

FÖRSTÅ ORSAKEN TILL KRONISKA NÄSSELUTSLAG

Kroniska nässelutslag
(kronisk spontan urtikaria)

Att leva med kroniska nässelutslag kan vara utmanande, men du är inte ensam. Ny kunskap hjälp oss att förstå sjukdomen bättre, vilket leder till att det idag finns fler behandlingsalternativ än någonsin tidigare.¹

Vi har skapat den här guiden för att stödja dig på din resa mot långsiktig kontroll, för att förklara vad kroniska nässelutslag är, vad som kan orsaka dem och hur de kan påverka ditt dagliga liv.

En bättre förståelse för sjukdomen kan hjälpa dig att bygga upp självförtroende inför framtida samtal med din läkare eller dermatolog – och hjälpa till att hitta de bästa möjliga behandlingsalternativen för dig.



KRONISKA NÄSSELUTSLAG I KORTHET

Här är några snabba fakta om kroniska nässelutslag, vi kommer att gå in mer i detalj om dessa i guiden:

- Kroniska nässelutslag kännetecknas av spontant uppträdande av kliande nässelutslag/kvaddlar.^{2,3,4}
- Kroniska nässelutslag är ett kroniskt tillstånd. Utslagen försvinner ofta inom 24 timmar, men de är regelbundet återkommande under långa perioder som varar i mer än 6 veckor.^{3,4}
- Kroniska nässelutslag orsakas inte av en allergisk reaktion.^{2,3,5,6}
- Kroniska nässelutslag tros börja inuti kroppen.^{3,5}
- Inflammation under eller i huden tros orsaka symtom på kroniska nässelutslag.^{3,5}





ATT FÖRSTÅ KRONISKA NÄSSELUTSLAG

Visste du att kroniska nässelutslag inte orsakas av allergener?^{2,3,5,6}

Många tror att kroniska nässelutslag orsakas av allergener, men så är inte fallet. Detta missförstånd uppstår genom att nässelutslag och antihistaminer ofta förknippas med allergiska reaktioner, men kroniska nässelutslag är ett kroniskt inflammatoriskt tillstånd som uppstår inuti kroppen och orsakas inte av yttre faktorer.^{2,3,5,6}

Kroniska nässelutslag har en hög grad av spontan remission (vilket innebär att symtomen försvinner av sig själva), men för vissa kan det ta flera år. Att börja med effektiv behandling tidigt kan därför hjälpa dig att uppnå långsiktig kontroll snabbare.⁸



Vad betyder kronisk spontan urtikaria? – Låt oss bryta ner det

› **Kronisk:**

Dina symtom kommer och går under perioder som varar i mer än 6 veckor. Hos många patienter kan kroniska nässelutslag pågå i flera år.^{3,4,9}

› **Spontan:**

Dina symtom kan uppträda plötsligt, oförutsägbart och utan en uppenbar orsak. Även efter dagar eller veckor utan symtom kan kliande nässelutslag återkomma utan förvarning.^{2,5}

› **Urtikaria:**

Detta är det medicinska namnet för nässelutslag/kvaddel, ett upphöjt kliande utslag.^{2,9}

VAD SOM HÄNDER PÅ YTAN

- Nässelutslag/kvaddlar är upphöjda hudpartier som kan uppträda var som helst på kroppen. De kliar ofta och kan också orsaka en brännande känsla.^{2,9,10,11}
- De kan se olika ut beroende på din hudton: på ljusare hud är de röda eller rosa, och på mörkare hud är de hudfärgade.⁹
- Ibland kan nässelutslag/kvaddlar uppträda med djupare svullnad i ansiktet, på händerna eller på könsorganet.^{10,11,12}
- Nässelutslag försvinner ofta inom 24 timmar, bara för att sedan återkomma på andra ställen på kroppen. Det är inte ovanligt att uppleva symtom flera dagar i veckan.^{3,5}

Eftersom dina kroniska nässelutslag är spontana, uppstår de oförutsägbart. De kan komma utan förvarning och utan någon känd orsak.^{3,4}



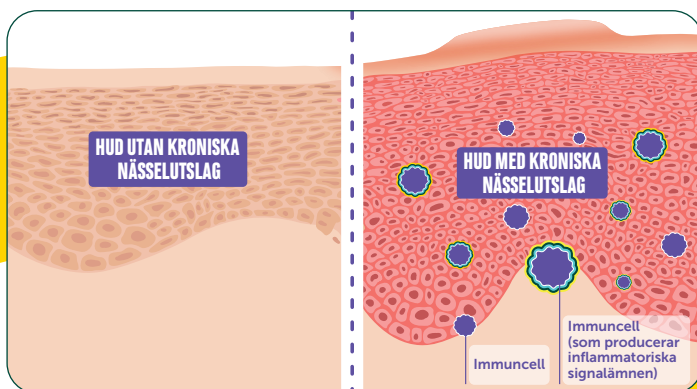


VAD SOM HÄNDER UNDER HUDEN^{3,5}

Det händer mer i kroppen än vad du kan se på huden.

