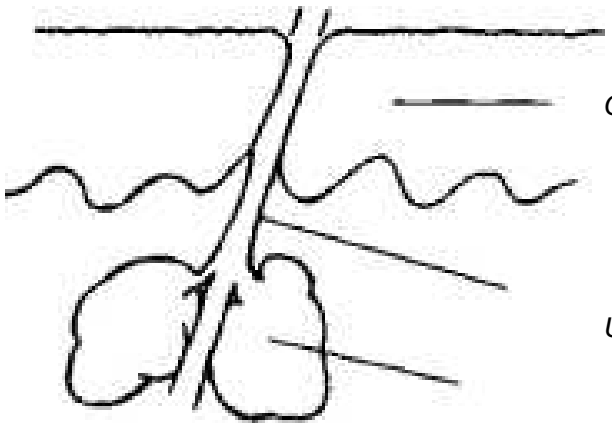
Hudlægen informerer om

Bumser
Filipenser
Uren hud
Akne

Dansk dermatologisk Selskab

Bumser - filipenser - uren hud - akne

Det siges, at kært barn har mange navne, og det gælder også den hudsygdom, der angriber næsten alle unge. Sygdommen vil her blive kaldt akne (på engelsk: acne og på latin: acne vulgaris). Tidligere kunne der ikke gøres så meget. Man kunne blot vente på, at den "brændte ud" - og den efterlod undertiden mange ar i ansigtet. Sådan er det ikke mere. I dag er der mulighed for at behandle og for at forebygge, at der udvikles ar. Lad os først se på, hvordan akne udvikles, så vil du bedre forstå, hvad der kan gøres.



Hvorfor opstår akne?

Akne skyldes hormonpåvirkning af talgkirtlerne i huden. Kirtlerne forstørres og stopper til. Akne smitter ikke, selv om huden kan se betændt ud.

Ved puberteten sker der mange ændringer i kroppen. Nogle af de indre organer begynder at producere en øget mængde hormon, der får talgkirtlerne til at vokse og danne mere talg (fedt) (se tegning). Fedtet lægger sig som en hinde på huden. I ansigtet er der særlig mange talgkirtler, og næsten alle mennesker har lidt fedtet hud ved næsefurerne. Det er helt normalt. Det vides ikke med sikkerhed, hvorfor nogle udvikler særlig udtalt akne, men en del af forklaringen er en arvelig tilbøjelighed. Der optræder ofte flere tilfælde af svær akne i den samme familie.

Lad os se lidt nærmere på det, vi ved om akne.

Der er flest talgkirtler i ansigtet, opadtil på bryst og ryg samt over skuldrene. Ved puberteten dannes

der hos begge køn, men naturligvis især hos drenge mere af det mandlige kønshormon, der hos begge køn forøger dannelsen af fedt. Dette presses ud i de smalle udførselsgange (se tegning). Bakterier i hudens overflade nedbryder fedtstofferne til lokal-irriterende stoffer, som kan tilstoppe kirtlerne; der har dannet sig en hudorm. I de fleste tilfælde bliver hudorme ikke betændte, fordi de stadig er åbne ud mod hudens overflade (åben hudorm). Men nogle hudorme har ikke en sådan åbning. De kaldes lukkede hudorme. Når den slags hudorm på grund af den øgede fedtdannelse går i stykker og tømmer sit indhold ud i den omgivende hud, medfører det betændelse og dermed de forskellige former for akne, som vi alle kender. Alt efter hvor dybt i huden akneprocessen foregår, kan der opstå overfladiske, irriterede eller pusfyldte knopper eller dybere liggende knuder i huden, som kan minde om bylder. Behandlingen afhænger af, hvilken slags akne, du har.

Nogle almene råd

Akne svinder med alderen. Sæbevask er gavnligt. Brug kun kosmetik ved festlige lejligheder. Lad være med at pille i bumserne. Der er ingen grund til speciel diæt.

Et af hovedproblemerne ved akne er den fedtede hud. Det anbefales at vaske ansigtet 2 gange dagligt med vand og sæbe. Det virker udtørrende og kan i sig selv hjælpe på aknen. Akne skyldes ikke snavs i huden, men visse olieprodukter, som for eksempel mekanikere og maskinarbejdere udsættes for, kan forværre en akne.
Et andet problem er anvendelse af kosmetik. Nogle kosmetiske stoffer kan fremme dannelsen af hudorme og derved forværre akne. Make-up bør derfor kun benyttes ved "festlige lejligheder".
Hvis man anvender kosmetik til daglig, er det vigtigt at anvende vandige (oliefri, på engelsk: oil free) præparater. Al make-up bør fjernes før sengetid - og gerne med varmt vand og sæbe. Særligt skæmmende åbne og ikke betændte hudorme kan man forsøge at presse ud så skånsomt som

muligt, men det hjælper ikke at trykke eller kradse i bumserne. Det kan tværtimod medføre betændelse og ar.

Ingen diætbehandling har vist sig virksom ved akne. Nogle har bemærket, at fx. chokolade og fede sager forværrer sygdommen, og de bør naturligvis undgå disse fødevarer.

Hvornår skal man søge hjælp?

