

Laser fjernet
pigmentflekkene

Huden min GLØDER igjen

Taj-Rosita (37) elsker å være ute. Men med nesa til værs uten solfaktor ble det søte fregnedrysset etter hvert til skjemmende, brune flekker.

TEKST: SHW CH. TEIGLAND |redaksjonen@allers.no| • FOTO: HEGE LANDRØ JOHNSEN OG OSLO HUDLEGESENTER

Før

Slik så hun ut i starten av behandlingen.



Etter

Her er hun ferdig med behandlingen – og i ferd med å bli flekkfri.

Jeg er mye ute i vær og vind, både i jobben som miljøterapeut og med hestene mine. På 1990-tallet tok jeg mye solarium og solte meg veldig mye ute – uten beskyttelse. Jeg syntes jeg så friskere ut med brunfarge og litt fregner. Nå angret jeg veldig på det, forteller Taj-Rosita Tørnquist fra Trondheim.

Hun nærmet seg 30 år da hun la merke til litt større, brune flekker i pannen, på nesen og i kinnene. Etter hvert syntes hun hudfargen var så ujevn at hun dekket flekkene med concealer og foundation hver dag.

Jeg følte meg såusten i huden og ble nesten desperat. Jeg var villig til å sprøyte inn hva som helst for å bli fin igjen.

En venninne tipset henne om en hudlegeklinikk i Oslo som har spesialisert seg på behandling av hudskader. Hudlege Kjetil Guldbakke ved Oslo hudlegesenter frarådet henne å sprøyte inn kjemikalier for å bedre huden, for hudstrukturen var fin. Han anbefalte heller å behandle pigmentflekkene med BBL-laser. Dybdbilder av huden til Taj-Rosita viste store pigmentforandringer.

BEHANDLINGEN tok rundt en time. Taj-Rosita syntes behandlingen var

ganske intens, særlig på kjevebeinet.

– Det var ikke vondt, men mer irriterende og stikkende. Huden var veldig varm i et par timer etterpå. De behandlede områdene ble svarte, det så ut som om noen hadde kastet møkk i ansiktet mitt. Etter fem dager begynte den

«Jeg hadde ikke trodd at huden skulle bli så fin igjen.»

Taj-Rosita

gamle huden å «rulle» av, og etter sju dager var huden helt flekkfri igjen. Jeg hadde ikke trodd at huden skulle bli så fin igjen. Den glødet, det var fantastisk, sier Taj-Rosita.

Behandlingen av hele ansiktet kostet 4800 kroner, noe hun synes var vel verdt. Den gode, men dyre dekkreminet hun brukte for å skjule pigmentflekkene, trenger hun ikke lenger. Fire måneder etter laserbehandlingen fryder hun seg over den jevne hudfargen og at

huden ser yngre ut. Nå bruker Taj-Rosita solfaktor 30 hver dag, og i påsken kjørte hun på med solfaktor 50 og kaps.

Jeg har aldri vært så blek, men jeg vil heller ha en sunn hud og bruke litt solpudder enn å være brun og etter hvert se ut som et skruketroll. Når jeg reiser til Thailand i sommer, blir det høy solfaktor, hatt og parasoll, sier hun.

HUDLEGE Kjetil Guldbakke, som behandlet Taj-Rosita for hennes pigmentflekker, sier slike forandringer er ganske vanlig for lys nordisk hud.

Taj-Rosita hadde moderat mengde leverflekker i ansiktet og enkelte sprenge blodkar i kinnene. Jeg benyttet en BBL-laser ved hjelp av to forskjellige filtre. Denne typen laser egner seg best for behandling av større områder og kan brukes på hele kroppen. På denne pasienten holdt det med en behandling. De fleste trenger to til tre behandlinger for å få et godt resultat, noen må ha opptil fire, sier Guldbakke.

Leverflekker som fjernes med laser, er fjernet permanent. Du kan få nye pigmentflekker med alderen, spesielt hvis du ikke bruker solkrem. ☞

FLEKKFRI SOMMER: – Jeg er blitt blekere, men er kvitt de skjæmmende flekkene jeg hadde, sier Taj-Rosita. Hun må bruke solkrem med høy faktor for å unngå nye pigmentflekker.



Flekker til besvær

Pigmentflekker eller leverflekker (hyperpigmentering og hypermelanose) er ikke en diagnose, men én eller flere mørke flekker i huden. De kan variere i størrelse og farge, fra lys brun til mørkebrune flekker. Leverflekker er svært vanlig. Kliniske studier har estimert at rundt 90 prosent av amerikanere over 60 år og 20 prosent under 35 år har én eller flere leverflekker.