Kroniska nässelutslag tros börja inuti kroppen när immunsystemet inte fungerar som det ska.

När immunsystemet fungerar normalt skyddar det kroppen mot sjukdom. Men när du har kroniska nässelutslag är immunsystemet överaktivt och orsakar inflammation som driver sjukdomen. Denna kroniska underliggande inflammation orsakar symtom som nässelutslag, klåda och svullnad. Och denna inflammation kan kvarstå, även när symtomen försvinner.



Det är viktigt att komma ihåg att även om du behandlas med antihistaminer, orsakas kroniska nässelutslag inte av allergener.^{2,3,5,6,13}

Därför kommer självbehandling eller livsstilsförändringar sannolikt inte hjälpa dig att uppnå långsiktig kontroll.

Din läkare kan hjälpa dig att se över behandlingsalternativ som kan behandla den underliggande orsaken till dina kroniska nässelutslag.

HUR KRONISKA NÄSSELUTSLAG PÅVERKAR DIG

Okontrollerade kroniska nässelutslag kan påverka ditt vardagsliv.^{4,14,15}



Sömn – Kroniska nässelutslag kan påverka sömnkvaliteten på grund av den intensiva klådan. Klådan förvärras ofta på natten när kroppstemperaturen stiger, vilket gör det svårare att somna. Du kan också vakna oftare under natten och därför känna dig trött på dagtid.^{4,14,15}



Mental hälsa – Kroniska nässelutslag kan påverka ditt psykiska mående. Den intensiva klådan, obehaget och symtomens oförutsägbarhet kan leda till känslor av stress och ångest. Förändringar i hudens utseende kan också påverka din självkänsla, vilket ytterligare kan påverka ditt mentala välbefinnande.^{4,14,15}



Karriär, lärande och socialt liv – Dina symtom kan göra det svårare för dig att koncentrera dig på jobbet eller i skolan, vilket kan påverka din prestation. Kroniska nässelutslag kan också påverka din förmåga att ta del av sociala aktiviteter, vilket kan leda till en känsla av isolering.^{4,14,15}



Hur vet du om dina kroniska nässelutslag är okontrollerade?

Om du regelbundet upplever obehaget av intensiv klåda, eller oron för oförutsägbara symtom, är dina kroniska nässelutslag förmodligen okontrollerade.

För att hjälpa dig att ta reda på om din sjukdom är välkontrollerad kan du göra "Test Urtikaria" (Urticaria control test, UCT) som finns i slutet av den här guiden. Det är ett enkelt frågeformulär som kan hjälpa dig att förstå om dina kroniska nässelutslag är välkontrollerade.

Du är inte ensam: i Sverige lever ungefär 1/100 personer med kroniska nässelutslag.²³ Det finns hjälp att få och med rätt stöd och behandling kan du uppnå sjukdomskontroll och se till att din sjukdom inte påverkar din livskvalitet.

ATT UPPNÅ SJUKDOMSKONTROLL

Med alla de sätt som kroniska nässelutslag kan påverka ditt liv, kanske du undrar hur du kan återfå kontrollen.

Även om du inte kan se symtom på huden kan det finnas underliggande inflammation som är viktig att förstå och som behöver behandlas.³

Kroniska nässelutslag är ett inflammatoriskt tillstånd som orsakas av ett överaktivt immunsystem. Behandlingar med riktad verkan för att dämpa den underliggande inflammationen kan ge kontroll över symptomen. Fråga din läkare om alternativ för att behandla kroniska nässelutslag.

Ju tidigare dina kroniska nässelutslag behandlas effektivt, desto bättre. Tidig och effektiv behandling kan leda till längre perioder av kontroll och en bättre livskvalitet. Prata med din läkare om behandlingsalternativ som kan hjälpa dig att uppnå den kontroll du förtjänar.

