



Bumser - Akne

Akne skyldes 1) en øget talgproduktion, 2) forsnævring eller tilstopning af talgkirtlen og 3) forøgelse af hudens bakterier. Akne er arvelig og visse lægemidler kan forværre akne. I puberteten vil den øgede hormonpåvirkning fremme udviklingen af akne, ligesom akne kan ses før menstruation. Akne forsvinder som regel i 25 års alderen. Akne inddeles i mild, moderat eller svær akne og man kan selv gøre en del for at forebygge, at tilstanden udvikler sig.

Forebyggelse

- Daglig vask med en mild hudvenlig sæbe med en pH-værdi på omkring 6,5 (gerne miljømærket uden parfume). Huden skal vaskes nænsomt og unødigt tryk på huden skal undgås f.eks. fra tætsiddende tøj.
- Undgå skrappe rensmidler eller slibende hudplejeprodukter.
- Håret skal vaskes jævnlige med mild shampoo og undgå at håret hænger ned i ansigtet. Spar på hårgelé / voks og andre hårprodukter.
- Betændte bumser skal ikke kradses i eller klemmes ud. Det gør kun tilstanden værre og øger muligheden for ar.
- Ved brug af hudplejemidler, solbeskyttelse og kosmetik anbefales vandbaserede produkter, da de ikke tilstopper hudens porer. Fedt- eller olieholdige cremer og makeup tilstopper hudens porer og kan forværre akne tilstanden.

- Makeup skal fjernes før sengetid, gerne med vand og sæbe.
- Undgå at huden udsættes for megen kulde, varme og sollys. Sollys kan lindre akne for en tid, men medfører på længere sigt forværring.
- Diæt har ikke nogen effekt, spis sundt og varieret.
- Undgå at arbejde i et fugtigt miljø eller med fedt, olie og kemikalier.
- Undgå stress og for lidt nattesøvn.

Håndkøbsmidler

På Apoteket og i Matas findes et kæmpe udvalg af produkter mod akne, som desværre har mangelfuld dokumentation for deres virkning. Man kan godt prøve lidt af disse produkter, men brug ikke for mange penge på dem, før du kontakter din egen læge, hvis du er generet af bumser. 6-8 uger uden nogen bedring, så er det også en god ide at opsøge egen læge.

Lægelig behandling

Lægen kan ordinere midler til lokalbehandling og eller systemisk behandling (tabletter) og i sværere tilfælde kan der henvises til hudlæge.

Behandling mod akne tager tid, regn med 3-6 mdr. før fuld effekt opnås.

Inspiration

Bumsekur eller mirakelmikstur? Tænk, februar 2007