

KATRINE, 24 ÅR:

# “Mit liv var styret af sved”

I fem år levede Katrine med sveden løbende ned ad kroppen og en konstant frygt for, at nogen skulle opdage, hvor meget hun svedte. En ny behandling satte en stopper for sveden og gav Katrine livsglæden tilbage

Tekst: PERNILLE ANCHER

**R**egner det udenfor?”  
Katrine ser undrende på den ældre mand bag disken. Hvad snakker han om, tænker hun. Solen skinner jo. Himlen er blå. Det ved han da godt. Men da en svedperle pludselig løber ned ad hendes kind, rammer sandheden hende.

“Det var så pinligt, da det gik op for mig, hvad han mente,” husker hun.

“Jeg havde kun cyklet fra min lejlighed og ned i byen, det er en virkelig kort tur – ti minutter måske – og jeg havde ikke cyklet særlig hurtigt. Alligevel svedte jeg så meget i ansigtet, at han troede, at det regnede udenfor.”

Katrine skynder sig ud af forretningen og får hurtigt tørret sveden af ansigtet. Manden bag disken mente sikkert ikke noget ondt med bemærkningen, men den ydmygende følelse bliver alligevel siddende i hende længe efter.

“Det ramte mig virkelig hårdt,” fortæller 24-årige Katrine.

“Indtil da havde jeg bare slået det hen og sagt til mig selv: De andre sveder nok lige så meget som dig. Det er nok normalt. Men da han sagde det, gik det for alvor op for mig, at det ikke var det.”

## Sveder hele tiden

Episoden i forretningen er langt fra den eneste gang, at sveden får Katrine til at føle sig anderledes. Første gang, hun for alvor lægger mærke til det, er før en idrætstime i 9. klasse. Pludselig opdager hun, at hendes blåternede skjorte er helt våd af sved under begge arme.

“Dengang var det ikke så voldsomt. Jeg tænkte: ‘Jeg skal nok have en ny deodorant eller en T-shirt under til at suge sveden’,” fortæller hun.

I begyndelsen sveder Katrine ikke så meget og kun under armene, men som månederne går, sveder hun mere og mere, og da hun året efter begynder på Handelsskolen, er Katrine konstant fugtig under armene.

“Jeg kunne sidde stille og svede,” husker hun.

“Uanset om jeg var til time, til fest eller sad derhjemme og læste lektier, kunne jeg mærke sveden løbe. Ja, selv når jeg frøs, kunne sveden løbe af mig. Det var virkelig ubehageligt.”

Men selv om sveden gør Katrine ked af det og utilpas, slår hun det bare hen. Der er nok mange, der har det som mig, tænker hun.

“Jeg er opdraget til ikke at være så pivet, og det var jo ikke livstruende, så jeg overbeviste mig selv om, at jeg bare skulle finde en måde at leve med det på. Derfor gik der rigtig lang tid, før jeg indrømmede over for mig selv, at det var et problem,” siger Katrine.

Langsomt begynder sveden at fylde mere og mere i Katrines tanker. Hver gang hun skal ud ad døren, overvejer hun nøje, hvad der skal ske, så hun kan undgå at svede. Skal hun være ude eller inde? Skal hun bevæge sig? Skinner solen mon?

“Det var et kæmpe irritationsmoment, at jeg ikke kunne tage det tøj på, jeg gerne ville. Jeg følte jeg mig usmart og ufiks,” fortæller hun.

For Katrines klædeskab er ikke styret af mode, eller hvilke snit der klæder hende. Tøjet er nøje

“Selv når jeg frøs, kunne jeg mærke sveden løbe af mig under blusen”

I mere end fire år står Katrine sit svedproblem hen, før hun endelig opsøger en læge  
Modelfoto

## Hvad er hyperhidrose?

- \* Hyperhidrose betyder abnorm kraftig svedproduktion – oftest i armhulen, på hænder eller fødder.
- \* Sygdommen inddeles i primær og sekundær hyperhidrose. Primær hyperhidrose er den mest udbredte og begynder som regel i puberteten. Årsagen til primær hyperhidrose er ukendt. Sekundær hyperhidrose kan skyldes forhøjet stofskifte eller fedme. Stress, varme og følelsesmæssige udsving kan i begge tilfælde være med til at øge svedproduktionen.
- \* Mellem en halv og en procent af befolkningen lider af øget svedproduktion i armhulen.
- \* Hyperhidrose kan ikke helbredes, men der findes flere behandlingsmuligheder, som kan gøre sygdommen lettere at leve med.

