



SLUTA KLIA.

DIALYS OCH KLÅDA MÅSTE INTE GÅ HAND I HAND.



Trots att miljoner människor är drabbade världen över, är det många som inte känner till att klåda är ett vanligt symtom i samband med kronisk njursjukdom och dialys¹⁻³.

Besväras du av klåda under din behandling, prata med din läkare eller sjuksköterska.

Det finns hjälp att få.

VAD ÄR KLÅDA

VID KRONISK NJURSJUKDOM?

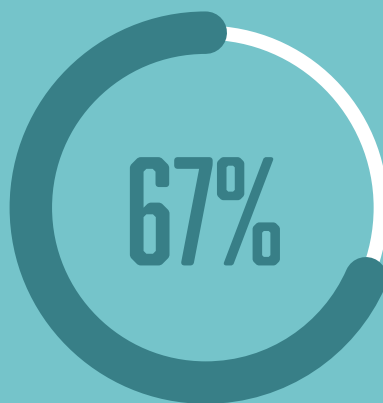
Besvärande klåda är ett vanligt symtom vid kronisk njursjukdom och kan göra att du kliar dig okontrollerat med rivmärken, sår och infektioner som följd⁴. Klådan beskrivs ofta som att det kliar under huden och att klådan inte försvinner hur mycket man än kliar sig. Till en början kan klådan ofta misstas för ett insektsbett eller en allergisk reaktion.

Klådan vid kronisk njursjukdom kan upplevas på olika sätt. Hos en del är klådan konstant, medan den hos andra kan blossa upp under dagen eller natten⁵. En del upplever att det kliar över hela kroppen, medan andra har problem på vissa områden, som ansiktet, ryggen eller i den arm som dialysen kopplas till. Extrema temperaturer, stress, träning och vatten kan bidra till att utlösa klåda⁶.

Klåda vid kronisk njursjukdom kan även leda till andra hälsoproblem^{2,5,7}. Det är därför viktigt att du ber om hjälp om du upplever klåda under din behandling.

Den medicinska termen för klåda vid kronisk njursjukdom är CKD-aP (CKD-associated pruritus), där CKD står för engelskans chronic kidney disease, dvs kronisk njursjukdom. Ordet associated betyder associerad eller samhörande och ordet pruritus är det latinska namnet för klåda.⁶

Klåda vid kronisk njursjukdom kan vara mycket besvärande och drabba såväl personer som går i dialys som personer som inte går i dialys.



av de patienter med kronisk njursjukdom som går i dialys och ...



av de patienter med kronisk njursjukdom som inte går i dialys ...

... upplever klåda^{2,3}.

Vad orsakar klåda vid kronisk njursjukdom?

Den exakta orsaken till klåda vid kronisk njursjukdom är inte känd, men det finns dock flera påverkande faktorer⁶.



Nerverna skickar fel signaler

Kronisk njursjukdom kan förändra de nervsignaler som går från huden till hjärnan. Om nerverna skickar för många signaler eller signaler utan orsak, kan det ge upphov till klåda⁶.



Problem med smärtsignaler

Opioider är ett ämne som naturligt finns i kroppen och som påverkar hur hjärnan tar emot smärtsignaler. Kronisk njursjukdom kan leda till att kroppen producerar för mycket opioider, vilket i sin tur kan leda till blockerade smärtsignaler och kraftig klåda⁶.



Överaktivt immunförsvar

Kronisk njursjukdom kan leda till en obalans i immunförsvaret, vilket kan leda till en inflammation i huden, som i sin tur kan ge kronisk klåda⁶.



Otillräcklig rening vid dialys

Om dialysbehandlingen inte renar blodet tillräckligt kan giftiga ämnen samlas under huden och orsaka klåda⁶.

Hur diagnostiseras klåda vid kronisk njursjukdom?

