

**NIK**

# Slik blir du kvitt kviser

Glem det gammeldage tannkremtrikset mot kviser. – Det finnes i dag svært effektiv behandling av akne, sier hudlege. Men ikke klem på den!



Akne er en vanlig hudlidelse, hele 80 prosent av ungdom og yngre voksne i alderen 11–30 år er angrepet. Akne og kviser er det samme.

FOTO: GRAÇA VICTORIA / SCANSTOCKPHOTO.COM

De forhatte, betente små rakkerne dukker gjerne opp når du minst ønsker det: Før jobbintervjuet, daten eller festen. Den dårlige nyheten er at det ikke er mye å gjøre for å fjerne kviser på kort sikt.

– Det er veldig mye som kan gjøres for å bli kvitt kviser, men ingenting virker i løpet av en dag eller to. Har kvisa først kommet, må det gå noen dager før den forsvinner igjen, sier Turid Thune til NRK.no. Hun er leder av Norsk hudlegeforening, og seksjonsoverlege ved hudavdelingen på Haukeland universitetssykehus.

– Behandling av kviser er mer som et maraton enn en sprint, uttaler Kjetil Guldbakke, hudlege ved Oslo hudlegesenter, til NRK.no.

Den gode nyheten er at det finnes flere måter å bli kvitt beistene på, dersom du tar tiden til hjelp.



Tannkrem hører ikke hjemme på kvisa, men på tannbørsten.

FOTO: MARIA ELSNESS / NRK



– Det er viktig at du ikke klemmer og klorer på kvisa, da blir den bare større og varer lenger, mener Turid Thune, leder av Norsk hudlegeforening.

FOTO: PRIVAT



– Man antar at 11 prosent av menn og 14 prosent av kvinner med akne vil utvikle arr. Enkelte studier har vist en enda høyere forekomst, forteller hudlege Kjetil Guldbakke.

FOTO: MARIA ELSNESS / NRK



Journalist  
Maria Eltness  
@MariaEltness

- MER OM HUD
- MER OM HELSE OG LIVSTIL
- MER OM FORBRUKER (HELSE OG LIVSTIL)

○ Oppdatert 24.06.2013, kl. 15:46

## Råd mot kviser

- › Unngå at håret henger ned i ansiktet.
- › Ikke klem på kvisene, da dette kan gi arr og øke betennelsen.
- › Unngå fete kremer og kosmetikk som tetter porene.
- › Bruk forskrevne produkter regelmessig. Det tar flere uker før de har full effekt. Om du bruker produktene regelmessig vil det forebygge nye utbrudd.
- › De aller fleste er plaget med kviser fra tid til annen. Ikke la en kvis ødelegge dagen din.

*(Kilde: Oslo hudlegesenter)*



Man antar at ca. 20 prosent av de med akne i tenårene også vil være plaget i voksen alder. I tenårene er gutter ofte hardere rammet enn jenter. I voksen alder er kvinner oftere rammet enn menn.

FOTO: MARTIN KIERSTEIN / COLOURBOX

Akne og kviser er mest vanlig i alderen mellom 16–17 år hos jenter, og mellom 17–18 år hos gutter.

FOTO: (VON HENRYART (WIKIMEDIA COMMONS))  
(BILDET PUBLISERT UNDER CREATIVE COMMONS-LISENS)



## Bør du oppsøke lege?

Den amerikanske hudlegeforeningen "American Academy of Dermatology" anbefaler at man oppsøker en hudlege dersom:

- > Du er flau over kvisene dine.
- > Kvisene dine gjør deg sky, deprimert eller pessimistisk.
- > Du er frustrert over kviserplagene.
- > Akneplagene påvirker dine resultater på skolen.
- > Akneplagene hemmer deg sosialt.
- > Om du i tillegg til hudormer har verkebyller og røde prikker i huden.
- > Du har forsøkt reseptfrie medisiner og disse ikke har virket.
- > Om det har tendens til å danne seg arr eller pigmentforandringer når kvisene går bort.

*(Kilde: Oslo hudlegesenter)*

har god behandling av kviser i dag, og det viktigste er å få satt opp en behandlingsplan for problemet over tid av en spesialist, mener Guldbakke.

- > **LES OGSÅ:** Kvisenes hemmelighet avslørt?

## 80 prosent har kviser

Akne er en vanlig hudlidelse, hele 80 prosent av ungdom og yngre voksne i alderen 11–30 år er angrepet. Akne og kviser er det samme. Akne vulgaris er det medisinske navnet, hvorav det finnes flere alvorlighetsgrader og typer.

– For dem som er hardest rammet, kan ubehandlet kvisedannelse føre til arrdannelse, depresjon og sosiale problemer. Akne og kviser er mest vanlig i alderen mellom 16–17 år hos jenter, og mellom 17–18 år hos gutter, forteller Kjetil Guldbakke.