KILDE: UGESKRIFT FOR LÆGER 2004

Katrine er stadig sammen med sin første kæreste og tør slet ikke tænke på, hvordan hun skulle have klaret at være på datingmarkedet  
Modelfoto



udvalgt efter, hvor godt det skjuler de våde plamager under hendes arme.

Syntetiske materialer, klare farver og især langærmede skjorter og T-shirts er fuldstændig udelukket. De understreger bare ydmygelsen. Til gengæld bugner skabet af løse cardigans, store sweatre og luftige stroptoppe, der gør det lettere at skjule svedpletterne.

“Når jeg vidste, jeg kunne skjule pletterne, slappede jeg af. Men var jeg til en fest eller i skole og opdagede, at min kjole var mørk under armene, kunne jeg ikke tænke på andet,” husker hun.

## Tager afstand

Inden længe sveder Katrine også på resten af kroppen. Hendes hverdag udvikler sig til et forhindringsløb for at skjule de mange våde pletter på hendes tøj.

“Jeg følte mig ulækker. Når jeg kunne mærke min bluse klæbe til kroppen, se svedstriberne på tværs af maven el-

ler føle sveden løbe ned langs siden, så følte jeg mig virkelig ulækker. Lugten kunne min deodorant klare. Heldig-

vis. Men bare tanken om, at nogen skulle opdage det, kunne gøre mig helt ude af den,” fortæller Katrine.

Sveden begynder også at påvirke hendes sociale liv. Når hun er i selskab med andre mennesker, kredser hendes tanker om de pinlige pletter under armene: Lagde de mærke til svedskjolderne, da jeg tog min cardigan af? Opdagede de, at jeg var fugtig på ryggen, da jeg gav et knus?

“Det værste var helt sikkert, hvad de andre tænkte om mig. Så de mig som hende den svedige? For selv om de ikke sagde noget om det, kunne de godt tænke en hel masse,” fortæller hun.

Katrine begynder at undgå situationer, der fremprovokerer sveden. Hun holder op med at gå med makeup, fordi sveden får det til at løbe af igen. Hun dropper at cykle i skole og må opgave at fortsætte til gymnastik, fordi sveden pibler af

kroppen ved den mindste bevægelse. Selv i forhold til de nærmeste veninder begynder Katrine at lægge bånd på sig selv.

“Det der med at tage ud at shoppe sammen var ikke særlig sjovt. Mine veninder købte det, de ville, og det kunne jeg ikke. Samtidig var de vildt søde og sagde: ‘Den her bluse er lige dig’, og så måtte jeg stå og finde på en dårlig undskyldning for, hvorfor jeg ikke lige skulle have den.”

Også forholdet til mænd volder Katrine problemer. Sveden gør, at hun har svært ved slappe af og åbne op.

“Det ville være forfærdeligt, hvis en mand opdagede, hvor meget jeg svedte. Bare det at skulle tage min cardigan af var svært. At skulle tage endnu mere af var næsten utænkeligt. Så når der var en, jeg godt kunne lide, og det var lige ved, trak jeg mig altid tilbage,” fortæller hun.

Da Katrine på Handelsskolen møder sin første kæreste, som hun stadig er sammen med i dag seks år senere, overvinder hun alligevel sig selv.

“Der var et eller andet ved ham, som fik mig til at føle mig helt tryk. Der er ingen tvivl om, at det har sparet mig for en masse nederlag, at vi fandt hinanden så hurtigt. Ellers skulle jeg have været på datingmarkedet...”

Katrine tænker, før hun afslutter sætningen. “...Nej, det tør jeg slet ikke tænke på. Det havde været forfærdeligt.”

Katrine har svært ved at snakke om sveden. Hun har gjort sig så umage for at gemme de ubehagelige følelser væk, at de er svære at finde frem igen. For selv om Katrine føler sig tryk, da hun møder sin kæreste, får hverken han eller hendes familier hele sandheden at vide. Det er for pinligt, for flovt, for privat, synes hun.

