

“Det føltes virkelig som helvedes ild”

Udslæt, kløe og ulidelige smerter. Sygdommen helvedesild rammer omkring 30 procent af dem, der har haft skoldkopper, og oftest dem der er over 50 år. 73-årige Merete Brüel har haft helvedesild fem gange.

AF JO BRAND FOTO MEW



Merete Brüel mener, at der kan være en forbindelse mellem hendes helvedesild og stress.

Det kan være næsten umuligt at sætte ord på smerte, for de kan aldrig svare til følelsen. Men skal Merete Brüel prøve at beskrive, hvordan det føltes at blive ramt af helvedesild, lyder det sådan her:

– Det er en smerte, der er svær at definere, men den er forfærdelig. Den sidder jo i nerveenderne af huden og er konstant, man kan faktisk ikke holde det ud. Det svider, stikker, brænder og klør på samme tid. Det føltes virkelig som helvedes ild og kan ikke sammenlignes med noget andet. Jeg har engang haft et galdestensanfald, og jeg vil sige, at de to ting er næsten lige slemme.

Risiko stiger med alderen

Helvedesild, der også hedder herpes zoster, rammer omkring 30 procent af dem, der tidligere har haft skoldkopper. Selv om skoldkopperne for længst er forsvundet, findes virus nemlig stadig i kroppen og kan mange år senere blive aktiveret igen. Det fortæller

Sigrún A.J. Schmidt, der er ph.d. og læge på afdeling for Hud- og Kønssygdomme på Aarhus Universitetshospital og forsker i helvedesild.

– Virus kan ligge i kroppens nervelegemer hele livet, og af en eller anden grund kan den efter mange år bryde ud, hvilket typisk giver et smertefuldt udslæt i et afgrænset område på den ene side af kroppen. Der er nogle faktorer, som øger risikoen for, at virus bryder ud, men det er ikke altid forklaringen. Man ved altså ikke med sikkerhed, hvorfor nogle får helvedesild og andre ikke gør, siger hun.

Men det, man ifølge hende ved, er, at helvedesild oftere rammer personer, hvis immunforsvaret er ude af trit, enten på grund af en sygdom, som involverer immunapparatet såsom leddegigt eller kræft eller i forbindelse med kemoterapi. Desuden stiger risikoen med alderen. Helvedesild rammer primært folk over 50 år – og kigger man på dem, der er 85 år eller derover, har 50 procent haft helvedesild. Hvilket hænger sammen med, at ens immunforsvar bliver svækket jo ældre, man bliver.



**Det er en smerte, der er
svær at definere, men
den er forfærdelig. Den
sidder jo i nerveenderne
af huden, og er konstant,
man kan faktisk ikke
holde det ud.**

– Derudover viser tal også, at kvinder får det oftere. Måske fordi mændene er dårligere til at komme til lægen, så de bare ikke får det konstateret i modsætning til kvinderne, siger Sigrún A.J. Schmidt.

Hvor slemt, helvedesilden udvikler sig, varierer.

– Typisk begynder det at klø eller gøre ondt et sted på kroppen, og nogle dage efter kommer udbruddet med røde prikker. Ofte i ansigtet eller på brystkassen, og næsten altid kun i den ene side. Derefter kommer der væskefyldte blærer, som senere brister, og der kommer skorpe på, hvorefter det heler op. Hos de fleste er selve udbruddet forbundet med smerter ... der er en grund til, at det hedder helvedesild, men nogle er mere generet af kløe end smerter. Sjældent er der kun smerter, og så kan sygdommen blive fejlfortolket som eksempelvis en blodprop i hjertet, forklarer Sigrún A.J. Schmidt.

Intet må røre

Merete Brüel er i dag 73 år, og det er 10 år siden, at hun blev ramt af helvedesild første gang.

– Det var en sommer, og vi var i sommerhus, og jeg kan bare huske, at det blæste hele tiden. Helvedesilden sad i venstre side af ansigtet, hvor jeg havde eksem over det hele, også ved øjenbrynene og øjet. Øjenom-

givelserne var hævede og røde, og det gjorde ondt, hver gang vinden ramte mig. Jeg kunne ikke klare at noget rørte ved det, kunne ikke sove eller være nogen steder. Det var en forfærdelig sommer. Jeg puttede lidt is på for at dulme og tog kolde brusebade, hvilket hjalp lidt, men smerterne forsvandt først, da det var overstået efter to-tre måneder, fortæller hun, der ikke gik til lægen, selv om det gjorde ondt.

– Min mand og jeg boede i udlandet dengang, så jeg havde ikke min egen læge i Danmark. Jeg vidste heller ikke, hvad det var. Godt nok havde min far haft helvedesild som 80-årig, men hans var virkelig voldsomt, dér kunne man slet ikke se hans ansigt for bare udslæt, og jeg var jo kun i 60'erne. Jeg forestillede mig ikke,

at det kunne være det. Endelig er jeg også gammel sygeplejerske, så jeg er nok vant til at bide sådan noget i mig.

Varige skader

Bortset fra et lille ar, der minder om et skoldkoppear, ved øjenbrynet, har Merete Brüel ikke haft eftervirkninger. Men sådan er det ikke for alle, fortæller Sigrún A.J. Schmidt.

– I sjældne tilfælde kan det sætte sig på hjernen og føre til hjernehindebetændelse eller påvirke øjets strukturer, i værste fald fører det til varigt svækket syn. Smerterne kan også blive kroniske og vare længere end 90 dage, siger hun.

