



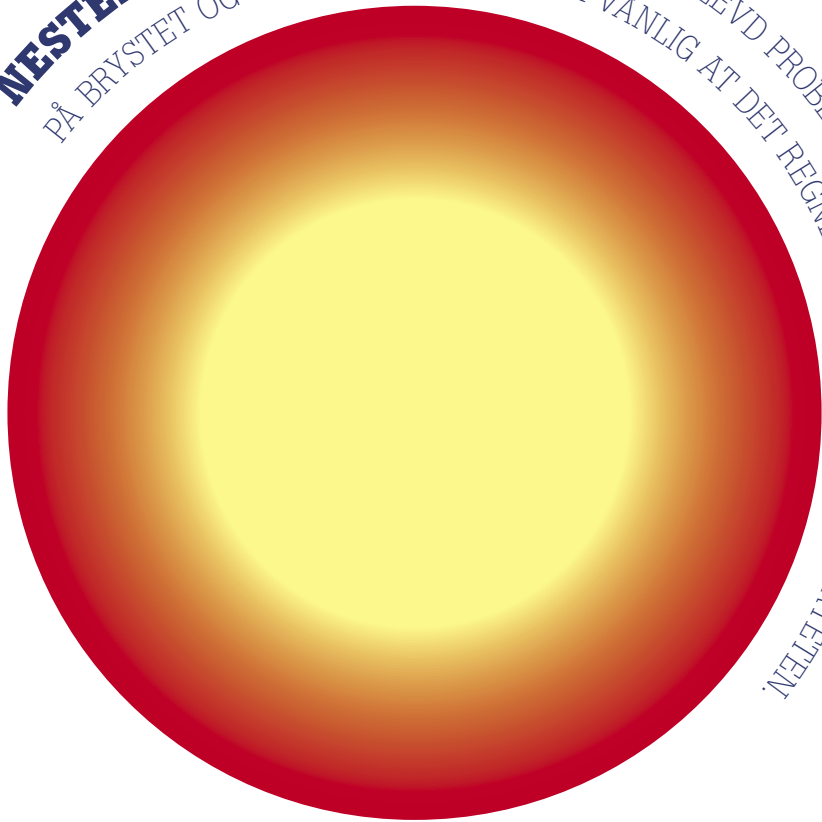
# Kviser

Sannheter og myter



**NESTEN ALLE UNGDOMMER**

HAR OPPLEVD PROBLEMER MED KVISER I ANSIKTET,  
PÅ BRYSTET OG PÅ RYGGEN. DET ER SÅ VANLIG AT DET REGNES SOM EN DEL AV PUBERTETEN.





#### Lukket eller hvit hudorm

Er knapt synlig, men kan kjennes som små knotter på huden.



#### Åpen eller svart hudorm

Vises som opphøyde prikker med et svart punkt i midten. Det svarte er ikke smuss, men fargepigmenter som normalt finnes i huden.



#### Kvise

Bakteriene som finnes i huden og i talgkjertelen har økt i antall, og en betennelse har oppstått – det har dannet seg en kvise.



#### Byll

Talgkjertelen har sprukket, og betennelsen har spredd seg i vevet rundt kvisen.

## Hva er kviser?

I ansiktshuden og øverst på brystet og ryggen er det rikelig med talgkjertler. De danner talg som kommer ut på hudoverflaten gjennom en trang utførselskanal.

Like før eller i begynnelsen av puberteten stimulerer kjønnshormonene talgkjertlene til å danne mer talg. Dette merkes ved at huden blir fet. Samtidig øker produksjonen av hudceller, noe som tetter igjen talgkjertlenes utførselskanaler slik at en del av talget ikke kommer ut. På denne måten dannes en hudorm (på latin: komedon). Man ser dem på hudoverflaten som små hvite, lett opphøyde prikker, og noen har et svart punkt i midten.

Inne i hudormen er det talg, hudceller og normalt forekommende bakterier. Bakteriene trives svært godt i det oksygenfattige miljøet, og formerer seg inne i hudormene. Da dannes det stoffer som kan trenge ut i huden rundt og forårsake en betennelse. Den viser seg i form av en "kvise", det vil si en rød, øm knute som før eller senere får en gulhvitt tupp. De fleste kviser leges av seg selv, men de som blir harde og går i dybden kan danne varige arr. Alle hudormer utvikler seg ikke til en kvise, men så lenge det foregår en økt produksjon av talg og hudceller danner det seg hudormer, og man kan risikere at det utvikler seg nye kviser.