“Jeg var bange for, at folk skulle negligere det – at de skulle sige: ‘Hold nu op, det er helt normalt at svede’. Hver gang jeg hørte det, sårede det mig virkelig, for det føltes ikke normalt.”

Uanset hvor meget Katrine passer på, er de våde plamager under armene der stadig. Men en

dag læser hun i et blad, at det hjælper at sove med en klud gennemvædet af aluminiumklorid i armhulen.

“I starten var det så fedt. Jeg nød virkelig, at sveden ikke løb ned ad siden på mig hele tiden. Det var dejligt at finde ud af, at der faktisk var noget, der kunne hjælpe,” husker Katrine.

Men efter et stykke tid begynder hendes hud at brokke sig over den hårde behandling. Armhulerne bliver ildrøde, huden tørrer ind, og kludene begynder lige så stille at mørne.

“Jeg kunne ikke lade være med at tænke: ‘Hvis kludene mørner, hvad gør det så ikke ved min hud?’. Til sidst sved det helt vildt. I starten kunne jeg bruge det hver anden eller tredje dag, men efter et stykke tid sved det så meget, at jeg næsten ikke kunne lægge kludene på.”

Efter et halvt år holder aluminiumkloriden helt op med at virke. Uanset hvor tit Katrine sover med det, og uanset hvor længe hun lader de smertefulde klude ligge, så hjælper det ikke.

Derfor går Katrine på jagt efter noget nyt, der kan holde sveden i skak. Hun prøver alt fra urtete til cremer og naturmedicin. Hun får tjekket sit stofskifte og sin bugspytkirtel, der kan have indflydelse på svedproduktionen. Hun får zoneterapi og prøver akupunktur. Men intet kan få sveden til at forsvinde.

## Måske håb

En vinteraften i 2003 sidder Katrine foran fjernsynet. På en rundtur mellem de mange programmer havner hun ved programmet *Lægens bord* på DR. Udsendelsen handler om hyperhidrose, en sygdom der får kroppen til at producere voldsomme mængder sved. Programmet handler om, hvordan sygdommen kan behandles. En af mulighederne er botox, som sprøjtes direkte ind i

## Sådan kan hyperhidrose (blandt andet) behandles

**Aluminiumklorid:** Cremen kan købes på apoteket og smøres direkte i armhulen. Lad det virke, mens du sover, og vask så grundigt. Gentag behandlingen to-tre gange om ugen efter behov.

**Inotophorese:** Inotophorese virker især effektivt på hænder og fødder. Det er et fodbadsapparat, som gennem vand sætter en svag strøm til hudområdet, hvilket hæmmer svedproduktionen i en kortere periode.

**Botox:** Behandling med botox benyttes kun i voldsomme tilfælde. Botoxen bliver sprøjtet ind under huden, hvilket hæmmer svedproduktionen i tre-seks måneder. Behandlingen foregår på hospitalet og kræver lægehenvi- sning.

**Operation:** I særligt svære tilfælde kan man operere. Svedkirtler kan fjernes permanent, eller lægen kan skære nervebanerne til rygsojlen over, hvilket mindsker svedproduktionen. Disse indgreb foretages kun, når alle andre muligheder er afprøvet.

KILDER: SVED.DK, UGESKRIFT FOR LÆGER  
LÆS MERE OM SYGDOMMEN OG BEHANDLINGSMULIGHEDER PÅ SVED.DK

svedkirtlerne. Behandlingen kan ikke fjerne sveden fuldstændig, men kan gøre den til at leve med.

“Da jeg så programmet, tænkte jeg: ‘Det er jo mig, de snakker om. Det er lige præcis sådan, jeg har det. Det er den sygdom, jeg har, og det der skal jeg bare prøve.’”

Men vejen fra sofaen til sygehuset er lang. Første stop er hos hendes egen læge. Hun har aldrig hørt om hverken sygdommen eller behandlingen og prøver at tale hende fra det.

“Lægen var meget venlig, men hun blev ved med at forklare, at det er naturligt at svede, og at jeg nok

## “Da jeg så programmet, tænkte jeg: ‘Det er jo mig, de snakker om’”

måtte lære at leve med det. Men jeg insisterede. Jeg kunne ikke leve med sveden mere.”