Akne svinder næsten altid med alderen. Hvis du er træt af dit udseende på grund af akne, eller hvis dine bumser er så store, at de er ømme eller giver anledning til ar, bør du søge hjælp.

De fleste tilfælde af akne kan behandles, og ardannelse kan forebygges, hvis behandlingen påbegyndes tidligt. Næsten alle kan hjælpes.

Behandlingen

Enhver behandling af akne kræver tålmodighed. Resultatet kan lade vente på sig i flere måneder. Man kan begynde med håndkøbspræparater. Hvis bumserne er store, ømme eller giver ar, bør man søge læge.

På apoteket kan du få håndkøbsmedicin, der kan hjælpe på de lettere tilfælde af akne. Mange af behandlingerne kræver tålmodighed fra din side. Det er ikke ualmindeligt, at den fulde virkning først opnås 3 eller endog 6 måneder efter, at behandlingen bliver påbegyndt.
Nedenunder omtales nogle af de behandlinger, som lægen kan anbefale:

Behandling kan bestå af at smøre med udtørrende og desinficerende midler. Tabletter med penicillinlignende virkning eller specielle P-piller kan anvendes. Sol hjælper hos de fleste med akne.

1. Benzoylperoxid virker både afskallende og hæmmer og nedbryder de bakterier, der er en medvirkende årsag til akne. I begyndelsen

af behandlingen - som regel kun de første 14 dage - kan der være generende men forbigående afskalning, svie og rødme. Hvis man har sart hud, og det gælder fx. rødblonde, må man starte forsigtigt med behandlingen.

Nogle få er så sarte i huden, at midlet må vaskes af efter nogle få timer for at undgå irritation. Andre vil fra begyndelsen kunne anvende det natten over. Det er vigtigt, at du gradvist vænner dig til, at præparaterne sidder på huden i længere og længere tid hver dag. Benzoylperoxid kan affarve tøj. Pas derfor på håndklæder og hovedpudebetræk.
Azelainsyre (Skinoren®) er et nyere præparat, der virker på samme måde som benzoylperoxid, men irritationen i huden er ofte mindre, og tøjet misfarves ikke.
A-vitaminsyre, som smøres på huden, har en udtørrende virkning og opløser efterhånden hudormene. Cremen bør ikke anvendes omkring øjnene. Præparatet er i øjeblikket ikke registreret og dermed vanskeligt at skaffe.

2. Antibiotika. Medicin, der er beslægtet med penicillin, kan anvendes ved udtalt akne på grund af dets virkning mod betændelse. Behandlingen kan dels foregå som tabletbehandling og dels som lokalbehandling på huden. Behandlingen med antibiotika er så godt som altid uden bivirkninger. Anvendes et antibiotikum, der hedder tetracyklin, bør du ikke drikke mælk eller tage jerntilskud samtidig med tabletterne. Det er bedst at tage tetracyklintabletterne 1 time før eller 2 timer efter måltiderne sammen med et glas vand.

3. Kvinder, som anvender P-piller, kan med fordel anvende Diane Mite®, som er en P-pille, som tillige hæmmer talgkirtlernes aktivitet. Denne form for behandling af akne virker først efter adskillige måneder. Pillerne er dyrere end de almindelige P-piller, men lægen kan søge om tilskud til behandlingen.

4. Roaccutan® har forbedret behandlingen af de sværeste aknetilfælde med bylder. Foruden en afskallende virkning på huden nedsætter Roaccutan® fedtproduktionen, og da medikamentet får talgkirtlerne til at skrumpe, holder

virkningen sig ofte i flere år. Roaccutan® giver en generende tørhed af huden, især læberne.

Roaccutan® behandling er dyr, og præparatet må kun udskrives af hudlæger, der kontrollerer behandlingen bl.a. ved blodprøver. Behandling i 4-6 måneder vil ofte gavne selv de sværeste former for akne.
Stoffet er fosterbeskadigende; derfor må kvinder, som får denne behandling, ikke blive gravide i behandlingsperioden eller 4 uger efter behandlingens ophør.

5. Sol. Mange med akne føler sig hjulpet af sommerens sol og af solarium, og en jævn pigmentering i huden gør hudsygdommen mindre synlig. Nogle hudlæger anvender ultraviolet (UV) lysbehandling. Som regel gives behandlingen kun i kort tid. Kraftig soludsættelse i forbindelse med udlandsrejse kan føre til udbrud af akne efter hjemkomsten. Solarium eller UV-behandling igennem mange år kan give en ældet og rynket hud.

Graviditet og behandling af akne

Under graviditet vil de fleste former for akne falde til ro, men sygdommen kan blusse op efter fødslen. Roaccutan® må under ingen omstændigheder anvendes til gravide. Behandling med tetracyklintabletter kan i nogle tilfælde give misfarvning af mælketænderne hos barnet, hvis behandlingen fortsætter udover den 12.-16. uge af graviditeten. Hvis du bliver gravid og samtidig indtager tetracyklin på grund af akne, skal du holde op med behandlingen. Et antibiotikum som erythromycin indebærer ikke nogen risiko.
Kliniske fotos på
http://www.danderm-pdv.is.kkh.dk/atlas/index.html
Søg på acne.

Copyright 1995 Dansk dermatologisk Selskab