



*Alt hvad du behøver at vide*

**OM BUMSER**

# NÅR ALT ER IRRITERENDE

Bryster, skægvækst og forældre, der ikke forstår en. Menstruation, overgangsstemme, kærlighed. Følelsen af, at alt er muligt – og at alt er kaos. Puberteten er en tid, hvor der sker meget i livet. Kroppen begynder at udvikle sig, og indeni dukker der ofte ting frem, man måske ikke har følt eller tænkt tidligere. Det er også nu, de allerførste bumser plejer at dukke op. Bumser kan få mange til at føle sig nedtrykte og usøignede, og i sidste instans kan besvær, der egentlig sidder i huden, blive til besvær, der sidder i selvværdet og selvtilliden.

Der findes ingen retfærdighed i hvor mange bumser man får. Nogle får mange, mens andre blot får få – og af samme årsag skal man huske på, at bumser ikke afhænger af, om man er snavset eller uren på nogen måde, men hvilke gener man har, og hvor mange hormoner kroppen producerer. Den slags kan man ikke vælge eller påvirke. Akne, filipenser eller bumser, som vi vælger at skrive i denne brochure, er faktisk den mest almindelige form for hudbesvær blandt teenagere. Bumser er under alle omstændigheder noget, der i langt de fleste tilfælde forsvinder. Første skridt til at blive bumser kvit er at pleje huden – hver dag. Det kan godt betale sig at være tålmodig og fuldføre de behandlinger, man påbegynder.

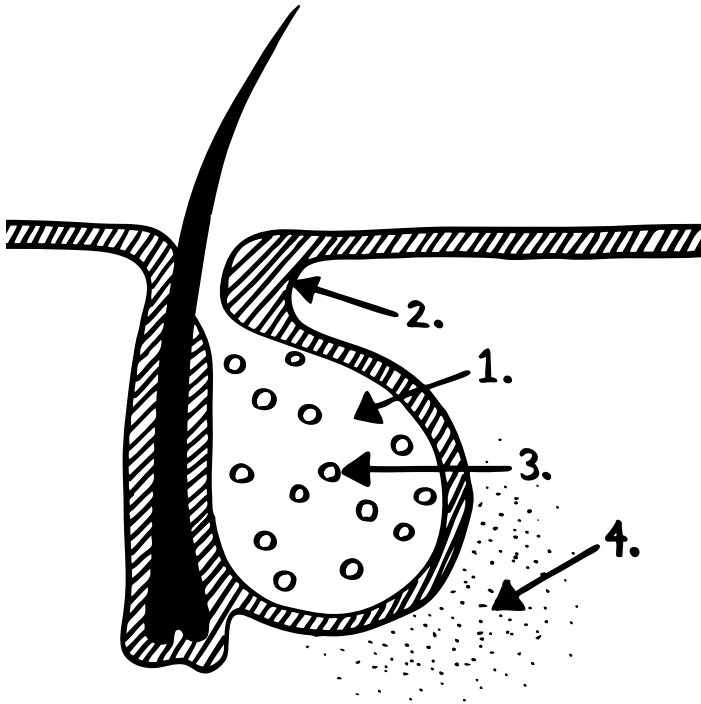
Denne folder handler om bumser, om at føle sig grim og alt derimellem. Læs videre – så fortæller vi mere!

JEG ER DEN  
ENESTE I VERDEN,  
DER SER SÅDAN UD

ER DET MIG,  
DE GRINER  
AF?



# HVORFOR FÅR MAN BUMSER?



Der er flere årsager til, at man får bumser. Grundlæggende er det et hormonelt besvær, der begynder nede i huden, og man taler gerne om fire forskellige hovedårsager:

- 1) talgkirtlerne producerer mere hudfedt, end sædvanligt
- 2) tilvæksten af hudcellerne forøges og tilstopper talgkirtlernes åbning
- 3) antallet af selve aknebakterierne forøges
- 4) der finder en inflammation sted i huden

## SÅDAN FUNGERER DET

Når man er i puberteten, sker der mange forandringer i kroppen. Både store og små. Hvor gammel man er, når forandringerne begynder, er lidt forskelligt, men for de fleste sker det, når man er i 10-13-årsalderen. Hos både piger og drenge øges niveauerne af mandligt kønshormon (testosteron), hvilket får talgkirtlerne i hudens hårsække til at producere mere hudfedt (talg) end normalt. Overskudsproduktionen i sig selv danner ikke bumser, så længe hudfedtet kan passere fra talgkirtlen og ud igennem huden, men den gør huden mere fedtet og olieret sammenlignet med tidligere.

Hvis passagen fra talgkirtlen derimod tilstoppes, kan der opstå en bums eller hudorm. Det kan ske, når de hudceller, som talgkirtlen er opbygget af, ikke fungerer som de skal, men danner en prop, der blokerer for talgkirtlens åbning og indespærrer hudfedtet. I takt med at mængden af hudfedt i den tilstoppede talgkirtel forøges, reduceres iltniveauet inden i kirtlen, og de bakterier der normalt altid er til stede (*P. acnes*), bliver så talrige, at der kan opstå en inflammation. Den inflammerede talgkirtel udvikler sig derefter til en bums, der kan være rød, øm, opsvulmet og indeholde pus.

