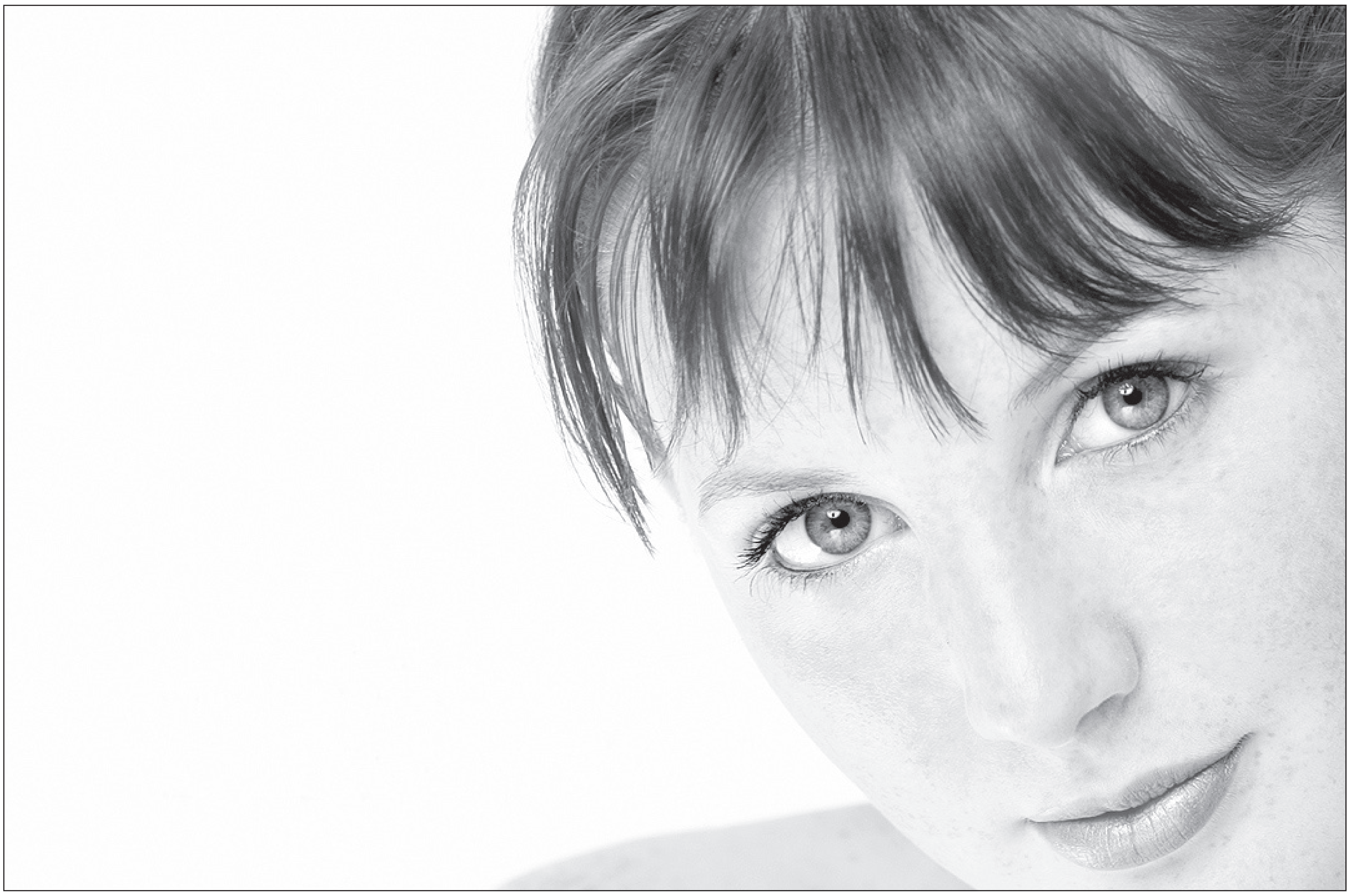
Heilsa & lívsstílur
maggi@sosialurin.fo

Akne er vanligasta húðsjúkan



So at siga øll fáa ringa húð eitt tíðarskeið í lívinum, og akne, ella døkkormar, er tann vanligasta húðsjúkan. Akne kann viðgerast við kremi, heilivági og øðrum serviðgerðum

HÚÐSJÚKUR

Akne er felagsheiti fyri fleiri húðsjúkueyðkenni. Hesi stava frá bruna í fitikertlum og rundan um teir, og sum nøra um pirrur og ringa húð.

Akne (vulgaris) er tann vanligasta húðsjúkan. So at siga øll fáa ringa húð eitt tíðarskeið í lívinum, meira og minni. Sjúkan (ella ilskan) byrjar vanliga um kynbúningaraldur og er sjónligast hjá 14-18 ára gomlum, síðan viknar sjúkan so líðandi. Tó er akne at síggja hjá einum prosenti av monnum og fimm prosentum av kvinnum í 40 ára aldri.

Á kynbúningaraldri økist framleiðslan av kynshormonum í blóðinum, m.a. tað mannliga kynshormonið, testosteron. Hetta hormonið verður broytt av enzymum í fitikertlunum til eitt virknari hormon, ið síðan elvir til størri fitikertlar, ið vinda uppá seg. Hetta hevur við sær, at útlátið úr fitikertlunum tippist av deyðum húðkyknum (keratin). Tað er atvoldin til pirrurnar.

