

# Om akne

## Informasjon til pasienter og foreldre

Utarbeidet av dr. med Tor Langeland

Spesialist i hudsykdommer

Denne informasjon er ment brukt i sammenheng med konsultasjon og den informasjon som er gitt der. Den kan ikke uten videre benyttes uten konsultasjon.

Dokumentet er beskyttet etter Åndsverksloven kan ikke publiseres eller benyttes i kommersiell sammenheng uten forfatterens eksplisitte samtykke.

## Om behandling av akne (kviser)

Årsaken til akne er høy talgproduksjon, kombinert med trange utførsels ganger i talgkjertelen. Dette fører til at talgen hopper seg opp i huden. Bakterier, som normalt er til stede på huden, bryter ned talgen og forårsaker betennelse i huden. Akne smitter ikke, hverken fra person til person eller fra sted til sted på huden din. Akne har ikke noe med urenheter å gjøre.

Kosten er vanligvis ikke viktig for akne, men dersom du synes at enkelte typer mat eller drikke, som alkohol, sterkt krydret mat eller sjokolade forverrer huden din, bør du selvsagt ta hensyn til dette. Mye melk i kosten kan i noen tilfeller ha forverrende effekt.

### Hudpleie ved akne

- vær forsiktig med kremer, nattkremer, oljer, tykke dekkremer. Disse kan tilstoppes porene. Hvis huden blir tørr, bør du benytte preparater som inneholder lite fett, for eksempel en lotion (eks: Apobase lotion).
- ved rengjøring av huden: bruk vann og eventuelt såpe om morgenen. Om kvelden kan du eventuelt bruke en rens krem. La den virke i noen minutter før du tørker den av med cellostoff, bomull e.l. Deretter påfører du det preparatet du eventuelt skal benytte om kvelden (eks: Epiduo, Skinoren, Zalna).
- unngå for mye klemming og trykking på huden. Det kan øke betennelsen og arrdannelsen. Må du klemme, så gjør det forsiktig.
- “dyprens” og lignende har liten effekt.
- kosmetikk som øyesminke, lepestift, rouge og eventuelt litt dekk krem kan godt benyttes.

### Lokalbehandling

Det er to angrepsvinkler for lokalbehandlingen: Den ene er å redusere bakterieaktiviteten på huden. Den andre er å åpne porene, slik at talgkjertlene tømmes lettere.

De mest brukte preparater er:

- Epiduo er en kombinasjon av de to stoffene som er nevnt under, Differin og Basiron. Preparatet har godt dokumentert effekt og egner seg til langtidsbehandling, evt. i kombinasjon med tabletter til å begynne med, og som vedlikeholdsbehandling etter at du er blitt bra av annen behandling. Vær tålmodig, for det tar gjerne noen uker før effekten kommer. Fortsett bruk etter et vellykket behandlingsresultat, reduserer risikoen for tilbakefall. Preparatet kan gi en viss irritasjon av huden. I så fall kan du bruke det mindre hyppig enn det som er forskrevet, for eksempel bare hver annen kveld. Preparatet bleker farget tøy.
- Differin – inneholder a-vitaminsyre (oppløsning eller gel), som kan få porene til å åpne seg. Effekten er godt dokumentert, men kommer først etter 6 - 8 uker. Kvisene kan forverres etter noen uker i forbindelse med at talgkjertlene åpner seg. Preparatet kan gi en viss irritasjon av huden. I så fall kan du bruke det mindre hyppig enn det som er forskrevet, for eksempel bare hver annen kveld.
- Basiron (Benzoylperoxyd), - virker ved å redusere bakterietallet. Det gir også en lett irritasjon, som er gunstig for å åpne porene. Blir irritasjonen for sterk, kan du smøre sjeldnere enn det som er forskrevet. Preparatet kan ha god effekt, men må ofte kombineres med annen behandling. Preparatet bleker farget tøy. Et praktisk brukbart alternativ er Basiron Wash, som påføres noen minutter før dusj eller vask.
- Zalna krem er et kombinasjonspreparat som inneholder dalacin, antibiotisk middel som reduserer antallet hudbakterier, og Epiduo. Dette preparatet er egnet til lokalbehandling av moderat acne. På grunn av fare for resistensutvikling, skal preparatet ikke benyttes lenger enn ca 2 mnd. Da kan man fortsette med Epiduo (se over). Zalna skal ikke brukes i kombinasjon

[Skriv inn tekst]

med annen antibiotika, som Tetracyclin, Tetralysal eller Ery-Max.

