läckage av illaluktande sekret kan förekomma

### **Skov**

Symtomen varierar ofta i omfattning och över tid. Ibland är symtomen värre än vanligt och dessa perioder brukar kallas för skov. Vad som utlöser skoven kan variera från person till person.

## **Kopplingar till andra sjukdomar?**

HS kan förekomma tillsammans med Crohns sjukdom som är en kronisk inflammation i tarmen och i sällsynta fall även leder till inflammation i lederna, så kallad artrit. Forskning tyder även på att det finns en koppling till svår akne, depression, fetma och hårsäcksinflammationer i hårbotten.

## **Hur ställs diagnosen?**

Man kan inte ställa HS-diagnosen med hjälp av något test eller blodprov utan det är en klinisk diagnos som ställs baserat på var hudförändringarna sitter och hur de ser ut. Det kan ibland ta lång tid innan man får diagnosen bekräftat på grund av att den lätt misstas för en infektion då det finns en viss okunskap både inom vården och hos dem som drabbas. Dessutom upplever många skamkänslor för sina symtom och drar sig för att söka hjälp. Det är viktigt att få en diagnos och att behandlingen kan sättas in så tidigt som möjligt eftersom symtomen ofta förvärras med tiden. Detta gäller inte alltid men förutsättningarna förbättras ofta ju tidigare man får hjälp.

## **Behandling**

Det finns ingen behandling som kan bota HS men det finns olika behandlingsalternativ som kan underlätta symtomen och hålla sjukdomen inaktiv.

HS kan behandlas med utvärtes behandling, systemisk behandling, biologisk behandling, kirurgi samt laserkirurgi.

- Förstahandsbehandling är ofta läkemedel för utvärtes bruk som appliceras på de aktiva områdena och verkar direkt på huden.
- Systemiska läkemedel finns i form av tabletter eller injektioner. Antibiotika är en behandling i tablettform, man kan kombinera flera sorter av antibiotika. Det finns även biologisk behandling i injektionsform.
- Kirurgiska metoder kan också användas. De innehåller klassisk kirurgi, laserkirurgi och plastikkirurgi. Laserkirurgi med CO2 laser används främst på HS som är begränsade till ett område och inte är spridda. Plastikkirurgi kan behövas vid svår, utbredd HS.

## ***Livet med hidradenitis suppurativa***

HS är en sjukdom som kan påverka livskvalitén, men upplevelsen av att leva med HS är mycket individuell. Den kan begränsa och påverka livet på många sätt, exempelvis socialt umgänge, yrkesliv, relationer till andra. Många oroar sig för att det ska blöda, vara och lukta illa vad andra ska tänka och tycka. Det är inte ovanligt att skämmas över sina symtom och lägga skulden på sig själv.

## ***Livsstilens betydelse***

Levnadsvanor och livsstil har ofta en stor påverkan på hur du mår och kan också påverka hur sjukdomen utvecklas.

Att röra på sig, äta näringsriktigt, undvika stress och sova tillräckligt är bra för hälsa och välmående hos oss alla.

Om man har en kronisk sjukdom som HS kan följande åtgärder vara av särskilt värde:

- Viktnedgång (om man är överviktig). Man har i forskningen sett koppling mellan övervikt och HS.
- Fysisk aktivitet är viktigt. Förutsättningar för att delta i fysisk aktivitet skiljer sig. Det är viktigt att man gör något man trivs med och som fungerar i vardagen.
- Hälsosam, sund och balanserad kost är att föredra.
- Rökstopp är viktigt. Forskning visar att rökning kan försämra HS.
- Man får undvika åtsittande kläder beroende på var man har sina besvär. Bättre med löst sittande kläder, gärna bomullskläder som andas bättre än syntetkläder.
- Att tvätta de drabbade områdena med antiseptisk tvål.

## ***Leva med smärta***

HS kan vara ett mycket smärtsamt tillstånd med bölder och fistelgångar. Vid kirurgi som är en vanlig behandlingsform kan läkningen av operationssåret också orsaka smärta. Upplevelsen av smärta är väldigt olika därför är det viktigt att hitta sin egen strategi för att hantera smärtan. Smärtan påverkar ofta dels rörligheten vilket leder till att du blir mindre aktiv, dels sömnen vilket gör att du blir trött. Detta kan i sin tur leda till att man känner sig ledsen eller nedstämd. Användning av smärtstillande läkemedel, värmebehandling med varma kompresser på drabbade områden, användning av löst sittande kläder samt vila och avslappning är åtgärder som kan minska smärtan. Att ta upp smärtan med behandlade läkare är viktigt.

## ***Nedstämdhet***

Det kan vara naturligt att känna sig ledsen och nedstämd när man lever med en sjukdom som påverkar vardagen. Några vanliga symtom på nedstämdhet är att man kan känna sig ledsen, arg, frustrerad, orolig och ångestfylld. Ibland kan man övervinna dessa känslor på egen hand och ibland behöva hjälp. Daglig fysisk aktivitet är ett viktigt hjälpmedel mot lätt till medelsvår nedstämdhet och depression. Att vara ute i dagsljus är bra. Andra saker som påverkar vår hjärna och hormonerna som styr vårt välmående positivt är att hålla på rutiner, sömn och att göra saker som ger positiv energi. Man får kontakta sin läkare om man behöver hjälp med en samtalskontakt.

## **Egenvård**

Vad kan du göra själv?

Undvika åtsittande kläder.

Tvätta utsatta områden med antiseptisk tvål. Deodoranter, rakning och liknande försämrar inte tillståndet.

Använda varma kompresser som omslag på drabbade områden.

Rökstopp om man röker.

Om man har en böld som läcker mycket kan ett tips vara att använda trosskydd/binda. Det är skonsamt mot huden och har bra uppsugningsförmåga samt kan minska lukten.

## **Ytterligare tips**

Länkar:

[www.hsforeningensverige.se](http://www.hsforeningensverige.se)

[www.hs-foundation.org](http://www.hs-foundation.org)

[www.hidradenitis.dk](http://www.hidradenitis.dk)

[www.hstrust.org](http://www.hstrust.org)

Adress: Hud- och könssjukvård, SU/Sahlgrenska, Gröna Stråket 16, 413 45 Göteborg

Hudbehandlingsmottagningen.....031-342 11 12 (Telesvar)

Växel Sahlgrenska (dygnet runt).....031-342 10 00

Du kan också kontakta oss via Vårdguidens e-tjänster på

[www.1177.se](http://www.1177.se) eller [www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)

Sjukvårdsrådgivningen nås dygnet runt på telefonnummer 1177, [www.1177.se](http://www.1177.se)