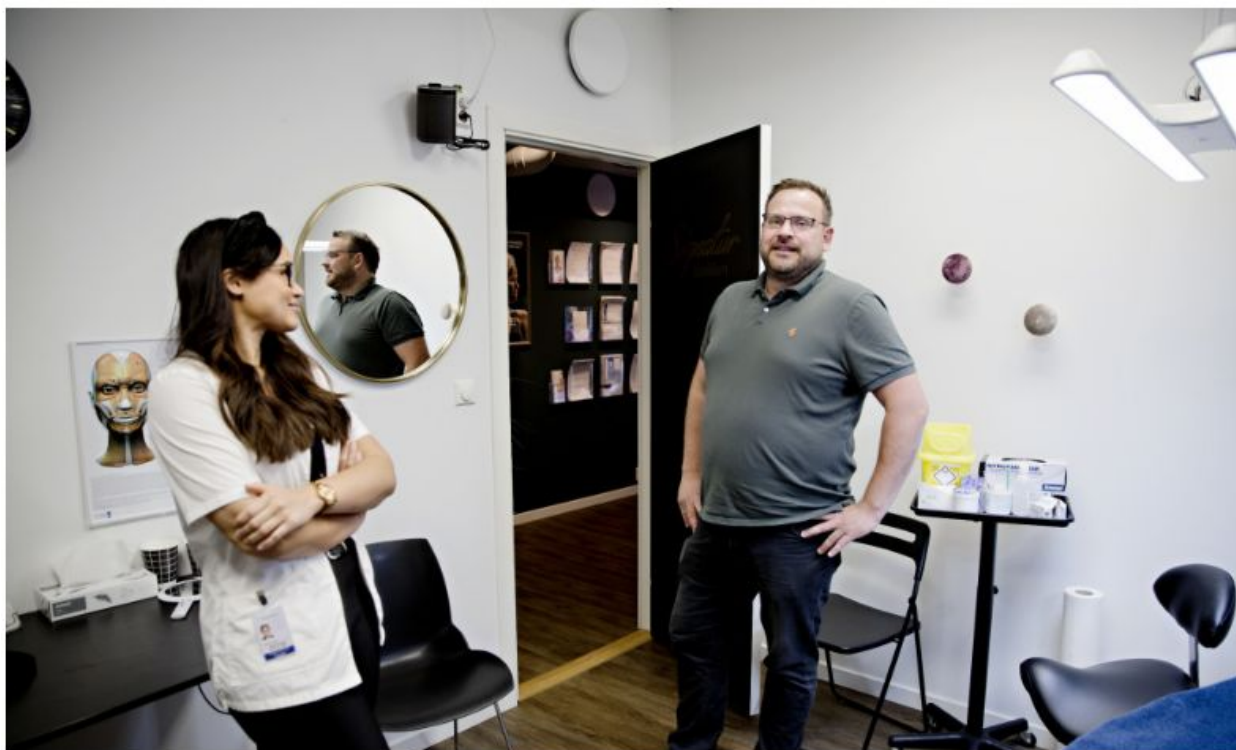


## Slik ble Lars (36) kvitt svetteproblemene på et par dager

150 000 nordmenn lider av overdreven svetting. - For meg var svettingen borte et par dager etter behandlingen, forteller Lars-Helge Hillestad.



**LETTVINT:** Lars Helge Hillestad foretrekker behandling over kirurgisk operasjon.

LETTVINT: Lars Helge Hillestad foretrekker behandling over kirurgisk operasjon.  
16. juli 2019 kl. 21.58 Marie Lytomt Norum Kristian Ridder-Nielsen (foto)

– Skjorte var lenge et dårlig alternativ. Det var ikke gøy å gå inn på et møterom og være gjennomvåt før møtet startet.

Det sier Lars-Helge Hillestad (36) fra Fredrikstad. Han har lenge vært plaget av overdreven svette, en sykdom som kalles hyperhidrose.



**TOXINBEHANDLING:** Lars-Helge Hillestad

tar en sprøyte med botox for å behandle svettesykdommen omtrent to ganger i året. - Kona mi forteller meg når jeg har behov for ny dose, sier han.

I 14-årsalderen oppdaget han at han svettet mer enn de andre i gymmen. Først trodde han det skyldtes at han var varmblodig av natur, slik som flere andre i familien.

– På den tiden gikk jeg nok stadig vekk med armene inntil kroppen, noe som gjorde at jeg svettet enda mer.

Han forteller at svettingen var verst under armhulene og på hendene. I sosiale settinger pleide han å bruke dressjakke eller store gensere for å skjule svettingen, til tross for at han i realiteten var veldig varm. Han har i flere år bevisst unngått å gå med farger hvor svettingen blir ekstra synlig, som blått eller grått. I stedet gikk det mye i hvite og svarte klær, sier han.