Pirrur kunnu vera opnar við svørtum keratintøppi ella afturlatnar og hvítar á at líta. Bakteriugróðurin í fitini broytist, og aknebakterian (proprionbacterium acnes) fer at nørast.Vanliga kemur bruni í pirrurnar og rundan um tær, og húðin kennist tjúkkari enn vanligt; bløðrur við bruna og kanska eisini størri bløðrur (cystur) koma fram.

Ring akne kemst t.d. av ættarbregði, hormonólag, sum t.d. sjúku í eggjastokkum, hjánýrum ella av strongd. Akne kann eisini koma av ávirkan uttanífrá sum t.d. feitum kremum, hárvoksi, sveitta ella nógvari luftvætu. Eisini kann akne koma av ymiskum heilivági sum t.d. steroidum (glukokortikoidum og anabolskum steroidum), lithiumkarbonat og antiepileptika.

Vanliga fáa fólk akne (døkkormar) í andliti, ryggin og á bringuna. Atvoldin er, at vit hava størri og fleiri fitikertlar her enn aðrastaðni á kroppinum.

Hvat kann ein sjálvur gera?

Tey, sum eru ring av akne, kunnu bøta um støðuna sjálvi við t.d. ikki at nýta ov feitt krem til andlitið, ikki át nýta hárvoks og at vaska holdið hvønn dag í mildari sápu.

Øll akne kann viðgerast við heilivági.At hava akne (døkkormar) kann geva bæði menniskjansligar og sálarligar trupulleikar. Hvussu stórar trupulleikar tú ført, hongur ikki altíð saman við hvussu ringt títt hold er. Akne kann viðgerast. Serliga um hon er av tí ringara slagnum, eigur tú at fara til lækna fyri ikki at fáa arrvevnað. Heilivágsviðgerðin byrjar vanliga at hjálpa eftir 4-8 vikum.

Viðgerðin kann býtast upp í tríggjar ymiskar mátar. Við at brúka heilivág uttaná, við tablettviðgerð ella við at blanda báðar viðgerðirnar – tað er ikki óvanligt.

Heilivágur at brúka uttaná

Heilivágur við adapalene bæði upployisr og minkar brunan (hesin má tó ikki brúkast av barnakonum).

Heilivágur við azalainsýru minkar um brunan og upploysir pirrurnar.

Heilivágur við clindamycin virkar mest brunatálmandi. Bakteriutýnari (antibiotika) verður sum oftast nýtt til tey við ringari akne og altíð saman við onkrum tilbúningi at brúka uttaná. Tó eigur tú ikki at brúka Clindamycin® saman við antibiotika tablettum, tí bakteriunar kunnu gerast mótstøðuførar.

Tablettviðgerð

Tetracyklin verður vanliga tikið í fleiri mánaðir. Tó ikki til børn undir 12 ár ella til barnakonur.

Fyri at heilivágurin skal upptakst so væl sum gjørligt, eigur tú ikki at eta mjólkarúrdráttir 3 tímar fyri og eftir at heilivágurin er tikin.

Erythromycin, kann verða tikið har tetracyklin ikki kann nýtast ella vegna hjáárin. Leggið til merkis at í summun førum er ikki ráðiligt at taka tablettirnar saman við máltíð vegna niðursetta upptøku av tablettunum í kroppinum.

Hormonir – kvinnur við ringari akne og møguliga øðrum hormonellum (evnaskiftis) trupulleikum kunnu viðgerðast við samansettum p-bollum, sum darva fiti (tálgar)framleiðsluni.

Isotretinoin

Isotretinoin, verður brúkt til bløðrut akne, ella har onnur viðgerð ikki hevur verið nøktandi. Hetta er A-vitamin líknandi evni, sum bæði tálmar fitiframleiðsluni og normaliserar fitikertlarnar. Viðgerðin varir í 4-6 mánaðir **(má ikki brúkast av barnakonum)** og hon, sum er í viðgerð, eigur at nýta góða fyribyrging (antikonceptión) ein mánað eftir at viðgerðin er liðug.

Eigur ikki at vera tikið saman við tetracyklinviðgerð!

NB!! Viðgerðin skal fyriskipast av serlækna í húðsjúkum!

Kelda: www.apotek.fo

FAKTA

Vanligastu sløgini av akne eru

- **Uttaná, <u>ikki</u> brunakendar akne/pirrur.** Her kunnu síggjast myrkar/opnar og ljósar/lokaðar pirrur. Bruni kemur skjótari í tær lokaðu pirrurnar.
- **Uttaná, brunakend akne.** Hetta eru opnar brunakendar pirrur, eisini síggjast reyðir blettir og smáar brunabløðrur.
- **Djúp akne.** Her síggjast umframt tey omanfyri nevndu sermerki, eisini brunakendar stórar tjúkkar knyklaevnaðar – cystur. Í cystunum er gult slímut flot, sum tømist av sær sjálvum ella lekist sjálvt og gevur arr.
- **Ring djúp akne.** Her er talan um stórar samanhangandi bløðrur/cystur og stórar knyklaevnaðar pirrur. Hetta er oftast orsøkin til arrvevnað – serliga hjá mannfólki.