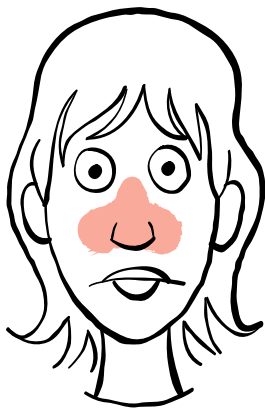




apotek

Lider du af rosacea?

Gode råd om behandling af rosacea



Hvad er rosacea?

Rosacea er en kronisk betændelsestilstand i ansigtet. Den viser sig typisk ved rødmen, røde betændte knopper og udvidede blodkar centralt i ansigtet. Sygdommen rammer ca. 3% af befolk-

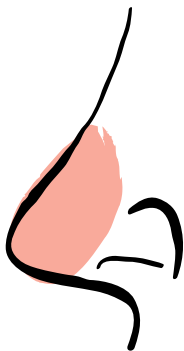
ningen og lidt oftere kvinder end mænd. Den bryder typisk ud i 30-50 års alderen.

En skjult hudlidelse?

Nogle har rosacea uden at vide det. Måske fordi de første symptomer som rødmen og opblussen også kan skyldes andre faktorer. Måske fordi lidelsen giver mange lyst til at holde symptomerne skjult af kosmetiske grunde. Sygdommen er kronisk, men symptomerne kan lindres.

Symptomer

Rosacea starter med anfaldsvise udbrud af rødme og varme – ofte ledsaget af en følelse af stikken og prikken i huden. Det kan f.eks. være i forbindelse med indtag af varm og stærk krydret mad eller ved udsættelse for stress, kulde og varme.



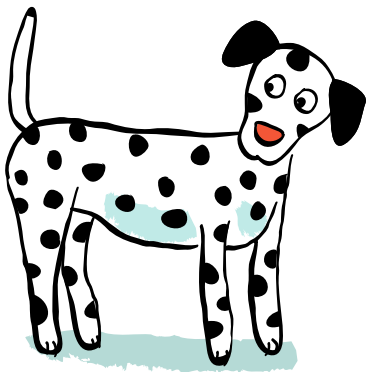
Senere i forløbet bliver rødmen i ansigtet vedvarende, og huden på kinder, pænde og næse kan være hævet. Der vil også være synlige udvidede blodkar.

Knopper og bumser er en del af sygdommen, men der vil ikke være hudorme som ved akne.

Behandling

Lægen afgør i det konkrete tilfælde, hvordan rosacea bedst behandles. Det kan være ved hjælp af cremer, tabletter eller begge dele. For at få bedst mulig effekt af medicinen er det vigtigt, at du nøje følger lægens anvisninger om dosering og behandlingens varighed.



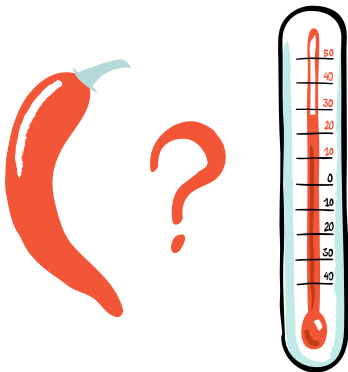


Husk 'dalmatinermetoden'

Når du bruger medicinsk creme mod rosacea, kan du med fordel bruge 'dalmatinermetoden', så du fordeler cremen korrekt: Sæt cremen i små pletter på det område, der skal behandles, og smør så cremen ud.

Hvorfor får man rosacea?

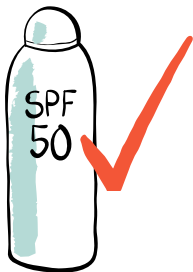
Den primære årsag til rosacea kendes ikke. Der findes dog en række ting, som kan forværre symptomerne. F.eks. solens stråler, alkohol, krydret mad og ekstreme temperaturer. Nogle oplever også, at stress og nervøsitet gør sygdommen værre.



Hvad kan du selv gøre?

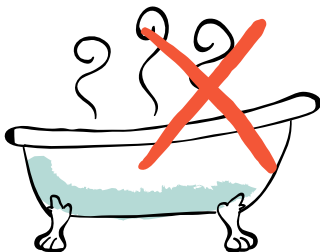
Hvis du lider af rosacea, kan du med fordel huske disse råd i det daglige:

- Undgå sollys og beskyt huden med høj solfaktor hele året.
- Brug hudpleje- og renseprodukter, der passer til rosaceahud. Det betyder f.eks., at du skal begrænse



brugen af sæbe i ansigtet og undgå produkter med acetone, olie og parfume.

- Begræns indtagelsen af stærkt krydret mad samt alkohol.
- Begræns varme bade og undgå så vidt muligt høje rumtemperaturer.



Godt vi har apoteket

Spørg på apoteket eller læs mere om rosacea på apoteket.dk/bedrehud.

Husk også, at apotekets chat altid er åben på apoteket.dk

apotek

www.apoteket.dk/bedrehud