



Tørr hud

Tørr hud er stram og kan føles ru og sår. I tillegg flasser og klør den også lettere enn normal hud. Hvis man er plaget med eksem, kan dette lettere blusse opp hvis huden er tørr.

Hvorfor blir huden tørr?

Huden har et tynt fettlag som hindrer at den naturlige fuktigheten fordampes. Hvor mye fett som produseres er arvelig betinget, men påvirkes også av ytre faktorer. Tørr og varm luft, vinterkulde, sol, sterk såpe samt vask med varmt vann er eksempler på faktorer som gjør huden tørr.

Når bør man kontakte lege?

- Ved alvorlige tilfeller av eksem eller hvis man mistenker en annen hudsykdom
- Ved eksem rundt øynene og i området rundt kjønnsorganene
- Ved eksem hos barn under 2 år
- Ved eksem som væsker, har dype sprekker eller blir hissigere/betent

Hvordan kan man forebygge tørr hud?

- Begrens dusjing og bading, men dusj er bedre enn bad
- Ikke bruk for varmt vann
- Bruk sparsomt med såpe – unngå å såpe inn hele kroppen
- Bruk mild såpe med hudvennlig pH eller dusjølje/lotion
- Bruk fuktighetskrem etter dusj og bad
- Beskytt huden med en fet kuldekrem når det er kaldt

Egenbehandling av tørr hud

Bruk rikelig med tilstrekkelig fet fuktighetskrem morgen og kveld, eller ved behov. Vær nøye med de forebyggende tiltakene.

Hvis huden klør

- Unngå store temperaturforandringer og anstrengelser - varme utløser kløe
- Bruk bomullsklær innerst mot huden
- Hold soverommet kjølig
- Bruk vaskemidler og skyllemidler uten parfyme. Skyll grundig. Vask nye klær før de tas i bruk
- Unngå å klø på tørr hud. Hold neglene korte – bruk evt. bomullshansker om natten
- Det finnes flere produkter på Apotek 1 som kan lindre kløe

Hvilken fuktighetskrem skal man velge?

En fuktighetskrem bør holde huden myk når den brukes morgen og kveld. Gir den ikke tilstrekkelig effekt, bør man skifte til en fetere krem eller en krem med aktive ingredienser som for eksempel karbamid, havreekstrakt eller glycerol. Ved atopisk eksem, sensitiv hud eller allergi er produkter uten parfyme å foretrekke.

Hvilken kremtype man foretrekker er individuelt, og man må som oftest prøve seg frem. Velg krem ut fra hvor tørr huden er, og hvor på kroppen den skal brukes.

Fet krem

Anbefales til svært tørr hud, men er lite egnet til ansiktet. Fete kremer kan være trege å smøre ut, og det kan ta litt tid før de trekker inn i huden.

Krem

Passer til tørr hud over hele kroppen, også i ansiktet. Trekker raskere inn i huden enn fet krem.

Lotion

For normal til lettere tørr hud. Lotion inneholder normalt mindre fettstoffer enn krem. Den har en flytende konsistens, og trekker raskt inn i huden.

Kremer/Lotion med karbamid

Fuktighetskremer med karbamid gir bedre effekt enn kremer uten karbamid (med tilsvarende fettinnhold). Krem med 5-10 % karbamid anbefales til behandling av svært tørr hud, og regelmessig bruk reduserer behovet for kortisonkrem. Karbamid kan gi svie i huden, men dette er et problem som er vesentlig redusert for nyere karbamidkremer. Brukes med forsiktighet på hud med sår.

Mild eksem

Ved kortvarig mild eksem kan man prøve **1% Hydrokortison***1 krem eller salve morgen og kveld i inntil en uke. Hydrokortisonkrem skal smøres tynt på det angrepne området. Etter 10 minutter bør områder med tørr hud smøres inn med fuktighetskrem for å tilføre fuktighet i tillegg.

Canoderm*2 fuktighetskrem som inneholder 5 % karbamid, er i kliniske studier vist å kunne forlenge de eksemfrie periodene hos personer med atopisk eksem.

* Reseptfritt legemiddel som inneholder (1) Hydrokortison, (2) Karbamid. Les pakningsvedlegget før bruk.

Apotek 1 fører et bredt sortiment av produkter mot tørr hud i ulike prisklasser. Spør oss om råd!

Atopisk eksem vil man unngå. Lenge.

Canoderm karbamid 5% er en mykgjørende legemiddelkrem for tørr hud.

I tillegg til å ha en mykgjørende effekt har det også vist seg at Canoderm kan forlenge de eksemfrie periodene hos personer med atopisk eksem.¹



Les pakningsvedlegget nøye for bruk av legemidlet Canoderm.

Mer informasjon www.felleskatalogen.no. Referanse: 1. www.legemiddelverket.no; Relativ risikoreduksjon i studien = 53%. Absolutt risikoreduksjon = 36%. Har du spørsmål om eksem og behandling ta kontakt med din fastlege.

Canoderm® 5 % krem (karbamid), R/OTC. ATC: D02AE01. **Indikasjon:** Fuktighetsbevarende behandling av tørr hud av ulike årsaker. **Forpakninger:** 100 g tube og 500 g pumpeflaske. **Dosering:** Kremen påføres ved behov, gjerne flere ganger daglig og alltid etter kontakt med vann. **Kontraindikasjoner:** Overfølsomhet mot den aktive ingrediensen eller mot noen av hjelpestoffene. Fullstendig forskrivningsinformasjon og pris finnes på www.legemiddelverket.no. Dato for gjennomgang av produktsammendraget 13.11.2009. Samtlige forpakninger oppfyller legemiddelformålene.

ACO HUD NORGE AS, NYDALSVEIEN 36B, 0484 OSLO.
www.aconordic.com

ACO
APOTEKENS COMPOSITA

2012/Varenr. for 200 stk. 301830



Tørr hud

APOTEK 1

Vår kunnskap - din trygghet