Om du har klåda som påverkar ditt liv, prata med din läkare eller sjuksköterska. Förutom att undersöka din hud, kommer du att få frågor om din sjukdomshistoria och genomgå olika prover och allergitester.⁴

Klåda kan orsakas av många olika saker och idag kan inget enskilt test bekräfta om klådan är kopplad till just kronisk njursjukdom. Din läkare kommer därför att använda uteslutningsmetoden för att komma fram till orsaken⁸. Om klådan inte kan kopplas till någon specifik orsak, kommer du troligen att få diagnosen klåda vid kronisk njursjukdom (CKD-aP)^{4,6}.

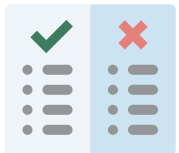
DET FINNS HJÄLP ATT FÅ. PRATA MED VÅRDPERSONALEN.

Om du upplever klåda vid kronisk njursjukdom och dialys, prata med din läkare eller sjuksköterska. Skriv ner dina symtom och ta gärna med en vän eller familjemedlem som stöd vid ditt vårdbesök. I dag finns flera sätt att behandla klåda, så ge inte upp innan du fått hjälp.

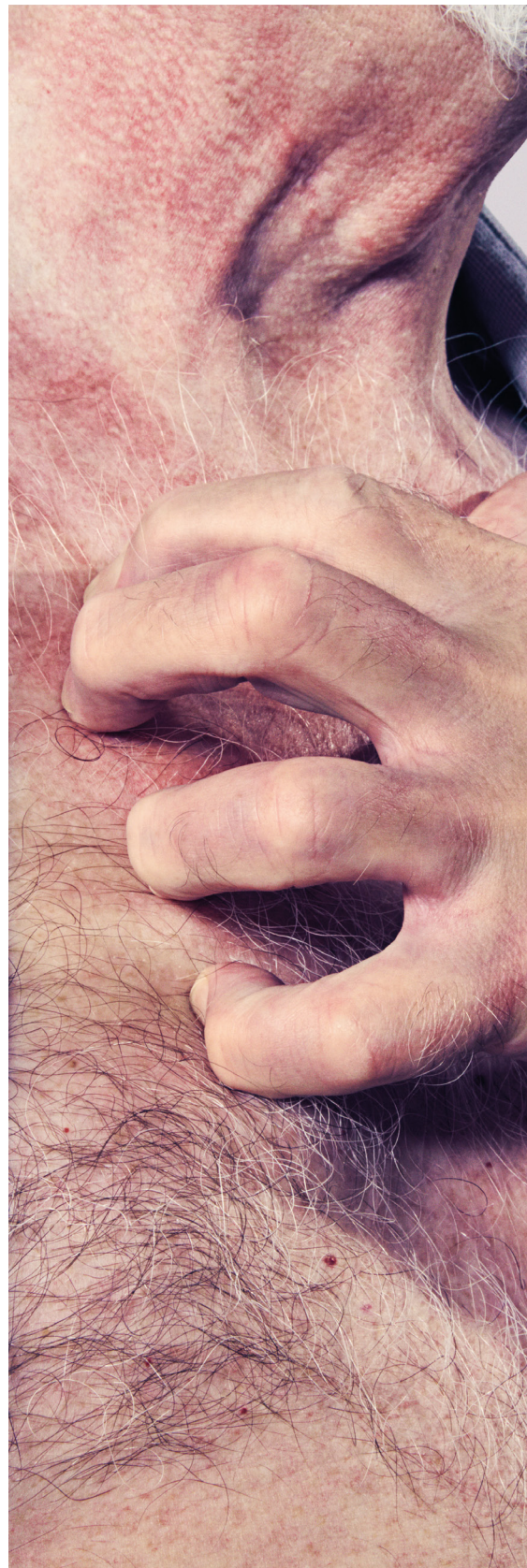


Här är några frågor att ta upp:

- Finns det något sätt att lindra klådan vid kronisk njursjukdom?
- Vilka är fördelarna och nackdelarna med olika behandlingar?
- Hur hittar jag rätt behandling för mig?
- Vad händer om behandlingen mot klådan inte fungerar?



