

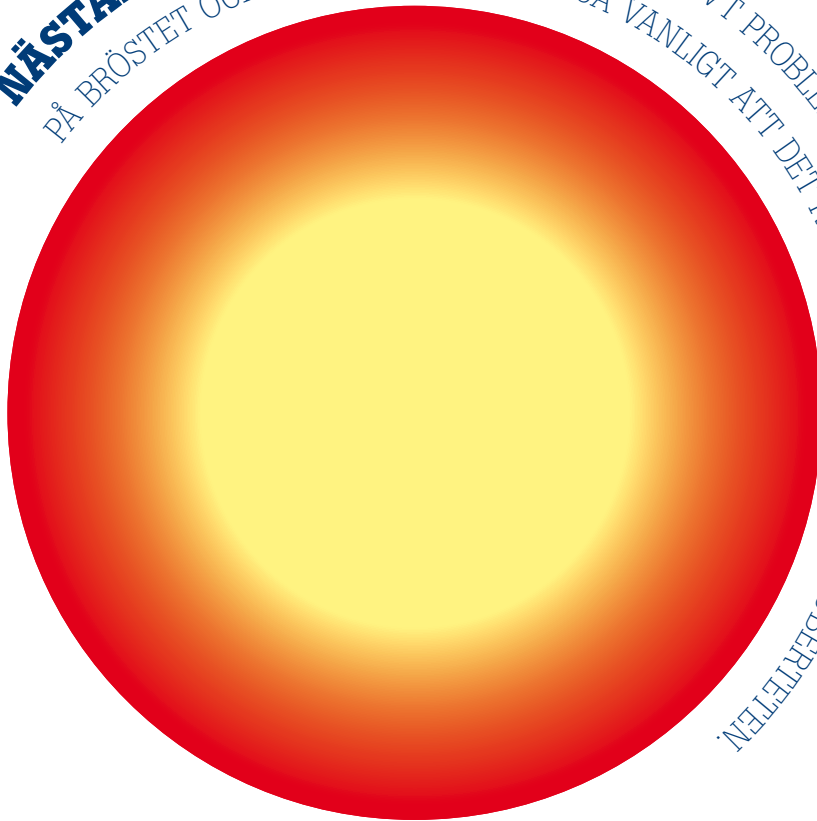


Akne

Sanningar och myter om ungdomsfinnar

NÄSTAN ALLA UNGDOMAR

HAR UPPLEVT PROBLEM MED FINNAR I ANSIKTET,
PÅ BRÖSTET OCH PÅ RYGGEN. DET ÄR SÅ VANLIGT ATT DET RÄKNAS SOM EN DEL AV PUBERTETEN.





Sluten eller vit pormask

Syns knappt men känns som små knottor på huden.



Öppen eller svart pormask

Syns som upphöjda prickar med en svart punkt i mitten. Det svarta är inte smuts utan färgpigment som normalt finns i huden.



Finne

Aknebakterierna som finns i huden och i talgkörteln har ökat i antal och en inflammation har uppstått – en finne har bildats.



Böld

Talgkörteln har spruckit och inflammationen har spridit sig i vävnaden runt omkring finnen.

Vad är akne?

I huden i ansiktet och upptill på bröst och rygg finns rikligt med talgkörtlar. De bildar fett som genom en smal utförsgång mynnar på ytan av huden.

Strax före, eller i början av puberteten kommer köns-hormon att stimulera talgkörtlarna till att bilda mer fett. Det märks på att huden blir fet. Samtidigt ökar produktionen av hudceller, vilka täpper till talgkörtlarnas utförsgångar så att en del av fettets inte kommer ut. På så sätt bildas en pormask (på latin: komedon). Man ser dem på hudytan som små vita, lätt upphöjda prickar och några har en svart punkt i mitten.

Inne i pormasken finns fett, hudceller och normalt förekommande hudbakterier. Bakterierna trivs mycket bra i den syrefattiga miljön och förökar sig inne i pormaskarna. Då bildas ämnen som kan tränga ut i den omgivande huden och framkalla en inflammation. Den yttrar sig som en "finne", det vill säga en röd öm knuta som förr eller senare får en gulvit topp. De flesta finnar läker av sig själva, men de som blir hårda och går på djupet kan resultera i kvarstående ärr. Alla pormaskar utvecklas inte till en finne men så länge det finns en ökad produktion av talg och hudceller sker bildning av pormaskar och risk för utveckling av nya finnar.