BESKRIV HELA SJUKDOMSBILDEN FÖR DIN LÄKARE

Håll inte tillbaka. Var öppen och ärlig när du pratar med din läkare. Berätta hur din sjukdom påverkar dig, och hur du upplever att dina nuvarande behandlingar fungerar. Det kan vara viktigt att komma i kontakt med en dermatolog/hudläkare, för att få rätt hjälp.

Använd all den expertis du behöver – för att hjälpa dig att få ett bättre resultat.



Tips: Dokumentera dina symtom i en dagbok eller med foton. Det kan vara till hjälp vid läkarbesök för att hjälpa din läkare att förstå din sjukdomsbild bättre.

UCT är ett snabbt sätt att ta reda på om dina kroniska nässelutslag är kontrollerade, och resultaten kan hjälpa dig att förbereda dig inför ett läkarbesök.^{1,16,17} Du hittar UCT i slutet av den här broschyren.



ATT TA REDA PÅ HUR VÄLKONTROLLERADE DINA KRONISKA NÄSSELUTSLAG ÄR

“Test Urtikaria” (UCT) kan hjälpa dig att förstå hur väl dina kroniska nässelutslag är kontrollerade.^{16,21}

UCT är ett kort frågeformulär som är utformat av vårdpersonal och ger dig ett poängvärde för din nuvarande nivå av sjukdomskontroll. Du kan jämföra denna poäng med tidigare (och framtida) tester för att se hur kontrollerade dina kroniska nässelutslag är över tid.¹⁶



Fyll i UCT en gång i månaden, om möjligt, för att hålla koll på dina kroniska nässelutslag²²

Att använda UCT regelbundet kan hjälpa till att^{16,21}

- visa hur väl dina kroniska nässelutslag är kontrollerade över tid
- hålla dig och din dermatolog uppdaterade om dina kroniska nässelutslag
- bedöma hur bra din nuvarande behandling fungerar.

HUR SKA DU ANVÄNDA UCT?

Instruktioner:¹⁶

- Svara på alla fyra frågor om din sjukdom genom att välja bland de fem svarsalternativen.
- Om du är osäker på hur du ska svara på någon av frågorna, titta på föregående sida för vägledning.
- När du svarar bör du reflektera över dina kroniska nässelutslag, och hur de har påverkat dig, under de senaste 4 veckorna.
- Lita på dina instinkter när du svarar – övertänk inte.

TEST URTIKARIA (UCT)

Dina svar ger dig och din dermatolog en tydlig bild av din nuvarande situation och kan jämföras med tidigare och framtida tester för att se hur sjukdomen har förändrats.¹⁶



1. Hur mycket har du lidit av de fysiska symtomen på kroniska nässelutslag (klåda, nässelutslag/kvaddlar och/eller svullnad) under de senaste fyra veckorna?

Mycket 0	Ganska mycket 1	Något 2	Lite 3	Inte alls 4
☐	☐	☐	☐	☐

2. Hur mycket påverkades din livskvalitet av kroniska nässelutslag under de senaste fyra veckorna?

Mycket 0	Ganska mycket 1	Något 2	Lite 3	Inte alls 4
☐	☐	☐	☐	☐

3. Hur ofta räckte inte din behandling till för att kontrollera dina symtom under de senaste fyra veckorna?

Mycket ofta 0	Ofta 1	Ibland 2	Sällan 3	Inte alls 4
☐	☐	☐	☐	☐

4. Sammantaget, hur välkontrollerade har dina kroniska nässelutslag varit under de senaste fyra veckorna?

Inte alls 0	Lite 1	Något 2	Bra 3	Mycket bra 4
☐	☐	☐	☐	☐

Totalpoäng

Anpassad från: Weller K, Groffik A, Church MK et al. Development and validation of the Urticaria Control Test: A patient reported outcome instrument for assessing chronic urticaria. J Allergy Clin Immunol 2014; 133: 1365

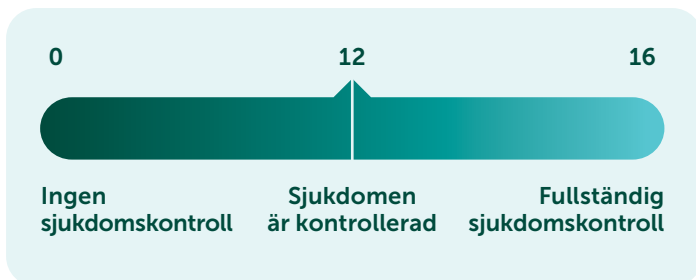


VAD BETYDER DITT UCT-POÄNG?^{1,16,21}

I formuläret ser du en siffra mellan 0 och 4 ovanför dina svar. När du är klar med testet, räkna samman siffrorna vid dina svar. Din totalpoäng blir mellan 0 och 16.¹⁶