Får man helvedesild, er det, ifølge Sigrún A.J. Schmidt, vigtigt at søge læge. Jo før, jo bedre. Der findes lægemidler, der hæmmer virus, men man skal helst i gang med behandlingen indenfor 72 timer. Og man kan også få smertestillende.

Hvad Merete ikke vidste dengang, er, at hun kunne have fået en vaccination. Der findes nemlig en vaccine, der kan minimere risikoen for at få helvedesild. Faktisk to.

– Vaccinen Zostavax, som man har brugt herhjemme i flere år, er baseret på den gamle skoldkoppevaccine og indeholder levende, svækket skoldkoppevirus. Det betyder, at man risikerer at få sygdommen, hvis man har et svækket immunforsvar, hvilket ikke er så hensigtsmæssigt. Desuden tyder meget på, at effekten af den svækkes med tiden, siger Sigrún A.J. Schmidt.

Produktionen af Zostavax er ophørt, så den findes kun, hvis et apotek ligger inde med den. Men en ny vaccine, Shingrix, er for nylig kommet på markedet herhjemme.

– Man har brugt den i mange år i USA. Det er en såkaldt "død vaccine", der er mere sikker at bruge, hvis man er immunsvækket.

Selv betale

Merete Brüel er blevet vaccineret med den første vaccine i forbindelse med, at hun fik helvedesild igen. For selv om helvedesilden, ifølge Sigrún A.J. Schmidt, oftest kun rammer en gang, så er der nogen, der er uheldige, og dem er Merete Brüel én af. Hun har haft det omkring fem gange i alt.

– Nogle år efter jeg fik det første gang, fik jeg det igen, og da var jeg af en helt anden årsag til gynækolog, og

FAKTA OM HELVEDESILD

Helvedesild (herpes zoster) er et smertefuldts udslæt, der skyldes skoldkoppevirus.

Udbruddet kan sidde på hele kroppen, men som regel ser man det i ansigtet eller på overkroppen, og kun i den ene side af kroppen.

Omkring 30 procent af dem, der har haft skoldkopper, rammes af helvedesild senere hen.

Risikoen for at blive ramt af helvedesild stiger med alderen, så det ses som regel kun hos folk over 50 år.

Helvedesild kan behandles med smertestillende og specifik medicin rettet mod virus, og man kan vaccinere mod den.

Kilder: Læge på afdeling for Hud- og Kønssygdomme på Aarhus Universitetshospital og forsker i helvedesild, Sigrún A.J. Schmidt og sundhed.dk

”

Hvis man er 50 år eller derover, og særlig hvis man har risikofaktorer, bør man overveje at blive vaccineret.

VIL DU VIDE MERE ...

Den 28. marts afholder 1,6 millionklubben et symposium om helvedesild. Det foregår i Domus Medica på Østerbro i København.

Blandt talerne er ph.d. og læge på afdeling for Hud- og Kønssygdomme på Aarhus Universitetshospital og forsker i helvedesild, Sigrún A.J. Schmidt, der medvirker i denne artikel, og læge Charlotte Bøving. Tilmeldelsesfrist er 20. marts. Se mere om pris og tilmelding på 1.6millionklubben.dk

1,6 millionklubben er en forening, der arbejder på at fremme sundhed for kvinder i alle aldre.

– Jeg skal bare lige tage mig sammen til at gå til lægen, som hun siger.

Ingen af de to vacciner er en del af vaccinationsprogrammet, hvilket vil sige, at man selv skal betale, hvis man vil have en. Er man medlem af Sygesikringen Danmark får man tilskud, men ellers koster "Den gamle" ca. 1.400 kr. og "den nye" omkring 1.700 kr. Hvad råder læge og forsker Sigrún A. J. Schmidt til, at man gør?

– Hvis man er 50 år eller derover, og særlig hvis man har risikofaktorer, bør man overveje at blive vaccineret.

hun sagde, at man kunne få en vaccine, og den fik jeg så. Siden har jeg haft flere tilfælde af helvedesild, men de har været meget mildere.

Hun vil dog gerne have den nye vaccine også, for som hun siger, er det stadig ubehageligt at få helvedesild.

Det er en god idé at drøfte det nærmere med sin egen læge, siger hun.

En stressfaktor

Når det kommer til, om man selv kan gøre noget i forhold til at forebygge sygdommen, er der faktisk forsket i det. Rygning og motion har tilsyneladende ingen direkte forbindelse, selv om Sigrún A.J. Schmidt understreger, at disse to faktorer ikke gør risikoen mindre. Til gengæld er der fundet sandsynlige direkte sammenhænge:

– Det ser ud til, at dem, der lider af svær stress i dagligdagen, har en øget risiko.

Merete Brüel har også selv tænkt, at der kan være en forbindelse mellem hendes udbrud af helvedesild og stress.

– Min generation har jo aldrig gået så meget op i stress. Vi er ikke vokset op med at have opmærksomhed på det, men det kan godt være, at det er sådan, når jeg kigger i bakspejlet. Jeg fik i hvert fald et anfald, da min mand døde for fire år siden. Men på den anden side, så fik jeg også et for seks måneder siden, hvor jeg ikke synes, jeg var stresset. Men det giver mening for mig, at det kommer i nogle situationer, hvor man er lidt sårbar og ude af balance, og hvor ens immunforsvar ikke er stærkt nok. ●

Helvedesild rammer for det meste kun en gang, men det kan ramme den samme flere gange. Sådan var det for Merete Brüel.