

## Ta hand om din hud

### Tvätt- och smörjråd till dig som har akne

Basbehandling av pormaskar och finnar är alltid smörjbehandling.

**Basiron AC gel 5 och 10%/Wash 5%** – 10% kan vara mer irriterande. Receptfria. Kan bleka textilier. Basiron Wash är praktisk vid akne på rygg. Undvik smörjning på morgonen vid solning.

**Differin gel eller kräm** – receptbelagda.

**Duac gel** – receptbelagt, är en kombination av ett lokalt antibiotikum och bensoylperoxid, max 12 veckors behandling.

**Epiduo gel** – receptbelagt, innehåller de båda verksamma substanserna i Differin och Basiron.

**Skinoren kräm/Finacea gel** – receptbelagda - om ovanstående irriterar för mycket. Lokalbehandling kan torka ut huden så att den blir röd, svider och fjällar. Detta är övergående men kan minskas/undvikas om du följer nedanstående tvätt- och smörjråd.

**Acnatac gel** – receptbelagt, är en kombination av en retinoid och ett antibiotikum, max 12 veckors behandling.

Lokalbehandling kan torka ut huden så att den blir röd, svider och fjällar. Detta är övergående men kan minskas/undvikas om du följer nedanstående tvätt- och smörjråd

Akne beror inte på oren hud.  
Ha tålamod för att se en förbättring av  
din akne.

OBS!  
Kläm inte på  
finnarna, det förvärrar  
inflammationen!

#### Tvättråd för att undvika torr hud

Undvik att schampo och vatten rinner ned i ansiktet vid dusch och hårtvätt. Använd inte aknelösningar av typ ACO, Clearasil eller peelingprodukter, de ger ökad torrhet.

Om du ändå blir torr i huden:

- Undvik vanlig tvål, tvätta ansiktet med enbart vatten eller använd **tvättkräm** med låg fetthalt samt skölj med vatten  
eller:
- Massera in **rengöringslotion**, torka av och badda därefter med en tuss med **ansiktsvatten** (välj produkter för torr hud **utan alkohol**)

#### Råd om hur du stryker på gelen/krämen

- Hela akneområdet ska smörjas, inte bara finnarna. En ärtstor klick räcker till hela ansiktet, detta gäller generellt för alla produkter. Gnugga inte.
- Epiduo gel finns tillgänglig i pumpflaska. Trycker du ner pumpen ordentligt en gång får man gel som räcker till hela ansiktet. Om du endast har finnar på en begränsad del av ditt ansikte, tryck ner pumpen halvvägs så får du ut en mindre klick gel.
- För att undvika torrhet/irritation i ansiktet kan du använda en mjukgörande fuktgel eller fuktkräm med låg fetthalt (från apoteket) redan några minuter efter behandlingen.

#### Behandlingsalternativ att stryka på pormaskar och finnar

På apoteket finns **receptfria medel innehållande bensoylperoxid**.

- **Basiron AC** - starta med lägsta styrka – 10% kan vara mer irriterande
- Smörj morgon och kväll
- Smörj bara 1 gång dagligen de första 4 veckorna om du blir torr
- Smörj ej på morgonen om du tänker sola under dagen
- Använd vit handduk och vitt örngott, då dessa produkter bleker textilier
- Vid kombination med Differin smörj Basiron på morgonen och Differin på kvällen.
- **Basiron AC Wash** används i samband med tvätt och dusch, sköljs av efter 1-5 minuter. **Differin/Epiduo/Duac/Acnatac** smörjs varje kväll, vid känslig hud i ansiktet varannan kväll de första 4 veckorna. **Skinoren/Finacea** smörjs morgon och kväll. Vid torrhet börja med 1 gång dagligen i 2-4 veckor.

**OBS!** För att undvika torrhet/irritation i ansiktet, kan du använda en mjukgörande fuktgel eller fuktkräm med låg fetthalt (från apoteket) redan några minuter efter behandlingen.

**Tid till effekt:**

**Basiron AC** har snabbt insättande effekt, ofta inom 1-2 veckor. Snabb effekt inom 1-2 veckor ses även med **Epiduo, Duac** och **Acnatac**. **Differin** tar 2-4 veckor medan **Skinoren/Finacea** tar minst 4 veckor.

Det är viktigt att du  
fortsätter din behandling  
under en lång tid för att få bästa  
mögliga resultat och undvika  
återfall.

Läs mer på [www.omfinnar.se](http://www.omfinnar.se) eller ladda ner appen **Omfinnar**.