

# SMÖRJRÅD

*Att smörja med mjukgörare är  
A och O i förebyggande och  
underhållande hudvård.*



Broschyren är framtagen av Hudkliniken  
Dalarna och faktagranskad av  
Dr Anna Hallander, Hudspecialist.

## HUDEN

1. Vår hud har många viktiga uppgifter den skyddar oss mot infektioner, frätande ämnen, nötning och reglerar kroppstemperaturen. För att vi ska må bra måste vi därför sköta om vår hud på bästa sätt.
2. Den moderna människans levnadsvanor ställer allt högre krav på huden. Vi lever våra liv inomhus i torra miljöer och utsätter huden för allergiframkallande ämnen och överdrivet renliga vanor. Vintern är särskilt besvärlig med sina snabba temperaturväxlingar och torra, kalla blåst. Men även sommartid kan huden bli torr av sol och bad. Tänk även på att skydda huden med solskyddsfaktor.
3. När huden är torr så har fuktigheten i hornlagret blivit för låg. Tvål och vatten löser upp hudens fett som normalt hindrar fuktigheten i hornlagrets celler från att avdunsta.
4. En vanlig missuppfattning är att huden blir beroende av mjukgörande när man börjat smörja regelbundet. Har man en torr hud behöver den mjukgörande. Man kan inte "skämma bort" huden.



## TORR HUD OCH HUDÅKOMMOR

### Torr hud

Alla människor får mer eller mindre torr hud vintertid, men också vid flitig kontakt med tvål och vatten, rengörings- eller lösningsmedel. Ibland kan man få självsprickor på fötter och händer. Många gånger är man då hjälpt av att massera in fet mjukgörande creme och sätta på bomullsstrumpor och vantar. För att öka effekten kan man sätta plastpåse eller plastfolie under strumpan på natten. När det gäller förhårdnader och sprickor på fötter är det viktigt att hålla efter och använda fotskrapa med sandpapper en gång i veckan.

Bad med carbamidsalt och badolja mjukar också upp torr hud.

Det finns många hudsjukdomar och en hel del är förenade med torrhet och fjällning. Inte sällan börjar ett eksem med torrhet och därefter tillkommer ekseminslaget.

Det finns inget annat enkelt sätt att motverka torr hud på, än att regelbundet använda mjukgörande medel efter behov.

# UNDERHÅLLANDE OCH FÖREBYGGANDE HUDVÅRD

Mjukgörande medel finns i olika former; salva, creme och lotion. Den allmänna regeln är att ju fetare beredning är, desto större mjukgörande effekt har den. Ibland kan det vara lämpligt att ha en lotion till bruk dagtid och en creme eller salva till natten eftersom feta beredningar kan upplevas kladdiga. Mjukgörare finns med karbamid tillsats och med propylenglykol tillsats. Ett annat alternativ glycerin som tillsats, ges ofta till barn, och svider inte vid applikation. Mjukgörande med dessa tillsatser kan förskrivas på recept och ryms inom högkostnadsregeln.

## Hur mycket går det åt?

Man räknar med att det för att smörja bägge händerna 3 ggr dagligen i 3 månaderna krävs 900g, motsvarande 2 st stora pumpförpackningar kräm eller salva på 450g. Till hela kroppen kan det gå åt en pumpförpackning, 450g i veckan, dvs 4 st per månad. Ofta ordinerar för små mängder.

## Eksem

Det finns olika former av eksem. Huden är vid eksem ofta torr och skör och har nedsatt barriärfunktion. När eksemet är aktivt ser man rodnad och ibland svullnad. Det är mycket vanligt att eksem kliar och klådan förvärrar utslagen.

Den vanligaste formen av eksem är Atopiskt eksem, också kallat böjveckseksem och som drabbar ca 20 % av alla barn.

Allergiskt kontakteksem uppstår då huden utsätts för ett för individen allergiframkallande allergen. Det uppstår då en allergisk reaktion ex vis nickelallergi.

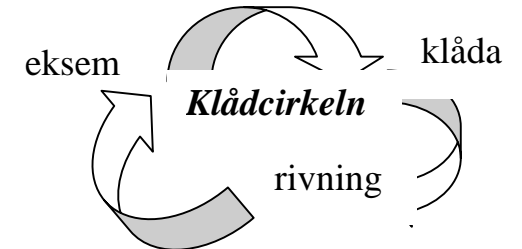
Om man utsätter huden för irriterande ämnen upprepade gånger kan det uppstå ett irritationseksem. Man blir torr och narig och kan vid långvarig kontakt utvecklas till kontakteksem.

## Psoriasis

Nya hudceller bildas snabbare i psoriasisishud. Det tar 4-5 veckor i normalhud i motsatt till psoriasisishud tar det bara ca 2-5 dagar. Det kan uppstå tjocka torra psoriasis plaque.

Ca 3 % av befolkningen drabbas av någon form av psoriasis.

*Det går bra att ha mjukgörande direkt efter cortisoncreme.*



*En mjuk och smidig hud kliar mindre!*

*En mjuk och smidig hud har bättre barriärskydd och större motståndskraft!*

*Smörj ofta – minst en gång varje dag i förebyggande och underhållande syfte!*



**Hudsjukvård Dalarna**

07 04 04