Din totala UCT-poäng visar hur kontrollerade dina nässelutslag är.^{1,16,17,21}

- **Mindre än 12:** Dina kroniska nässelutslag är okontrollerade.
- **Från 12 till 15:** Dina kroniska nässelutslag är välkontrollerade.
- **16:** Dina kroniska nässelutslag är under fullständig kontroll.



Det är bra att jämföra dina poäng över tid så att du kan få en uppfattning om hur dina kroniska nässelutslag förändras. Tala med din läkare om behandlingar som kan hjälpa dig att uppnå kontroll över dina symtom.

En förändring på 3 eller fler i ditt UCT-poäng innebär att det har skett en betydande förändring i din kroniska nässelutslag-kontroll.¹⁷



Kom ihåg att alla behandlingar fungerar på olika sätt. Om du börjar en ny behandling, prata med din dermatolog om vad du kan förvänta dig.



Atopiska sjukdomar: Besök gärna vår hemsida atopiker.se som riktar sig till patienter som lever med atopiskt eksem, kroniska nässelutslag, astma och andra atopiska sjukdomar.



REFERENSER

1. Kolkhir P et al. *Drugs* 2025; 85: 475–486.
2. Allergy UK. Chronic Spontaneous Urticaria (CSU) leaflet. Tillgänglig på: <https://www.allergyuk.org/wp-content/uploads/2022/09/CSU-leaflet.pdf>. Accessed August 2025.
3. Kaplan A et al. *Allergy* 2023; 78(2): 389–401.
4. Maurer M et al. *Allergy* 2011; 66: 317–330.
5. Kolkhir P et al. *J Allergy Clin Immunol* 2022; 149(6): 1819–1831.
6. Allergy UK. Wheals of Despair report. Tillgänglig på: <https://www.allergyuk.org/wp-content/uploads/2022/05/Wheals-of-Despair.pdf> Hämtad augusti 2025.
7. Sabroe RA et al. *Br J Dermatol* 2022;186(3): 398–413.
8. Hiragun M et al. *Allergy* 2013; 68: 229–235.
9. American Academy of Dermatology Association. 10 Ways to Get Relief from Chronic Hives. Tillgänglig på: <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hives-chronic-relief> Hämtad augusti 2025.
10. Freidman A et al. *Dermatol Ther (Heidelb)* 2024; 14(6): 1371–1387.
11. Weller K et al. *Dermatol and Ther* 2025; 15: 747–761.
12. Wiis MA et al. *JEADV Clin Pract.* 2022; 1(3): 288–98.
13. Zuberbier T et al. *Allergy* 2022; 77(3): 734–766.
14. Maurer M et al. *Allergy* 2017; 72(12): 2005–2016.
15. Wasim A et al. *Health Science Reports* 2025; 8(5): e70777.
16. Weller K et al. *J Allergy Clin Immunol* 2014; 133(5): 1365–1372.
17. Ohanyan T et al. *J Allergy Clin Immunol* 2017; 140(6): 1710–1713.
18. Casale, T. *Allergy Clin Immunol* 2022; 150(6): 1256–1259.
19. Kim WJ et al. *Ann Dermatol* 2024; 36(6): 367–375.
20. Folci M et al. *Hindawi Journal of Immunol Res* 2018; 5610583.
21. Zuberbier T et al. *J Allergy Clin Immunol* 2022; 150(6): 1249–1255.
22. Therhorst-Molawi D et al. *American Journal of Clin Dermatol* 2023; 24(3): 397–404.
23. Zuberbier T et al. *Allergy.* 2019; 74(11): 2146–2155.

sanofi | **REGENERON**[®]

SANOFI AB, Franzéngatan 6, 112 51 Stockholm.
Tel: 08-634 50 00. [sanofi.se](https://www.sanofi.se)

SANOFI och Regeneron samarbetar i ett globalt forsknings- och utvecklingsprogram inom bland annat immunologi.

MAT-SE-2600480 (v1.0) 10/2026