Vanlige pigmentflekker

- **Leverflekker/aldersflekker** (lentigo) skyldes vanligvis soleskponering. En leverflekk er ufarlig, men kan være vanskelig å skille fra ondartede forandringer.
- **Melasma** skyldes økt mengde pigment (melanin) i huden. Risikofaktorer er arv, soling, bruk av p-piller og mørk hudtype. Melasma er vanlig under svangerskap, og kalles kloasma.
- **Talgvorter/gammelmannsvorter** (seboreiske keratoser) er brune utvekster, flate til opphøyde, ru flekker i huden.
- **Postinflammatorisk hyperpigmentering:** Pigmentforandring etter betennelse i huden.





BESKYTT DEG!
Bruk av solkrem, helst fra ung alder, er viktig for å forebygge pigmentflekker.

Bruk solkrem!

Hudleger vil kunne gi råd om bruk av riktige hudprodukter. Den viktigste kremen til daglig bruk, er solkrem. Den forebygger dannelse av nye pigmentflekker, og over lang tid bidrar den til bleking av eksisterende. Enkelte kremer med virkestoffer som glykolsyre, A-vitaminsyre, niacinamide, azealinsyre og hydroquinone kan ha en avblekende effekt. Valg av produkt avhenger av hudtype og problemstilling. Flere av virkestoffene er reseptbelagt og må skrives ut av lege.

ULIKE LASERMETODER

For metode bestemmes, må du undersøkes av en lege. Spesielt leverflekker egner seg godt for laserterapi. De mest brukte laserbehandlingene er:

● **BBL-laser:** Ved bruk av ulike filtre kan man fjerne leverflekker, synlige blodkar og rosacea. Et sterkt lys av en bestemt bølglengde sendes ned i huden. Lyset kan selektivt fjerne bestemte hudforandringer uten å skade omliggende hud. Behandler man pigmentflekker når huden er brun, kan den få

en noe ujevn farge. Det beste er å laserbehandle høst, vinter og vår.

● **Q-switchet laser Nd: YAG:** Behandlingen egner seg for de med enkeltstående leverflekker og visse typer fødselsmerker. Kan også brukes for å fjerne mørke tatoveringer.

● **Fraksjonert laser:** Er utviklet for å behandle arr og rynker, men reduserer også leverflekker og uønsket pigmentering. Kan kombineres med andre behandlinger, spesielt for en yngre hudtekstur. Dette er en smertefull behandling, der man får bedovelseskrem først.

Andre behandlinger

Alternative behandlingsmetoder for fjerning av leverflekker og talgorter er:

● **Frysebehandling:** En enkel, rask og billig behandling hvis du har en velavgrenset flekk i huden. Risikoen for å etterlate ett permanent hvitt merke i huden er større. Huden trenger også noe lengre tid for å heles.

● **Kjemisk peeling:** Peeling av huden med trikkorediksyre eller glykolsyre kan bleke leverflekker og hyperpigmentering.

● **Kurettage og elektrokauter:** Talgorter kan fjernes ved forsiktig skraping (kurettage) eller å brenne dem bort (elektrokauter).

Dette koster BBL-laser:

Hele ansiktet: 4800 kroner per behandling.
Enkelte flekker: fra 1200 kroner.
Hender: 2500 kroner.

Priseksempler fra Oslo hudlegesenter.



FLEKKFRI: Huden er blitt så fin at jeg må se meg i hvert speil som dukker opp, sier Taj-Rosita Tørnquist.



Katarina har slitt med hudplagen rosacea i 17 år

– Endelig ser



400 000
nordmenn
plages



KRONISK: – Rosacea er plagsomt. Jeg håper det kan forskes mer på årsakene, sier Katarina Kempe.

Etter en tid med mye stress var Katarinas ansikt full av kviser og hissig rødhet. En ny krem har endelig lindret sykdommen. Mange blir også bedre ved hjelp av laserbehandlinger.

TEKST: SIV CH. TEBGLAND FOTO: CORNELIA NORDSTRØM/EXPRESSEN OG ALL OVER PRESS

Rosacea er en betennelselidelse som påvirker blodårene i ansiktet. Den kjennetegnes av rødhet i ansiktet, sprengte blodkar og et kviselignende utslett. Den vanligste typen gir også svie og sensitiv hud. Rosacea rammer rundt 5 prosent av befolkningen, hyppigst hos kvinner mellom 20 og 50 år.

– Symptomene kom over natten. Huden ble hoven, rød og varm og jeg fikk kviser. Det kjen-

tes som et kjempetrykk i ansiktet, sier økonomen Katarina Kempe (48) fra Stockholm.

Hun jobbet til sjøs da sykdommen brøt ut. En stressende periode med mye jobbing og lite søvn kan ha utløst rosaceaen.

– Jeg fikk alle symptomene på en gang. Noen får bare rødhet, andre får kviser i tillegg. Dette kalles også «sommerfuglsykdommen» fordi eksemet ofte dekker

huden bedre ut

Hva kan du gjøre selv?

