



*allt du behöver veta*

**OMFINNAR**

# NÄR ALLT KÄNNIS JOBBIGT

Bröst, skäggväxt och föräldrar som inte förstår. Mens, målbrott, kärlek. Känslan av att allt är möjligt – och att allt är kaos. Puberteten är en tid då det händer mycket i livet. Kroppen börjar utvecklas och på insidan bubblar ofta saker som man kanske inte känt eller tänkt på tidigare. 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.

Hur många finnar man får är orättvist. Vissa får många och andra bara några få, därför ska man komma ihåg att finnar inte beror på att man är smutsig eller oren på något sätt, utan snarare på vilka gener man har och hur mycket hormoner kroppen producerar. Sådana saker kan man inte välja eller påverka. Har man oturen att ha anlag för många finnar så kan man ha turen 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 tålmod och fullfölja de behandlingar man påbörjar.

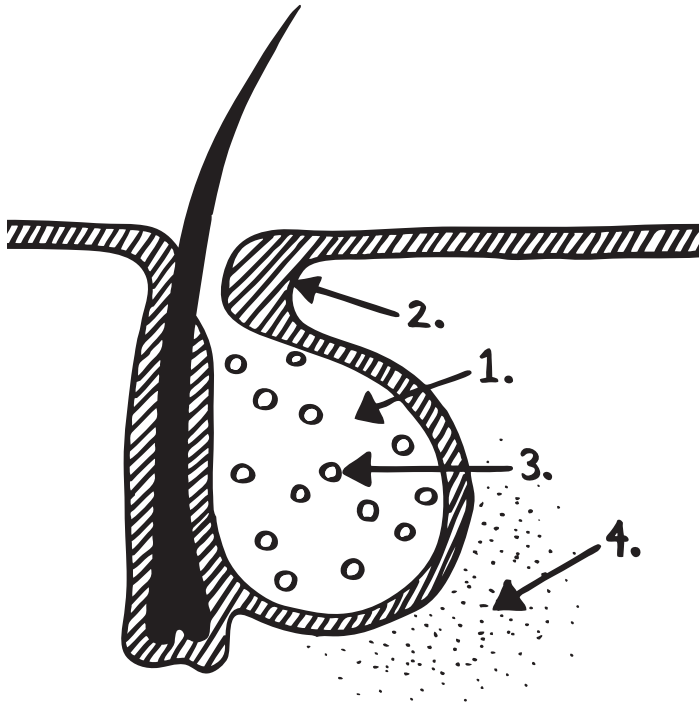
Det här är en folder om finnar, om att känna sig ful och allt däremellan. Läs vidare så berättar vi mer!

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

ÄR DET  
MIG SOM  
SKRATTAR  
ÅT?



# VARFÖR FÅR MAN FINNAR?



Orsakerna till varför man får finnar är flera. I grunden är det ett hormonellt besvär som börjar nere i huden och man brukar prata om fyra olika 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. Både stora och små. Hur gammal man är när förändringarna börjar är lite olika men för de flesta händer det någon gång mellan 10- och 13-årsåldern. Hos både tjejer och killar ökar då 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. Det kan hända när hudcellerna som bygger upp talgkörteln inte fungerar som de ska utan bildar en propp som blockerar talgkörteln öppning och låser in hudfettet. Allteftersom mängden hudfett i den stängda talgkörteln ökar förändras miljön inuti i 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 som kan vara röd, öm, svullen och innehålla var.

FINNAR  
BEROR INTE  
PÅ SMUTS!

# OM PORMASKAR OCH FINNAR

Bilderna här nedan visar två slags pormaskar, en öppen och en stängd. På nästa sida visar bilderna hur pormasken har utvecklats till först en finne och sen till en böld. 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 de som blir hårda och går på djupet kan resultera i kvarstående ärr.



SLUTEN- / VIT PORMASK

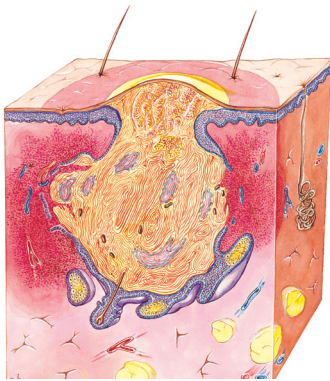
Syns knappt men känns som små knottor på huden.