Tidligere jobbet han som snekker, men det var først da han startet i jobben som takselger i byggefirmaet BMI for tre år siden, at svettingen ble et hverdagsproblem.

– Som snekker er man fysisk aktiv. Det er mange tunge løft og sjauing, og derfor er svetting mer akseptert. Det var først i jobben som selger at det ble unaturlig å svette på kundemøter eller salgsmesser.

## **Hyperhidrose**

- En ufarlig sykdom. Gir svetteproduksjon langt over normalen uavhengig av aktivitetsnivå og temperatur. Kan gå utover selvbilde og selvtillit til dem som er rammet.

- Sykdommen rammer kvinner og menn likt, og er uavhengig av alder, vekt eller livsstil.

- Normalt lokalisert på en spesifikk kroppsdelt, vanligvis i armhuler, hender eller på føtter.

- Mengde svette og plager vil variere. Symptomene kan både avta eller forverres ved økt alder.

To ulike former:

1. **Primær hyperhidrose:** Arvelig, blir ofte diagnostisert i tenårene.
2. **Sekundær hyperhidrose:** Opptre ofte senere i livet enn den primære typen, men kan inntreffe i alle aldre. Skyldes ofte underliggende sykdommer.

Kilde: Norsk Helseinformatikk (NHI), Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) og Signaturklinikken

Ifølge Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) lider omtrent 150 000 nordmenn av det samme som Hillestad. Sykdommen plagsom, men helt ufarlig.

Det er normalt å svette i varmere omgivelser, når man er i aktivitet eller dersom man er nervøs. Det som skiller svettesykdommen fra vanlig svetteproduksjon, er at svetten er sterkt overdrevet. Det kan gjøre at klærne blir bløte, eller at svette drypper fra hendene, ifølge Norsk Helseinformatikk.

Til tross for at overdreven svetting rammer mange, er det fortsatt mange som opplever det som en tabubelagt sykdom.



**SKJØNNHETSKLINIKK:** Svettesykdommen behandles på flere private skjønnhetsklinikker, selv om ikke det ikke er en estetisk behandling. Disse klinikkene har ekspertise på hudplager.

– Jeg tror mange kan synes det er flaut å oppsøke hjelp, men det har de absolutt ingen grunn til. Det er ikke noe man har gjort galt selv, og mange vet ikke at tilstanden er så vanlig som den er, Jeanine Onsum, ansvarlig lege og behandler ved Signaturklinikken.

Marianne Hverven, daglig leder ved Signaturklinikken, mener det kan være en belastende tilstand for dem det gjelder.

– De får en ukontrollert økt svetteproduksjon. Flere velger å isolere seg, fordi det kan gi en sjenerende lukt og synlige svetteemerker. Dette er oftest noe kundene våre har slitt med over lengre tid før de kontakter oss for behandling, sier hun.

### **Søkte på nett**

Hillestad forteller at han søkte mye rundt på nettet for å finne ut hvordan sykdommen kunne behandles, men at det var lite informasjon om dette for femten år siden. Han brukte først en deodorant med navn «Stopp 24» som selges på apoteket, som reklamerer med at den skal dempe svettekjertlenes aktivitet lokalt.

For et år siden fikk Hillestad en behandling som kalles «toxinbehandling». Den går ut på at en lege setter inn små doser med Botox på det området av kroppen hvor pasienten har svetteproblemer, som i Hillestads tilfelle var under armene.

Kjersti Danielsen er hudspesialist ved Volvat Nordnorsk Hudlegesenter og forsker ved UiT, Norges arktiske universitet og Universitetssykehuset Nord-Norge. Hun forteller til Dagbladet at toxinbehandling en effektiv behandlingsmetode mot overdreven svetting på lokaliserte områder, for eksempel under armene. Hun sier at behandlingen er mindre egnet dersom store deler av huden er angrepet, og mener at pasientene bør vurderes av en hudlege for å finne best egnet behandling.

– Effekten kommer etter dager til uker, og reduserer svettingen i alt fra to til ni måneder. Injeksjonen hemmer nervesignalene som setter i gang svetting, forklarer hun.

Hun sier at behandlingen fungerer godt for nesten alle, men i noe varierende grad.

– Noen synes at det er smertefullt å få satt stikkene. Hos andre som for eksempel får satt i hendene kan de oppleve at muskelstyrke påvirkes slik at de ikke ønsker å fortsette med slik behandling, forteller hun.

**– For meg var svettingen borte et par dager etter behandlingen, forteller Hillestad.**

Han har foreløpig tatt sprøyten to ganger. Etter noe tid vil svettingen gradvis komme tilbake, og det vil være behov for ny dose.

