

Klåda och irritation runt ändtarmen är vanligare än många tror. Besvären kan uppstå av flera anledningar, t ex en svampinfektion, hemorrojder eller mag-tarmbesvär. Eftersom irriterad hud lätt utsätts för bakterie eller svampangrepp som förvärrar klådan, hamnar man lätt i en ond cirkel: man börjar kliar sig, kliandet irriterar huden ytterligare, klådan förvärras och man kliar sig ännu mer. Så kan det hålla på i månader, kanske år

### Vanliga orsaker

Besvären börjar ofta av en tillfällighet t ex efter en period med diarré, vid svettning i samband med motion eller när klädseln varit för varm och tät vid mycket stillasittande, kanske under en lång flygresa. Hemorrojder ger också ofta ökad fuktbildning och irritation i ändtarmsområdet. Dålig rengöring beroende på veckbildningar i analområdet, eller på felaktig teknik, kan också bidra till besvären. Överdriven hygien med för mycket tvättning, torkning och gnidning är en annan vanlig orsak.

### Sällsynta orsaker

Felaktig diet, födoämnesintolerans, invärtesmedicinska sjukdomar, t ex sockersjuka (diabetes) eller mag-tarmsjukdomar kan ge klåda. Ibland kan allergi för något behandlingsmedel ha uppkommit. I sällsynta fall kan besvären bero på en ren **hudsjukdom** som psoriasis eller seborroiskt eksem.

### Förebyggande behandling

Avföringsvanorna och tarmfunktionen har stor betydelse för analklådan. Födoämnen som ger irritation i tarmen med gasbildning, täta och lösa avföringar, bör undvikas, liksom starksprit. Förstoppning kan ge problem. Om tarmen får arbeta med hjälp av s k bulkmedel får avföringen en mjuk och smidig konsistens. Rena laxermedel bör undvikas. Använd heller inte feta salvor runt ändtarmen, för då uppstår det lätt läckage.

Vaginala flytningar, urinläckage och efterdropp bör diskuteras med läkare för åtgärd.

- Var noggrann med hygien utan att överdriva. Använd inte parfymade tvålar och våtservetter.
- Efter ett toalettbesök skall du torka försiktigt med ett mjukt toalettpapper. Därefter torkar du med ett vått papper för att få helt rent, men gnid inte för hårt. Använd om möjligt en bidé. En hårtork med svag värme kan också användas för att få bort all fukt.
- Området bör alltid hållas så torrt och rent som möjligt.

### Behandling

Tillståndet behöver ofta en kräm på morgonen med effekt på svamp och bakterier, och en liknande kräm till kvällen men med tillsats av kortison för att dämpa klådan och eksemkomponenten. Behandlingen måste ske dagligen och regelbundet. Tänk på att klådan försvinner **innan** tillståndet är utläkt. Många slutar därför behandlingen **för tidigt** och får då återfall. Efterbehandling måste ske under lång tid med successiv minskning av behandlingsapplikationerna. Följ noga din läkares råd och anvisningar.

*Patientinformationen är producerad av doc. Göran Wennersten, redigerad av doc. Håkan Mobacken i samarbete med [www.pdf.nu](http://www.pdf.nu) hemsidan för hudläkare o allmänhet*

