



Allt du trenger å vite

OMKVISER

NÅR ALT BLIR ET SLIT

Pupper, bart og foreldre som ikke skjønner noe som helst. Mensen, stemmeskifte, kjærlighet. Følelsen av at alt er mulig - og bare kaos. Det skjer mye i livet i puberteten. Kroppen utvikler seg, og inni deg bobler det med ting som du kanskje ikke har kjent eller tenkt på før. Det er også nå de første kvisene pleier å dukke opp. Kviser kan få deg til å deppe og føle deg ufresh, og selv om det egentlig er et hudproblem, kan det til slutt bli til noe som ødelegger både selvfølelsen og selvtilliten.

Det finnes ingen rettferdighet i hvor mange kviser du får. Noen får mange og andre bare noen få, derfor er det viktig å huske at kviser ikke kommer av at man er skitten eller uren på noen måte, men av hvilke gener du har og hvor mye hormoner kroppen din produserer. Og sånt kan man verken velge eller påvirke. Akne, eller kviser som vi kaller det i denne brosjyren, er faktisk det vanligste hudproblemet for tenåringer. Kviser er uansett noe som du nesten alltid kan bli kvitt. Første skritt for å bli kvitt kvisene, er å ta vare på huden. Hver dag. Det lønner seg å være tålmodig og fullføre de behandlingene du begynner på.

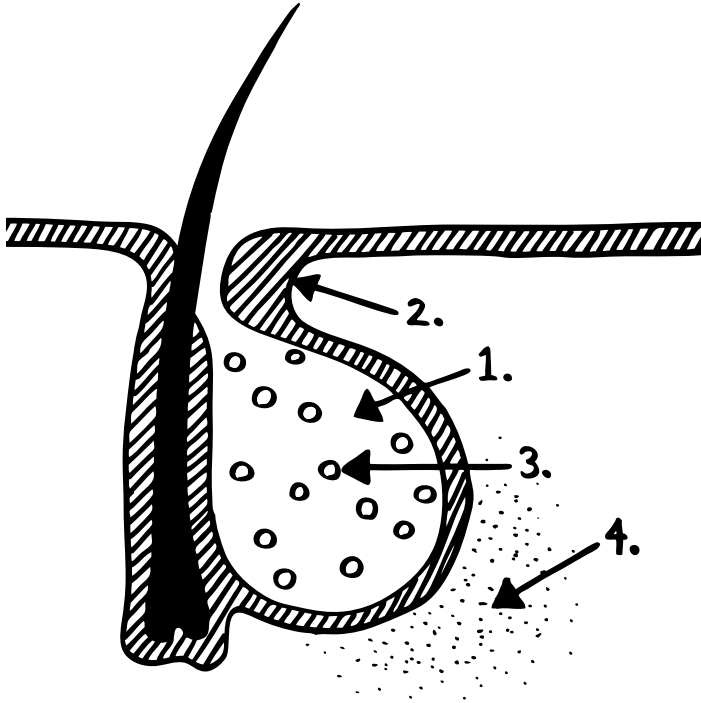
Dette er en brosjyre om kviser, om å føle seg stygg og alt der i mellom. Les videre, så forteller vi mer!

JEG ER DEN
ENESTE I VERDEN
SOM SER SÅNN UT

ER DET MEG
DE LER AV?



HVORFOR FÅR DU KVISER?



Det er mange grunner til at man får kviser. Det er i bunn og grunn et hormonelt problem som begynner nede i huden, og vanligvis snakker vi om fire hovedårsaker:

- 1) at talgkjertlene produserer mer hudfett enn de pleier
- 2) at det dannes flere hudceller som tetter igjen talgkjertlenes åpninger
- 3) at selve aknebakterien formerer seg
- 4) at det blir en betennelse i huden

SLIK HENGER DET SAMMEN

Når man er i puberteten, skjer det mange forandringer i kroppen. Både store og små. Det varierer litt hvor gammel man er når forandringene begynner, men for de fleste skjer det en gang i 10- til 13-årsalderen. Både jenter og gutter får høyere nivåer av det mannlige kjønnshormonet (testosteron), noe som gjør at talgkjertlene i hudens hårsekker produserer mer hudfett (talg) enn de pleier. Dette overskuddet av fett gir ikke kviser så lenge hudfettet finner veien fra talgkjertlene og ut gjennom huden, men det kan gjøre huden fetere og blankere enn tidligere.

Men hvis veien fra talgkjertlene blir tettet igjen, kan det utvikle seg til både kviser og hudormer. Det kan skje når hudcellene i talgkjertlene ikke fungerer som de skal, men i stedet danner en propp som sperrer talgkjertelåpningen og stenger hudfettet inne. Etter hvert som det blir mer og mer hudfett i den stengte talgkjertelen, synker oksygenivået i kjertelen, og bakterier som normalt alltid finnes der (*P. acnes*) blir så mange at det kan bli betennelse. Den betente talgkjertelen utvikler seg da til en kviser som kan være rød, øm, hoven og inneholde puss.