Fler exempel på hur du kan förbereda ditt vårdbesök hittar du på sidan 10.



**Kom ihåg att den hjälp
du behöver kan finnas
närmare än du tror!**

Prata med familj och vänner

Att prata om problem med klåda med familj och vänner kan kännas obekvämt, men du kommer med säkerhet att bli överraskad över deras förståelse.

Prata med andra i samma situation

Om du träffar samma personer varje gång du får din dialys, varför inte prata med dem och höra om de upplever samma problem som du? Kanske kan du få svar på hur de hanterat situationen. Om inte annat kan det vara skönt att dela sina tankar med någon som vet vad det handlar om.

Ta kontakt med andra

Många som är i samma situation som du delar sina upplevelser i patientorganisationer som Njurförbundet eller i sociala medier. Att ta kontakt med dem kan hjälpa dig att hantera situationen och göra att du känner dig mindre ensam om dina besvär.





Eftersom klåda vid kronisk njursjukdom har en tendens att bli värre på natten är sömnproblem vanliga^{2,7}. Förutom trötthet under dagen kan dålig sömn påverka arbete och relationer⁹.

Sömnproblem kan även kopplas till sjukdomar som diabetes, stroke och hjärtsvikt. Det är därför viktigt att alltid prata med din läkare eller sjuksköterska om du har problem med att sova på grund av klåda.¹⁰

TIPS OCH RÅD

SOM KAN LINDRA KLÅDAN.

KLAPPA I STÄLLET FÖR ATT KLIA

Det är frestande att klia sig och längtan efter att få göra det kan ibland kännas helt överväldigande. Men kliandet kan även skada huden och leda till sår och infektioner. När klådan sätter in, försök i stället att klappa på de kliande områdena. Klappandet kommer att ge dig lite lindring, utan att riskera att skada din hud¹¹.

TA KORTA DUSCHAR OCH BAD

Din hud skapar sin egen fuktbevarande barriär med hjälp av naturliga fetter, men exponering för mycket vatten kan skada det skyddande lagret och orsaka irritation. Försök därför att hålla dina duschar och bad korta för att bevara hudens naturliga fettlager¹¹.

UNDBIK HETT VATTEN

Undvik att duscha eller bada mer än en gång om dagen och sänk temperaturen på vattnet. Hett vatten ökar risken för att huden ska blir uttorkad och irriterad.¹¹

KYLA KAN GE SNABB LINDRING

Kyla kan tillfälligt lindra klåda¹². Prova att lägga på en kall tvättlapp med mjukgörande kräm på huden som kliar, eller smörj området med mjukgörande kräm som förvarats i kylskåpet.¹¹

BEGRÄNSA ANVÄNDNINGEN AV TVÅL OCH LÖDDRANDE DUSCHKRÄMER

Många tvålar och duschkrämer tar bort hudens naturliga fettlager (det gäller även produkter anpassade för torr hy). Välj i stället mjukgörande krämer eller oljor¹¹. Fråga din läkare eller personalen på apoteket om vilka produkter som är bäst för din hud.

HÅLL DIG SVAL BÅDE PÅ DAGEN OCH NATTEN

Värme kan förvärra klådan, så försök hålla dig sval under natten. Bädda med tunt täcke, välj material som andas och använd gärna löst sittande kläder som gör att du inte svettas. En fläkt kan vara ett bra komplement om du känner dig varm under dagen.¹¹

ANVÄND RIKLIGT MED MJUKGÖRANDE KRÄM

Torr hy är känsligare för klåda. Att använda rikligt med mjukgörande kräm kan motverka torrhet och ärrbildning.¹¹

MEDICINSK BEHANDLING VID KLÅDA

Klåda vid kronisk njursjukdom kan vara svårbehandlad, men det finns läkemedel och annan behandling som kan hjälpa¹³. Prata med din läkare eller sjuksköterska för att få mer information om vilken behandling som kan passa bäst för dig.