ÖPPEN- / SVART PORMASK

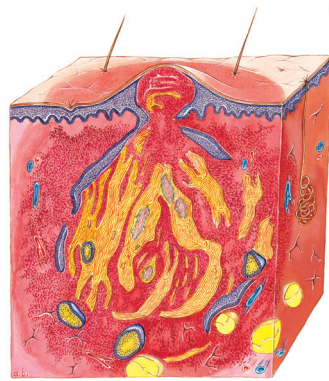
Syns som upphöjda prickar med en svart punkt i mitten. Det svarta är inte smuts utan färgpigment som normalt finns i huden.

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 - en finne har bildats.



## BÖLD

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

# HUR MAN BLIR AV MED DEM

## FÖRBEREDELSE

1

Innan du börjar behandla dina finnar är det viktigt att komma ihåg att det inte finns några mirakelkurer eller genvägar. Det tar emellan 6-8 veckor innan det syns några resultat. Försök att bygga en daglig hudrutin som passar din vardag. Det kommer det att vara värt.

Det kan också vara bra att skaffa en återfuktande hudlotion, gärna innehållande solskydd. Många behandlingar kan göra att din hud känns torrare än vanligt och då är det bra att tillföra extra fukt. Tänk på att välja en lotion som inte är fet då det kan täppa till porerna. Självklart ska du även fortsätta att tvätta din hud som vanligt.

2

## BÖRJA BEHANDLA

Finnar beror inte på oren hud och därför går det inte att bli av med dem bara genom att tvätta huden. För att få bort finnarna måste du använda produkter som behandlar huden inifrån - där finnarna faktiskt uppstår.

På apotek finns receptfria behandlingar innehållande bensoylperoxid som du kan börja med att prova. Under din behandling ska du fortsätta att ta hand om din hud som vanligt och tänka på det vi pratade om i steg ett: ha tålamod och använd gärna en hudlotion om du känner dig torr. Det kommer att ta några veckor innan du ser resultat.

!

Alla preparat som innehåller bensoylperoxid bleker hår och textilier. Därför är det viktigt att tvätta händerna efter applicering, samt använda vita handdukar och sängkläder.