Lægen sender Katrine videre til en hudlæge. Der er tre måneders ventetid, og da de endelig er gået, viser det sig, at hudlægen heller aldrig hørt om behandlingen. Men til sidst giver han alligevel efter og ringer til et af de sygehuse, som Katrine kan huske fra tv-programmet, og endelig er der hul igennem.

“De sagde med det samme: ‘Send hende op til os, så tager vi en samtale og finder ud af, om hun er kandidat til behandling’. Jeg var bare så glad. Endelig skete der noget! Endelig var der nogen, der tog mit problem seriøst.”

## Det virker ikke

I sommeren 2004 har Katrine den første samtale med lægerne på Marselisborg Hospital i Århus. Dagene op til er hårde.

“Jeg ville gøre alt for at holde op med at svede, men jeg var virkelig nervøs for, at de ville sende mig hjem igen. At de ville sige: ‘Desværre, vi kan ikke hjælpe dig’. Det var en forfærdelig tanke.”

Men lægen på Marselisborg Hospital sender ikke Katrine væk. Efter en dyb samtale og nogle undersøgelser konstaterer han, at Katrine lider af *hyperhidrose* og har brug for behandling.

En enkelt botoxbehandling koster mellem 3.000 og 4.000 kroner, og derfor afprøver lægen i første omgang en billigere og mindre drastisk behandling på Katrine. To gange om ugen i seks måneder skal hun bruge et såkaldt inotophoreseapparat. Apparatet sender en svag strøm gennem Katrines armhuler, og det skal mindske svedproduktionen. Men det hjælper ikke. Katrine sveder simpelthen for meget.

“Det var så frustrerende. Jeg regnede med, at jeg skulle have behandling. I stedet kom jeg hjem med en maskine, som slet ikke virkede,” husker Katrine.

I december 2004, mere end fem år efter at Katrine begynder at svede for alvor, får hun langt om længe bevilget behandling med indsprøjtning af botox. En måned senere ligger Katrine på briksen med armene bag nakken, mens lægen tegner en cirkel om det område, hvor hun sveder.

“Jeg var meget nervøs. Men tanken om at blive ved med at svede var endnu værre end nålene, så samtidig var jeg helt vildt lykkelig, fordi jeg endelig skulle prøve det,” siger Katrine.

Behandlingen tager en halv time og gør ikke ondt. Men der går to uger, før hun endelig kan mærke en forskel.

“Jeg var så glad, da det endelig begyndte at virke. Det første, jeg gjorde, var at gå ned og købe en T-shirt. Sådan en havde jeg ikke haft siden 9. klasse,” husker Katrine.

## Siver ud af kroppen

I dag har Katrine fået seks botox-behandlinger. For hver gang er området i armhulen, hvor hun sveder, blevet mindre. Fra omkring 60 kvadratcentimeter til sølle seks. Men selv om Katrine sveder på et langt mindre område end tidligere, sveder hun stadig lige meget. Sveden er blot fordelt mere jævnt på kroppen end tidligere.

“Sveden er der hele tiden. Det vil den altid være. Jeg kan ikke blive kureret for sygdommen, men det er fantastisk at kunne tage til fest og i skole uden at bekymre sig om svedskjolder. Jeg har helt sikkert en højere livskvalitet nu,” siger Katrine.

Men der er et men. Ulempen ved botoxbehandling er, at virkningen kun holder tre til seks måneder. Langsomt siver botoxen ud af kroppen, så hendes armhuler igen bliver fugtige.

I maj fik Katrine den sjette og foreløbig sidste botoxbehandling, som normalt bliver bevilget i Danmark. Nu er det op til lægerne at afgøre, om Katrine skal have yderligere behandling.

“Hvis de siger, at de ikke kan gøre mere, må jeg selv til at betale for at blive behandlet. 3.000-4.000 kroner pr. gang er meget på SU, men det er jeg parat til at betale. Det betyder alt, at jeg ikke skal bekymre mig om sveden.” ■

*Katrine ønsker at være anonym, og navnet er opdigtet. Hendes rigtige navn er redaktionen bekendt.*