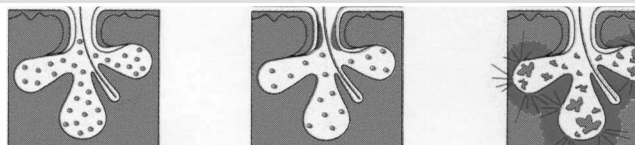


PASINFO OM KVISER (ACNE) OG BEHANDLING



Hvorfor får man kviser(acne)? Årsaken til acne er høy talgproduksjon, kombinert med trange utførselsganger i talgkjertelen (porene i huden). Talgproduksjonen påvirkes av kjønnshormoner, særlig i tenårene. I tillegg kommer en arvelig faktor som gjør at talgkjertlene slår ut ekstra mye hos noen med samme hormonpåvirkning. Dette fører til at talgen hoper seg opp. Bakterier, som normalt er å til stede i huden, bryter ned talgen og forårsaker betennelse. Acne smitter ikke, verken fra person til person eller fra sted til sted på huden din. Acne har ikke noe med urenheter å gjøre. Kosten er vanligvis ikke viktig for acne, 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. Noen har kviser i voksen alder og nesten hele livet.

Hvordan skal hudpleien utføres ved acne?

- vær forsiktig med kremer, nattkremer, oljer og tykke dekkremer. Disse kan tilstoppe kjertlene og er vanligvis heller ikke nødvendig ved høy talgproduksjon.
- ved rengjøring av huden: bruk vann, evt. såpe med lav pH (Neutrogena, Lactacyd, SebaMed),
- rensevann (forskj. typer) ved fet hud, rensemelk eller renseskrem (f.eks. Cosmica) ved tørrere hudtype.
- hvis huden blir tørr, bør du benytte preparater som ikke inneholder så mye fett, for eksempel en lotion (eks: Apobase).
- unngå for mye klemming og trykking på huden. Det kan øke betennelsen og arrdannelsen.
- "Dyprens" og liknende har liten effekt utover den helt kortvarige.
- Kosmetikk som øyesminke, leppestift, rouge og evt litt mineralpudder/dekkrem kan godt benyttes.

Hvordan utføres lokalbehandling?

Det er flere innfallsvinkler for behandlingen: Den ene er å redusere bakterietallet på huden. Den andre er å åpne porene, slik at talgkjertlene tømmes bedre. Talgkjertlene kan også påvirkes direkte. De mest brukte preparater er:

- Basiron** (Benzoylperoxyd), - virker ved å redusere bakterietallet. Det gir også en lett irritasjon, som er gunstig for å åpne porene. Bli irritasjonen for sterk, kan du smøre sjeldnere enn det som er forskrevet. Preparatet kan ha god effekt, men må ofte kombineres med annen behandling.
- Dalacin** - antibiotisk middel som reduserer antallet av hudbakterier. Lettvint og ofte effektivt middel. Finnes både som oppløsning og lotion. Lotion er best hvis huden er irritert og tørr.
- Skinoren (20%)-Finacea (15%)** (azelainsyre) - krem -antibakteriell gjennom veksthemning av aknebakterier, hemning av fettsyredannelse, motvirker tilstopping av talgkjertlenes utførselsganger(porene).
- Airol** - A-vitaminsyre (gel) som kan regulere talgkjertlene. Effekten kommer først etter noen uker. Vanlig med noe forverring først. Airol er et effektivt middel, men på grunn av irritasjon av huden og sen virkning, kan det være vanskelig å gjennomføre behandlingen.
- Differin**- adaptalene, er et avitaminsyrelignende stoff som har mye av den samme effekten som a- vitaminsyre og i kontrollerte studier vist seg å ha like bra effekt på kviser og hudormer

som A-vitaminsyre, men med mye mindre irritasjon på huden.

- **EpiDuo** - kombinerer innholdsstoff i Basiron og Differin, kan bli litt sterkt for noen. Se over.
- **Exuviance/ NeoStrata** – preparater inneholder AHA-syre og bl a salicylsyre. Kan ha effekt spesielt på acne der uttalt tilstopning av talgkjertlenes utførsels ganger dominerer (comedoacne). Peeling med sterkere konsentrasjoner kan også ha god effekt.
- **Ofte kombineres 2 lokalbehandlingspreparater, evt benyttes tabletter i tillegg.**

Hvordan foregår antibiotikabehandling ved kviser? I mange tilfeller kan det være aktuelt å innlede behandlingen med en antibiotikakur. Det gir en raskere bedring. Vi bruker først og fremst **Tetralysal tabletter**. Tetralysal bør tas uten noe særlig melk, men går greit sammen med et lett måltid, Tablettene svelges med rikelig med vann. De er ”bredspektret”, dvs at de også kan virke på andre bakterier i kroppen bl a i tarmsystemet. Effekten på kvisene kommer gjerne i løpet av 2-4 uker. Ved bedring, kan dosen halveres. Ofte kan det være aktuelt å fortsette behandlingen i flere måneder, evt i vinterhalvåret med pause om sommeren. Pga økende problemer med antibiotika resistens blir ikke tetracyclin benyttet så mye og så lenge som tidligere.