**BUMSER  
SKYLDES  
IKKE SNAVS!**

# OM HUDORME OG BUMSER

Billederne nedenfor viser to slags hudorme, en åben og en lukket. På næste side viser billederne, hvordan hudormen først har udviklet sig til en bums og derefter en byld. Ikke alle hudorme udvikler sig til bumser, men så længe, der eksisterer en forøget produktion af talg og hudceller, er der risiko for dannelse af nye hudorme og bumser. De fleste bumser går i sig selv, men de der bliver hårde og går dybt ned, kan skabe varige ar.



TILSTOPPET / HVID HUDORM

Er knap synlig men ses som små knopper på huden.



ÅBEN / SORT HUDORM

Ses som ophøjede prikker med et sort punkt i midten. Det sorte er ikke snavs, men farvepigment der normalt findes i huden.

HVORDAN SLIPPER  
MAN SÅ AF MED  
DEM? VEND, OG  
LÆS VIDERE!



## BUMS

Antallet af aknebakterier, der findes i huden og i talgkirtlen, er vokset, og der er opstået en inflammation – der er dannet en bums.



## BYLD

Talgkirtlen er sprækket, og inflammationen har spredt sig til vævet omkring bumsen.

# SÅDAN SLIPPER MAN AF MED DEM

## FORBEREDELSE

1

Før du påbegynder behandlingen af dine bumser, er det vigtigt at huske på, at der ikke findes mirakelkure eller genveje. Det tager 6-8 uger, før resultatet bliver synligt. Forsøg at skabe en daglig hudrutine, der passer ind i din hverdag. Det er indsatsen værd.

Det kan også være en god idé at anskaffe en fugtigheds-lotion. Mange behandlinger kan få din hud til at føles tør-rere end normalt, og så er det godt at tilføje ekstra fugt. Sørg for at vælge en lotion, der ikke er fed, eftersom den kan tilstoppe porerne. Naturligvis skal du fortsat vaske din hud, som du plejer. På apoteket og i butikkerne findes der mange slags vaskeprodukter, der kan føles opfriskende, men mild sæbe og vand fungerer ligeså godt.

2

## PÅBEGYND BEHANDLINGEN

Bumser skyldes ikke uren hud, og derfor kan du ikke slippe af med dem ved blot at vaske huden. Før du kan få bumserne væk, skal du bruge produkter, der behandler huden indefra – det er faktisk her, bumserne opstår.

På apoteket kan du få receptfrie medikamenter indeholdende benzoylperoxid, som du kan begynde med at prøve. I løbet af din behandling skal du fortsat pleje din hud som almindeligvis og huske på det, vi nævnte i trin 1: Hav tålmodighed, og brug gerne en hudlotion, hvis huden føles tør. Der går nogle uger, før du kan se resultater.

!

Midler som indeholder benzoylperoxid blegger hår og tekstiler. Derfor er det vigtigt at vaske hænderne efter applicering, samt anvende hvide håndklæder og sengelinned.





# 3

## HVIS RECEPTFRIE BEHANDLINGER IKKE HJÆLPER

Hvis du har prøvet en receptfri behandling i mindst 6-8 uger uden resultat, findes der flere receptpligtige lægemidler, der kan hjælpe. Rådfør dig med din sundhedsplejerske eller kontakt din egen læge. Lægen kan efterfølgende udskrive stærkere, receptpligtige cremer, gel eller tabletter.



# 4

## NÅR BUMSERNE ER GÅET VÆK

Selv efter du er sluppet af med bumserne, er det vigtigt, at du fortsætter med at behandle huden. Eftersom bumserne skyldes de hormonforandringer, der sker i din krop, når du kommer i puberteten, risikerer du at få dem i løbet af hele din teenagetid. Hvis du stopper behandlingen, bare fordi det synlige besvær er væk, kan de altså komme tilbage. Dette skyldes, at det tager ca. 6-8 uger for en bum at dannes.





CLEARASIL -  
VIRKER DET?

## FIND DET RETTE PÅ APOTEKET

Cremer, vaskelotion, tabletter - receptfri og receptpligtige. Der findes mange produkter, der kan hjælpe dig med at komme af med bumserne. Forskellige produkter, der indeholder forskellige stoffer og fungerer forskelligt.

Både på apotekerne og i butikkerne findes der mange produkter, der kan føles friske at bruge til vask eller genfugtning af huden. Der findes også midler, som kan hjælpe dig med at skjule bumserne og udtørre fedtet hud.

Der findes receptfrie produkter imod bumser, som indeholder benzoylperoxid, der har en gennemprøvet og dokumenteret virkning imod bumser. Produkterne kan derfor kun købes på apoteket. Disse produkter fungerer ved at åbne hudens porer, samtidigt med at de mindsker antallet af aktive bakterier med 90 % på en uge. Medikamenter indeholdende benzoylperoxid, og som er alkohol- og parfumefrie, reducerer risikoen for, at huden udtørres sammenlignet med de produkter, der indeholder alkohol.

*Alt hvad du behøver at vide*

# OM BUMSER

- NÅR ALT ER IRRITERENDE
- HVORFOR FÅR MAN BUMSER?
- OM HUDORME OG BUMSER
- SÅDAN SLIPPER MAN AF MED DEM
- FIND DET RETTE PÅ APOTEKET

Galderma Nordic AB  
SE-167 15 BROMMA, SWEDEN  
Tel +46 8 564 355 40  
[www.galdermanordic.com](http://www.galdermanordic.com)

**GALDERMA**  
Committed to the future  
of dermatology 