- Skinoren - krem med bakteriedempende effekt. Kremen kan gi litt irritasjon, spesielt til å begynne med. Bruk den i så fall bare hver annen kveld og øk etter hvert.
- Finacea – krem/gel har samme virkestoff som Skinoren. Finacea vil hos de fleste ha bedre effekt enn Skinoren. Både Finacea og Skinoren er trygge å bruke i graviditet.

### Systemisk behandling

I tilfeller der kvisene er dype eller utbredte vil lokalbehandling alene ofte ikke gi tilfredsstillende effekt. Da er det aktuelt med systemisk behandling, som betyr at man tar medisinen som tabletter.

- Antibiotikatabletter

I mange tilfeller kan det være aktuelt å innlede behandlingen med en antibiotikakur. Det gir raskere bedring enn bare lokalbehandling. Mest brukt er Tetralysal (Lymecyclin) og Ery-Max kapsler. Dette er bredspektrede antibiotika og har stort sett samme virkninger og bivirkninger. Effekten kommer gjerne etter 2 - 4 uker, men full effekt kommer i mange tilfeller først etter 2-4 måneder. Ved tilfredsstillende bedring, det vil si når det ikke lenger kommer nye kviser, kan dosen halveres. Behandlingen kan om nødvendig fortsette i inntil 4 måneder. Behandling lenger enn dette er uheldig på grunn av risiko for resistensutvikling hos hudbakteriene. Etter noen måneders opphold, kan man imidlertid ta en ny kur, hvis dette skulle være nødvendig. Tetralysalbehandling bør kombineres med lokalbehandling med Epiduo eller Differin. Dette reduserer risikoen for resistensutvikling.

Bivirkningene er først og fremst kvalme og litt urolig mage. Dette går gjerne over etter noen dager. Kvinner kan få kløende utflod på grunn av sopp i skjeden. Det skyldes endring i skjedens bakterieflora og behandles med Canesten vagitorier (reseptfritt).

Tablettene svelges med mye vann. Tetralysal er en videreutvikling av vanlig tetracyclin, og kan taes sammen med mat og gir sjelden problemer i forhold til sollys. Ulempen er at de er litt dyrere. Ingen av disse tablettene skal brukes dersom du *er* eller kan komme til å bli gravid.

- Diane og p-piller

For kvinner som bruker p-piller, kan Diane være et alternativ, fordi denne også har effekt på akne. Diane gir en viss reduksjon i talgproduksjonen. Effekten kommer etter noen måneders behandling. Pga høyt østrogennivå anbefales det ikke å bruke Diane i mer enn ett år i strekk. Etter noen måneders opphold, kan det igjen brukes. Diane anbefales ikke til kvinner eldre enn 35 år, 30 år hvis det gjelder en røker.

Andre p-piller av kombinasjonstypen kan også ha en gunstig effekt på akne, også Yasminelle, som bare inneholder 20 µg østrogen.

Mange opplever at de blir verre av akne etter at de har sluttet med p-piller.

- Isotretinoin (tidligere Roaccutane)

Dette er et meget effektivt middel mot akne som virker ved at talgproduksjonen reduseres. Isotretinoin brukes ved problematiske former for akne, og i tilfeller der det ellers er nødvendig med svært langvarig antibiotikabehandling. Preparatet har noen bivirkninger; - den viktigste er at Isotretinoin er sterkt skadelig for fosterutviklingen. Isotretinoin må derfor aldri brukes under graviditet. Derfor gjelder det spesielle regler for forskriving av dette preparatet til kvinner i fertil alder. Se egen info om dette preparatet.

[Skriv inn tekst]

- Sol - solarium

Soling kan ha effekt hos mange pasienter med akne. Hvis du bruker tetracyclin bør du være forsiktig med soling og bruk av solarium. Tetralysal forårsaker sjelden reaksjoner på sol. Snakk eventuelt med legen om skifte av medikament eller annet opplegg i sommerhalvåret eller hvis du skal til syden. Bruker du A-vitamin syre (Differin eller Isotretinoin), kan du bli lettere brent enn du er vant til, så vær litt forsiktig til du har funnet ut hvordan dette virker på deg. Med litt forsiktighet er det ikke noe i veien for å bruke Isotretinoin i sommerhalvåret.

Forfatter: Tor Langeland. Må ikke publiseres uten tillatelse av forfatteren.