

# Hur fixar du glåmig hud, argrynkor och acneärr?

**Hej Amanda!**

**När jag var yngre hade jag problem med acne. Jag åt medicin för detta och har ingen acne längre men har fått ärr där acnen varit. Huden ser gropig ut och har en ojämn färgton. Jag vill inte göra en laserslipning eller någon annan behandling där jag måste vara borta från jobbet för länge. Vad ska jag göra?**

*Christina 36*

Hej Christina,

Du behöver inte göra en laserslipning för att behandla dina acneärr. Det finns andra alternativ som kan hjälpa dig beroende på hur dina ärr ser ut. Ärr efter acne kan se ut som gropar, små hål eller som röda märken. Huden kan också ha blivit förtjockad. För att få bort gropar kan man lyfta upp huden med en hyaluronsyrefiller till exempel Restylane. Detta behöver upprepas ca en gång per år. Förtjockningar i huden kan tunnas ut med en kemisk peeling som gör att översta hudlagret fjällar av och jämnar ut hudstrukturen. Röda märken består av ytliga kärl och tas bort med IPL (intensivt pulserat ljus). Kärlen absorberar ljuset som omvandlas till värme. Värmeenergin gör så att kärlen drar ihop sig och försvinner. En ny lasermetod som ger goda resultat på ojämn och gropig hy är Fraxellaser. Den gör osynliga mikroskopiska punkter i huden och startar en process som ökar kollagenet i huden. Det ger en jämnare hud utan att skada hudytan såsom hudslipning gör och dessutom kan du gå till jobbet dagen efter.

Det är också vanligt att man kombinerar flera av de behandlingar jag nämnt för att behandla de olika typerna av acneärr.

**Hejsan!**

**Jag är en tjej på 23 år som tycker att min hud känns glåmig och trist. Jag får lite finnar då och då och mina porer är stora, speciellt på näsan. Jag är mycket noggrann med hudvårdsprodukter men det verkar inte som om något hjälper. Är kemisk peeling något för mig eller är det för starkt?**

*Vicky*

Hej Vicky,

I ditt fall är det viktigt att se till att din hud kommer i balans igen. För noggrann rengöring eller för starka uttorkande produkter mot finnar kan göra att hudens naturliga skydd försvinner. Det kan alltså ge en motsatt effekt. En kemisk peeling kan hjälpa dig, de finns i många olika styrkor och behöver inte vara för stark. En svagare ke-

misk peeling i form av glykolsyra kan hjälpa din hud att få bort döda hudceller från hudytan, något som ofta gör att huden känns grå. Huden får då tillbaka sin lyster, stramas upp och porer blir mindre synliga. Den är också djuprengörande och får din hud i balans igen. En glykolsyrapeel kan du göra ofta, från 1 gång/månad till 3-4 gånger per år eller vid behov. Det kan också vara viktigt i ditt fall med en bra dagkräm, gärna med C-vitamin vilket har positiv effekt på glåmig, vintertrött och finmig hy! Som nattkräm är en kräm med glykolsyra bra för att bibehålla effekten av den kemiska peelen längre.

**Hej!**

**Jag har en fråga angående rynkor. Jag har fått en liten rynka mellan ögonbrynen som gör att folk tycker att jag ser sur och arg ut fast jag inte är det. Går den att få bort? Nästan ingen av mina kompisar i min ålder har en rynka där. Hur kommer det sig att jag har en, är bara 27 år? Jättetacksam för svar!**

*"Argrynkan"*

Rynkor mellan ögonbrynen orsakas av muskelsammandragningar. När musklerna dragits samman ett antal gånger under 27 år lämnar det spår efter sig i form av en rynka! När eller om du får en rynka mellan ögonbrynen bestäms till stor del av dina gener. De avgör hur starka muskler du har i ansiktet och hur din mimik ser ut. Att ta bort den rynkan du skriver till mig om kan göra att helhetsintrycket förändras och att du inte kommer att se lika arg ut. Du tar bort rynkan lättast med en hyaluronsyrefiller, det är en kroppsidentisk gelé som fyller ut hudvecket. Detta måste upprepas ungefär en till två gånger om året. Botox kan också användas för att slappna av musklerna litet vilket gör att rynkan syns mindre.



Amanda Rasmussen-Taengh är legitimerad sjuksköterska med specialisering inom estetiska behandlingar.

*Amanda arbetar på Stureplanskliniken i Stockholm och svarar på dina frågor om allt från hudföryngring och läppförstoringar till hur du enklast får bort hår och kärl på benen. Mejla dina frågor till [amanda.rasmussen@stureplanskliniken.se](mailto:amanda.rasmussen@stureplanskliniken.se)*

## SANT ELLER FALSKT?

**"Man kan alltid se om någon har förstorat läpparna"**

En duktig behandlare som tillsammans med patientens önskemål väger in patientens förutsättningar kan skapa läppar som ser proportionerliga och naturliga ut. En läppförstoring kan till exempel innebära att konturen förstärks så att den naturliga formen syns tydligare eller ge läpparna en rundare form men samtidigt behålla deras storlek.