Kan antibiotikabehandlingen ha bivirkninger? Bivirkningene er først og fremst kvalme og litt urolig mage. Dette går gjerne over etter noen dager. Kvinner kan få oppbluss av kløende utflod pga. sopp i skjeden. Det siste behandles med Diflucan kapsel. Tetracyclin skal ikke brukes dersom du er eller kan komme til å bli gravid eller ammer. Skal heller ikke benyttes av barn under 12 år da de kan påvirke tannemaljen. Tetracyclin kan en sjelden gang gi et lysutslett (uvanlig sterk solbrenthet) i forbindelse med ultrafiolett lys og må derfor brukes med forsiktighet ved soling og evt solarium. Også derfor kan det være aktuelt å legge inn en pause i tetralysalbehandlingen i sommermånedene og dessuten unngå solarium mens behandlingen pågår.

Får man nedsatt motstandskraft av antibiotikabehandlingen? Nei, men det er en kjensgjerning at jo flere som benytter antibiotika over tid, desto flere motstandsdyktige(resistente) bakteriestammer vil utvikles. Det vil si at de bakteriene som ”overlever” i f.eks. hals eller tarm mens man benytter tetracyclin, senere ikke vil kunne knekkes av tetracyclin dersom de blir årsak til en infeksjon. Som regel vil den evt infeksjonen ”ramme” en tredje person ved tilfeldig spredning/overføring av bakterier. Det er altså bakteriene som får økt motstandskraft og dette blir(er) i det lange løp et samfunnsproblem. Derfor skal det alltid være en grunn til at antibiotika brukes og den enkeltes nytte av dette må til en viss grad veies mot de generelle ulempene i samråd med legen.

Finnes det p-piller som hjelper? Ja, p-pillen **Diane** har såkalt antiandrogen effekt. Det vil si at medikamentet motvirker effekten av mannlige kjønnshormoner, som er viktigste enkeltfaktor ved acne, som kvinner også har litt av (ofte mer hos dem som har kviser). For kvinner som allerede benytter p-piller, kan Diane være et aktuelt alternativ. Diane gir en viss reduksjon i talgproduksjonen. Effekten kommer etter noen måneders behandling. Bivirkninger kan være som for andre p-piller samt hos noen vektøkning og hos enkelte nedstemthet. Det kan være et problem med oppbluss etter at tbl beh stanses.

Finnes det tabletter som virker direkte på talgproduksjonen? Ja, **Isotretinoin** er et effektivt middel mot acne som virker ved at talgproduksjonen nedsettes forbigående og at de fleste blir varig kvitt kvisene. Isotretinoin gis til dem som har uttalt arrdannende kviser i tenårene og der man ikke får effekt av annen behandling. De brukes også hos dem som er vedvarende plaget med kviser i ansiktet eller på kroppen etter 20 års alder. Ved uttalt acne med store ”byller” og røde betennelser kan det være aktuelt som førstevalg av behandling.

Hjelper sol og solarium? Soling eller bruk av solarium kan ha effekt hos mange pasienter med acne. Hvis du bruker tetracyclin bør du være forsiktig med dette. Snakk evt. med legen om skifte av medikament/ annet opplegg i sommerhalvåret eller hvis du skal til Syden. Bruker du a-vitamin syre (Aberela), tetracyclin eller Roaccutane, kan du bli lettere brent enn du er vant til.

Hjelper laserbehandling mot kviser? En studie publisert i Lancet, utført ved Hudavdeling i Nottingham, England viste halvering av antallet kviser 12 uker etter en behandling med ”fargelaser” mens placebogruppen var uendret. Ved Hudklinikken utfører vi slik behandling, men det har en begrenset effekt og kurerer ikke kviser. Kan redusere blodkar og rødhet i forbindelse med arr og ellers

Behandlingen er raskt gjennomført og uten bivirkninger. Kan benyttes hos gravide Kostnad er 950-1500 pr behandling i ansikt, avhengig av utbredelse.

Vær tålmodig. Det tar ofte noen uker for behandlingen virker.