**URENHET ER
IKKE ÅRSAKEN
TIL KVISER**

OM HUDORMER OG KVISER

Bildene under viser to typer hudormer, en åpen og en stengt. På neste side viser bildene hvordan hudormen først har utviklet seg til en kvise, så til en byll. Det er ikke alle hudormer som utvikler seg til kviser, men så lenge det produseres ekstra mye talg og hudceller, er det større fare for at det dannes nye hudormer og kviser. De fleste kviser forsvinner av seg selv, men de som blir harde og går i dybden, kan føre til varige arr.



STENGT / HVIT HUDORM

Synes nesten ikke, men kan kjøennes som små nupper på huden.



ÅPEN / SVART HUDORM

Vises som opphøyde prikker med et svart punkt i midten. Det svarte er ikke smuss, men fargepigmenter som finnes naturlig i huden.

MEN HVORDAN
BLIR MAN KVITT
DEM? SNU OG
LES VIDERE!



KVISE

Aknebakteriene som finnes i huden og i talgkjertlene har økt i antall og ført til en betennelse - en kvisse er blitt til.



BYLL

Talgkjertelen har sprukket og betennelsen har spredt seg til vevet rundt kvisen.

HVORDAN MAN BLIR KVITT DEM

FORBEREDELSE

Før du begynner å behandle kvisene dine, er det viktig å huske at det ikke finnes noen mirakelkurer eller snarveier. Det tar mellom 6 og 8 uker før du ser noen resultater. Prøv å få til en daglig hudrutine som passer inn i hverdagen din. Det vil være verdt det.

Det kan også være lurt å skaffe en fuktighetsgivende hudkrem. Mange behandlinger kan gjøre huden tørrere enn vanlig, og da er det godt med litt ekstra fuktighet. Husk å velge en hudkrem som ikke er fet, da det kan tette igjen porene. Du skal selvfølgelig fortsette med å vaske huden som vanlig. På apoteket og i butikken finner du mange forskjellige hudrensemidler som kan føles friske og fine, men mild såpe og vann fungerer like bra.

1

2

START BEHANDLINGEN

Kviser kommer ikke av uren hud, derfor blir du ikke kvitt dem bare ved å vaske huden. For å få bort kvisene, må du bruke produkter som behandler huden innenfra – der kvisene oppstår.

På apoteket finner du reseptfrie midler med benzoylperoksid som du kan prøve først. Under behandlingen skal du fortsatt ta vare på huden din som vanlig og tenke på det vi snakket om i trinn 1: vær tålmodig og bruk en hudkrem hvis huden din føles tørr. Det tar noen uker før du ser resultater.

!

Produkter som inneholder bensoylperoxid bleker hår og tekstil. Det er derfor viktig å vaske hendene etter applisering, samt og bruke hvite håndklede og sengetøy.



HVIS RESEPTFRIE BEHANDLINGER IKKE HJELPER

Hvis du har prøvd en reseptfri behandling i minst 6-8 uker uten resultater, finnes det flere reseptbelagte medisiner som kan hjelpe. Kontakt helsesøster eller legekantoret ditt, så finner de en lege som kan hjelpe deg. Da kan hun eller han skrive ut sterkere reseptbelagte kremer, geler eller tabletter.



NÅR KVISENE ER BORTE

Etter at du er blitt kvitt kvisene dine, er det viktig at du fortsetter å behandle huden. Fordi kvisene kommer av hormonforandringene som skjer i kroppen din når du kommer i puberteten, kan det godt hende at du fortsetter med kviser gjennom hele tenåringstiden. Slutter du med behandlingen bare fordi de synlige plagene forsvinner, kan altså kvisene dukke opp igjen. Dette skjer fordi en kvise bruker ca. 6-8 uker på å bli til.





CLEARASIL -
VIRKER DET?

FINN FREM PÅ APOTEKET

Kremer, hudrensemidler, tabletter - med resept og uten resept. Det finnes mange produkter som vil hjelpe deg med å bli kvitt kvisene dine. Forskjellige produkter som inneholder forskjellige stoffer og som virker forskjellig bra.

Både på apoteket og i butikken er det mange produkter som kan føles freshe å bruke for å rense eller fukte huden. Det finnes også midler som kan hjelpe deg med å skjule kvisene og tørke ut fet hud.

Det finnes reseptfrie produkter mot kviser, som inneholder benzoylperoksid, noe som har bevist og godt dokumentert effekt mot kviser. Derfor kan de bare kjøpes på apoteket. Disse produktene virker ved at de åpner opp hudporene, samtidig som de reduserer antallet aknebakterier med 90 prosent i løpet av en uke. Midler med benzoylperoksid som er uten alkohol og parfyme, gir mindre fare for å tørke ut huden enn de som inneholder alkohol.

Allt du trenger å vite

OM KVISER

- NÅR ALT BLIR ET SLIT
- HVORFOR FÅR DU KVISER?
- OM HUDORMER OG KVISER
- HVORDAN MAN BLIR KVITT DEM
- FINN FREM PÅ APOTEKET

Galderma Nordic AB
SE-167 15 BROMMA, SWEDEN
Tel +46 8 564 355 40
www.galdermanordic.com