– Denne behandlingen er symptomlindrende, det vil si at vi ikke kan kurere tilstanden, bare behandle symptomene. Det vi ser er at det er en svært effektiv behandling, og at kundene er fornøyde, forteller Onsum.

Norsk Helseinformatikk (NHI) opplyser at det foreløpig ikke finnes noen ideell behandling for svettesykdom. De mener at behandlingen Hillestad fikk er plagsom, kostbar og at den må gjentas flere ganger. I tillegg utføres den bare få steder i Norge

Hudavdelingene ved St. Olavs og Haukeland universitetssykehus har behandling mot hyperhidrose i form av en oppløsning eller krem som smøres på spesielle hudområder med svette (aluminiumsklorid). Ved svette håndflater og fotsåler tilbyr begge en strømbehandling som kalles «lontoferese» I enkelte tilfeller vurderer de å gi tablettbehandling, men de tilbyr ikke toxinbehandling, altså botox-injisering, opplyser Katrine Helle Hansen ved St. Olavs Hospital og Dag Holsen ved Haukeland universitetssykehus.

Petter Brelin, leder for Norsk forening for allmennleger, sier til Dagbladet at han vanligvis gir generelle råd eller henviser pasienter som sliter med overdreven svette til hudlege

### **Behandler bare symptomer**



ALLMENNLEGE: Jeanine Osmund er allmennlege, med en «uoffisiell» spesialisering i skjønnhet.

Hillestad forteller at det er verdt pengene fordi han tenker på svetteproblematikken hele tiden. Han synes det er en lettvint måte å få behandling på og ønsker ikke å gjennomgå en kirurgisk operasjon for å bli kvitt symptomene permanent.

Andre private klinikker tilbyr kirurgi og svettesuging mot overdreven svetting, i tillegg til toxinbehandling. Amin Kalaaji, overlege og spesialist i plastikkirurgi ved klinikken Oslo Plastikkirurgi, forteller at alle de ulike behandlingene har fordeler og ulemper. Fordelen med svettesuging og kirurgi er at man kan bli kvitt svettingen permanent.

– Svettesuging etterlater ikke arr, som man får ved kirurgi, sier han. Kalaaji forteller at ved kirurgi fjerner man omtrent to tredjedeler av hudområdet med hår i armhulen, slik at svettingen minsker.

Han mener man bare skal gjøre en slik operasjon dersom svettingen er et reelt hverdagsproblem.

– Dette er ikke en estetisk operasjon. Likevel ser vi at det ikke prioriteres i offentlige sykehus på samme måte som mer alvorlige sykdommer.

Carl Swartling, medisinsk ansvarlig lege ved Svetteklinikken, sier at Norge ligger etter sammenliknet med Sverige og Danmark i behandlingen av svettesykdommen. Han kaller sykdommen et stort sosialt handikap.

– Er du norsk må du dra til private klinikker for å få behandling for dette. I Norge er det bare Tromsø Universitetssykehus som tar denne lidelsen alvorlig og behandler samtlige deler av kroppen. Det er synd, fordi dette er en skambelagt sykdom, hvor pasientene ofte er ensomme eller skjemmes.



GI TILBAKEMELDING TIL MICROSOFT

**BOTOX:** Botoxsprøyten kan kjøpes på apotek med resept, men det anbefales å ikke sette en slik uten kompetanse.

## Behandling

**Deodorant (aluminiumklorid):** Finnes både med og uten resept. Dette er den enkleste behandlingen, men kan være irriterende mot huden ved regelmessig bruk. En oppløsning av samme middel kan også påføres huden i håndflatene og fotsålene.

**Fotbad:** Lindrer illeluktende fotsvette. Eventuelt kan man bruke en antiseptisk vask sammen med antiseptisk krem

**Strømbehandling (lontoferese):** Behandlingen innebærer at en mild elektrisk strøm passerer via rennende vann til huden. Gjennomføres hjemme, er trygg og har en viss effekt. Denne behandlingen gis ved offentlige sykehus.

**Toxinbehandling:** Lokal sprøyteinjeksjoner av botox (botulinum toxin). Botox bidrar til å blokkere nervernes signal til svettekjertlene, som vil stoppe eller bremse ned svetteproduksjon.

**Tabletter:** Et alternativ for dem som har hyperhidrose over større deler av kroppen.

**Fettsuging:** Etterlater ikke arr, og skal i prinsippet ha permanent virkning.



**Kirurgi:** Kan gjennomføres dersom ingen av de øvrige behandlingene virker. Skal ha permanent virkning, men etterlater tykke arr.

Kilde: Norsk Helseinformatikk (NHI), Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL), Oslo Plastikkirurgi, Svetteklinikken