- Unngå sollys. Beskytt huden med høy solfaktor til alle årstider.
- Unngå oljebaserte ansiktskremer.
- Bruk hudpleieprodukter beregnet på sensitiv hud.
- Ikke bruk kortisonkremer i ansiktet.
- Begrens inntaket av sterkt krydret mat og alkohol.
- Begrens varme bad eller badstu og unngå, hvis mulig, høy romtemperatur.

Kilde: Apotek 1

levde det dessuten som ganske smertefullt.

Det finnes ingen måte å fjerne rosacea helt på, men behandling kan lindre og redusere de synlige symptomene. Antibiotika i form av tetrasykliner, slik Katarina forsøkte, er den mest vanlige

«Det kjentes som et kjempetrykk i ansiktet.»

Katarina Kempe

behandlingen. Det gis ofte lokalbehandling i form av en krem eller gel samtidig.

Etter bedring er det mange som fortsetter med gel eller krem. Finacea gel og Rozasol krem er eksempler på midler som blir brukt.

– Jeg fikk muligheten til å være med på uttesting av en ny krem, Mirvaso, som er et legemiddel på resept. Den virker ganske umiddelbart. Kremen demper trykket i ansiktet, og huden blir lys, sier Katarina.

RASK EFFEKT

Tre timer etter påføringen ser huden jevn og lys ut, den hissigende rødfargen forsvinner, og kvisene

dempes. Katarina bruker den ikke hver dag, men ved visse anledninger, som når hun skal holde et foredrag eller skal på fest.

Katarina holder seg unna matvarer som tomater, ketsjup, kokte poteter, sterkt krydder og er forsiktig med kaffe. Blir hun stresset og sliten, forverrer eksemet seg. Til daglig bruker hun en oljefri anti-allergi-hudkrem med høy solfaktor og dropper make up.

– Man føler seg jo ikke sexy med rød hud og kviser. Det beste med Mirvaso er at rødfargen og kvisene forsvinner raskt, og hudfargen blir lys og jevn. Jeg vil jo være fin og kan føle meg trygg om jeg skal ut på noe spesielt, sier Katarina.

MANGE TYPER ROSACEA

– Oppsøk en hudlege hvis du er plaget av rosacea, sier hudlege Kjetil Guldbakke, daglig leder av Oslo Hudlegesenter.

Rosacea er en ganske vanlig hudsykdom, men mange vet ikke at de lider av den. Det finnes en lang rekke undergrupper av sykdommen som behandles forskjellig. Noen merker forbedring med alderen, mens andre har vedvarende symptomer. Mange har kun periodevis plager.


– Vi ser daglig et stort antall pasienter med rosacea. Dette er en uensartet pasientgruppe som ofte går underbehandlet og feildiagnostisert, sier Guldbakke.

Rødhet og sprenge blodkar behandles primært med ulike typer lasere og kremer. Kviseliggende utslett behandles medisinsk med kremer og/eller tabletter i perioder med forverring. Hva som gir best effekt avhenger av typen rosacea.

LASER VIRKER LENGST

Laserbehandling er førstevalg for pasienter med sprenge blodkar og rødhet i huden. De fleste vil trenge 2–4 behandlinger med en måned mellomrom for et godt

resultat. Behandlingen har god langtidseffekt, men det er ikke uvanlig å måtte ta en vedlikeholdsbehandling med 1–2 års mellomrom.

– Mirvaso er en ny, reseptbelagt krem, lansert i starten av 2014, til behandling av rødhet i ansiktet hos voksne med rosacea. Da behandlingen er ny har vi ikke et stort erfaringsgrunnlag ennå. På generelt grunnlag får vi gode tilbagemeldinger fra pasienter, sier Guldbakke. 



BETENNELSE I HUDEN: Rødhet i ansiktet og sprenge blodkar er typiske symptomer på rosacea.

Årsaker:

- Arv.
- Hormonelle endringer som ved menstruasjon og svangerskap. Bruk av p-piller kan ha stabiliserende effekt.
- Overfølsomhet i de overflatiske blodkarene i huden.
- Immunsystemet, særlig utvikling av proteinet cathelicidin som kan gi betennelse i huden og øke blodkardannelse.
- Midden Demodex som mange har i huden, mengden er høyere for pasienter med rosacea.
- Kortisonkrem og -tabletter kan gi rosacea som bivirkning.
- Pass opp: Mulige triggerere kan være alkohol, varme drikker, sterk mat, røyking, stress og temperaturendringer.

Kilde: Oslo Hudlegesenter



VANLIG SYKDOM: Vi ser daglig et stort antall pasienter med rosacea, sier hudlege Kjetil Guldbakke ved Oslo Hudlegesenter.

pannen, neseryggen, kinnene og haken – som en sommerfuglform, sier Katarina.

Da hun skjønte at sykdommen er kronisk, ble hun veldig lei seg. Legen ga henne blant annet resept på antibiotikatabletter med tetrasykin og noen kremer, uten at det hjalp. Katarina har også prøvd laserbehandling, som ga gode resultater, men som er dyrt og gjerne må gjentas. Katarina opp-