

# Ta hand om din hud

## Tvätt- och smörjråd till dig som har akne

Basbehandling av pormaskar och finnar är alltid en gel eller kräm som stryks på huden (lokalbehandling). Det finns både receptfri och receptbelagd 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 utan på hormonella faktorer. Var försiktigt med din hud och ha tålamod för att se en förbättring av din akne.

### 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)

### Behandlingsalternativ att stryka på pormaskar och finnar

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

- 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 ska sola under dagen
- Använd vit handduk och vitt örngott, då dessa produkter bleker textilier
- Har snabbt insättande effekt, ofta inom 1–2 veckor

Vissa av dessa medel är alkoholbaserade och kan torka ut huden mer. Wash är praktiskt vid akne på rygg och används i samband med tvätt och dusch, sköljs av efter 1–5 minuter.

**Det finns även receptbelagda behandlingsalternativ som du får på recept av din läkare/sköterska.**

**OBS!**  
Kläm inte på finnarna, det förvärrar inflammationen!

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

- Hela akneområdet ska smörjas, inte bara finnarna. En ärtstor klick räcker till hela ansiktet. Gnugga inte.
- 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.

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

På [www.omfinnar.se](http://www.omfinnar.se) kan du hitta produktbunden information om finnar och hur du blir av med dem.

 **GALDERMA**

Galderma Nordic AB  
Seminariegatan 21, SE-752 28 Uppsala  
018-444 03 30, [www.galderma.se](http://www.galderma.se)

**Tvätt- och smörjråd** av Mats Berg, hudläkare; Kari Dunér, hudläkare; Annika Lindgren, barn- och skolläkare; Håkan Mobergen, hudläkare; Margareta Svensson, hudläkare; Ulf Théén, allmänläkare. Arbetet med dessa rekommendationer har möjliggjorts med stöd från men oberoende av Galderma.