Man antar at ca. 20 prosent av de med akne i tenårene også vil være plaget i voksen alder. I tenårene er gutter ofte hardere rammet enn jenter. I voksen alder er kvinner oftere rammet enn menn.

– Det er viktig at du ikke klemmer og klorer på kvisa, da blir den bare større og varer lenger, mener Turid Thune.

- > **LES OGSÅ:** Kviser kan gi depresjon

## Tannkrem virker ikke

Den gamle myten om at tannkrem fjerner kviser kan du bare glemme.

- Tannkremtrikset er det ikke noen dokumentert effekt av, sier Thune.
- Det finnes ingen studier som støtter bruk av tannpasta på kviser, og fluor kan teoretisk sett gi akne, opplyser Kjetil Guldbakke.

› LES OGSÅ: Advarer mot denne tannkremen

## – Unngå arr

Arr er den mest fryktede komplikasjonen av akne.

– Det er umulig å forutsi hvem som vil utvikle arr. Arrdannelse sammenfaller ikke alltid med alvorlighetsgraden av kvisene. Man antar at 11 prosent av menn og 14 prosent av kvinner med akne vil utvikle arr. Enkelte studier har vist en enda høyere forekomst, forteller hudekspert Guldbakke.

– Å forhindre arr med optimal og tidlig behandling er det primære mål i behandling av kviser, fortsetter han.

› LES OGSÅ: Fregner? Ikke ta solarium!

## Er du lettere angrepet?

Hvis du bare er lettere angrepet av de små gule, kan du prøve deg på reseptfrie produkter først.

– Produkter fra apoteket som Basiron og salisylsyre har god effekt mot kviser. De er spesielt virkningsfulle hos personer med lett til moderat akne og hudormer, forteller Kjetil Guldbakke.

Kremer mot kviser har gjennomgående en lett uttørrende effekt på huden, men dette kan motvirkes ved bruk av fuktighetskremer.

› LES OGSÅ: Dette utslettet rammer 20 prosent

## Har du mange kviser?

Har du svært mange kviser, bør en lege se på dem.

– Den mest effektive behandling av akne får du på resept. En hudlege vil vurdere behovet for ulike kremer på resept, behov for antibiotikabehandling eller Isotretinointabletter, forteller Kjetil Guldbakke.

Isotretinoinbehandling er den mest effektive behandlingen, men er forbeholdt de som er hardest rammet.

– Da Isotretinoin er fosterskadelig, er det et veldig strengt regelverk rundt foreskriving av disse medikamentene. Det er et absolutt krav at man ikke blir gravid under, og i en periode etter behandlingen, da det er ekstremt høy risiko for at barnet vil bli født med misdannelser, opplyser hudlegen.

Isotretinoin er et såkalt retinoid. På grunn av rapporter om depresjon og selvmord under systemisk retinoidbehandling, er det foretatt en rekke studier for å påvise en eventuell sammenheng.

En analyse av data fra store databaser fra Canada og Storbritannia, viste ikke økt relativ risiko for nevrotiske eller psykotiske forstyrrelser, selvmord eller forsøk på selvmord etter Isotretinoinbruk. [Dette skriver hudlege Ole Fyrand i Tidsskrift for Den norske legeforening.](#)

## Kosmetikkakne

Mange med kviser bruker kosmetikk og dekkremer for å skjule dem.

– Denne påføringen kan i seg selv fremprovosere kviser. Kosmetikkakne er en egen diagnose, og skyldes akne fremprovosert ved bruk av kosmetikk, informerer hudlege Guldbakke.

> LES OGSÅ: [Vanskelig å bli kvitt mollusker](#)



## Skyldes ikke feil kosthold eller dårlig hygiene

Mange tror at kviser kommer av feil kosthold, og det er utført flere studier på akne og matinntak.

– Dette ble oppsummert i en nylig oversiktsartikkel. Det er ingen holdepunkter for at sjokolade, fettinntak eller salt er årsak til kviseplager. Den amerikanske foreningen for hudleger har ikke funnet at det er holdepunkter for å tilråde noen endringer i kosthold for dem med kviser, forteller hudekspert Kjetil Guldbakke.

– Det finnes en viss dokumentasjon på at risikoen for akne kan være noe økt hos dem som drikker mye melk. Det finnes dog ingen dokumentasjon på at akneproblemet blir borte hvis du slutter å drikke melk. Dette er lite sannsynlig og kan ikke anbefales, mener han.

Medisiner som steroider, litium og visse epilepsimedisiner kan også forårsake kviser.

– Men man får ikke kviser av dårlig hygiene, avslutter Guldbakke.

> LES OGSÅ: [Botox mot fotsvette](#)