



allt du behöver veta

OMFINNAR

NÄR ALLT KÄNNES JOBBIGT

Puberteten är en tid då det händer mycket i livet. Det är också nu de allra första finnarna brukar dyka upp.

Finnar kan få många att känna sig nedstämda och ofräscha och till slut kan besvär som egentligen sitter i huden bli till besvär som sitter i självkänslan och i självförtroendet.

Vissa får många finnar och andra bara några få. Finnar beror inte på att man är smutsig eller oren utan snarare på hur kroppen reagerar på hormoner.

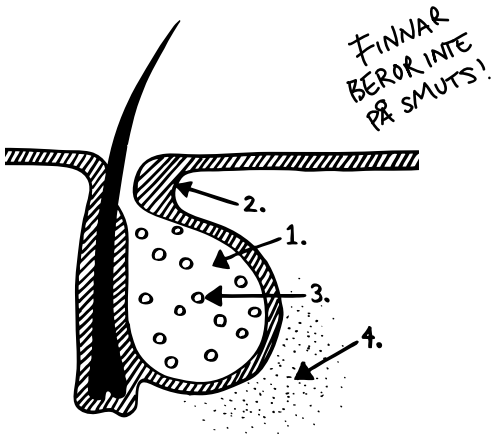
Har man otur att ha anlag för många finnar så kan man ha tur att ärva anlag för något annat som man faktiskt gillar.

Finnar är, oavsett vad, något som i de allra flesta fall går att få bort. Ett första steg till att bli av med finnarna är att ta hand om huden, varje dag. Det lönar sig att ha tålamod och fullfölja de behandlingar du påbörjar.



JAG ÄR DEN
ENDA I HELA
VÄRLDEN SOM
SER UT SÅ HÄR

VARFÖR FÅR MAN FINNAR?



Orsakerna till varför man får finnar är flera. Man brukar prata om fyra huvudorsaker:

- 1) att talgkörtlarna producerar mer hudfett än vad de brukar.
- 2) att tillväxten av hudcellerna ökar och täpper till talgkörtelns öppning.
- 3) att själva aknebakterien förökar sig.
- 4) att det sker en inflammation i huden.

SÅ FUNKAR DET

När man är i puberteten sker många förändringar i kroppen. Hos både tjejer och killar ökar nivåerna av manligt könshormon (testosteron) vilket gör att talgkörtlarna i hudens hårsäckar producerar mer hudfett (talg) än vad de brukar.

Överskottsproduktionen i sig orsakar inte finnar så länge hudfettet kan ta sig från talgkörteln och ut genom huden, men den kan göra huden fetare och oljigare än tidigare.

Skulle vägen från talgkörteln däremot täppas igen kan en finne eller pormask börja utvecklas.

När mängden hudfett i den stängda talgkörteln ökar förändras miljön inuti körteln och bakterier som normalt alltid finns där (*P. acnes*) blir så pass många att en inflammation uppstår. Den inflammerade talgkörteln utvecklas i sin tur till en finne.

LÄS MER PÅ [OMFINNAR.SE](https://omfinnar.se)

OM PORMASKAR OCH FINNAR

Alla pormaskar utvecklas inte till finnar men så länge det finns en ökad produktion av talg och hudceller finns en ökad risk för att nya pormaskar och finnar bildas.

De flesta finnar läker av sig själva, men andra kan resultera i kvarstående ärr.

Läs mer om riskfaktorer för akneärr på www.omfinnar.se



SLUTEN/VIT
PORMASK

Syns knappt men känns som små knottor på huden.



ÖPPEN/SVART
PORMASK

Syns som upphöjda prickar med en svart punkt i mitten. Det svarta är inte smuts utan färgpigment.

HUR BLIR MAN AV
MED DEM DÅ?
VÄND OCH LÄS
VIDARE!



FINNE

Aknebakterierna som finns i huden och i talgkörteln har ökat i antal och en inflammation har uppstått.



BÖLD

Talgkörteln har spruckit och inflammationen har spridit sig i vävnaden runt omkring finnen.