Alvorlighetsgraden av kviser pleier å være størst i 15–18-årsalderen, og avtar og forsvinner hos de fleste i 20-årsalderen.





jennifer garner

jennifer garner

girl  
next door

POP

13

30

## Hva kan forverre kvisene?

Ikke klem ut hudormene! Det kan føre til betennelse, og øker risikoen for varige arr.

### Menstruasjon

Før menssen kan mange få en oppblussing av kvisene.

### Anabole steroider, kortisonkremer og kortisonletter

I begynnelsen kan en bli bedre, men senere blir tilstanden ofte verre med flere kviser.

### Overdreven rengjøring av huden

Vasker du ansiktet flere ganger om dagen med sterkt uttørrende såper og rensemidler, blir huden lett altfor tørr og rød, og kvisene kan forverres.

## Sannheter om kviser

- Kviser smitter ikke. Bakteriene som forårsaker kviser finnes normalt i talgkjertlene hos alle mennesker.
- Kviser skyldes ikke urenslighet! Man kan ikke vaske bort kvisene.
- Kviser påvirkes ikke av det du spiser! Melk, sjokolade, chips, sennep, ost osv. forverrer ikke kvisene.



## Hva kan jeg selv gjøre med kvisene?

**Rengøring:** Vask ansiktet 1–2 ganger daglig med en mild og hudvennlig såpe. Fete (tunge) kremer og salver kan tette igjen talgkjertlenes utførselskanaler, og bør derfor unngås. Du kan godt bruke dekk-kremer for å skjule kvisene, bare du unngår fete produkter.

## Behandling

Det finnes en rekke legemidler for behandling av kviser. All behandling bør skje over lengre tid for å oppnå best mulig resultat. Formålet med behandlingen er dels å redusere eksisterende kviser, dels å hindre at nye kviser dannes. Dette betyr at det kan være nødvendig med daglig behandling i flere år. Periodvis vedlikeholdsbehandling med intervall på noen uker eller måneder anbefales når stabil bedring er oppnådd for å forebygge dannelse av nye kviser. Snakk gjerne med en lege om hvilken behandling som passer best for deg.

På apoteket får du gode reseptfrie legemidler mot kviser. Disse egner seg godt som førstevalg ved egen behandling av kviser.

Ved behandling av kviser med reseptfrie legemidler skal hele området som er rammet av kviser smøres (det vil si ikke bare kvisene du har den dagen). I begynnelsen av behandlingen kan huden iblant reagere med å bli rød og tørr. Gjør da et opphold i behandlingen noen dager, og begynn på igjen når huden ser normal ut. Ved kraftig irritasjon bør lege oppsøkes og annen behandling vurderes.



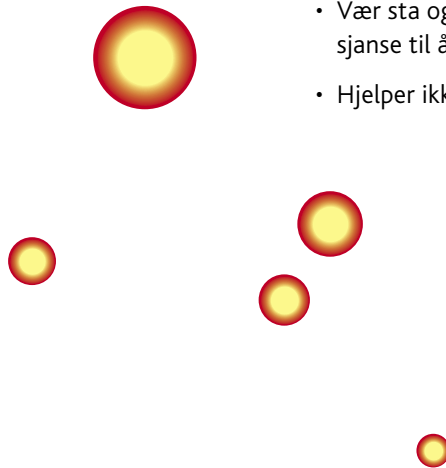
## Når bør jeg gå til lege?

### Kviser tar tid å behandle, men oppsøk lege:

- Hvis kvisene ikke blir bedre etter 6–8 ukers behandling med reseptfrie legemidler. Du kan ha behov for kompletterende utvortes behandling eller tablettbehandling dersom du har mye kviser.
- Hvis foreldrene dine har vært plaget med mye kviser. Kviser er ofte arvelig.
- Hvis du har kviser med harde og dype knuter, eller arr i huden. Tidlig behandling av denne typen kviser kan redusere risikoen for arrdannelse.

### Husk!

- Det finnes effektiv behandling mot kviser.
- Vær sta og ha tålmodighet – gi behandlingen en sjanse til å gi resultater!
- Hjelper ikke reseptfrie legemidler, oppsøk lege.





METALLICA



METALLICA

METALLICA