FRÅGOR SOM ÄR BRA ATT GÅ IGENOM INNAN DU TRÄFFAR DIN LÄKARE ELLER SJUKSKÖTERSKA.

Nedan hittar du frågor som kan vara bra att ha tänkt igenom och fyllt i svaren på innan ditt vårdbesök.

När började du uppleva problem med klåda?

.....

.....

Hur skulle du bedöma din klåda på en skala från 1–10
(1: väldigt lite klåda – 10: värsta tänkbara klåda)?

.....

Var på kroppen kliar det?

.....

Hur ofta påverkar klådan ditt dagliga liv? (sömn, arbete, relationer, välbefinnande)

.....

.....

Har du provat något för att minska klådan? (något som fungerat bra/mindre bra)

.....

.....

Andra saker du vill ta upp?

.....

.....

TESTA DIG SJÄLV:

UPPLEVER DU KLÅDA UNDER DIN BEHANDLING?

1) Går du i dialys för behandling av kronisk njursjukdom?

Ja

Nej

2) Påverkas din sömn av att du kliar dig på natten?

Ja

Nej

3) Har du provat olika tips mot klåda men inte blivit bättre?

Ja

Nej

4) Skäms du över att du ibland måste klia dig offentligt?

Ja

Nej

5) Kan du känna dig nedstämd till följd av din sjukdom och klåda?

Ja

Nej

Svarar du JA på någon eller några av frågorna ovan,
prata med din läkare eller sjuksköterska. Det finns hjälp att få!

Referenser:

1. GBD Chronic Kidney Disease Collaboration. Global, regional, and national burden of chronic kidney disease, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. (2020); 395:709–733. 2. Sukul N, Karaboyas A, Csomor PA, et al. Self-reported pruritus and clinical, dialysis-related, and patient-reported outcomes in haemodialysis patients. *Kidney Med*. (2020);3(1):42–53. 3. Sukul N, Speyer E, Tu C, et al. Pruritus and patient reported outcomes in non-dialysis CKD. *Clin J Am Soc Nephrol*. (2019);14(5):673–681. 4. BMJ Best Practice. Assessment of pruritus. 2018. Available at: <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/612>. Last accessed November 2021. 5. Rayner H, Larkina M, Wang M, et al. International comparisons of prevalence, awareness, and treatment of pruritus in people on haemodialysis. *Clin J Am Soc Nephrol*. (2017); 12:2000–2007. 6. Verduzco HA, Shirazian S. CKD-associated Pruritus: New insights into diagnosis, pathogenesis, and management. *Kidney Int Rep*. (2020);5(9):1387–1402. 7. Pisoni R, Wikström B, Elder S, et al. Pruritus in haemodialysis patients: international results from the Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study (DOPPS). *Nephrol Dial Transplant*. (2006); 21:3495–3505. 8. Shirazian S, Aina O, Park Y, et al. *Int J Nephrol Renovasc Dis*. 2017;10:11–26. 9. Rayner H, Larkina M, Wang M, et al. International comparisons of prevalence, awareness, and treatment of pruritus in people on haemodialysis. *Clin J Am Soc Nephrol*. (2017);12:2000–2007. 10. National Heart, Lung, and Blood Institute. Sleep Deprivation and Deficiency. Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>. Last accessed November 2021. 11. British Association of Dermatologists. Pruritus Patient Information Leaflet. 2017. Available at: <https://www.bad.org.uk/shared/get-file.ashx?id=121&itemtype=document>. Last accessed November 2021. 12. Palkar R, Ongun S, Catich E, et al. *J Invest Dermatol*. 2018;138(6):1391–99. 13. Millington G, Collins A, Lovell C, et al. *Br J Dermatol*. 2018;178(1):34–60.