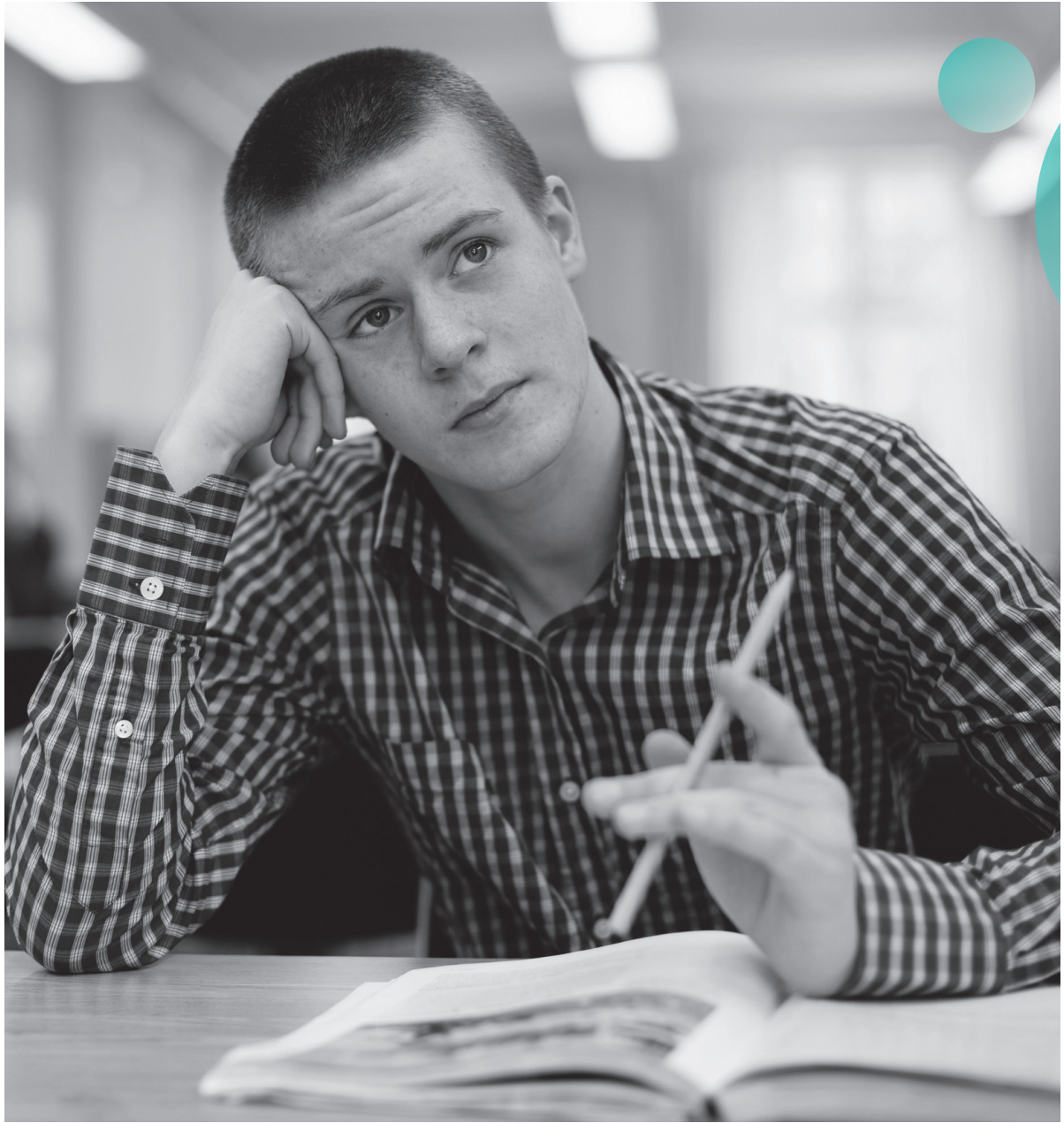
### OM RECEPTFRIA BEHANDLINGAR INTE HJÄLPER

Om du prövat en receptfri behandling i minst 6-8 veckor utan resultat så finns det flera receptbelagda läkemedel som kan hjälpa. Kontakta din skolsköterska eller din vårdcentral så kan de hjälpa dig att komma i kontakt med en läkare. Hon eller han kan då skriva ut en starkare receptbelagd kräm, gel eller tabletter.



### NÄR FINNARNA ÄR BORTA

Även efter att du har blivit av med dina finnar är det viktigt att du fortsätter behandla huden. Eftersom finnar beror på de hormonförändringar som sker i din kropp när du kommer i puberteten, riskerar du att få dem under hela din tonårstid. Slutar du behandla bara för att de synliga besvären har försvunnit kan de alltså komma tillbaka. Detta beror på att det tar ungefär 6-8 veckor för en finne att bildas.



CLEARASIL  
FUNKAR DET?  
- LÄS MER PÅ  
OMFINNAR.SE

## HITTA RÄTT PÅ APOTEKET

Krämer, tvättar, tabletter - receptfritt och receptbelagt. Det finns många produkter som vill hjälpa dig att bli av med dina finnar. Olika produkter som innehåller olika ämnen och verkar olika bra.

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.

På apoteket kan du köpa receptfria 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.



# OMFINNAR.SE

## APPEN "OM FINNAR"

– FÖR DIG SOM SKA ELLER  
PRECIS HAR BÖRJAT  
BEHANDLA DINA FINNAR.



FINNAR AV  
CHOKLAD?  
MER INFO PÅ  
HEMSIDAN

Galderma Nordic AB  
Seminariegatan 21  
752 28 UPPSALA  
Tel. 018-444 03 30  
[www.galderma.se](http://www.galderma.se)

**GALDERMA**  
Committed to the future  
of dermatology