HUR FÅR MAN BORT FINNAR?

SÖK HJÄLP!

Din skolsköterska eller doktor på t ex en vårdcentral vet vad som funkar bäst mot finnar! De kan avgöra om du behöver ett receptfritt eller receptbelagt läkemedel (gel, kräm eller tablett).

1

2

!

Vissa läkemedel bleker hår och textilier. Tvätta händerna noga efter applicering och använda vita handdukar och sängkläder.

BEHANDLA OCH VÅRDA

Innan du behandlar med läkemedelsgel/-kräm bör du rengöra huden. Huden kan till en början bli torr, röd och irriterad då läkemedlet börjar verka. Återfukta efter behandling.

HA TÅLAMOD!

Många läkemedel kan ha en snabbt insättande effekt (1-2 veckor).

Vanligtvis tar det ca 10-12 veckor att få bort finnarna helt men det är väldigt individuellt och beroende av graden av besvär. Lyssna noga på doktors instruktioner och ha tålamod!

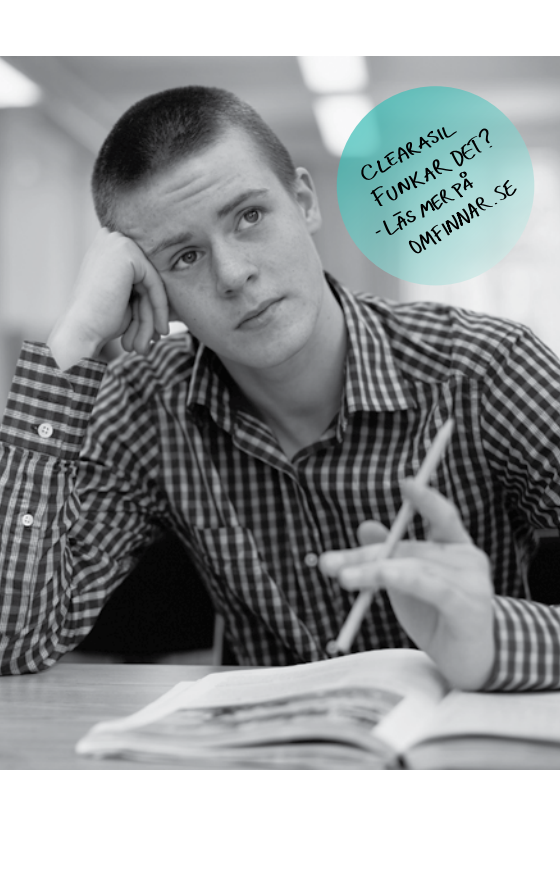
3

FORTSÄTT BEHANDLA!

Efter att du blivit av med dina finnar är det viktigt att du fortsätter behandla huden. Eftersom finnarna beror på hormonförändringar som sker i din kropp, riskerar du att få dem under hela din tonårstid.

4

LÄS MER PÅ [OMFINNAR.SE](https://omfinnar.se)



CLEARASIL
FUNKAR DET?
- LÄS MER PÅ
OMFINNAR.SE

HITTA RÄTT PÅ APOTEKET

Om du har en mild akne kan du köpa ett receptfritt läkemedel som innehåller bensoylperoxid och som har bevisad och väldokumenterad effekt mot finnar. Bensoylperoxid verkar genom att öppna upp hudens porer samtidigt som de minskar antalet orsakande bakterier.

Har du mer besvär behövs ett receptbelagt läkemedel. Är du under 18 år är de flesta receptbelagda läkemedel utan kostnad.

Både på apotek och i butik finns många produkter som kan kännas fräscha att använda för rengöring eller återfuktning av huden. Det finns också medel som kan hjälpa dig att dölja finnarna och torka ut fet hud.



OMFINNAR.SE

FINNAR AV
CHOKLAD?
MER INFO PÅ
HEMSIDAN

Galderma Nordic AB
Seminarieгатan 21
752 28 UPPSALA
Tel. 018-444 03 30
www.galderma.se



GALDERMA