Svårighetsgraden av akne brukar nå ett maximum i 15 till 18-årsåldern och avtar och försvinner för de flesta vid 20-årsåldern.





Vad kan förvärra akne?

Kläm inte ut pormaskarna! Det kan orsaka inflammation och ökar risken för bestående ärr.

Menstruation

Före mens kan många få en uppblossning av sin akne.

Anabola steroider, kortisonkrämer och kortisonpiller

I början kan aknen bli något bättre, men sedan brukar det bli värre med fler finnar.

Överdriven rengöring av huden

Tvättar du ansiktet flera gånger om dagen med starkt uttorkande tvålar och rengöringsmedel blir huden lätt allt för torr och röd, och finnarna kan förvärras.

Sanningar om akne

- Akne smittar inte! Hudbakterierna som orsakar akne finns normalt i talgkörtlarna hos alla människor.
- Akne orsakas inte av oren hud! Man kan inte tvätta bort sin akne.
- Det är oklart om akne påverkas av vad du äter. En sund kost med grönsaker och frukt är viktig för alla ungdomar och det bästa är att anpassa kosten till vad du själv mår bra av.



Vad kan jag själv göra för min akne?

Ansiktsrengöring: tvätta ansiktet 1–2 gånger dagligen med en mild och hudvänlig tvål. Feta (tjocka) krämer och salvor kan täppa till talgkörtlarnas utförsångar och skall därför undvikas. Det går bra att använda täckpreparat för att dölja finnarna, bara du undviker feta produkter.

Behandling

Det finns ett flertal läkemedel för behandling av akne. All aknebehandling bör pågå under en längre tid för att få bästa resultat. Syftet med behandlingen är dels att minska befintliga finnar, dels att förhindra nya finnar från att uppstå eftersom själva sjukdomen finns kvar i huden tills man vuxit ifrån sin akne. Det betyder att det kan vara nödvändigt med daglig behandling i flera år. Tala gärna med en läkare om den bästa behandlingen för dig.

På apoteket finns bra receptfria läkemedel mot akne innehållande bensoylperoxid. Dessa är lämpliga som förstahandsval vid egenbehandling av akne.

Vid all behandling av akne med receptfria läkemedel skall hela det akneangripna hudområdet smörjas (det vill säga inte bara dagens finnar). I början av behandlingen kan huden ibland reagera med rodnad och torrhet; gör då ett uppehåll med behandlingen i några dagar, och börja igen när huden ser normal ut.



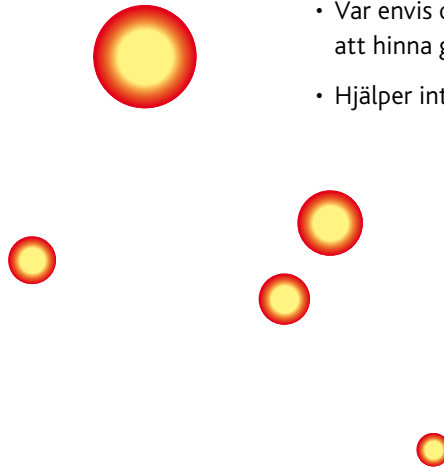
När skall jag gå till läkare?

Akne tar tid att behandla, men sök läkare:

- Om dina finnar inte förbättras efter 6–8 veckors behandling med receptfria läkemedel. Du kan behöva kompletterande utvärtes behandling eller tablettbehandling om du har svår akne.
- Om dina föräldrar haft svår ungdomsakne. Akne är ofta ärftligt.
- Om du har svår akne med hårda djupa finnar och ärr i huden. Tidig behandling vid svår akne kan minska risken för ärrbildning.

Kom ihåg!

- Det finns effektiv behandling mot akne.
- Var envis och ha tålamod – ge behandlingen en chans att hinna ge resultat!
- Hjälper inte receptfria läkemedel, sök läkare.





METALLICA



METALLICA

METALLICA



